

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
УПРАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА, г. МОСКВА, РОССИЯ
ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ, г. ЕКАТЕРИНБУРГ, РОССИЯ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ – УЧЕБНО-НАУЧНО-ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ
КОМПЛЕКС»
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА «ТУРИЗМ, РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТ»**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ТУРИЗМ. ИНТЕГРАЦИОННЫЕ ПРОЦЕССЫ НАУКИ И ПРАКТИКИ

**Материалы
V Международной научно-практической конференции
19-22 апреля 2012, г. Орел**

Орел 2012

УДК 796+338.481 (082)

ББК 75я43+75.81я

Ф50

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ

В.А.Голенков д-р техн.наук, проф. (председатель) *г. Орёл, Россия*,
В.С. Макеева д-р пед.наук, проф. (зам. председателя), г. Орел, Россия, С.А.
Полиевский д-р мед.наук, проф. г.Москва, Россия, Г.А. Ямалетдинова д-р
пед.наук, доц.г. Екатеринбург, Россия, Е.П. Врублевский д-р пед.наук,
проф. г. Пинск, Беларусь, В.Н. Вуколов д-р пед.наук, проф. г. Алматы, Ка-
захстан, А.В.Романчук д-р мед.наук, проф. г. Одесса, Украина, А.
Klavina Ph.D. in Education, Associate Professor, г. Рига, Латвия, В.Н. Чесно-
кова канд.биол.наук.доц. г. Архангельск, Россия.

Программный комитет

В.С. Макеева (председатель), М.А. Соломченко, С.Ю. Махов, В.В. Бойко,
Т.А. Пеленицина

Редакционный совет:

В.А.Голенков (председатель), В.С. Макеева (научный редактор), К.Е. То-
карева (технический редактор)

Ф 50 **Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные про-
цессы науки и практики:** материалы V международной научно-
практической конференции, 19-23 апреля 2012г. Орел/ Под ред. д-ра пед.
наук профессора В.С. Макеевой – Орел: Госуниверситет-УНПК, 2012 –
428с.

ISBN – 978-5-93932-460-1

В материалах конференции представлены организационные, ди-
дактические, инновационные технологии и передовой опыт, а также раз-
личные аспекты содержания, средств и методов физической культуры,
спорта и туризма и их внедрение в современную практику.

Рекомендуется научным работникам, аспирантам, а также препода-
вателям и студентам, организаторам физической культуры, спорта и оздо-
ровительной работы среди населения, тренерам.

ISBN 978-5-93932-460-1



9 785939 324601

УДК 796+338.48 (082)

ББК 75я43+75.81я

© ФБГОУ ВПО «Госуниверситет-УНПК», 2012

© Коллектив авторов, 2012

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ НА ОСНОВЕ МИОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ

Гусинец Е.В.¹, Нарскин Г.И.¹, Врублевский Е.П.²

¹*Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины, Гомель, Беларусь*

²*Полесский государственный университет, Пинск, Беларусь*

Рост результатов во многих видах спорта, высокие уровни объёма и интенсивности тренировочных нагрузок делают весьма актуальным поиск неиспользованных резервов в организации тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов, объективный анализ которого, основан на систематическом контроле величины и характера тренировочных нагрузок, а также функционального состояния спортсменов [2,3,8]. Общеизвестно, что в ходе тренировочного процесса функциональное состояние спортсменов непрерывно меняется, поэтому необходимо применять методы многошаговых решений с исследованием операций при каждом изменении состояния изучаемой системы [4,6,10].

При всей сложности построения процесса тренировки наиболее эффективен режим упреждающего управления с использованием прогнозного обеспечения основных функций системы, постоянным режимом слежения за состоянием спортсмена и своевременным внесением поправок в управляемый процесс тренировки [2,8,10]. В основе такого управления лежит текущий контроль, который направлен на оценку текущих состояний, т. е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов, что, в свою очередь, позволяет осуществлять своевременную коррекцию тренировочного процесса [5,8].

Изучение специальной литературы показало, что для достаточно глубокого определения сущности управления процессом подготовки необходим детальный анализ состояния скелетной мускулатуры [7,9,11]. На наш взгляд, это наиболее слабое звено в информационной программе тренера и спортсмена, в связи с тем, что состояние скелетной мускулатуры наиболее объективно отражает силовой и скоростно-силовой потенциалы, которые имеют большое значение на всех этапах роста спортивного мастерства. Наряду с этим, в спортивной тренировке часто наблюдается несоответствие корректирующих действий тренера возможностям и потребностям мышечной системы спортсмена, изучение которой представляет значительный интерес при определении его функционального состояния [1,6,9,12]. Следует отметить, что, к сожалению, подобные

вопросы до настоящего времени пока ещё не стали предметом широкого изучения и, соответственно, обсуждения.

Методика и организация исследований. С целью совершенствования текущего контроля в тренировочном процессе бегунов на короткие дистанции нами были проведены серии экспериментов, во время которых измерялись биомеханические характеристики ряда скелетных мышц спортсменов с использованием миометра MYOTON 3 (устройства для измерения эластичности и жёсткости биологических тканей) [12].

Исследование проводилось в течение годового цикла подготовки, в котором участвовали бегуны на короткие дистанции (от 1-го разряда до МСМК). Динамика изменения амплитудно-частотных характеристик мышц спортсменов определялась в процессе тренировочных занятий, во время выполнения работы различной направленности.

Измерения проводились отдельно для левой и правой ноги в расслабленном и напряжённом состоянии мышц, которые несут основную нагрузку в беге на короткие дистанции: *biceps femoris* (двуглавая мышца бедра), *gastrocnemius s.m.* (икроножная мышца), *tibialis anterior* (мышца большеберцовая передняя), *rectus femoris* (прямая мышца бедра), *vastus lateralis* (латеральная широкая мышца бедра), *gluteus maximus* (большая ягодичная мышца). Учитывались 3 основных показателя: частота колебаний (*frequency*) – характеризует напряжение мышцы, декремент (*decrement*) – характеризует эластичность мышцы (способность мышцы восстанавливать исходную форму после сокращения), жёсткость (*stiffness*) – характеризует способность мышцы оказывать сопротивление изменениям формы в результате воздействия внешних сил (силовой потенциал мышцы). Использовались также расчётные индексы жёсткости (I_s) и декремента (эластичности) (I_e), характеризующие текущее состояние мышц.

