



Министерство спорта Российской Федерации
Министерство спорта Республики Саха (Якутия)
ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт
физической культуры и спорта»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ

Часть I

Материалы
I всероссийской научной конференции
с международным участием
(29 марта, 2017 г.)

Чурапча, 2017 г.

Министерство спорта Российской Федерации
Министерство спорта Республики Саха (Якутия)
ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической
культуры и спорта»

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ,
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ**
Часть I

Чурапча, 2017

Министерство спорта Российской Федерации
Министерство спорта Республики Саха (Якутия)
ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической
культуры и спорта»

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ,
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ**
Часть I

Материалы
I всероссийской научной конференции с международным участием
(29 марта 2017 года)

Чурапча, 2017

УДК 373.5.037.1(571.56)(063)
ББК 74.200.55(2РосЯку) я47

Рекомендовано к изданию
научно-методическим советом
ЧГИФКиС

В сборнике представлены материалы I всероссийской научной конференции с международным участием «Физическая культура, спорт, наука и образование» (Часть I). В трудах ученых обсуждается роль и значение физической культуры как социального феномена общества, актуальные вопросы детско-юношеского спорта и спорта высших достижений, проблемы адаптивной физической культуры и спорта инвалидов, психолого-педагогические и медико-биологические аспекты спортивной подготовки, представлены инновационные технологии и методики физического воспитания и спорта, а также вопросы спортивно-педагогического образования.

Сборник адресован специалистам в области физической культуры и спорта, преподавателям вузов, студентам, тренерам и спортсменам, а также всем заинтересованным лицам.

Тексты статей представлены в авторской редакции. За качество и достоверность предоставленных материалов ответственность несут авторы.

Физическая культура, спорт, наука и образование: материалы I всероссийской научной конференции с международным участием, 29 марта 2017 года / под ред. С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. – Чурапча: ЧГИФКиС, 2017 – 418 с.

ISBN 978-5-9904619-2-5

УДК 373.5.037.1(571.56)(063)
ББК 74.200.55(2РосЯку) я47

ООП ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт
физической культуры и спорта», 2017

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТБОЛ-АЭРОБИКОЙ НА ОРГАНИЗМ ДЕТЕЙ

Клочко Н.В.,

УО «Полесский государственный университет»,

Пинск, Беларусь

Аннотация. В статье рассматривается влияние одного из направлений детского фитнеса – футбол аэробики на организм детей. Описано воздействие свойств футбола на опорно-двигательный аппарат, внутренние органы.

Ключевые слова: детский фитнес, футбол, футбол-аэробика, аэробика, направления детского фитнеса, осанка, заболевания позвоночника.

INFLUENCE OF FITBALL-AEROBICS ON BODY CHILDREN

Abstract. The article examines the impact of one of the directions of children's fitness fitball aerobics on the body of children. Describes the effect of the properties of the football on the musculoskeletal system, internal organs.

Keywords: childrens fitness, fitball, fitball-aerobics, aerobics, children's fitness trends, posture, spine diseases.

Введение. Современный этап развития физической культуры характеризуется стремительным формированием новых направлений. В настоящее время осуществляется поиск новых подходов, средств, методов и форм организации занятий в связи со снижающимся уровнем здоровья детей и падением интереса к традиционным занятиям физическими упражнениями.

Одним из путей решения поставленных задач, по мнению В.В. Борисовой, Т.А. Шестаковой, Е.Г. Сайкиной и других [1, 9] является детский фитнес.

В.В. Борисова, Т.А. Шестакова [1] детский фитнес определяют как общедоступную, высокоэффективную, эмоциональную систему оздоровления детей и подростков средствами современных фитнес-технологий, постоянно обновляющую свой арсенал средств и методов.

Детский фитнес позволяет удовлетворить потребность детей в физической активности, повысить интерес к занятиям физическими упражнениями, приобщить их к здоровому образу жизни.

