

Министерство спорта Российской Федерации

Министерство по физической культуре, спорту и молодежной политике Иркутской области

Управление по физической культуре, спорту и молодежной политике комитета по социальной политике и культуре администрации г. Иркутска

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске

## **«Актуальные проблемы физического воспитания и физкультурного образования в Восточной Сибири»**

*Материалы Всероссийской  
научно-практической конференции  
студентов и молодых ученых  
(26 апреля 2013 г.)  
ТОМ I*

г. Иркутск 2013

УДК 796.011

ББК 75.01

А 43

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом Иркутского филиала ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

А 43 «Актуальные проблемы физического воспитания и физкультурного образования в Восточной Сибири» материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов и молодых ученых (26 апреля 2013 г.). Том I – Иркутск: изд-во ООО «Мегапринт», 300 стр.

ISBN 978-5-905624-10-0

В сборнике опубликованы материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых. Публикации отражают результаты теоретических и эмпирических исследований отечественных и зарубежных авторов по направлениям работы конференции.

Сборник адресован специалистам сферы «физическая культура и спорт» студентам и преподавателям вузов, тренерам, методистам, а также всем лицам, интересующимся современными проблемами физического воспитания и физкультурного образования.

В материалах сохранено авторское изложение и выполнено лишь необходимое редактирование, в связи с чем, за качество и достоверность представленных материалов ответственность несет автор публикации.

**Ответственные редакторы:**

*Воробьева Е.В.* - д.п.н., доцент, директор Иркутского филиала ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

*Богданович Н.Г.* - к. психол. н., доцент, зам. директора Иркутского филиала ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» по НИР

**Редакционная коллегия:**

*Дулова О.В.* – к.п.н., зав. кафедрой циклических видов спорта и туризма Иркутского филиала ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

*Иванова М.В.* - к. психол. н., доцент, зав. кафедрой теории и методики физической культуры и спорта Иркутского филиала ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

*Орлова С.В.* - к.п.н., зав. кафедрой спортивных игр Иркутского филиала ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

*Садовникова А.М.* – к.б.н., доцент, зав. кафедрой естественных наук с курсом медико-биологических дисциплин Иркутского филиала ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске, 2013

ISBN 978-5-905624-10-0

УДК 796.011

ББК 75.01

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ЖЕНСКИМ КОНТИНГЕНТОМ**

***Е.В. Колбович, А.Н. Яковлев***

*Республика Беларусь, г. Пинск, УО «Полесский государственный университет»*

На современном этапе развития общества женщины активно принимают участие в решении социально-экономических проблем государства, в социальной сфере контингент составляет преобладающее большинство - до 70%. Женщины выполняют многообразные социальные, репродуктивные, семейные, воспитательные, производственные, общественные функции [1, С. 2].

Установлено, что с возрастом существенно изменяется физическое состояние, физические качества и двигательные навыки человека. Происходят значительные изменения и в координации движений: снижается точность их выполнения, замедляется темп, подвижность, уменьшается быстрота реакции, падает скорость освоения новых двигательных действий [2-5].

Наименее разработанными остаются досуговые (или рекреационные) формы массовой физкультурно-оздоровительной работы. Сего-

дня все большее количество женщин зрелого возраста для поддержания своего здоровья обращаются к популярным спортивно-оздоровительным занятиям, таким как аквафитнес, шейпинг, фитнес и аэробика, способствующих повышению функциональных возможностей систем организма.

Существует несколько объективных предпосылок, в силу которых ученые (теоретики и практики) ведут поиск новых направлений, новых комбинированных форм проведения физкультурной работы с женским контингентом населения.

Несмотря на очевидную актуальность, рассматриваемые проблемы еще не стали объектом комплексных научных исследований, не нашли должного отражения в научно-теоретической и методической литературе: система организации массовой физкультурно-оздоровительной работы на основе новых прогрессивных форм и методов этой работы; социально-экономические факторы развития физкультурно-оздоровительной работы для групповых и индивидуальных занятий женского контингента.