Индекс жесткости мышцы (I_s) вычислялся по формуле:

$$I_s = \frac{f_c - f_r}{f_r},$$

где f_c - частота свободных колебаний сокращенной мышцы, f_r - частота свободных колебаний мышцы в состоянии покоя (при тоническом напряжении). Данный показатель, на наш взгляд, представляет наибольший интерес, в связи с тем, что больший интервал между показателями частоты колебаний мышцы, которая находится в состоянии напряжения, и показателями частоты колебаний мышцы в состоянии покоя, говорит о возможности расслабления и напряжения, характеризуя ее наибольшую сократительную способность.

Индекс декремента (I_e), отражающий эластичность мышцы, вычислялся по формуле:

$$I_e = 1 + \frac{(\Theta_r - \Theta_c^2)}{\Theta_c(1 + \Theta_r)},$$

где Θ_r и Θ_c - логарифмические декременты свободных колебаний мышцы в состоянии покоя и сокращенном состоянии, соответственно.

Обследования миотоном проводились перед выполнением основной нагрузки после разминки и пробегания каждого отрезка. Полученные данные регистрировались в соответствующем программном обеспечении, которое прилагается к прибору. Далее данные переносились в среду Excel 2007, где проводился подробный анализ каждой исследуемой мышцы по всем показателям, с построением графиков и математической обработкой полученных данных.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате многочисленных измерений характеристик упруго-вязких свойств мышц бегунов на короткие дистанции различной квалификации после нагрузок определенной направленности нами были разработаны специальные пятиуровневые оценочные шкалы показателей частоты, декремента, жёсткости, индексов жёсткости и декремента: 1 – низкий уровень; 2 – ниже среднего; 3 – средний; 4 – выше среднего; 5 – высокий (таблица 40).

Таблица 40

Оценочная шкала показателей упруго-вязких свойств мышц спринтеров I спортивного разряда и КМС на примере *biceps femoris* (двуглавая мышца бедра)

уровень	расслабленное состояние			напряжённое состояние			индекс жёстк.	индекс декрем.
	Частота Гц	декремент отн.е.	жёсткость Н/м	частота Гц	декремент отн.е.	жёсткость Н/м		
5	16,03	1,68	178,03	21,21	1,48	326,40	0,60	1,35
	15,31	1,51	165,50	20,25	1,35	302,09	0,51	1,22
4	15,31	1,51	165,50	20,25	1,35	302,09	0,51	1,22
	14,60	1,33	152,96	19,30	1,23	277,77	0,42	1,10
3	14,60	1,33	152,96	19,30	1,23	277,77	0,42	1,10
	13,16	0,98	127,89	17,38	0,98	229,14	0,24	0,85
2	13,16	0,98	127,89	17,38	0,98	229,14	0,24	0,85
	12,44	0,81	115,35	16,42	0,86	204,83	0,15	0,72
1	12,44	0,81	115,35	16,42	0,86	204,83	0,15	0,72
	11,72	0,63	102,82	15,46	0,74	180,51	0,07	0,60

Уровни были определены расчетным методом с использованием стандартного отклонения. Указанные шкалы, были разработаны отдельно для группы бегунов уровня МС и МСМК и группы спортсменов квалификации 1-го разряда и кандидатов в мастера спорта.

В качестве примера рассмотрим изменение амплитудно-частотных показателей мышц во время выполнения работы различной направленности.

Бегуну на короткие дистанции «В» (кандидат в мастера спорта) было предложено следующее тренировочное задание: бег 100м, 150м, 200м (2 серии)

при интенсивности 85-90 % от максимальных усилий, отдых между отрезками 6-7 мин, отдых между сериями 10 мин. Следует подчеркнуть, что данная нагрузка направлена на совершенствование уровня скоростной выносливости спринтера. Анализ полученных данных свидетельствует, что на протяжении всего тренировочного занятия отмечается тенденция к снижению всех исследуемых показателей (рис.42-44).

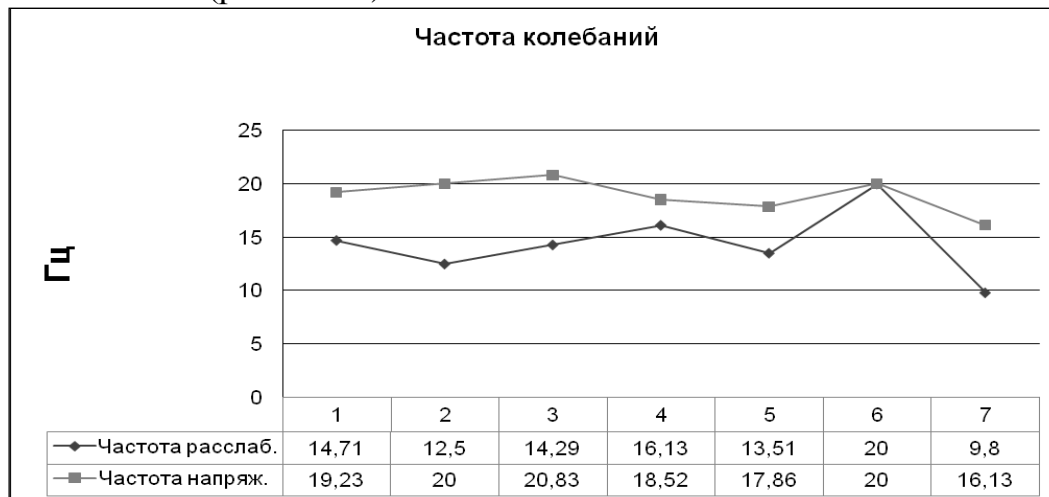


Рис. 42. Показатели частоты (Гц) колебаний мышц у спортсмена «В» во время выполнения нагрузки на примере *biceps femoris* (двуглавая мышца бедра)

В показателях частоты, как в расслабленном, так и в напряжённом состоянии (рис. 42), наблюдается снижение частоты вплоть до 5-го измерения. Затем в 6-ом измерении наблюдается значительное возрастание частоты колебаний мышц в расслабленном состоянии до 20 Гц, что равно показателю в напряжённом состоянии. При таком состоянии мышц индекс жёсткости, характеризующий сократительную способность скелетной мускулатуры, (рис. 43) равен нулю.