В фитнес-индустрии существует большое многообразие направлений фитнеса в работе с детьми. В.В. Борисова и Е.Г. Сайкина [1, 7] выделяют следующие направления детского фитнеса:

гимнастическо-атлетическое направление: ритмическая гимнастика, терра-аэробика, классическая аэробика, степ-аэробика, аэрофитнес, силовые направления аэробики (с гантелями, эспандерами и др. утяжелителями), стретчинг, семейная гимнастика (на основных движениях гимнастики), фитбол-гимнастика, элементы шейпинга, калланетики, художественной гимнастики, креативная гимнастика и др.);

игровое направление: подвижные, музыкальные, развивающие, игры, эстафеты и элементы спортивных игр; танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе»; двигательный игротренинг; игровой стретчинг; игры по станциям (круговая тренировка, круговая аэробика) и др.;

танцевальное направление: аэроданс; ритмопластика, все направления танцевальной аэробики: хип-хоп, фанк, джаз, латина, афро, фолк и др. (также на степсах и фитболах: "Танцы на мячах"); основы хореографии и современного танца и др.

Основное содержание работы. Анализ исследований по вопросам часто используемых направлений детского фитнеса, свидетельствует о том, что фитбол-аэробика является наиболее распространенным направлением.

С.В. Кузьмина [3] определяет фитбол-аэробика как вид оздоровительной аэробики с использованием больших гимнастических мячей (фитболов).

Фитбол в переводе с английского означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях.

Первыми стали использовать мячи большого размера врачи из Швейцарии в 1909 году для лечения людей с заболеваниями позвоночника (Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева).

В 1955 г. Сюзан Кляйн-Фогельбах – швейцарский врач-физиотерапевт – впервые применила фитболы с лечебной целью в занятиях с больными церебральным параличом.

С 1989 года американский врач-физиотерапевт Джоан Познер-Майер, использовала мячи для восстановления больных после травм опорно-двигательного аппарата. В дальнейшем были разработаны оздоровительные программы для детей.

Положительные результаты врачей заинтересовали и специалистов в области оздоровительной физической культуры.

Рассматривать влияние занятий фитбол-аэробикой на организм детей необходимо с учетом двух аспектов: свойств фитбола и специфических

особенностей аэробики.

По мнению Г.Н. Пономарева, С.В. Кузьминой [6], эффективность воздействия занятий фитбол-аэробикой на организм детей в значительной мере обусловлена свойствами фитбола (формой, размером, цветом и упругостью) и многофункциональностью (фитбол можно использовать в качестве опоры, предмета, утяжелителя, тренажера, препятствия, массажера, ориентира). Каждое из этих качеств оказывает свое влияние на их физическое и психоэмоциональное состояние, и имеет оздоровительный лечебно-профилактический эффект от занятий.

Как считают Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина [8], оздоровительный эффект занятий на фитболах обусловлен рядом биомеханических факторов. Прежде всего, это функционирование мышц и систем организма, способствующих поддержанию позы и сохранения равновесия при выполнении физических упражнений в положении сед на мяче, и низкочастотные колебательные движения, которые приводят к положительным адаптационным сдвигам во время выполнения физических упражнений.

Постоянное удержание равновесия при выполнении упражнений сидя на фитболе, содействует укреплению мышц спины и брюшного пресса, создает хороший мышечный корсет, обеспечивающий формирование правильной осанки и закрепление навыка правильной позы при сидении.

Амортизация мяча во время выполнения упражнений способствует улучшению обмена веществ, кровообращения и микроциркуляции в межпозвоночных дисках и внутренних органах. Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук [7] полагают, что амортизационная функция фитбола способствует разгрузке и мобилизации различных отделов позвоночника, улучшает метаболизм, кровообращение и микроциркуляцию в межпозвоночных дисках и внутренних органах. Поэтому фитбол-аэробика обладает большим оздоровительным потенциалом, заключающимся в возможности влияния на опорно-двигательный аппарат, формирования правильной осанки, лечения сколиоза, остеохондроза, кифоза у детей, что подтверждается экспериментальными исследованиями С.В. Кузьминой, А.В. Лавровой, И.П. Пановой, Г.Н. Пономаревым и др.

