

СИБИРСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА
СИБИРСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА

ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО И ТРЕНИРОВОЧНОГО
ПРОЦЕССА В УЧЕБНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ
НАРКОМАНИИ

Всероссийская научно-практическая конференция

(18 мая 2019 г.)

Материалы конференции

Красноярск
СибЮИ МВД России
2019

УДК 796
ББК 75.1

Редакционная коллегия:

Е.В. Панов (отв. ред.), кандидат педагогических наук, доцент (Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, г. Красноярск);

В.М. Дворкин, кандидат педагогических наук, доцент (Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, г. Красноярск).

М.Д. Кудрявцев, доктор педагогических наук, доцент (Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, г. Красноярск, Институт физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального университета, г. Красноярск, Красноярский государственный педагогический университет имени В.А. Астафьева);

В.А. Филиппович, кандидат педагогических наук (Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, г. Красноярск);

О.А. Юсупова, кандидат педагогических наук, доцент (Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, г. Красноярск).

Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы всероссийской научно-практической конференции (18 мая 2019 г.) / отв. ред. Е.В. Панов. – Электронные текстовые и графические данные 4,58 Мбайт. – Красноярск : СибЮИ МВД России, 2019. – ISBN 978-5-7889-0282-1. – Adobe Reader 6.0. – Официальный сайт Сибирского юридического института МВД России. Режим доступа: <https://сибюи.мвд.рф/>. – Загл. с титул. экрана.

В сборник включены материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной проблемам учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования и воспитанию здорового образа жизни, прошедшей на базе Сибирского юридического института МВД России 18 мая 2019 г.

Сборник предназначен для преподавателей физической культуры, физической подготовки, адъюнктов, аспирантов и соискателей, занимающихся диссертационными исследованиями по специальностям 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры и 13.00.08 – теория и методика профессионального образования.

Статьи публикуются в авторской редакции.

ISBN 978-5-7889-0282-1

©СибЮИ МВД России, 2019

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В новом столетии на здоровье человека стали влиять факторы – это научно-технический прогресс, развитие медицинской науки, культуры и образования позволили бороться с рядом болезней, ранее считавшимися неизлечимыми, и предупреждать их.

Изменился образ жизни человека, что создало новые угрозы для его здоровья – это высокий темп современной жизни; нервное перенапряжение и стрессы; избыточное несбалансированное питание и связанное с этим ожирение; загрязнение воздушной и водной сред; пагубные привычки (алкоголизм, курение, наркомания); появление новых болезнетворных факторов (радиация, промышленные и транспортные отходы, заражение продуктов питания); новые возбудители болезней; снижение двигательной активности человека.

Поскольку человек постоянно меняется, необходимо контролировать состояние здоровья на протяжении всей жизни. Интегративный подход составляет методологическую основу практики сохранения и укрепления здоровья: очищение организма, оздоровительное питание, закаливание, двигательные и гипоксические тренировки, психоразгрузки, мануальные воздействия и др.

Основной аспект оздоровления – это внутренняя гармонизация человека, т. е. его духовная, психическая и физическая гармонизация (энергетические воздействия, действие природных факторов, мануальная коррекция, массаж, цигун-терапия, стретчинг, хатха-йога, неспецифическая адаптивная терапия и др.).

Двигательная активность определяет успешность личности, так как связана с умственной и производственной деятельностью в обществе. Необходимо иметь двигательный потенциал, который теснейшим образом связан с системой физического воспитания. «Построение» индивидуально-

типологических телесно-двигательных характеристик сопряжено с особенностями высшей нервной деятельности и телосложением, функциональными возможностями учащихся и студентов учреждений образования.