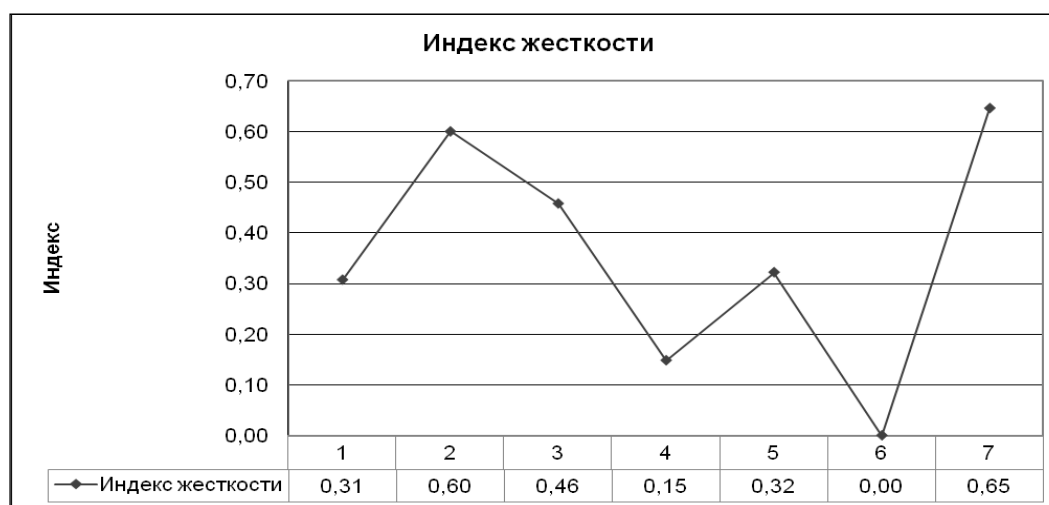


Рис. 43. Индекс жёсткости (отн. ед.) у спортсмена «В» во время выполнения нагрузки на примере *biceps femoris* (двуглавая мышца бедра)

По-нашему мнению, в таком состоянии мышцы не способны выполнять дальнейшую работу эффективно, так как находятся в состоянии высокого мы-

шечного тонуса. Следуя запланированной программе тренировочной работы, спортсмен продолжил выполнение задания, в процессе которой, показатели частоты мышечных колебаний заметно упали, особенно в расслабленном состоянии (с 14,71 Гц в начале тренировки до 9,8 Гц в конце тренировочного задания). Если сравнить этот показатель с данными разработанной нами оценочной шкалой (таб.40), то можно увидеть, что отмеченный показатель значительно ниже 1-го уровня – 11,72 (нижняя граница). Исследуемый показатель в напряжённом состоянии выглядит также низким - 16,13 Гц. На фоне этих двух измерений мышц (в расслабленном и напряжённом состоянии) в 7-ом измерении показатель индекса жёсткости (Is) находится на 5 (самом высоком) уровне – 0,65 отн. ед. Это значительно выше, чем в начале тренировки (0,33 отн. ед.), но в данной ситуации он неинформативен, так как его значение актуально лишь при условии пропорционально высоких показателях частот колебаний мышц, как в расслабленном, так и в напряжённом состоянии.

Показатель декремента (эластичности) (рис.44) к 6-му измерению демонстрирует непропорциональное изменение: в расслабленном состоянии он стремится к напряжённому состоянию. Так как показатель характеризует эластичность мышцы (способность мышцы восстанавливать исходную форму после сокращения), то здесь мы наблюдаем, как мышца теряет эту способность к 7-му измерению, где декремент в напряжённом состоянии – 1,29 отн. ед., опережает этот же показатель в расслабленном состоянии – 1,15 отн. ед. В норме же всё должно быть с точностью до наоборот.

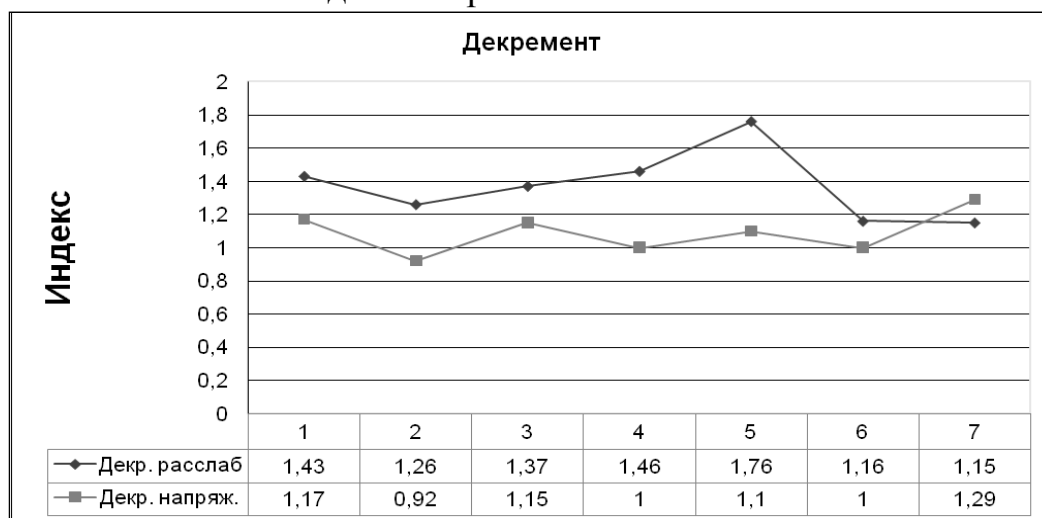


Рис. 44. Показатели (отн. ед.) декремента (эластичности) у спортсмена «В» во время выполнения нагрузки на примере *biceps femoris* (двуглавая мышца бедра)

Отмеченная тенденция снижения эластичности особенно ярко видна на рисунке 4, где индекс декремента, который наиболее точно отражает текущее состояние эластичности мышцы, снизился к концу тренировки с 1,02 отн. ед. до 0,82 отн. ед. Сравнивая данные показатели со значениями оценочной шкалы (табл. 40), мы видим, что снижение произошло с третьего на второй уровень. Это свидетельствует о том, что состояние эластичности мышц было на низком уровне ещё до выполнения тренировочной нагрузки. Однако во время выпол-

нения работы показатель эластичности значительно увеличился (2, 4, 5 измерения) и составил 1,20; 1,19 и 1,18 отн. ед., соответственно.