По мнению В.В. Мелихова [4] эффективность занятий на фитболах заключается в том, что по своему воздействию упражнения на фитболе схожи с иппотерапией – лечением верховой ездой. Человеку необходимо постоянно удерживать равновесие, вовлекая в работу (статическую и динамическую) множество мышц туловища.

Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина [8] в своих работах пишут о том, что вибрационное воздействие мяча на организм имеет обезболивающее действие, активизирует регенеративные процессы. Благоприятное воздействие вибрации на позвоночный столб, суставы и окружающие ткани оказывает профилактическое и корригирующее воздействие на осанку ребенка. Улучшение оттока лимфы и венозной крови, увеличение сократительной способности мышц, оказывает стимулирующее воздействие на функцию коры надпочечников, желудка, печени, улучшает работу сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма.

Экспериментальные работы Г.Н. Пономарева, С.В. Кузьминой, И.П. Пановой, Л.В. Чаплыгиной, П.В. Кравцевич подтверждают, что занятия фитбол-аэробикой способствуют развитию физических способностей.

В результате исследований выявлено корригирующее воздействие фитбол-аэробики на организм детей с нарушениями речи (Т.А. Воробьева, О.И. Крупенчук, Т.С. Овчинниковой и А.А. Потапчук), детским церебральным параличом (Ю.А. Ковалева, В.В. Мелихов), слабослышащих детей (В.В. Вербина, С.А. Дробышева).

Ценность упражнений с фитболом заключается в совместном включении двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов при выполнении упражнений. Такого мнения придерживаются Т.С. Овчинникова и А.А. Потапчук [7].

Форма фитбола (шар) дает возможность максимального соприкосновения ладони с его поверхностью, что немаловажно в дошкольном возрасте для развития мелкой моторики рук.

Фридрих Фребель, немецкий педагог, теоретик дошкольного воспитания, утверждал, что первой игрушкой, подаренной ребенку, должен быть шар-мяч, т.к. мяч является средством развития личности ребенка и знакомства малыша с окружающим миром.

Различные цвета фитболов по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека. В педагогике и медицине давно используется направленное влияние цвета на организм (хромотерапия).

Теплые цвета (красный, оранжевый) оказывают эрготропное влияние, повышая активность симпатического отдела вегетативной нервной системы и усиливая возбуждение центральной нервной системы. Холодные цвета (синий, голубой) оказывают трофотропный эффект, т.е. успокаивают, снижая активность симпатического отдела и повышая активность парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. В связи с этим уменьшаются частота дыхания, сердечных сокращений, артериальное давление [8].

Аэробика, по мнению К. Купера, – это систематическое применение продолжительных, умеренных по интенсивности физических упражнений для укрепления здоровья.

Исследования ученых (Е.О. Ковшура, Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова и др.) [2, 5] показывают, что в ходе аэробных занятий происходит оздоровление организма. Аэробные нагрузки укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную и другие системы организма; наблюдается увеличение аэробной работоспособности и выносливости. В результате занятий аэробикой происходит укрепление мышц, увеличение их эластичности и выносливости, улучшения подвижности в суставах.

Занятия фитбол-аэробикой проводятся с использованием музыкального сопровождения.

По данным многих авторов (В.А. Кручинин, А.Т. Брыкин, Ю.В. Смирнова и др.), изучавших влияние музыкального сопровождения занятий физическими упражнениями, музыка способствует преодолению нарастающего утомления и повышению работоспособности, воспитывает чувство ритма, такта, выразительности движений, музыкального вкуса; решает задачи эстетического, нравственного и умственного воспитания.