В силу наличия противоречий в системе физического воспитания: несоответствие двигательной активности биологической потребности организма, по возрастно-половым и гигиеническим нормам, по несовершенному нормативно-правовому компоненту (проблемы антропологии, психолого-педагогические направления в педагогике не сопряжены с реальной действительностью, наблюдается несогласованность между телесным и психологическим содержанием педагогической рефлексии). Биологический фактор (постоянство внутренней среды организма), влияние внешней среды, мотивация создают те условия, при которых происходит трансформация новых представлений о «теле» и «телесности» человека и процесс адаптации организма представляет механизм взаимодействия человека и среды обитания, где его характеристики рассматриваются в динамике.

Это зависит от аксиологического подхода (системы ценностей), в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого источника сенсорной, вербальной и структурной информации. Двигательная активность в разные периоды занятий неодинакова (занятия, сессия, каникулы) и варьируется от 35 до 65%, что приводит к снижению показателей к старшим курсам. В таких условиях функционирования образовательных учреждений очень важна мотивационная сторона, с позиций формирования потребности студенток к занятиям физическими упражнениями.

Нормативные документы в системе образования, ориентированы на создание условий для реализации здоровьесберегающей модели образовательного процесса. Современные учреждения образования по-прежнему в поиске эффективности педагогического процесса, обеспечивающего сохранение и укрепление здоровья. Одним из таких средств в формировании потребности в двигательной активности является стретчинг, который направлен на улучшение подвижности в суставах и мышечной механики [1, 3].

Так, при высоком уровне развития гибкости, укрепляя связки, снижая вероятность получения травм, происходит растягивание или удлинение мышц: статические, динамические, баллистические физические упражнения. Все вышеизложенное позволяет сформулировать цель, задачи и методы исследования.

Цель работы. Выявить особенности влияния современных видов двигательных действий (стретчинга и шейпинга) в системе физического воспитания на формирование потребности в двигательной активности школьников и студентов.

Задачи: 1. Анализ научной и специальной литературы по стрейтчингу и шейпингу в контексте формирований ценностных ориентаций и формирования потребности в двигательной активности школьников и студентов. 2. Выявить особенности методики, направленной на эффективное применение стретчинга и шейпинга в работе учреждений образования. 3. Экспериментально обосновать эффективность применения стретчинга в условиях функционирования учреждений образования.

Результаты исследований их обсуждение. Наличие учебных программ по физическому воспитанию позволяет особое внимание обратить на вариативный компонент. С этой целью были сформированы группы. КГ (n=20) строго придерживалась нормативных требований по физической культуре, в ЭГ (n=20) – девушки наряду с этими требованиями дополнительно занимались стретчингом.

Форма занятий физическими упражнениями оправдана с позиций медико-биологического и эмоционального сопровождения двигательной активности, суточным данным гипокинезии и гиперкинезии (по А.Г. Сухареву, 1972). Развитие физических качеств в процессе онтогенеза имеет различные показатели, где максимальные показатели зависят от возрастно-половых особенностей, в студенческой среде дефицит суточной потребности в движениях составляет 50 – 70% (табл. 1).

Таблица 1
ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ НОРМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
(ПО А.Г. СУХАРЕВУ, 1972)

Возрастная группа (лет)	Число локомоций (тыс.)	Примерный километраж	Продолжительность работы, связанной с мышечными усилиями (ч)
Девушки (15-17 лет)	20-25	15,0-20,0	3,6-4,8

Сравнительный анализ рейтинга популярности отношения студенток (в Беларуси) к развитию конкретных мышечных групп выявил следующие особенности. Подавляющее преимущество в их значимости в развитии силовых способностей приходится на наиболее крупные мышечные группы: мышцы живота и поясничной области (соответственно от 77,9 до 88,1% и от 65,8 до 79,3%). На третью позицию респонденты поставили мышцы, обслуживающие тазобедренный сустав (ягодицы), (соответственно 68 и 66,6%). Респонденты особо выделяют среди мышечных ансамблей мышцы, которые обслуживают голеностопный сустав (от 43,7 до 49,1%). На остальные мышечные группы, в частности, мышцы передней и задней поверхности бедра и мышцы сгибатели и разгибатели голени, приходится несколько меньше внимания (соответственно от 33,9 до 44,1% и от 26,8 до 40,2%).

