



СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

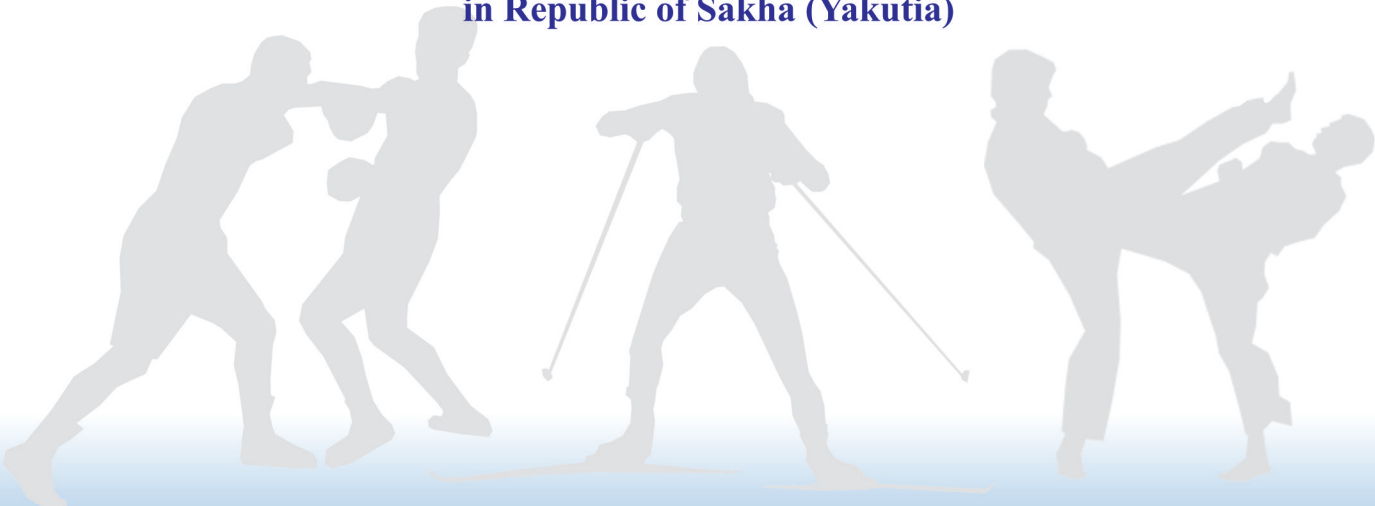
**Материалы
международной научно-практической конференции, посвященной
30-летию высшего физкультурного образования
в Республике Саха (Якутия)**

30 ноября 2012 г.



MODERN PROBLEMS OF SPORTS EDUCATION AND SPORTS TRAINING

**The international scientific-practical conference
devoted to the 30-th anniversary of the higher sports education
in Republic of Sakha (Yakutia)**



Якутск 2012

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К.Аммосова»
Институт физической культуры и спорта

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Материалы
международной научно-практической конференции, посвященной
30-летию высшего физкультурного образования в Республике Саха (Якутия)

30 ноября 2012 г.

MODERN PROBLEMS OF SPORTS EDUCATION AND SPORTS TRAINING

The international scientific-practical conference
devoted to the 30-th anniversary of the higher sports education
in Republic of Sakha (Yakutia)

Якутск 2012

УДК 37:796

ББК 75.1

Редакционная коллегия:

Платонов Д.Н. (председатель), Северьянова М.И. (отв редактор), Захаров Г.К., Илларионов П.М., Кудрин Е.П., Лукина А.С., Оконешникова М.А., Оленова А.А., Охлопков П.П., Петрова А.Ю., Платонова И.Д., Черкашин А.В., Ядреев В.В.

Ответственные по секциям:

Портнягин И.И., Тарасов А.Е., Колодезников К.С., Колодезникова С.И., Аммосова Л.И., Сентизова М.И.

Перевод на английский: Спиридонова М.Е.

Современные проблемы физкультурного образования и спортивной тренировки : материалы международной научно-практической конференции, посвященной 30-летию высшего физкультурного образования в Республике Саха (Якутия). – Якутск : Издательский дом СВФУ, 2012. – 304с.