Исследования Ю.Г. Коджаспирова показывают положительное влияние музыки на занимающихся физическими упражнениями. Это дает основания полагать, что занятия фитбол-аэробикой, выполняемые под музыкальное сопровождение содействуют развитию музыкально-ритмических способностей, координации движений, повышают физическую работоспособность за счет улучшения эмоционального состояния занимающихся.

Взаимодействие уникальных свойств фитбола и аэробной нагрузки при выполнении физических упражнений повышает оздоровительное эффект фитбол-аэробики на детский организм.

Заключение. Использование фитбол-аэробики в работе с детьми способствует формированию правильной осанки, укреплению мышц, профилактике заболеваний. Эмоциональность занятий фитбол-аэробикой, связанная с использованием разноцветного, упругого мяча, музыкального

сопровождения, танцевальных упражнений, повышает интерес и мотивацию к занятиям физическими упражнениями. Положительный эмоциональный фон снижает утомление, что способствует более эффективному процессу формирования двигательных умений и навыков, развитию физических качеств.

Литература

1. Борисова, В. В. Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания дошкольников и младших школьников. Учеб.-метод. пособие / В. В. Борисова, Т. А. Шестакова. – Тула: Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого, – 2011. – 84 с.

2. Ковшура, Е.О. Оздоровительная классическая аэробика: учебное пособие / Е.О. Ковшура. – Ростов н/Д: Феникс, – 2013. – 167 с.

3. Кузьмина, С.В. Комплексное воздействие упражнений фитбол-аэробики на развитие физических способностей младших школьников / С.В. Кузьмина. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта – Санкт-Петербург, 2011. – № 2. – С. 161-165.

4. Мелихов, В.В. Фитбол-гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. – Липецк:ГУ ИАЦ РФКиС ЛО, 2009. – 128 с.

5. Мякинченко, Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, – 2006. – 304 с.

6. Пономарев, Е.Г. Комплексное воздействие упражнений фитбол-аэробики на физическое и эмоциональное состояние детей младшего школьного возраста / Е.Г. Пономарев, С.В. Кузьмина. // Ученые записки. – 2011. – № 2(72). – С. 161-164.

7. Потапчук, А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников / А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова. – СПб.: Речь, – 2009. – 176 с.

8. Сайкина, Е.Г. Теоретико-методические основы занятия фитбол-аэробикой: Учебное пособие по фитбол-аэробике для специалистов физической культуры дошкольных и школьных образовательных учреждений и фитнес-центров / Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, – 2011. – 114 с.