Выявлена структура интересов студенток в выборе средств силовой подготовки, которая предполагала изучение четырех вариантов средств

общего и специального воздействия: средства комплексного воздействия (ритмическая гимнастика, гидроаэробика, круговая тренировка); средства избирательного воздействия (легкая атлетика, гимнастика, акробатика, спортивные и подвижные игры, плавание, кроссовая и лыжная подготовка); средства гармоничного воздействия на скелетную мускулатуру (атлетическая гимнастика, стретчинг, шейпинг, гиревой спорт); средства регионального и локального воздействия с использованием: резиновых жгутов и амортизаторов; блочных устройств; веса партнера и небольших отягощений; гимнастической стенки и гимнастической скамейки; матов и ковриков; лазаний, перелезаний, подтягиваний; гантелей [1, С. 7-9; 2, С. 53-54]. На основании диагностики состава тела, уровня общего развития и особенностей состояния различных звеньев тела, а также внешних показателей с помощью компьютерной программы устанавливается конституционный тип развития, степень отклонения от шейпинг-модели и производится выбор соответствующего способа тренировки.

Таблица 2

ОБЩАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА ШЕЙПИНГА

Разделы	Вопросы, пункты, показатели
1. Общие данные	1) Ф.И.О.; 2) возраст; 3) форма медицинского допуска; 4) дата последнего мед.осмотра; 5) двигательная активность: вид физических упражнений, длительность, режим, стаж; 6) наличие заболеваний: «да-нет», когда, какие последствия; 7) оценка ОМЦ: частота, длительность, регулярность, особенности протекания.
2. Физическая подготовленность	1) аэробная производительность – общая выносливость (степ-тест); 2) локальная мышечная выносливость: живот, ноги, грудь, руки, спина; 3) гибкость: позвоночный столб, тазобедренные суставы, плечевые суставы.
3. Антропометрия	1) рост; 2) вес; 3) 5 длинотных размеров; 4) обхватные размеры: основные (запястье, грудная клетка, щиколотка) и дополнительные (шея, талия, бедро, плечо, ягодицы); 5) 15 показателей КЖС – калиперометрия.
4. Внешние параметры	1) осанка; 2) походка; 3) артистичность; 4) фигура: 20 показателей по отдельным звеньям тела; 5) форма лица (7 позиций); 6) состояние отдельных элементов лица (9 показателей) и шеи (4 степени различий); 7) прическа: вид, длина, толщина, линия роста, густота.
5. Производные и интегральные показатели	1) плечевой индекс; 2) состав тела (количество жира деленное на вес тела, выраженное в %); 3) относительное отклонение мышечных обхватов; 4) конституционный тип – вариант сочетания степени развития костных компонентов верхних и нижних конечностей; 5) пропорциональность продольных размеров тела; 6) шейпинг-рейтинг: количественная оценка привлекательности: 25% – фигура, 50% – привлекательность образа, 25% – ухоженность внешности; 7)

*III. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ
СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА*

	общее шейпинг-впечатление – оценка всей фигуры в целом; 8) шейпинг-класс – уровень шейпинг-привлекательности.
--	--

Выводы. В условиях развития современных социально-экономических отношений открываются возможности для расширения спектра физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг для различных групп населения. Применение стретчинга и шейпинга, в свою очередь, основа хорошего самочувствия и бодрого настроения, путь к оздоровлению. Необходимо постоянное обновление научно-методических разработок, обеспечивающих процесс педагогических технологий, акцентированных на междисциплинарные исследования при сохранении этики и специфики использования уроков аэробики, стретчинга, черлидинга, фитнеса и занятий под музыку.