Такая положительная стабильность характеризует скорее качественный потенциал данной мышцы легкоатлета, т.е. его двуглавая мышца бедра способна восстанавливать исходную форму после сокращения, практически на протяжении всей тренировки, даже, несмотря на явные признаки утомления. Такое физическое свойство мышцы очень полезно в противодействии возникновению травм опорно-двигательного аппарата спортсмена.

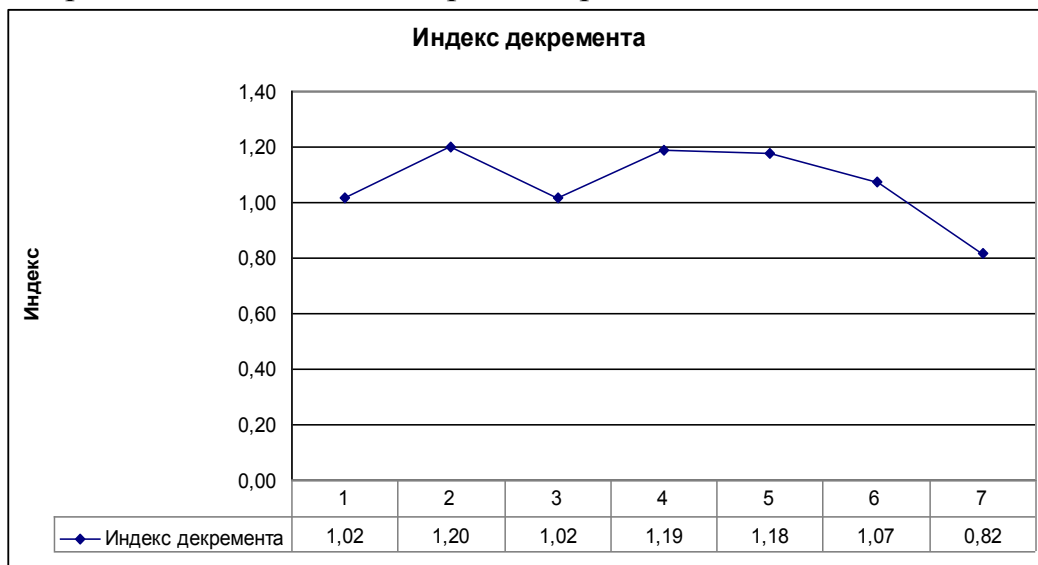


Рис. 45. Индекс (отн.ед.) декремента (эластичности) у спортсмена «В» во время выполнения нагрузки на примере *biceps femoris* (двуглавая мышца бедра)

Жёсткость (рис. 46) на протяжении 5-ти измерений имеет тенденцию к снижению. В 6-ом измерении наблюдается значительное увеличение данного показателя, причём непропорционально со стороны измерения в расслабленном состоянии - 271,4 н/м, против 306,3 н/м в напряженном.

Следует уточнить, что жёсткость характеризует способность мышцы оказывать сопротивление изменениям формы в результате воздействия внешних сил (силовой потенциал мышцы). Такое непропорциональное соотношение в норме не встречается (табл. 40) и свидетельствует о низком силовом потенциале мышцы в данный промежуток времени.

Здесь нам удалось подчеркнуть весьма существенный факт, имеющий, на наш взгляд, весьма большое практическое значение. При таком состоянии мышцы дальнейшее выполнение задания крайне опасно, так как это может привести к повреждению волокон двуглавой мышцы бедра.

В нашем случае спортсмен продолжил выполнение задания, что привело к дальнейшему снижению показателя жёсткости: 119,1 н/м (в расслабленном состоянии) и 197,8 н/м (в напряжённом). Такое соотношение в оценочной шкале (табл. 40) не встречается и находится ниже 1-го уровня, что свидетельствует о состоянии резко выраженного утомления. Характерно, что похожую динамику изменений амплитудно-частотных показателей мы наблюдали и при

анализе других мышц, несущих основную нагрузку в беге на короткие дистанции.

Анализ полученного материала выявил чётко выраженную зависимость, которая даёт основание полагать, что спортсмену «В», не следовало выполнять последние два отрезка второй серии предложенной работы, так как исследуемые мышцы в этот момент находились в состоянии сильного утомления. Дальнейшее выполнение тренировочного задания, уже не решало задачи спортивной тренировки и могло привести к перенапряжению мышц и вероятности их травмирования.