Цель исследования - является теоретическое и экспериментальное обоснование особенности массовой, физкультурно-оздоровительной работы с женским контингентом.

На основе цели работы были определены задачи: изучить научно-методическую литературу по организации и проведению физкультурно-оздоровительной работы с женским контингентом; выявить особенности физкультурно-оздоровительной работы с лицами женского пола в пространстве социальных институтов г. Пинска; разработать методику, ориентированную на укрепление здоровья в процессе занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью в режиме дня.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы**: теоретический анализ и обобщение научной и научно-методической литературы; социологические методы (анкетирование и интервьюирование); антропометрические измерения; физиологические измерения (параметров функционального состояния сердечно-сосудистой системы и физической работоспособности); педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; математико-статистические методы анализа и обобщения результатов исследования.

Для совершенствования массовой физкультурно-оздоровительной работы с женским контингентом необходимо максимальное привлечение занимающихся среднего возраста к занятиям. Формирование групп для занятий должно осуществляться согласно паспортного возраста и учетом мотивов и потребностей, уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности занимающихся.

В качестве информативных критериев кумулятивного эффекта

физкультурно-оздоровительных занятий целесообразно использовать следующий комплекс тестов: морфологические (масса тела, обхват предплечья, шеи, груди, талии, ягодиц, бедра максимальный, голени максимальный, голени минимальный); функциональные: (частота дыхания до и после тренировки, частота сердечных сокращений до и после тренировки, время восстановления дыхания и ЧСС); двигательные (приседания, сгибание рук в упоре, наклоны туловища, поднятие туловища за 1 минуту, время удержания ног).

Показатели тестирований физической подготовленности увеличились: поднятие ног из положения лежа на спине на 45,3%, силовой статической выносливости коленного и тазобедренного сустава на 9,4%, отжимание в упоре лежа согнув ноги (без учета времени) на 51,9%; антропометрические данные после десяти месяцев систематических занятий аэробными танцами уменьшились: вес на 6,5 - 7 кг, обхват талии на 7 см, обхват бедра на 5,5 см, обхват ягодиц на 5 см, ЧСС в покое на 28,5%.

Проведенные исследования определили следующие особенности оздоровительных занятий с женщинами 20-35 лет, которые предполагают: рациональное использование средств физической культуры, основанное на учете физических, функциональных возможностей и психических состояний индивида, что является главным условием для получения положительного результата; применяемые средства и методы должны быть доступны как в функциональном, так и координационном плане; использование специальных средств физической культуры позволяет корректировать большинство проблем, связанных с недостатком фигуры; наиболее значимыми мотивами занятий оздоровительной физической культурой являются «желание иметь красивую фигуру» (39,72%), «желание быть здоровой и хорошо себя чувствовать» (21,33%) и «недостаток двигательной активности» (14,82%).

У 91% женщин 20-35 лет, незанимающихся физической культурой, уровень здоровья ниже среднего и только у 9% - средний; у многих из них неудовлетворительное психического состояния (высокая степень выраженности в показателе «напряженность» и низкая - в показателе «комфортность»); биологический возраст этого контингента превышал паспортный на 28,9

Дифференцированная методика оздоровительных занятий с женщинами, учитывающая следующие индивидуальные факторы: мотивацию; психомоторную активность; физическое и психическое состояния, в соответствии с которыми подбираются средства оздоровительной физической культуры.

Выявлены наиболее адекватные средства оздоровительной физической культуры, обеспечивающие повышение уровня здоровья, улучшение физического состояния, оптимизацию психического состояния и коррекцию фигуры. К ним относятся: все виды оздоровительной

аэробики; шейпинг-тренировка, тренажерный силовой тренинг; функциональная музыка и средства восстановления (аутогенная тренировка, приемы релаксации и самомассажа).