Библиографический список

1. Томпсон, В. Стретчинг для здоровья и долголетия / В. Томпсон – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – С. 7-9.
2. Исмиянов, В.В. Пилатес, йога и стретчинг как средство физического воспитания студентов : учебное пособие / В.В. Исмиянов, Л.Д. Рыбина. – Иркутск: ИрГУПС, 2012. – С. 53-54
3. Apostolopoulos V.N. Microstretching a new recovery and regeneration technique // IAAF New Studies in athletics. – 2004. – V. 4. – P. 13-18.

Содержание

I. Проблемы преподавания физической, огневой и тактико-специальной подготовки в учебных организациях, осуществляющих обучение сотрудников для силовых структур

<i>Афанасьев А.В., Тен Н.А.</i> Оценка угрозы как основной элемент тактического мышления сотрудника полиции при попадании в опасные ситуации служебной деятельности.....	11
<i>Бельский А.Е.</i> Особенности задержания вооруженных преступников в отдельном строении	15
<i>Бутсасенг Пхампхасук, Холодов О.М., Сезина А.П.</i> Совершенствование профессиональной подготовки сотрудников федеральной службы исполнения наказаний.....	19
<i>Волков А.Н., Кузнецов С.В.</i> Принципы построения учебно-тренировочного процесса физической подготовки	21
<i>Гаврилов Д.А.</i> Практические занятия как основная форма формирования профессиональных умений и навыков.....	25
<i>Глубокая М.В.</i> Тренировка в контролируемой задержке дыхания как средство улучшения функциональной и физической подготовленности сотрудников полиции.....	28
<i>Глубокий В.А.</i> Инновационные подходы в организации и проведении физической подготовки в Сибирском юридическом институте МВД России	31
<i>Глубокий В.А., Глубокая М.В.</i> Обучение сотрудников полиции защитам от ударов на основе унификации двигательных действий	34
<i>Гончаренко Э.А.</i> Формирование первоначальных навыков стрельбы из пистолета макарова у курсантов учреждения образования на основе изучения физических качеств	37
<i>Горецкий И.И.</i> Проблемы отбора сотрудников органов внутренних дел, выполняющих функции внештатных инструкторов огневой и физической подготовки	41
<i>Гуралев В.М., Горелик А.В.</i> К вопросу формирования готовности сотрудников органов внутренних дел к действиям в экстремальных ситуациях служебной деятельности.....	44
<i>Гуралев В.М., Евтушенко А.А.</i> Обоснование целесообразности формирования техники бросков сотрудниками органов внутренних дел	48
<i>Дворкин В.М.</i> Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.....	51
<i>Зайцев А.А., Литасов П.П.</i> Психологическая характеристика готовности курсантов к деятельности в экстремальных условиях.....	54

