

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

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА С ЛИЦАМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ СТАЦИОНАРНЫХ ЛЕЧЕБНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Р.А. Конон, А.Н. Яковлев

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

Государство призвано создавать инвалидам необходимые условия для индивидуального развития, реализации творческих и производственных возможностей и способностей путем учета их потребностей в соответствующих государственных программах.

Необходимы также данные о реабилитационном потенциале, под которым понимается совокупность имеющихся физиологических, психических и физических особенностей и задатков, позволяющих при создании определенных условий в той или иной степени компенсировать или восстанавливать нарушенные сферы жизни и деятельности. Остеохондроз позвоночника, являясь наиболее распространенным заболеванием, поражает все возрастные группы населения [2, С. 12].

Отсутствие эффективности лечебных воздействий и должных мер профилактики приводят к тому, что через 56 лет от начала заболевания до 60% больных остеохондрозом, признаются инвалидами II и III группы.

Анализ состояния инвалидности и оценка демографической ситуации последнего десятилетия [1, С. 22; 7, С. 128] показывает, что складывающаяся тенденция к общему старению населения означает накопление в обществе контингента лиц средней и старшей возрастных групп.

Материалы изучения состояния здоровья взрослого населения свидетельствуют о том, что уровень его неуклонно снижается и определяется ростом патологии сердечно-сосудистой и нервной системы.

Подобную тенденцию роста заболеваемости взрослого население отмечают исследователи большинства стран [3, С. 52-54], связывая ее со снижением общей двигательной активности людей, ухудшением экологической обстановки и качества питания, ростом частоты

стрессовых ситуаций.

Современные представления о механизмах воздействия физических упражнений на процессы компенсации функциональных расстройств позволяют рассматривать последние как важный фактор физической реабилитации больных и инвалидов остеохондрозом позвоночника [4, С. 25].

Существующие методики использования средств оздоровительной физической культуры для профилактики и реабилитации остеохондроза не учитывают функциональные и возрастные особенности, формирующиеся у инвалидов под продолжительным влиянием остеохондроза и поэтому мало приемлемы для этого контингента.

Изложенное выше позволяет считать, что разработка методики физической реабилитации для инвалидов среднего и старшего возраста, является актуальным исследованием.

Длительное течение остеохондроза позвоночника у лиц среднего и старшего возраста обуславливает гипокинезию и способствует прогрессированию обменно-дистрофических и инволюционных процессов.

Предполагается, что разработка методики восстановления функциональных возможностей позвоночника и повышения общей двигательной активности средствами оздоровительной физической культуры позволит решать задачи профилактики прогрессирования остеохондроза и улучшения физического состояния этого контингента инвалидов.

Целью исследования является разработка эффективной методики оздоровительной физической реабилитации инвалидов с последствиями остеохондроза позвоночника.

Объектом исследования является процесс восстановления функционального состояния организма инвалидов и повышение их двигательной активности.

Методы исследования: теоретические методы - анализ научной литературы, анализ документов, изучение документации специалистов; эмпирические методы - анкетирование, обобщение опыта.

При анализе индивидуальной программы реабилитации были определены: исполнитель; форма реабилитации (амбулаторная, стационарная); сроки выполнения; объём (содержание и количество реабилитационных мероприятий); прогнозируемый результат (возможность компенсации ограничений жизнедеятельности, достижение самостоятельного обслуживания, самостоятельного проживания, интеграции в общество).

Рост числа инвалидов среди лиц старшего и пожилого возраста, перенесших остеохондроз позвоночника, снижение уровня их физической подготовленности и жизнедеятельности организма предопределяет необходимость систематических занятий физическими

упражнениями. Клиническое обследование и комплексная оценка функционального состояния инвалидов, страдающих остеохондрозом позвоночника, позволили установить у них наличие комплекса симптомов, среди которых выделялись боли в поясничном отделе позвоночника (85%), на втором месте ограничение подвижности позвоночника и крупных суставов (55%), затруднение ходьбы (55%), а также быструю утомляемость, нарушение координации и равновесия, избыточный вес.

В основе программы физической реабилитации для инвалидов с последствиями остеохондроза позвоночника должен быть годичный цикл, состоящий из трех этапов: вводного (адаптационного), основного (тренировочного) и заключительного (поддерживающего), и включать в себя 3-х разовые занятия в неделю различными видами оздоровительной физкультуры: гимнастические, дыхательные и специальные упражнения, занятия на тренажерах, оздоровительные ходьба и бег, подвижные игры, а также самомассаж верхних, нижних конечностей и воротниковой зоны.

Предложенная программа физической реабилитации показала высокую эффективность, о чем свидетельствуют результаты эксперимента: статистически достоверное ($p < 0,05$) увеличение обхватов сегментов конечностей, как у мужчин, так и у женщин основной группы, особенно - показатели окружностей груди, талии у мужчин и женщин, окружность таза - у женщин. увеличение показателей кистевой динамометрии: в основной группе у мужчин в среднем на 45 %, у женщин - на 52 % к исходному уровню, в контрольной группе и у мужчин, и у женщин - 1,8%; увеличение силы мышц спины у инвалидов основной группы составило в среднем - 2,3 кг (сдвиги достоверны), в контрольной группе от 0,5 до 1,2 кг - сдвиги недостоверны; улучшение подвижности тазобедренных суставах у инвалидов всех возрастных групп, как при сгибании, так и при разгибании; в результате оздоровительных тренировок сформировалась компенсация нарушений ортостатики, что выразилось в улучшении функции равновесия у наблюдаемых инвалидов.

Целенаправленная программа на развитие основных функций организма средствами легкой атлетики позволила повысить работоспособность и развить адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы инвалидов экспериментальной группы; об этом можно судить по возрастанию мощности нагрузки от начала к концу годичного цикла тренировки и по урежению показателя ЧСС и ускорения периода восстановления.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова, Е.В. Построение занятий физической культурой с женщинами зрелого возраста с учетом их социально-демографического статуса: автореф. дис. . канд. пед. наук / Е.В. Абрамова. - Рос. гос. акад. физ. культуры. - М., 1998. - 28 с.
2. Апанасенко, Г. Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способ-

ность индивида / Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. // Теория и практика физ. культуры. 1988. - № 4. - С. 29-31.

3. Бердышев, Г.Д. 60 лет не возраст! / Г.Д. Бердышев. М.: Физкультура и спорт, 1996. - С. 14.

4. Зациорский, В.М. Секреты оздоровительного бега / Зациорский В.М. // Легкая атлетика. 1983. - № 12. - С. 21-22.

5. Мильнер, Е.Г. Азбука оздоровительного бега / Е.Г. Мильнер // Искусство быть здоровым. М., 1984. - С. 128-135.

6. Мильнер, Е.Г. Выбираю бег! / Е.Г. Мильнер. М: Физкультура и спорт, 1985.- 54 с.

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>Бубунаури 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
Гогужева 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