ISBN 978-5-7513-1700-3

УДК 37:796

ББК 75.1

© Северо-Восточный федеральный университет, 2012

ISBN 978-5-7513-1700-3

Яковлев А.Н., УО «ПГУ»

Минск, Республика Беларусь

ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В СИСТЕМЕ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

A.N. Yakovlev, UO «PSU»

Minsk, Belarus

BODY - ORIENTED EXERCISES IN EVALUATION OF PHYSICAL HEALTH STUDENTS

Abstract: Thus, according to the World Health Organization (WHO), diseases of the spinal column is among the most common: they suffer up to 80% of the working population. The basic functional unit of the spine is the motor segment, which is particularly adversely affects motor Saves the position. In this context, human posture is an important indicator of the health of a complex and harmonious physical development, which ensures the optimal position and the normal activity of the internal organs, creating the best conditions for the activity of the whole organism. Since the spine is the support of all parts of the body, accounting for all loading and muscle tension is directed primarily at the joints and discs. If the muscles are not constantly train, the spine can become distorted, resulting in poor posture. In the scientific and methodological literature, the focus in the reconstruction of the correct posture of schoolchildren paid medical gymnastics in the gym, and the unit of research devoted to the use of other forms of exercise therapy , in most cases, they only mentioned

Keywords: physical health, body-oriented exercises, musculoskeletal system, posture, physical rehabilitation.

Введение. Формирование правильной осанки средствами физической культуры и укрепление здоровья детей является одним из приоритетных направлений в деятельности социальных институтов, ибо это является универсальной основой социальной адаптации. По данным Института РАО около 90% детей имеют отклонения в физическом и психическом здоровье: наличие разных соматических заболеваний; частое отставание в физическом развитии; низкий уровень физической подготовленности; повышенный уровень тревожности и слабость волевых усилий; частые случаи вегетативных расстройств

Оценка общего уровня соматического здоровья школьников указывает на то обстоятельство, что в безопасной зоне этого здоровья находится около 43-45% обследованных школьников и студентов основной медицинской группы.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), заболевания позвоночного столба в числе самых распространённых: от них страдают до 80% трудоспособного населения. Основным функциональным элементом позвоночника является двигательный сегмент, на который особенно неблагоприятно влияет двигательное сохранение стандартной позы.

В этой связи осанка человека представляет собой важный комплексный показатель состояния здоровья и гармоничного физического развития, которая обеспечивает оптимальное положение и нормальную деятельность внутренних органов, создавая наилучшие условия для деятельности всего организма. Поскольку позвоночник служит опорой всех частей тела, на него приходится вся нагрузка и мышечное напряжение направляется в первую очередь на суставы и диски. Если мышцы постоянно не тренировать, позвоночник может деформироваться, что приводит к ухудшению осанки.

В научно-методической литературе основное внимание в восстановлении правильной осанки у школьников уделяется лечебной гимнастике в спортивном зале, а единичные исследования посвящены использованию других форм ЛФК, в большинстве случаев они только упоминаются.

Многие работы имеют ортопедическую направленность, посвящены коррекции уже патологических искривлений позвоночника. Позвоночный столб выполняет движения: сгибание и разгибание (общая амплитуда движений $-170-275^{\circ}$); наклоны вправо, влево (общий размах -165°); повороты вправо, влево (около -120°).

Важнейшим средством предупреждения заболевания позвоночника или приостановки его развития будут специально физические упражнения, с помощью которых можно оказать укрепляющее воздействие на мышечно-связочный аппарат позвоночника, улучшить тканевый обмен в позвонках, улучшить подвижность суставов. Корректирующие упражнения, входящие в состав оздоровительной физической культуры, должны нести регулярную функцию.

Методы исследования. Аналитический обзор научно-методической литературы по проблеме исследования; соматоскопия и антропометрия; функциональные пробы - специальные контрольные упражнения для оценки глубины шейного изгиба, глубины поясничного изгиба, гибкости позвоночника; силовых показателей: силовой выносливости мышц спины и живота, динамометрии кисти, силового индекса; функциональных показателей дыхательной системы: пробах Штанге и Генчи, ЖЕЛ, жизненный индекс; физической работоспособности (проба Руфье); методы математической статистики.

Организация исследования. Обследование и тестирование проводилось в кабинете ЛФК УЗ «Пинский спортивный диспансер». Было проведено обследование детей по стандартным методикам с соблюдением санитарно - гигиенических норм и правил нагрузочного тестирования. В исследовании приняло участие 10 детей с кифолордотической осанкой в возрасте от 10 до 12 лет. Динамическое наблюдение состояния здоровья и показателей физического состояния проводилось 3 раза с интервалом 20 дней в течение 40 дней, т. е. 1-й, 20-й и 40-й день.