<i>Игнатенко Ю.Е., Гричанов А.С.</i> Особенности несения службы сотрудниками органов внутренних дел в ходе ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.....	57
<i>Кислицын М.Н.</i> Воспитание силовых качеств обучающихся в образовательных организациях МВД России с применением приемов борьбы дзюдо	60
<i>Ковальчук А.Н.</i> LMS Moodle как эффективное дидактическое средство огневой и тактико-специальной подготовки.....	63
<i>Комоцкий К.Р.</i> Антропометрические факторы, лимитирующие эффективность применения физической силы при задержании, и пути их преодоления.....	67
<i>Косова К.В., Радченко Д.Г.</i> Двигательная компетенция как методологическая основа процесса формирования физического воспитания студентов в вузе	70
<i>Кошман М.Г., Кветинский С.С.</i> Проблемы технологизации физического воспитания студентов	73
<i>Кравчук А.И.</i> Изменение техники наружного досмотра в системе МВД России.....	76
<i>Крупин В.А.</i> Совершенствование тактико-специальной подготовки сотрудников органов внутренних дел в образовательных организациях системы МВД России	79
<i>Купавцев Т.С., Моисеенко А.А.</i> Об изменениях в системе огневой подготовки сотрудников МВД России на этапе первоначальной подготовки.....	83
<i>Левченко А.А.</i> О вопросе совершенствования методики проведения практических занятий по дисциплине «Личная безопасность сотрудников ОВД» на основе индивидуального подхода.....	88
<i>Лимаренко О.В.</i> Механизмы проявления психоэмоционального напряжения студентов в процессе учебной деятельности	91
<i>Литвиненко А.Г., Колиненко А.Д.</i> Комплексные занятия по огневой подготовке с использованием интенсивных методов обучения	95
<i>Лякутина М.А., Тюкин В.Г.</i> Противодействие терроризму как одно из основных направлений деятельности правоохранительных органов.....	98
<i>Макшанов А.А., Черменев Д.А.</i> Организационные и методические аспекты проведения занятий по огневой подготовке.....	100
<i>Малетин С.В., Гричанов А.С.</i> К вопросу формирования профессиональных умений и навыков посредством прикладной физической подготовки у курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России как будущих сотрудников полиции.....	103
<i>Матвеев А.С.</i> Оптимизация психических предстартовых состояний обучающихся служебному биатлону в образовательных организациях МВД России	107

<i>Мещеряков В.С., Мещеряков С.А.</i> Использование специального высокоинтенсивного тренинга в процессе физической подготовки курсантов Сибирского юридического института МВД России	111
<i>Моденков, Д.А. Бондаренко К.К.</i> Эффективность применения специальных нагрузок сотрудников силовых структур	115
<i>Монш Т.А., Малетин С.В.</i> Биотерроризм и меры по его противодействию	119
<i>Нагорный Н.Н., Нагорная Л.А.</i> Педагогическая методика эффективного формирования навыков коллективного взаимодействия при выполнении служебных обязанностей сотрудника полиции на занятиях по тактико-специальной подготовке у обучающихся вузов МВД России.....	120
<i>Рогоушкин М.С., Устиловская О.В.</i> К вопросу о повышении качества огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел.....	122
<i>Серебрянников В.А., Крысин М.В., Мудренко Н.А.</i> О необходимости единого подхода к процессу обучения сотрудников полиции специальным двигательным умениям и навыкам.....	125
<i>Силантьев В.В., Горелик А.В.</i> Обучение боевым приемам борьбы и оценка выполнения задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России.....	130
<i>Степанов Г.И., Туко Д.Д.</i> Проблемные аспекты в физической подготовке личного состава подразделений органов внутренних дел.....	133
<i>Струганов С.М.</i> О вопросе профессиональной самореализации курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в служебной деятельности	137
<i>Торопов В.А., Дудчик В.И., Дмитриев Г.Г.</i> Биомеханическое обоснование эффективных изготовок для стрельбы из пистолета	140
<i>Торопов В.А., Науменко С.В., Дудчик В.И.</i> Формирование комплексной готовности курсантов и слушателей к профессиональной деятельности.....	143
<i>Федорова А.М.</i> Информационные потребности студентов БГУФК как критерий эффективности образовательного процесса.....	147
<i>Филиппович В.А.</i> Обеспечение личной безопасности сотрудников ОВД – один из важнейших факторов успешной профессиональной деятельности	150
<i>Цекунов С.О., Крысин М.В., Захаров А.В.</i> Средства первоначального этапа обучения ударным приемам сотрудников ОВД	155
<i>Шкуро А.П., Логвинов Е.В.</i> Использование дуэльной стрельбы для подготовки сотрудников полиции	158
<i>Щербакова Е.Е., Молостова Н.Ю., Плешков А.В.</i> Педагогические условия развития креативного мышления у курсантов МВД России	161

