

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

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ЛИЧНОСТИ

К.В. Олиферко, Д.Ю. Петроченко, А.Н. Яковлев

Республика Беларусь, г. Барановичи, Барановичский государственный университет

Изучение характера воздействий спортивных игр на человека является важной и актуальной проблемой исследования физкультурно-спортивной деятельности, в силу имеющихся противоречивых мнений, отражающих влияние занятия физкультурно-спортивной деятельностью на личностные характеристики индивида.

Вместе с тем остается не решенной проблема научного обоснования определенных личностных свойствам индивида, который изначально имеет предрасположенность к тому или иному базовому виду физкультурно-спортивной деятельности, которая в системе физического

воспитания играет важную роль. Значение спортивных игр достаточно велико, которые оказывают определенное влияние как на деятельность вегетативных органов и систем, так и на психологические особенности личности.

Обладая определенной спецификой воздействия на психику человека спортивные игры решают проблемы стресса и стрессоустойчивости в современном обществе, которые имеет непреходящий характер, обусловленный социальным заказом (Ю.А. Александровский, 1996; Л.Г. Попова, 1996; Н.В. Тарабрина, 1998; О.И. Жданов, 2001; А.Б. Леонова, 2004) [1-4].

В связи с повышением требований к уровню выступлений спортсменов на соревнованиях, роль психологического фактора в спорте становится все более ощутимой [1, С.52].

Присутствие стресса в психологии человека в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью и участием в соревнованиях в настоящий момент является актуальной проблемой, к которой направлено внимание многих зарубежных и отечественных исследователей.

Цель исследования: определить влияние занятий спортивными играми на процессы формирования психологического статуса лиц, с высоким уровнем повседневной двигательной активности (выявить и охарактеризовать влияние саногенной рефлексии на стрессоустойчивость личности).

Задачи: определить способность индивида противостоять стрессу средствами спортивных игр; выявить особенности и проявления психических свойств личности в процессе распределения игрового амплуа и занятий спортивными играми; разработать методику преодоления стресса средствами спортивных игр.

Объект исследования – стрессоустойчивость студентов, занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью.

Предмет исследования - саногенная рефлексия как фактор стрессоустойчивости личности.

Предполагалось, что саногенная рефлексия, являясь личностным когнитивным механизмом, обеспечивающим содержательную взаимосвязь, интеграцию всех структурных компонентов личности, способствует ее стрессоустойчивости посредством снижения уровня психической напряженности.

Методы и организация исследования. В основе работы научные концепции ученых: концепция общего адаптационного синдрома (Г. Селье), концепция стресса и стрессоустойчивости (Р. Лазарус, Л. Х. Гаркави, А. Н. Горбань и др.), основные положения теории и практики саногенной рефлексии (Ю.М. Орлов, С.Н. Морозюк и др.), концептуальные положения в области спортивной психологии, теории и методики физической культуры (А.Ц. Пуни, А.В. Родионов, П.А. Рудик, Н.А. Худадов, О.А. Черникова и др.).

В исследовании приняли участие старшеклассники общеобразовательной школы (n=10) мужского пола в возрасте от 16 до 17 лет. Первую группу из 4 человек составили лица, не занимающиеся спортом (n=4). Вторую группу составили спортсмены, тренирующиеся на выносливость (футболисты, n=6).

Для оценки стрессогенности образа жизни и подверженности стрессу психологические особенности личности изучали при помощи опросников Т. А. Немчина, личностной шкалы проявлений тревоги J. Teylor в адаптации Т. А. Немчина.

Методы исследования - анализ научных исследований, наблюдение, формирующий эксперимент, применение опросников, математические методы обработки информации.

По мнению Б.А. Вяткина [3], «соревновательный стресс возникает у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью независимо от типологических свойств их нервной системы и темперамента», психодинамические и нейродинамические свойства индивида определяют лишь динамику протекания стрессовых реакций у различных людей.

В результате психологического обследования лиц с различным уровнем повседневной двигательной активности, выявлено, что у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью с учетом разных специализации базовых видов показатель стрессогенности образа жизни составил $33,8 \pm 1,2$ балла и был ниже, чем у лиц, не занимающихся этой деятельностью, - $40,1 \pm 1,3$ балла.

Анализ психологических показателей выявил, что между активно занимающимися физкультурно-спортивной деятельностью и учащимися, не занимающимися систематически, существуют различия в степени выраженности некоторых психологических особенностей, таких как стрессоустойчивость. Среди обследованного контингента чаще, чем среди лиц, не занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью, отмечается низкая стрессоустойчивость.

Углубленная специализация способствует проявлению психосоматического состояния, близкого к неврозу (23 % случаев у спортсменов против 10 % случаев у лиц, не занимающихся спортом). Хотя по показателю личностной тревожности ярких отличий между ЭГ и испытуемыми КГ не наблюдается, однако среди первых немного чаще встречаются личности с высоким уровнем тревожности (10 % среди ЭГ 7% среди лиц КГ). Влияние занятий спортом на личностные особенности выразилось в снижении стрессоустойчивости и повышении уровня личностной тревожности. Скорее всего, это является следствием постоянного нервно-психического перенапряжения.

В то же время, образ жизни спортсмена можно охарактери-

зовать как менее стрессогенный, нежели образ жизни человека, не занимающегося спортом профессионально, поскольку спортивная деятельность предполагает соблюдение более строгого распорядка дня. Оказалось, что лица, не занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью в значительно большей степени ограничивают различными требованиями, поэтому перед ними остро стоит проблема независимости и свободы действий.

Лица, не занимающиеся спортом, лишены возможности снимать стресс физическими способами по причине сидячего образа жизни, отсюда у них ярче выражена потребность в активных действиях и интенсивных переживаниях с целью разрядки внутреннего напряжения, чем у спортсменов.

Для спортсменов, имеющих высокий уровень подготовленности развивающих скоростно-силовые качества, наиболее актуальными проблемами являются: страх новых неудач и контролирование своих действий и проявления эмоций (саморегуляция и самоконтроль).

ЛИТЕРАТУРА

1. Грибкова, Л.П. Особенности личностной тревожности студентов спортсменов / Л.П. Грибкова, С.Г. Круглова. - 1988. - С. 13-19.
2. Выготский, Л.С. Собрание сочинений /Л.С. Выготский.- Т 4. - М., 1984. - 433 с.
3. Вяткин, Б.А. Темперамент, стресс и успешность деятельности спортсмена в соревнованиях / Б.А. Вяткин // Стресс и тревога в спорте. М., 1983. - С. 56.
4. Вяткин, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткин. - М.: ФиС, 1981. - 112 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
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 ФИЗКУЛЬТУРНОГО 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