Результаты педагогического эксперимента выявили, что дифференцированное использование средств оздоровительной физической культуры, ориентированное на коррекцию индивидуальных особенностей женщин позволило добиться следующих результатов: повысить уровень здоровья с 2,27 до 9,05 баллов ( $P < 0,05$ ) и улучшить показатели всех его составляющих (вес-ростовой индекс, жизненный, силовой, функциональный); оптимизировать функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем: снизить ЧСС в покое (на 7,55 %) и артериальное систолическое давление (на 6,39 %), увеличить показатели ЖЕЛ (на 9,09 %) и работоспособности (на 5,72%); повысить физическую подготовленность, которая значительно возросла в показателях: силовой выносливости на 23,81 %, гибкости на 568 %, координации - на 37,02%; быстроте - на 33,42 %.

В контрольной группе за время эксперимента произошли менее значимые положительные изменения. Эффективность занятий по экспериментальной методике подтверждается более полным удовлетворением потребностей женщин в сфере досуга и в самосовершенствовании.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова, Е.В. Построение занятий физической культуры с женщинами зрелого возраста с учетом их социально-демографического статуса: Автореф. дисс. . . канд. пед. наук / Е.В. Абрамова. - М., 1998. - 23 с.
2. Алциаури, Л.Ш. Социально-педагогические аспекты вовлечения женщин в физкультурно-спортивную деятельность: автореф. дисс. . . канд. пед. наук /Л.Ш. Алциаури. - Тбилиси, 1990. - 22 с.
3. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры // Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 304 с.
4. Кандаурова, Н.В. Организационно-методическое обеспечение платных физкультурно-оздоровительных услуг /Н.В. Кандаурова // Педагогический менеджмент и прогрессивные технологии в образовании. Материалы VI международная научно-методической конференция. - Пенза, 1999. - С. 33-35.

# СОДЕРЖАНИЕ

## НАПРАВЛЕНИЕ I.

### ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ МОЛОДЕЖИ

<i>Аникеева В.В.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОСТОЧНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ В ПОДГОТОВКЕ БАКАЛАВРОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»	8
<i>Аустер Б.В.</i> ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДЕТСКОМ ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ И ОЦЕНКИ ЕГО ЭФФЕКТИВНОСТИ	10
<i>Байзакова Е.Н.</i> МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	13
<i>Безденежных Г.А.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГТ	19
<i>Белюсова Ю.И., Воробьева Г.В.</i> ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ДОУ	22
<i>Болтовский А. Ю.</i> КОНТРОЛЬ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ	26
<i>Бриллиантова О.О.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА	29
<i>Бубунари А.Т., Осипов А.Ю., Шнаркин С.М.</i> УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ НА СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ЗАНЯТИЯХ ФУТБОЛОМ	33
<i>Власов Е.А., Якубовский Д.В., Бояркин Д.А.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АВТОМАТИЗИРОВАННЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В РАМКАХ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ	35
<i>Горбунова О.Н., Соловьева Т.А.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ НА ОСЕННЕ-ЗИМНЕМ ЭТАПЕ ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА	38
<i>Дворкин В.М.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЗЮДОИСТОВ	81
<i>Дворкин В.М.</i> АКТУАЛЬНОСТЬ ЭФФЕКТИВНОГО ОТБОРА ДЕТЕЙ В СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАZE ЖИЗНИ	44
<i>Дергачева В.А., Федорова М.Ю., Верещагина Л.М.</i> ДЕТСКИЙ ФИТНЕСС КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ	47
<i>Дерендяева Е. А., Захарова Н. М.</i> ИННОВАЦИОННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ	50
<i>Доржиева О.С., Галимов Г.Я.</i> ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ КЛАССИЧЕСКОЙ АЭРОБИКИ	52
<i>Иконникова Л.Н., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В.</i> ПРОФИЛАКТИКА СОЦИАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОДРОСТКОВ ПРИ ПОМОЩИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ	60
<i>Ковригина А.В.</i> РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ	63
<i>Козлов Е.И., Черкашина С.А., Аксенов М.О.</i> АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ С ПОМОЩЬЮ ПРОГРАММЫ «СПОРТ 3.0»	67