<i>Юсупова О.А.</i> Формирование готовности выпускников образовательных организаций МВД России к применению табельного оружия в служебной деятельности оружия	165
<i>Якушев Э.В.</i> Пути повышения физической подготовленности курсантов, слушателей и сотрудников правоохранительных органов	168
<i>Панов Е.В., Филиппович В.А.</i> О важности физической культуры спорта как средств профилактики наркомании в студенческой среде	171

II. Актуальные проблемы учебно-тренировочного процесса и пути оптимизации

<i>Арутюнян Т.Г.</i> О сочетании патриотического и физического воспитания в учреждениях образования в современных условиях	175
<i>Беседина Л.А., Гайдуков С.В.</i> Физическая культура в жизни студента	177
<i>Бондаренко А.Е.</i> Типологические параметры физических нагрузок при выполнении упражнения «подъем по штурмовой лестнице».....	180
<i>Бутсасенг Пхампхасук, Холодов О.М., Сезина А.П.</i> Роль утомления в спортивной деятельности	184
<i>Гайкович В.Ф., Клепцова Т.Н., Гринько А.Л.</i> Скиппинг как средство развития физических качеств у студентов	187
<i>Дворянинова Е.В., Заикина Е.К.</i> Пути оптимизации структуры и содержания коррекционно-развивающей программы у детей дошкольного возраста с церебральным параличом.....	191
<i>Денискин В.В., Савчук А.Н., Юманов Н.А., Шакиров А.Р., Вильнер Б.С.</i> Средства и методы физической подготовки в спортивных видах единоборств.....	193
<i>Еганов А.В., Рзаев Д.О., Быков В.С.</i> Зависимость показателей соревновательной деятельности дзюдоистов со спортивным результатом на этапе совершенствования спортивного мастерства	197
<i>Завьялов Д.А., Ван Г.</i> Анализ базовой техники на занятиях по ушу у младших школьников.....	201
<i>Завьялов Д.А., Хао Ч.</i> Повышение эффективности занятий по физической культуре в средних классах сельских школ КНР посредством применения карточек-заданий.....	203
<i>Захаров А.В., Крысин М.В., Цекунов С.О.</i> Применение технико-тактических элементов подготовки борцов атакующего и контратакующего амплуа.....	205
<i>Кокова Е.И., Копылов Ю.А.</i> Беговые нагрузки на занятиях физической культурой у студентов высших учебных заведений	207
<i>Кузьмина О.И., Бурметова Д.В., Лескина А.А.</i> Соответствие характеристик физической подготовленности студенток ИРНИТУ нормативам ВФСК ГТО	211
<i>Лашкул А.С.</i> Некоторые особенности подготовки вратарей к отражению броска в сложных игровых условиях в хоккее с шайбой	214

<i>Лепилина Т.В.</i> Освоение метода длительного удерживания себя на воде при обучении плаванию.....	218
<i>Лысенко А.В., Попов А.В., Тютин С.С.</i> Особенности развития скоростных качеств у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.....	221
<i>Мельничук А.А., Арнст Н.В., Зотин В.В.</i> Адаптация организма студента к физическим нагрузкам после занятий физической культурой в высших учебных заведениях	224
<i>Мельничук А.А., Арнст Н.В., Зотин В.В.</i> Технологии физического воспитания молодежи в высших учебных заведениях	226
<i>Наимов А.М., Шакиров А.Р.</i> Влияние тяжелой атлетики на жизнедеятельность человека в современном обществе	228
<i>Олехнович А.Д., Передриенко С.В.</i> Эффективные способы проныривания в длину, при выполнении контрольных нормативов.....	232
<i>Осипчик Н.И., Осипчик Е.Н.</i> Оценка физической работоспособности по некоторым показателям системы кровообращения.....	234
<i>Паршин С.В.</i> Использование тренировок по борьбе самбо для совершенствования физической подготовленности курсантов вузов МВД России.....	236
<i>Ревин Д.А.</i> Значение экспертных систем для планирования тренировочного процесса у бегунов на средние дистанции	239
<i>Саносян Х.А., Дашян А.Э., Даниелян Э.А.</i> К вопросу исследования и обобщения системы подготовки парашютиста (Национальный политехнический университет Армении)	240
<i>Трифоненкова Т.А., Поборончук Т.Н.</i> Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров-инженеров лесной отрасли...	244
<i>Черменев Д.А.</i> Развитие циклических видов спорта при обучении в образовательной организации МВД России (на примере Сибирского юридического института МВД России).....	249