9. Сайкина, Е.Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях / Е.Г. Сайкина: Монография. - СПб, 2008. – 64 с.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Адамова Л.К.</i> Средства массовой информации Республики Саха (Якутия) в пропаганде физической культуры и спорта.....	3
<i>Абрамов Э.Н.</i> О совершенствовании федеральных стандартов спортивной подготовки (опыт курганской области).....	6
<i>Алексеева Г.Г., Алексеева М.Д.</i> Функциональные обязанности спортивных волонтеров.....	9
<i>Алексеев А.В.</i> Нормативы ГТО как фактор выявления физической подготовленности современных школьников.....	12
<i>Алёшин Е.В., Стивак Ю.П., Годз Л.А.</i> Физическое воспитание в жизни студентов	15
<i>Антохин А.С.</i> Исторические и социокультурные аспекты физической культуры и спорта.....	19
<i>Апросимов В.А., Находкин В.В., Прокопьев В.Е., Махарова Н.В., Пинигина И.А., Местникова Е.Н.</i> Исследование уровня психологического напряжения и степени физического восстановления борцов на учебно-тренировочных сборах в условиях среднегорья.....	21
<i>Аргунова А.П.</i> Методические аспекты разработки программ дополнительного профессионального образования в системе подготовки спортивного резерва.....	25
<i>Аргунова А.П., Петрова С.П.</i> Анализ результатов тестирования слушателей курсов повышения квалификации по теме: «Подготовка спортивных судей в рамках обеспечения мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО)».....	28
<i>Аргунова А.П., Сысолятина М.П.</i> Исследование результатов мониторинга деятельности детско-юношеских школ в Республике Саха (Якутия).....	31
<i>Андрющенко А.Б., Григорищук С.А., Артеменко Т.Г.</i> Характеристика игровых способностей на современном этапе развития спорта.....	36
<i>Арутюнян Т.Г.</i> Результаты апробации теоретической модели взаимосвязи физического и патриотического воспитания.....	39
<i>Архангельская А.Н.</i> Комплексная оценка физического развития сельских школьников.....	43
<i>Базанов А.Н., Сапсаева Т.В., Шилова С.В.</i> Предстартовый период (две недели) – выход на фазу суперкомпенсации в гиревом спорте.....	47
<i>Бандеров В.Г.</i> Лыжный тренажер.....	50
<i>Барашкова Н.В., Дмитриев Н.А.</i> Влияние тревожности на спортивный результат у студентов-боксеров института физической культуры и спорта Северо-Восточного федерального университета имени М.К. Аммосова	52
<i>Батищева М.Р.</i> Организация практик и научно-исследовательской работы магистров сферы физической культуры и спорта в ВУЗах Донецкой Народной Республики.....	55
<i>Башарина С.Н., Харитонова С.Ф.</i> Совершенствование перемещения комбинационной игры в группе спортивного совершенствования в настольном теннисе.....	59
<i>Барчукова Г.В., Романина Е.В., Родионова М.Х.</i> Определение личностных детерминант, влияющих на успешность игры в настольный теннис на примере юных игроков.....	63
<i>Белкин А.Н., Крюченко О.А.</i> Адаптивная физическая культура, как основа работы со специальной медицинской группой в ВУЗах.....	66

<i>Белевский И.Ю., Храмов В.В.</i> , Отношение учащихся к занятиям легкой атлетикой в процессе физического воспитания.....	69
<i>Бикмуллина А.Р. Бикмухаметов Р.К.</i> Интеграция образовательного и профессионально-производственного пространства как условие профессиональной адаптации будущих педагогов по физической культуре	74
<i>Бикмухаметов Р.К. Бикмуллина А.Р.</i> Мышление в структуре профессиональной культуры педагога по физической культуре	78
<i>Брайцева С.В., Арпентьева М.Р.</i> Музыкальная терапия в психологическом сопровождении ЛФК и спорта.....	82
<i>Братков А.В., Кабачкова А.В.</i> Особенности регионарного кровотока у спортсменов-пауэрлифтеров.....	87
<i>Богородицкий И.Д., Тома Ж.В., Григорьева О.Д.</i> Методические условия реализации теоретического компонента школьной программы на уроках физической культуры	89
<i>Бондарчук И.Ю., Добровольская Н.А., Бережная С.Е., Алешин Е.В.</i> Развитие научно-творческой деятельности студентов в процессе проблемного обучения.....	92
<i>Боброва Г.В.</i> Роль физической культуры в построении профильно-ориентированного образования кадетских училищ.....	95
<i>Бусарин А.Г.</i> Влияние лыжных палок на результат лыжника-гонщика.....	98
<i>Бусарин А.Г.</i> Балльно-рейтинговая система оценки физической подготовки студентов.....	102
<i>Бусарин А.Г.</i> Адаптационные процессы в тренировочной и соревновательной деятельности.....	104
<i>Бугаевский К.А.</i> , Исследование ряда репродуктивных значений у спортсменок, занимающихся тяжелой атлетикой и пауэрлифтингом.....	108
<i>Бутыч Н.С.</i> Организационно-педагогические условия построения адаптивной среды колледжа в условиях инклюзивного образования.....	112
<i>Варламов В.П.</i> Методика определения уровня специальных качеств юных шашкистов-спортсменов	115
<i>Васильев С.А.</i> Основные изменения правил игры в футбол	117
<i>Винокурова У.А.</i> О статусе профессиональной образовательной организации Арктики и ДФО.....	119
<i>Витовский В.С., Нескреба Т.А., Сидоров В.И.</i> Влияние психических функций студентов при развитии ловкости и координационных способностей на начальном этапе подготовки бадминтонистов.....	122
<i>Воротилкина И.М., Еремеев К.И.</i> Комитет социальной защиты населения в реализации Стратегии развития физической культуры и спорта.....	126
<i>Гаврильева М.А.</i> Игры Телеутских народов, как средство развития двигательной активности детей дошкольного возраста.....	128
<i>Гречко К.В.</i> Использование подвижных игр на уроках физической культуры при обучении игре в баскетбол	131
<i>Григорьева Д. В.</i> Подготовка специалистов по гидрореабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья.....	134
<i>Гомбожапова Х-Ц. Д.</i> Изучение культур востока и запада как фактора их взаимообогащения в сфере физического воспитания и спорта.....	138
<i>Годз Л.А., Стивак Ю.П., Шаповалова О.В., Алёшин Е.В.</i> Некоторые аспекты психологического сопровождения спортивной деятельности.....	142
<i>Гузь С.М.</i> Оценка эффективности применения креатина в бодифитнесе....	146
<i>Гузь С.М.</i> Оценка общей физической подготовленности юных волейболистов.....	150