<i>Константинов Р.В., Пружинина М.В.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ССУЗЕ (НА ПРИМЕРЕ АВИАЦИОННОГО ТЕХНИКУМА)	69
<i>Крыласова Е.А., Аксёнов М.О.</i> К ВОПРОСУ О НОВЫХ МЕТОДАХ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ВУЗА	72
<i>Куваев В.А., Шегебаева К.К., Копейкин Е.В.</i> ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ВЕЛИЧИНУ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ	75
<i>Малиновская Н.В.</i> МЕСТО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СОДЕРЖАНИИ ТЕХНОЛОГИИ ПРИВЛЕЧЕНИЯ К АКТИВНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ОБРА- ЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	79
<i>Митина Т.А.</i> ПРОГРАММА ИНТЕРВАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК «ТАВАТА-MASTER»	82
<i>Мокроусов А.В., Овчинникова Е.И.</i> ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ГИМНАСТИКИ	86
<i>Мякишева О.И., Егоров М.В., Берчатова-Емелина М.Б.</i> МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ПЕРЕНОСНОЙ ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ СИЛОВЫМ УП- РАЖНЕНИЯМ И РЕАБИЛИТАЦИИ В ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОМ ПЕРИОДЕ	89
<i>Насыров М.Р.</i> ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И НРАВСТВЕННОГО РАЗВИ- ТИЯ ПОДРОСТКОВ-БОКСЕРОВ	91
<i>Орлов М.А.</i> МЕТОДИКА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ФИЗИ- ЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ	94
<i>Парилов И.А.</i> ЛЕТО КРАСНОЕ, СПОРТИВНОЕ	97
<i>Поляков Г.Н., Самойлова Н.И.</i> ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ	99
<i>Ракоца А.И., Бомин В.А., Павличенко А.В., Тетерина К.А.</i> ЗАНЯТИЯ ТУРИЗМОМ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ	102
<i>Семечев В., Якимов К. В.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ НА ЗА- НЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР	105
<i>Тарарухина Т.В.</i> ОЗДОРОВИТЕЛЬНО – ИГРОВОЙ ЧАС В ДОУ	108
<i>Федоров В.В., Кутузова Е.А.</i> ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ТГМА НА ОСНОВЕ ПРОГРАММ И ТАБЛИЦ ПОДСЧЕТА ОЧКОВ ПОЛИАТЛОНА	111

## НАПРАВЛЕНИЕ II.

### ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

<i>Алёхина В.И.</i> К ВОПРОСУ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ	114
<i>Внучкова Д.С., Федорова М.Ю.</i> СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БАСКЕТ- БОЛИСТОК УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП	117
<i>Журавлева Д.М.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ	120
<i>Калдариков Э.Н.</i> РАЗВИТИЕ ВИДОВ СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ КАЛМЫКИЯ	122
<i>Лапина Т.С., Рудякова И.В.</i> ОПТИМИЗАЦИЯ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СО ШКОЛЬНИЦАМИ СТАРШИХ КЛАССОВ	125