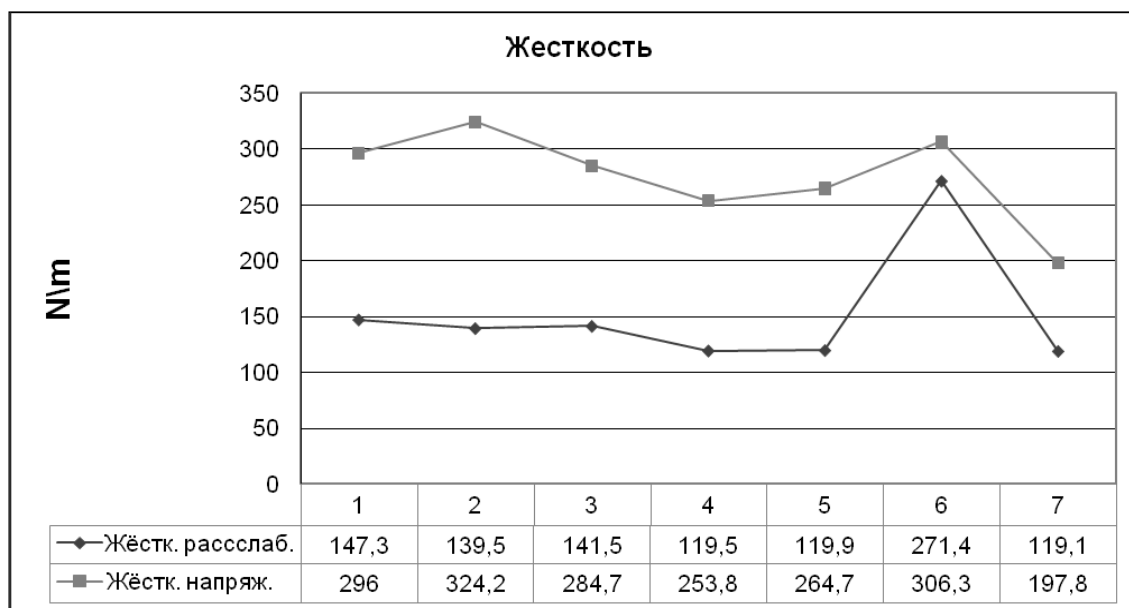


Рис. 46. Показатели жёсткости (н/м) у спортсмена «В» во время выполнения нагрузки на примере *biceps femoris* (двуглавая мышца бедра)

Выводы. Таким образом, данные, полученные с помощью миометра, помогают провести количественную и качественную оценку выполняемой работы, сделать оптимизированный подбор средств для специализированных тренировок. При этом сравнительный анализ данных основных амплитудно-частотных показателей полученных во время тренировки, с цифровыми значениями оценочной шкалы (табл.40), даёт возможность осуществлять целенаправленное управление тренировочным процессом бегунов на короткие дистанции. Кроме того, применение миометрического метода (в комбинации с другими методами) позволяет предотвратить травматизм мышц, несущих основную нагрузку в соревновательном движении, получить дополнительную информацию для того, чтобы определить начало следующих тренировок после травм.

Принципиально важным для спортивной практики является и то, что при планировании тренировочной нагрузки следует принимать во внимание индивидуальные особенности и специфичную ответную реакцию организма спортсмена и его кинезиологических систем на предъявленную нагрузку.

Литература:

1. Андриянин, М.А. Индивидуально-оптимальные изменения скорости циклических локомоций при предельной работе, выполняемой в зоне большой и субмаксимальной относительной мощности: автореф. ...дис. канд.пед.наук. / М.А. Андриянин - М., 1988. - 21 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985.- 176 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле. / Ю.В.Верхошанский // Теория и практика физической культуры - 1991. - № 2. - С. 24-31.
4. Годик, М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок: автореф. дисс. ...докт. пед. наук. / М.А. Годик. – М.:ГЦОЛИФК, 1982. - 46 с.
5. Запорожанов, В.А. Индивидуализация - важнейшая проблема спорта высших достижений / В.А. Запорожанов // Теория и практика физической культуры. - 2002. - №7. - С. 62-63.
6. Комплексный метод определения свойств и состояния нервно-мышечного аппарата у спортсменов / Я. М. Коц, Ю. А. Коряк, С. П. Кузнецов. - М., 1983. - 35с.
7. Мартыянов, В. А. Новые направления исследований нервно-мышечного аппарата / В. А. Мартыянов // На рубеже XXI века. Год 2001-й. Научный альманах МГАФК. – Малаховка, 2001. - Том III. - С. 280 - 297.
8. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. / В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 807 с.
9. Поликарпов, А. В. Изучение динамики нервно-мышечного аппарата у бегунов на короткие дистанции в соревновательном периоде / А. В. Поликарпов, В. Н. Коновалов // Проблемы совершенствования олимпийского движения, физической культуры и спорта в Сибири. – Омск, 2002. - С. 163 -165.
10. Ширковец, Е.А. Система оперативного управления при тренировке в циклических видах спорта: дис. ...докт. пед. наук. / Е.А.Ширковец. - М.: ГЦОЛИФК, 1995. - 286 с.
11. Шуров, В. А. Функциональные и структурные свойства мышц нижних конечностей у спортсменов с различной направленностью тренировочного процесса / В. А. Шуров, С. Н. Елизарова, Л. А. Гребенюк // Теория и практика физической культуры. - 2004. - №1. - С.40 - 42.
12. Vain, A. Criteria for preventing overtraining of the musculoskeletal system of gymnasts/ A.Vain, T. Kums //Biologi of sport. – 2002. - № 4(19). – S. 329-345.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ, УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

<p>Ашихмин А.Н., Шивринская С.Е. <i>Череповецкий государственный университет, г. Череповец, Россия</i> ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ В КОМПЛЕКСЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГОТОВНОСТИ К САМООРГАНИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА</p>	3
<p>Бахтина Т. Н. <i>Санкт-Петербургский государственный лесотехнический университет им. С.М. Кирова, г. Санкт-Петербург, Россия</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ЛЕСОТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА</p>	7
<p>Батова Е.А., Тюрина И.В. <i>Орловский государственный университет, г. Орел, Россия</i> ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ИНСТИТУТА</p>	13
<p>Бронский Е.В. <i>Павлодарский государственный педагогический институт, г. Павлодар, Республика Казахстан</i> ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПОДХОД В ПОВЫШЕНИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</p>	17
<p>Гимазов Р.М., Булатова Г.А. <i>ГОУ ВПО ХМАО-Югры «Сургутский государственный педагогический университет», г. Сургут, Россия</i> ИССЛЕДОВАНИЕ УПРУГИХ СВОЙСТВ ПОЗВОНОЧНИКА У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА</p>	21
<p>Кузьменко И. А. <i>Харьковская государственная академия физической культуры, г. Харьков, Украина</i> ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ КЛАССОВ</p>	25
<p>Пампура Н.А., Мальченко А.Д., Лапынина Ж.Э. <i>Московский Государственный Университет Дизайна и Технологий, г. Москва, Россия</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА САМОЧУВСТВИЕ, АКТИВНОСТЬ И НАСТРОЕНИЕ У СТУДЕНТОК С ЗАБОЛЕВАНИЕМ ВСД</p>	30
<p>Петрукович Н.П., Врублевский Е.П. <i>УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, Беларусь</i> РОЛЬ УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ФОРМИРОВАНИИ РАЦИОНАЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ</p>	34
<p>Подгорная В.В., Романчук А.П., Петров Е.П. <i>Южно-украинский национальный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, г. Одесса</i> УСПЕВАЕМОСТЬ, ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, АДАПТАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ ОРГАНИЗМА ШКОЛЬНИКОВ</p>	38
<p>Romanchuk A.P., Petrov E.P. <i>South-Ukrainian national pedagogical university name after K.D. Ushinsky, Odessa, Ukraine</i> REACTANCE OF BLOOD CIRCULATION SYSTEM AT PERSONS WITH NORMOTENSIVE TYPE OF REACTION TO PHYSICAL LOADING</p>	42
<p>Соколова Т. М. <i>Филиал Национального исследовательского университета «МЭИ», г. Смоленск, Россия</i> ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ СОГЛАСНО ФЕДЕРАЛЬНЫМ СТАНДАРТАМ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ</p>	47
<p>Сысоева Л. А., Алтунина О. Е. <i>Орловский государственный университет, г. Орел, Россия</i> СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ХРОНОТИПА</p>	51