<i>Гузь С.М.</i> Оценка физической подготовленности борцов на этапе углубленной тренировки.....	153
<i>Гуляева С.С., Сыроватская А.Ф.</i> Статистические данные о занятости населения республики Саха (Якутия) физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельностью.....	157
<i>Гуляева С.С., Гуляев П.Д., Гуляев С.П.</i> Внедрение в физкультурно-спортивную деятельность электронной системы самоконтроля физического состояния.....	163
<i>Гуляева С.С., Орлова С.Е.</i> Физкультурно-оздоровительная работа с людьми пожилого возраста и инвалидами в условиях культурно-спортивного комплекса села.....	165
<i>Гурьев С.В.</i> Электронные приложения к учебникам.....	170
<i>Гурьев С.В.</i> Использование информационных компьютерных технологий в образовательном процессе будущих специалистов.....	173
<i>Гурьев С. В., Строгалева А. В.</i> Мониторинг физического состояния студентов в высших учебных заведениях.....	178
<i>Гусев Ю.М, Поздняков А.П., Домрачёва Е.Ю., Иляхина О.Ю.</i> Физическая культура и спорт как одно из важнейших направлений в развитии подрастающего поколения.....	182
<i>Давлетова Н.Х.</i> К вопросу планирования физической активности граждан.....	185
<i>Давыдов В.Ю., Пригодич Д.Н., Луцки И.В.</i> Самотипы (типы конституции) девушек занимающихся греблей на байдарках.....	189
<i>Давыдов В. Ю., Манкевич А.Н.</i> Энергообеспечение мышечной деятельности юных пловцов	191
<i>Добровольская Н.А., Кучеренко В.С., Стивак Ю.П., Сидоров В.И.</i> Изучение значимости физкультурно-спортивной деятельности в структуре образа жизни студентов медиков.....	195
<i>Доржиева Л.Г.</i> Физическая культура и здоровье: современный подход.....	199
<i>Егоров А.Г.</i> Развитие территориальных общественных самоуправлений как фактор повышения потенциала местного самоуправления (на примере МО «Чурапчинский наслег» Чурапчинского улуса (района) Республики Саха (Якутия).....	203
<i>Егоров П.Н.</i> Профилактика травматизма посредством формирования культуры безопасности.....	206
<i>Журавский А. Ю.</i> Медико-биологическое сопровождение спортивной деятельности гребцов на байдарках и каноэ.....	210
<i>Журавлев В.Н., Коваленко Г.В., Изаак С.И.</i> Возможности применения межпредметных связей специальных дисциплин и физической культуры в творческом ВУЗе.....	213
<i>Заболоцкий Д.В., Агеев Д.И.</i> Совершенствование статистических усилий в стартовом положении в мас-рестлинге старшего школьного возраста.....	218
<i>Заметаева А.О.</i> Доступность объектов спорта в регионе для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.....	223
<i>Заровняев Р.А., Борохин М.И.</i> Критерии оценки технических приемов масс-рестлинга на тренажере «нижняя тяга» спортсменов новичков.....	227
<i>Захарченко О.А., Захарченко Д.Д.</i> Аэробика как эффективное средство развития физических качеств студентов.....	229
<i>Захарьева Н.Н.</i> Модельные характеристики гимнасток с высоким уровнем спортивной квалификации.....	233
<i>Золотарева М.О., Тома Ж.В., Григорьева О.Д.</i> Медико-биологические	