<i>Лесникова О. Н., Рудякова И. В.</i> РИТМОПЛАСТИКА – ОСОБАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	129
<i>Малиновская Н.В.</i> ПРОБЛЕМА РЕАЛИЗАЦИИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	132
<i>Марач Д.С.</i> ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	135
<i>Мякишева О.И., Хаджимамедова В.А.</i> ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ УГНТУ	138
<i>Наумова М.И.</i> ПРОБЛЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ, ЧЕСТИ И ДОСТОИНСТВА ГРАЖДАН ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	141
<i>Никулина Е. В., Надежкина С. Н., Бомин В. А.</i> РАЗВИТИЕ ЖЕНСКОГО ФУТБОЛА В ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ	147
<i>Перова Т.Н., Егорычева Е.В, Чернышёва И.В.</i> ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУЧЕБНОЙ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ВУЗЕ	148
<i>Пляскин А.А., Федорова М.Ю.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ У БАСКЕТБОЛИСТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП	151
<i>Ракоца А.И., Бомин В.А., Буренко С.В.</i> РАБОТА СПОРТИВНОГО КЛУБА В УСЛОВИЯХ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ	153
<i>Рудин М.В.</i> ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ: ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВА	155
<i>Семенюк Е.В., Струганов С.М.</i> ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ, ОТНЕСЕННЫМИ К ГРУППЕ ЛФК	157
<i>Сивун Н.Ф.</i> КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ СТАРЕНИЕ И СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ	160
<i>Сомов В.С., Федорова М.Ю., Овчинникова Е.И.</i> ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОГО КЛУБА ВУЗА	164
<i>Сорока Д.В., Рассадина Е. И., Жданова А.</i> ПРОЕКТ «ВЕСЁЛАЯ ПЛОЩАДКА» КАК СПОСОБ ПРИОБЩЕНИЯ ШКОЛЬНОЙ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ	167
<i>Суханова Т.А.</i> ПРОБЛЕМА ОТБОРА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ	170
<i>Эверт Д.А.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА И УЧЁБЫ	172
<i>Эмигенова С.Б., Струганов С.М.</i> СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА ИРКУТСКОГО РЕГИОНАЛЬНОГО ОБЩЕСТВА «ДИНАМО»	177

### НАПРАВЛЕНИЕ III.

#### СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

<i>Агупова Е.С., Мокеева Л.А.</i> АВТОМАТИЗАЦИЯ АНАЛИЗА ДАННЫХ АНКЕТИРОВАНИЯ В ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЕ	180
<i>Акопян А.А., Федорова М.Ю.</i> МОДЕЛИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ	182
<i>Дулова О.В.</i> СИНКВЕЙН НА УРОКЕ «МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ»	185
<i>Козырева А.П.</i> МОТИВАЦИЯ И ЕЕ РОЛЬ В ТРЕНЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	190

Куксенко Л. М. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ МОЛОДЫМ СПЕЦИАЛИСТАМ В ОБЛАСТИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ТЕМЕ: «СИСТЕМАТИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» РАЗДЕЛ «ДИСТАНЦИИ ПЕШЕХОДНЫЕ» В СВЕТЕ НОВЕЙШИХ ТРЕБОВАНИЙ И НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ДАННОГО РАЗДЕЛА »	193
Кулешова О.В. МОТИВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ	197
Лупекина К.М., Гаськова Н.П. ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА В ОБЛАСТИ СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА К ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЕГО ОБРАЗ ЖИЗНИ	200
Пружинин К.Н., Пружинина М.В. ПРОФИЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ КАК ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	203
Сенцова Ю.В. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНТНОСТЬ И КОМПЕТЕНЦИИ ТРЕНЕРА - ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ДЮСШ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ	210
Ситников Ю.Е. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»	213