Туревский И. М. <i>Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, г. Тула, Россия</i> ИНВОЛЮЦИЯ СТРУКТУРЫ ПСИХОМОТОРНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАК ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА	56
Чеснокова В.Н., Мищенко И.В., Зелянина А.Н. <i>Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия</i> ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СРЕДСТВАМИ МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ	61
Шавырина С.В., Шевляков А.И. <i>Орловский государственный университет, г. Орел, Россия</i> ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ	66
Шепеленко С.А. <i>ФГБОУ ВПО ТГПУ им. Л.Н.Толстого, г. Тула, Россия</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ДВИГАТЕЛЬНУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	69
Шумакова Н. Ю. <i>Ставропольский государственный университет, г. Ставрополь, Россия</i> ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗНАЧИМОСТИ ЦЕННОСТЕЙ «ЗДОРОВЬЕ» И «РАЗВИТИЕ», ИХ СВЯЗИ И РЕАЛИЗАЦИИ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В РАЗНЫХ СРЕДОВЫХ УСЛОВИЯХ	73
Щетинина С. Ю. <i>Тихоокеанский государственный университет, г. Хабаровск, Россия</i> ИНТЕГРАЦИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АРТПЕДАГОГИКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЫ	81
Ямалетдинова Г.А. <i>Гуманитарный университет, г. Екатеринбург, Россия</i> ПРОЕКТИРОВАНИЕ СТУДЕНТАМИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ	85
ПРОФИЛАКТИКА АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ СРЕДИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ	
Михальченко М.В., Пельменёв В.К., Никитин Н.С., Самсонов А.С. <i>Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта, г. Калининград, Россия</i> ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ПРОСВЯЩЕННОСТИ КАЛИНИГРАДСКИХ СТУДЕНТОВ ПО ПРОБЛЕМАМ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ	90
Nikitin N.S. <i>Immanuel Kant Baltic Federal University, Kaliningrad, Russia</i> Cristina Nunes <i>University of Algarve, Faro, Portugal</i> КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ ИММИГРАНТОВ И ИХ РОВЕСНИКОВ НА РОДИНЕ	96
Никитенко О. С. <i>ФГБОУ ВПО «Госуниверситет-УНПК», г. Орел, Россия</i> НАРКОМАНИЯ СРЕДИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ПРОБЛЕМЫ И ПРОФИЛАКТИКА	99
Федосеева М.А. <i>ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК», г. Орел, Россия</i> ОТНОШЕНИЕ НАСЕЛЕНИЯ Г. ОРЛА К ПРОБЛЕМЕ НАРКОМАНИИ	104
ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ В ОБЛАСТИ СПОРТА, ТУРИЗМА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
Афтимичук О. Е. <i>Государственный университет физического воспитания и спорта, г. Кишинев, Молдова</i> ФЕНОМЕН РИТМА ОБЩЕНИЯ В КОММУНИКАТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФК	114
Афтимичук О.Е. <i>Государственный университет физического воспитания и спорта, Республика Молдова</i> ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОММУНИКАТИВНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ ФИТНЕСС ТРЕНЕРА	120

Бекасова С. Н. <i>Национальный государственный университет, физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия</i> ОПЫТ СОЗДАНИЯ УЧЕБНИКА «ПЕДАГОГИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»	127
Горлова Ю.И. <i>Орловский государственный университет, г. Орел, Россия</i> ДИНАМИКА СОДЕРЖАТЕЛЬНОГО И ОПЕРАЦИОНАЛЬНОГО КОМПОНЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ К ПРЕПОДАВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	133
Дегтярев И.Г. <i>ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК», г. Орел, Россия</i> ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	139
Желтиков А.А., Корнеева Л.Н., Новикова И.С., Борисова В.В. <i>Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, г. Тула, Россия</i> ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК МОЛОДЕЖИ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ	142
Котло Е.Н., Котло С.А. <i>ФГБОУ ВПО «Ставропольский государственный университет», г. Ставрополь, Россия</i> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ СТИМУЛИРОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ПЕРЕХОДА НА ФГОС ВПО	150
Крючков А. Г. <i>ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК», г. Орел, Россия</i> ТЕСТИРОВАНИЕ, КАК ИНСТРУМЕНТ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ	153
Кузнецова М. М. <i>Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия</i> ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОВЛАДЕНИЯ СИСТЕМОЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ	157
Макеева В.С., Танандонгу Еди <i>ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК», г. Орел, Россия</i> ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ БУДУЩЕГО МЕНЕДЖЕРА В РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВУЗА	161
Мальцева И. Г. <i>Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия</i> МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ СО СТУДЕНТАМИ ВУЗОВ	164
Миронова Е.Н. <i>ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК», г. Орел, Россия</i> НЕКОТОРЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ	168
Начинская С. В., Масягина Н. В. <i>Московское физкультурно-спортивное объединение, г. Москва, Россия</i> НЕПРЕРЫВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	171
Никитин С. Н., Кузнецов В. П., Сидоренко С. П., Кириллова Е. Г. <i>Санкт-Петербургский государственный университет сервиса и экономики, Россия</i> ДВИГАТЕЛОГИЯ – ЭТО НАУКА О ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЯХ	175
Панфилов О.П., Борисова В.В., Руднева Л.В., Алексеева А.А <i>Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н.Толстого, г. Тула, Россия</i> ПРОБЛЕМЫ И ТЕХНОЛОГИИ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТА 21 ВЕКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	180