III. Формирование здорового образа жизни, профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта

<i>Алферова К.Ю., Беседина Л.А.</i> Влияние физической активности на развитие когнитивных способностей у детей и подростков	252
<i>Антипов В.А., Черкашин Д.В., Антипова Е.В.</i> Мониторинг состояния здоровья и вовлеченности в здоровый образ жизни курсантов и слушателей учебных организаций силовых структур	254
<i>Бахова А.В., Люлина Н.В.</i> Современный мир и здоровый образ жизни студента	259
<i>Безотосов В.В.</i> Роль физической подготовки и спорта в формировании целостной личности курсанта	263

<i>Беляев А.В., Шакиров А.Р.</i> Методы определения уровня физической подготовленности и адаптационных способностей организма у студентов	266
<i>Волкова Д.С., Трофимова Н.П.</i> Влияние физических нагрузок на психологическое состояние человека.....	270
<i>Григорян М.Н., Евсюкова К.М., Васютин И.А.</i> Страйкбол как новое направление активного отдыха	272
<i>Гурьев С.В.</i> Проблема эмоционального благополучия студенческой молодежи с хроническими заболеваниями.....	275
<i>Дворкин В.М.</i> Комплекс мер, направленных на позиционирование ведения здорового образа жизни.....	280
<i>Догадаев О.Н., Васильева Т.Б.</i> Программа физкультурно-оздоровительных мероприятий для педагогов школ.....	283
<i>Доронина А.Ю., Лапыгина О.В.</i> Формирование здорового образа жизни, профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта	287
<i>Жаброва Т.А.</i> Правильное питание как одна из составляющих здорового образа жизни студента.....	290
<i>Зеленко А.Р., Денискин В.В.</i> Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.....	293
<i>Ильин Н.М., Максименко М.В.</i> Здоровый образ жизни как социальная стратегия	297
<i>Касьяненко А.Н., Вечера Е.В.</i> Методы укрепления здоровья молодежи	301
<i>Клепцова Т.Н.</i> Роль правоохранительных органов, физической культуры и спорта в профилактике асоциального поведения, наркомании и преступности среди молодежи	303
<i>Коноваленко К.А., Захарова Л.В.</i> Спорт в жизни молодежи.....	306
<i>Костычаков В.Ф.</i> Физическая культура и спорт как средство здорового образа жизни	309
<i>Кошевец Г.В.</i> Физическая культура и спорт в системе высшего профессионального образования.....	313
<i>Кудрявцев М.Д., Галимов Г.Я., Галимова А.Г., Панов Е.В.</i> Адаптивная физическая культура как фактор социального здоровья лиц с ограниченными возможностями.....	315
<i>Кузьмина О.И., Дубровина А.А., Медведева В.А.</i> Анализ интересов и потребностей студентов технического вуза в физической культуре и спорте.....	318
<i>Кузьмиченко А.С., Жуйко Д.А.</i> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	323
<i>Лапыгина О.В.</i> Профилактика алкоголизма и наркомании.....	326
<i>Левченко М.С., Холодов О.М., Аббасов Н.Р.</i> Особенности решения проблемы наркомании среди молодежи	331