аспекты подготовки детей к сдаче норм ГТО в общеобразовательных школах.....	237
<i>Зыкун Ж.А., Палашенко М.Ю.</i> Влияние стретчинга на организм студентов.....	241
<i>Зыкун Ж.А., Кривошей Н.Н.</i> Основные аспекты Оздоровительной степ-аэробики.....	244
<i>Изаак С.И., Коваленко Г.В.</i> Роль коммуникаций в индустрии спорта	247
<i>Илларионов А.П.</i> Спортивные игры именем Манчаары – Якутская Олимпиада.....	251
<i>Каллиома Л.А.</i> Особенности организации занятий гидрореабилитацией для детей с ограниченными возможностями и отклонениями здоровья.....	257
<i>Карпенко Е.В.</i> Отношение студентов к занятиям физической культурой ...	261
<i>Ким-Кимэн А. Н.</i> Деятельность негосударственных общественных организаций по продвижению национальных видов спорта: на примере развития якутского мас-рестлинга.....	263
<i>Кипер С.Г.</i> Психологическое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности юных спортсменов занимающихся пулевой стрельбой	268
<i>Китова Я.В. Ф.Н. Шарикова</i> Темперамент и его влияние на избранную спортивную деятельность	272
<i>Клетцова Т. Н.</i> Значение физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов.....	274
<i>Клименко П.В.</i> Аэробика как модуль учебной дисциплины физическая культура: из опыта работы.....	279
<i>Клочко Н.В.</i> Влияние занятий фитбол-аэробикой на организм детей.....	281
<i>Ковалева О.С., Миленина М.А.</i> Структура личностных качеств тренера в детско-юношеском спорте в лыжных гонках.....	285
<i>Козлов В.Н., Никишкин В.В.</i> Концепция спортивно-массовой работы в НИУ МГСУ.....	289
<i>Козлова М.Г., Гарник В.С.</i> Методология, планирование и организация физической культуры в ВУЗе	292
<i>Козин С.В.</i> Роль и значение физической культуры и спорта в жизни российского общества	294
<i>Колбасова И.В.</i> Возможности компетентностного подхода при изучении дисциплины физическая культура.....	296
<i>Колбасова И.В.</i> Адаптация иностранных студентов к иной социокультурной среде средствами физической культуры.....	299
<i>Колесова Т.К., Слетцова Ф.А., Филатова З.Д.</i> Мотивированность при выборе профессии и проблемы адаптации первокурсников спортивной направленности.....	303
<i>Колесова М.К., Васильева М.В.</i> Исследование организации туристического слета среди студентов Чурапчинского института физической культуры и спорта.....	308
<i>Кондратович Ю.С., Пунтус В.А.</i> Влияние физических нагрузок на умственную работоспособность спортсменов.....	311
<i>Конон А.И.</i> Влияние витаминов на организм студентов специальных медицинских групп.....	313
<i>Копылов М.С.</i> Военно-спортивная игра «Мохсобол», как решение одной из проблем современного дошкольного образования.....	316
<i>Корсун А.И., Корсун Я. В.</i> Внедрение ВФСК «Готов к труду и обороне» в средней общеобразовательной школе №13 г. Нерюнгри.....	319
<i>Корякин М.Д., Олесов Н.П.</i> Исследование эффективности метания	