<p>Панфилов О. П., С.П. Шинко, Т.А.Шестакова, Ю.В.Литовченко <i>Тульский государственный университет им Л.Н. Толстого, г. Тула, Россия</i> ФРАКТАЛЬНО – КЛАСТЕРНЫЙ МЕТОД В ОЦЕНКЕ АДАПТИРОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ К УЧЕБНОЙ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.</p>	186
<p>Пеленицина Т.А. <i>ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК», г. Орел, Россия</i> ПРОЕКТИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 032103 «РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ»</p>	189
<p>Полиевский С.А., Смолова Л.Ю. <i>Российский Государственный Университет Физической Культуры, Молодежи, Спорта и Туризма, г. Москва, Россия</i> ОБОСНОВАНИЕ АКТИВНОГО ЗАКАЛИВАНИЯ К ХОЛОДУ КАК СРЕДСТВА ППФП ЭЛЕКТРОМОНТЕРА ВОЗДУШНЫХ ЛИНИЙ НАПРЯЖЕНИЯ И КОНТАКТНОЙ СЕТИ</p>	182
<p>Сава П.А. <i>Государственный Университет Физического Воспитания и Спорта, г. Кишинэу</i> Паламарчук-Берлинский Л. А. <i>Государственный Университет Республики Молдова, г. Кишинэу, Республика Молдова</i> Ляху В. И. <i>Теоретический Лицей «М. Eminescu», г. Кишинэу, Республика Молдова</i> Диакону М. П. <i>Теоретический Лицей «Universul», с. Скорень, Страшенский р-н, Республика Молдова</i> ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АТТЕСТАЦИЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ РЕСПУБЛИКИ МОЛДОВА</p>	197
<p>Савкина Н.В., Трубицин А.Ф. <i>ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК», г. Орел, Россия</i> ТУРИСТСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 034600</p>	202
<p>Сахарова М.В. <i>Российский Государственный Университет Физической Культуры, Молодежи, Спорта и Туризма, г. Москва, Россия</i> ФОРМЫ И СПОСОБЫ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ</p>	206
<p>Свищёв И.Д. <i>Российский Государственный Университет Физической Культуры, Молодежи, Спорта и Туризма, г. Москва, Россия</i> КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ МОДЕЛИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПРИ ОСВОЕНИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ДЗЮДО»</p>	209
<p>Серёгина О.Б., Тарасенко Л.В. <i>Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, г. Орел, Россия</i> К ВОПРОСУ О ПОДГОТОВКЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ В КОНТЕКСТЕ РЕАЛИЗАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО И СРЕДНЕГО (ПОЛНОГО) ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</p>	215
<p>Соломченко М.А. <i>ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК», г. Орел, Россия</i> УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ТОЛЕРАНТНОСТИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ РЕКРЕАЦИИ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА</p>	220
<p>Старокожев П. В. <i>Академия ФСО России, г. Орел</i> ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗЕ.</p>	224
<p>Старокожев П.В., Лебедев В.А. <i>Академия ФСО России, Орел</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ РУКОПАШНЫМ БОЕМ НА УЧЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯ-</p>	227

ТЕЛЬНОСТЬ КУРСАНТОВ ВЫСШИХ ВОЕННО-УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ.	
Тинькова З. С. <i>ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК», г. Орел, Россия</i> ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ РЕЖИССЕРСКОГО МАСТЕРСТВА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БУДУЩИХ МЕНЕДЖЕРОВ РЕКРЕАЦИИ И ТУРИЗМА	228
Троценко Н.Н., Тарасова О.Ю. <i>Ставропольский государственный университет, г. Ставрополь, Россия</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ	232
Царёв К.А. <i>Национальный государственный университет ГУ им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия</i> СОЗДАНИЕ ПАСПОРТОВ КОМПЕТЕНЦИЙ В УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМ. П. Ф. ЛЕСГАФТА	236
Шепеленко С.А. <i>Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н.Толстого, г. Тула, Россия</i> АНАЛИЗ РАЗЛИЧНЫХ ПОДХОДОВ К ОБУЧЕНИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ (НА ПРИМЕРЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ)	239

**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНОВ И СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА.
РАБОТА КОМПЛЕКСНЫХ НАУЧНЫХ ГРУПП**

Алешин В. А. <i>ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК», г. Орел, Россия</i> ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ НАПРАВЛЕНИЙ РАЗВИТИЯ СПОРТА В РОССИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ	243
Бойко В.В. <i>ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК», г. Орел, Россия</i> ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ «РОУП-СКИППИНГА» КАК СТУДЕНЧЕСКОГО ВИДА СПОРТА В РОССИИ	246
Градусов В. А. <i>Харьковская государственная академия физической культуры, г. Харьков, Украина</i> УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ В СИСТЕМЕ ЦЕННОСТЕЙ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА	248
Гусинец Е.В., Нарскин Г.И. <i>Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель, Беларусь</i> Врублевский Е.П. <i>Полесский государственный университет, Пинск, Беларусь</i> ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ НА ОСНОВЕ МИОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ	252
Донцов В.В. <i>ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК», г. Орел, Россия</i> ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА-ОРИЕНТИРОВЩИКА К ЛЕТНЕМУ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМУ ПЕРИОДУ	259
Евженко Н.Ю. <i>Государственный университет физического воспитания и спорта, Республики Молдова</i> К ПРОБЛЕМЕ РИТМИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВАТЕРПОЛИСТОК НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	263
Князев М. М. <i>ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК», г. Орел, Россия</i> ХАРАКТЕРИСТИКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ	267
Луганский К.А. <i>ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК», г. Орел, Россия</i> ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА НА УРОВЕНЬ ПРОЯВЛЕНИЯ КОММУНИКАТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ БАСКЕТБОЛИСТОВ В КОМАНДЕ ВЫСО-	271

КОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	
Макеева В. С. <i>ФГБОУ ВПО «Государственный университет – УНПК», г. Орел, Россия</i> К ВОПРОСУ ИЗУЧЕНИЯ САМООЦЕНКИ СПОРТСМЕНОВ	276
Писаренкова Е.П., Бобкова Е.Н. <i>Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, г. Смоленск Россия</i> РАЗВИТИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ 7-15 ЛЕТ РАЗНЫХ ТИПОВ КОНСТИТУЦИИ	280
Роледер М.М. <i>МОУ ДОД ДЮСШ № 3, г. Ставрополь, Россия</i> АРТПЕДАГОГИКА В СИСТЕМЕ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	284
Сахарова М.В. <i>Российский Государственный Университет Физической Культуры, Спорта и Туризма, г. Москва, Россия</i> Аратов В.Е. <i>УОР по баскетболу, Химки</i> СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И ПУТИ ЕГО РЕАЛИЗАЦИИ В СИСТЕМЕ УЧИЛИЩ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА	289
Федоров С. Л., Григорьев С. А. <i>Санкт-Петербургский университет низкотемпературных и пищевых технологий Санкт-Петербург, Россия</i> Шевелев А. Е., Никитина Н. С. <i>Шуйский государственный педагогический университет г. Шуя, Россия</i> МОДЕЛЬНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЕДИНОБОРЦЕВ	293
Цинис А.В. <i>Северный федеральный университет им. М.В. Ломоносова, г. Архангельск</i> ГОТОВНОСТЬ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТАЙБОКСЕРОВ НА ОСНОВЕ САМООЦЕНКИ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ	298
Шерстобитова А. С. <i>Оренбургский государственный педагогический университет, г. Оренбург, Россия</i> Знамбетов В. Ю. <i>Институт физической культуры и спорта, г. Оренбург, Россия</i> ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРЫГУНОВ В ВЫСОТУ	303
Щекотихин М.П. <i>Орловский государственный университет, г. Орел, Россия</i> АНАЛИЗ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ	307
РЕКРЕАЦИЯ И ТУРИЗМ. РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	
Борисов И., Карпухин А.О. <i>Москва, госпиталь для ветеранов войн №3, New Zealand, Wellington, NZ Sport Science Links Compani Ltd</i> ДЕСЯТЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ: ЧТО ДЕЛАТЬ И ЧТО НЕ ДЕЛАТЬ	312
Бочкова Т.В., Пылаева О. Н. <i>Северный государственный медицинский университет, г. Архангельск, Россия</i> СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА В ПОВЫШЕНИИ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА	315
Жданова Е.А., Афлягунова Э.М. <i>Восточная экономико-юридическая гуманитарная академия, г. Уфа, Россия</i> ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕЧЕБНЫХ ПОЗ-ДВИЖЕНИЙ ПО МЕТОДИКЕ СИТЕЛЯ В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ МУЖЧИН 50-60 ЛЕТ С ОСТЕОХОНДРОЗОМ ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА	319

Жданова Е.А., Вильданов Р.Н. <i>Восточная экономико-юридическая гуманитарная академия, г. Уфа, Россия</i> ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ	323
Каленикова Н.Г. <i>Брянский государственный технический университет, г. Брянск, Россия</i> ОПЫТ РАБОТЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ (ССОЛ) «СОСНОВКА»	329
Klavina Aija <i>Latvian Academy of Sport Education, Latvia</i> EUROPEAN PERSPECTIVES IN ADAPTED PHYSICAL ACTIVITY	334
Linkova-Daniels N.A. <i>Nurse Unit Manager-Rehabilitation-Services. Brisbane, Queensland, Australia</i> ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РАЗВИТИЕ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ПАЦИЕНТ-REGISTER NURSE НА ПРИМЕРЕ АВСТРАЛИЙСКОЙ АБОРИГЕНКИ	340
Махов С.Ю. <i>ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК», г. Орел, Россия</i> ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ТУРИЗМЕ	341
Миронова Е.Н. <i>ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК», г. Орел, Россия</i> ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЛЕЧЕБНОГО ДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	346
Мостовая Т. Н. <i>ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК», г. Орел, Россия</i> ФИТНЕС-АЭРОБИКА И СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ НЕВЕРБАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ	349
Никитина И. В. <i>ФГБОУ ВПО «Орловский государственный университет», г. Орел, Россия</i> ОСОБЕННОСТИ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА, ОТНЕСЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНЫМ МЕДИЦИНСКИМ ГРУППАМ	354
Плаксина О. И. <i>Московский институт физической культуры и спорта, г. Москва, Россия</i> РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ ОСТЕОПОРОЗОМ В ВЕЛНЕС ЦЕНТРАХ	357
Романчук А. П., Беседа В. В. <i>ГУ «Южно-украинский национальный педагогический университет им. К.Д. Ушинского»</i> УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ПРИ ДЕТСКОМ ЦЕРЕБРАЛЬНОМ ПАРАЛИЧЕ	360
Романчук А.П. <i>ГУ «Южно-украинский национальный педагогический университет имени К.Д. Ушинского», г. Одесса, Украина;</i> Терновой К.С. <i>ГБОУ ВПО «Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова» г. Москва, Россия</i> Глущенко М.Н. <i>ГУ «Южно-украинский национальный педагогический университет имени К.Д. Ушинского», г. Одесса, Украина;</i> Богачёв В.Ю. <i>ГБОУ ВПО «Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова» г. Москва, Россия</i> Карганов М.Ю. <i>Учреждение РАМН «НИИ общей патологии и патофизиологии РАМН», г. Москва, Россия</i> ОСОБЕННОСТИ НЕРЕГУЛИРУЕМОГО ДЫХАНИЯ У ЛИЦ СО СПИНАЛЬНОЙ ТРАВМОЙ	363

Руднева Л. В. <i>Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, г. Тула, Россия</i> КОРРЕКЦИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ТЯЖЁЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ СРЕДСТВАМИ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ	367
Соломченко М.А. <i>ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК», г. Орел, Россия</i> Головкин Д.Д. <i>Орловский государственный университет</i> ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ С ИШЕМИЧЕСКИМ ИНСУЛЬТОМ	371
Цинис А.В. <i>Северный (арктический) федеральный университет, г. Архангельск, Россия</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ТАЙСКОГО БОКСА	374
Шаталова И.Е., Резенькова О.В. <i>«Ставропольский государственный университет», г. Ставрополь, Россия</i> КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ И КАЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ТЕХНОЛОГИИ СТИМУЛИРОВАНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	381
АННОТАЦИИ	385
НАШИ АВТОРЫ	411