Лигута В.Ф. Мониторинг показателей здорового образа жизни курсантов первого года обучения в контексте социологического анализа	333
Логина А.Ю., Люлина Н.В. Ведение здорового образа жизни	337
Лозовая М.А., Лозовой А.А. Физическая культура и спорт как средство формирования здорового образа жизни и профилактики социально-негативных явлений учащейся молодежи	340
Лозовая М.А., Лозовой А.А. Увеличения влияния здорового образа жизни среди молодого населения	344
Лозовой А.А., Бортникова Г.Н. Создание и поддержание здорового образа жизни посредством физической культуры	348
Лупахина Е.С., Шакиров А.Р. Формирование здорового образа жизни студентов курсантов	352
Максимов С.В. Изучение военного прогресса как условие духовного здоровья общества	355
Малыгин С.А., Радченко Д.Г. Сохранение, укрепление здоровья в повседневной жизни и вред наркотиков	359
Мануйленко Э.В., Бойко Д.А. Лечебная физическая культура как вид физической активности	362
Мещеряков В.С. О некоторых особенностях системы патриотического воспитания молодёжи на современном этапе	364
Мунгалов А.Ю., Вайчук Т.С. Физическая культура и спорт – эффективные средства профилактики наркомании	368
Осипов А.Ю. Некоторые аспекты эффективного использования здоровьесберегающего подхода в современной высшей школе	370
Осянин В.Н., Кошман В.В. Здоровьеразвивающие технологии в физическом воспитании студентов	372
Пучков О.Э. Здоровый образ жизни как сочетание стратегических государственных и личных интересов	376
Пфаненштиль И.А. Возвращение государством ведущих позиций в воспитании подрастающего поколения как гарант сохранения нации	380
Радченко Д.Г. XXIX Всемирная зимняя универсиада как фактор формирования здорового образа жизни и профилактики наркомании среди студенческой молодежи	384
Разуваева Ю.А., Жуйко Д.А. Формирование осанки посредством занятий плаванием	386
Резников А.С., Калагина С.Н. Роль правильного питания и физических нагрузок в процессе жизнедеятельности студенческой молодёжи	390
Савко Э.И. Вредные привычки и их влияние на умственную работоспособность	392

<i>Савко Э.И., Меркулова Е.И., Пехота Е.И.</i> Формирование здорового образа жизни, профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта.....	397
<i>Савчук А.Н.</i> Формирование здорового образа жизни у детей через спортивную деятельность	401
<i>Сидоров Л.К., Сундуков А.С., Кудрявцев М.Д., Бувеч В.П.</i> Физические упражнения в общей системе занятий физической культурой.....	404
<i>Синеок Н.П.</i> Профилактика наркомании – путь к здоровому образу жизни	407
<i>Сташкова Г.К., Скурихина Н.В.</i> Роль физической культуры и спорта в профилактике наркомании среди молодежи.....	409
<i>Тимофеева Ю.А., Захарова Л.В.</i> Физическая культура в жизни студента	413
<i>Фатеев В.Е., Шакиров А.Р.</i> Влияние спортивно-оздоровительного туризма на студента, курсанта	417
<i>Федорова А.Д., Сидорова Н.И.</i> Средства физической культуры и спорта в основе мотивации к здоровому образу жизни	419
<i>Филиппович В.А.</i> К вопросу профилактики наркомании подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта	426
<i>Филоненко Л.В., Сомов А.А., Воробьев П.А.</i> К вопросу о взаимосвязи здорового образа жизни и физической активности личности	430
<i>Шевченко А.Р.</i> Занятия скандинавской ходьбой как способ повышения уровня здоровья современного человека	434
<i>Яворская М.С., Фомченко О.Ф., Дашковский Д.А.</i> К вопросу о профилактике наркомании средствами физической культуры и здорового образа жизни	437
<i>Яковлев А.Н., Яковлев А.Н.</i> Особенности формирования двигательной активности в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельности	441
<i>Яценко М.П.</i> Особенности воспитательной функции в трансформирующемся мире.....	445
<i>Яцковская Л.Н.</i> Профилактика наркомании средствами физической культуры	449
Краткие сведения об авторах.....	454