спортивного топора в северном многоборье	322
<i>Костырко М. Ф., Кобец Е. А.</i> Особенности восприятия скелетными мышцами технических действий в таэквандо	323
<i>Котова Т.Г.</i> Обучение технике спортивных единоборств бакалавров физической культуры специализирующих в различных видах спорта.....	327
<i>Крайнюк О. П.</i> Формирование личностных качеств студентов в процессе физического воспитания	331
<i>Кривошапкин П.И., Филиппов Н.С.</i> Устройство для скоростно-силовой тренировки борцов.....	334
<i>Кривошей Н.Н., Юрошкевич Е.В.</i> Факторы, влияющие на здоровый образ жизни людей.....	338
<i>Кривошей Н.Н.</i> Вопросы спортивно-педагогического образования.....	342
<i>Крымов А.Н.</i> Проблемы создания и управления современным спортивным клубом как природно-социальной системой.....	345
<i>Крюков. И.Г.</i> Формирование навыков по удержанию статического равновесия у детей младшего школьного возраста с умственной отсталостью.....	350
<i>Кузьмина А.Н., Попова Н.М., Корякин В.В.</i> Хапсагай – основа развития вольной борьбы в Республике Саха (Якутия).....	351
<i>Кузьмина А.Н.</i> Психофизиологическое здоровье школьника как приоритетное направление охраны здоровья подрастающего поколения.....	355
<i>Куликова С.В.</i> Оценка функциональных резервов организма студентов по результатам пробы Мартине-Кушелевского	357
<i>Кунакова К.А.</i> Эффективность применения специальных комплексов упражнений для совершенствования координационных способностей баскетболистов 11-12 лет.....	361
<i>Кучешева И.Л., Торопова М.Г., Крамарь В.С.</i> Роль развития детского юношеского спорта и спорта высших достижений.....	363
<i>Кучешева И.Л., Торопова М.Г., Крамарь В.С.</i> Актуальные вопросы восстановления спортсменов в адаптивном спорте.....	367
<i>Лавриченко К. С., Мамыкин С. Е.</i> Результаты стратегии развития спорта и физической культуры среди студенческой молодежи.....	370
<i>Лагонская В.В., Калашиникова С.М.</i> Каучсерфинг как одна из инновационных основ развития физической культуры в сфере туризма ...	374
<i>Лазарева Е.А., Гарник В.С., Иванова Н.М.</i> Спортивные игры как средство профессиональной подготовки студентов НИУ МГСУ.....	377
<i>Латыгина О.В.</i> Развитие спорта высших достижений в Российской Федерации.....	380
<i>Лигута В.Ф., Лигута А.В.</i> Модель педагогического мониторинга в процессе физического воспитания школьников Хабаровского Края.....	384
<i>Лисаевич Е.П., Назаренко И.А.</i> Изменение показателей при проплывании дистанции 100 метров кролем на груди.....	389
<i>Лисаевич Е.П., Бусел Т.А.</i> Совершенствование таткического мастерства пловцов.....	392
<i>Лисаевич Е.П., Мартинович С.В.</i> Отношение студентов биологического факультета к занятиям физической культурой.....	395
<i>Логинов В.Н.</i> Анализ техник двухопорных тяг в мас-рестлинге.....	399
<i>Логинов В.Н., Пугачев А.Ф., Пугачев Г.Ф.</i> Методика обучения и совершенствование техники приема «стойка» в мас-рестлинге нестандартными тренажерами.....	401

<i>Лозовая М.А., Лозовой А.А., Коршунов В.С</i> Применение информационных технологий в различных отраслях физической культуры и спорта.....	404
<i>Лозовая М.А., Лозовой А.А., Коршунов В.С</i> Исторические и социокультурные аспекты физической культуры и спорта.....	406
<i>Филитова Т.О.</i> Формирование духовно-нравственного и патриотического воспитания юношей на примере деятельности военно-патриотического клуба «Дарханнар».....	409