**НАПРАВЛЕНИЕ IV.  
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Антонова Е.А., Дронова В.М. МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ И ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ОЦЕНКИ ПЕРСПЕКТИВНОСТИ АКРОБАТОК НА ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ	217
Ашуркова К.А., Струганов С.М. ЗНАЧЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СОТРУДНИКОВ ОВД	220
Буйкова О.М., Булнаева Г.И., Дягилева Е.В. НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОВАРИАЛЬНО-МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ	222
Виноградова А.В. ХРОНОБИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ИЗМЕНЕНИЯ СОСТОЯНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ФАКУЛЬТЕТА ПРИ СМЕЩЕНИИ ПОЯСНОГО ВРЕМЕНИ	225
Гаськова Н.П. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АКВА-АЭРОБИКИ С ЦЕЛЬЮ УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА	228
Голузева А.А., Ромыш А.С. МИОПИЯ – ВАШЕ ЗРЕНИЕ В ОПАСНОСТИ	231
Гончарук А.М., Калашников М.А., Бомин В.А. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ КИОКУСИНКАЙ КАРАТЭ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ И ЛАБИЛЬНОСТЬ НЕРВНЫХ ПРОЦЕССОВ У МАЛЬЧИКОВ	235
Гришина Г.А., Садыкова А. А. ГЛАЗА – ЗЕРКАЛО ДУШИ	237
Гришина Г.А., Черная В.Ю., Швецова К.С. КТО НЕ ХОЧЕТ ВИДЕТЬ СЕБЯ ЗДОРОВЫМ И КРАСИВЫМ?	240
Иванова Д. А, Шипицина Н.А, Попов С.Е, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВРАЧА	243
Иванчиков И.Г. ИЗМЕНЕНИЕ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ АДАПТОСПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА ХОРОШО И ПЛОХО АДАПТИРУЮЩИХСЯ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПРИ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЁТАХ С ВОСТОКА НА ЗАПАД	247

<i>Иванчиков И.Г.</i> ИЗМЕНЕНИЕ СОСТОЯНИЯ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ АДАПТОСПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ ПРИ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЁТАХ С ВОСТОКА НА ЗАПАД	250
<i>Киселева И.Н.</i> РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РЕЗЕРВОВ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-ГО ВУЗА	253
<i>Колбович Е.В., Яковлев А.Н.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ЖЕНСКИМ КОНТИНГЕНТОМ	257
<i>Колосова Т.А., Жердакова Д.В., Плужникова К.А.</i> МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	260
<i>Конон Р.А., Яковлев А.Н.</i> ЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА С ЛИЦАМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ СТАЦИОНАРНЫХ ЛЕЧЕБНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ	264
<i>Литвинова О.В., Бомин В.А.</i> ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРИ РАЗРАБОТКЕ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ТХЭКВОНДО	267
<i>Лузина Л.А.</i> ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЦЕССОВ УТОМЛЕНИЯ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ - СПРИНТЕРОВ	270
<i>Лыженкова Р.С., Ерошкина А.И.</i> ОЖИРЕНИЕ - ПРОБЛЕМА ВЕКА. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ	272
<i>Мажирина Ю., Богданович Н.Г.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ МОЗГА И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ	275
<i>Олиферко К.В., Петроченко Д.Ю., Яковлев А.Н.</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ЛИЧНОСТИ	278
<i>Полозняк А.А., Арсютин А.И., Окуджава Н.Г.</i> АНАЛИЗ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ, ВЕДУЩИХ РАЗЛИЧНЫЙ ПО АКТИВНОСТИ ОБРАЗ ЖИЗНИ	281
<i>Соколова О.М.</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ И ЧУВСТВО ТЕМПА СТУДЕНТОК ВУЗА	284
<i>Тармаева Н.А., Литвинова О.В.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ МАКРО- И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ В МОЛОЧНОЙ ПРОДУКЦИИ, ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ГОРОДЕ ИРКУТСКЕ	286
<i>Шарипова А. И.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В ФОРМИРОВАНИИЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИДЛЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	290
<i>Шумайлов А.А.</i> ИЗМЕНЕНИЕ СТРУКТУРЫ БИОРИТМОВ ОСНОВНЫХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ХОРОШО И ПЛОХО АДАПТИРУЮЩИХСЯ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПРИ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЁТАХ	293
<i>Шумайлов А.А.</i> ИЗМЕНЕНИЕ СТРУКТУРЫ БИОРИТМОВ У СПОРТСМЕНОВ ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПРИ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЁТАХ	296