Одним из условий проведения педагогического эксперимента было сравнение начальных, промежуточных и конечных результатов исследуемых показателей у детей.

Результаты исследований и их обсуждение. Курс физической реабилитации оказал положительное влияние на состояние опорно-двигательного аппарата: глубину шейного и поясничного изгиба и гибкости позвоночника.

Так, глубина шейного изгиба в 1-й день 32,6 +0,6 мм составила, на 20-й день 31,3 +0,6 мм ($p<0,05$) и на 40-й день 30,8 +0,9 мм ($p<0,05$), таким образом, положительная динамика в результате реабилитации составила 2,4+0,64 мм ($p<0,05$), что на 7,4% лучше по сравнению с первым днем исследований. Глубина поясничного изгиба обследованных школьников также изменилась в результате проведенного курса ЛФК. Глубина поясничного изгиба в 1-й день реабилитации составила 55,8 +1,6 мм, на 20-й день -53,5 +1,07 мм ($p<0,05$) и на 40-й день - 51,9 +1,09 ($p<0,05$), таким образом, патологически увеличенные изгибы уменьшились на 4,0 +0,65мм ($p<0,05$), что на 7,1% лучше по сравнению с первым днем реабилитации.

Проведенный курс ЛФК отразился на гибкости позвоночника, которая в 1-й день исследований составила +15,4 +1,3 см, на 20-й день + 7,6 +0,76 см ($p<0,05$) и на 40-й день +1,4 +0,66 см ($p<0,05$), таким образом, показатели гибкости позвоночника улучшились на 90,86% ($p<0,05$) по сравнению с первым днем исследований.

Поддержание достаточного уровня гибкости необходимо для обеспечения эффективного движения тела и движение сегментов тела происходит при достаточном удлинении мышц (антагонистов), противоположных мышцам, выполняющим движение. Ригидность мускулатуры ограничивает удлинение мышц - антагонистов и, следовательно, снижает амплитуду движения сегментов тела, при осуществлении ригидной мускулатурой значительной мышечной работы может произойти травма.

Нами были использованы два метода улучшения гибкости: снижение сопротивления тугоподвижной мускулатуры и увеличение силы мышц - антагонистов. Снижение сопротивления мускулатуры возможно за счет увеличения длины соединительной ткани или более значительной релаксации тугоподвижных мышц. Для этого использовались упражнения на гибкость: пассивные, пассивно - активные и активные.

Пассивные упражнения выполнялись с помощью инструктора или партнера, который своей силой увеличивает амплитуду движений соответствующего сустава. Иногда использовалась собственная масса тела, например, при выполнении шпагата, для увеличения гибкости в тазобедренных суставах. Для развития гибкости в поясничном отделе позвоночника использовались наклоны туловища вперед с касанием руками голеней, стоп, пола поочередно, если это упражнение выполнять с гантелями оно носит активно - пассивный характер. При этих упражнениях происходит продолжительное статическое растягивание мышц. Статическое растягивание, как правило, предполагает медленное увеличение длины мышцы до возникновения ощущения легкого дискомфорта; при достижении этого момента мышцу удерживаем в таком положении в течение 15-20 секунд, затем упражнение повторяем сначала.

Для сохранения уровня гибкости дети выполняли упражнения на гибкость один раз в день, например, во время УГГ. Следует учитывать, что в утренние часы гибкость уменьшена. Поэтому во избежание травм упражнения на гибкость выполняются только после достаточной разминки. Для увеличения гибкости гимнастика проводилась 2 раза в день, во время занятий УГГ и ЛФК. На занятиях ЛФК был использован еще один метод по увеличению гибкости - это упражнения для увеличения силы мышц - антагонистов тугоподвижной группе мышц. Метод направлен на увеличение активной гибкости.

Регулярные занятия ЛФК в течение шести недель отразились на показателях силовой выносливости мышц туловища. В группе наблюдалась следующая динамика показателей: силовая выносливость мышц спины (время удержания верхней части туловища на весу в сек), зарегистрированная в первый день реабилитации составила 48,6 +2,06 сек, на 20-й день реабилитации - 50,5 +1,95 сек ($p<0,001$) и на последнем занятии она составила 62,5 +1,89 сек ($p<0,001$), что на 28,6% больше, чем до реабилитации.

Силовая выносливость мышц живота (количество подъёмов туловища) в 1-й день реабилитации составила в среднем $12,2 \pm 0,5$ ($p < 0,001$), на 20-й день - $18,0 \pm 0,7$ ($p < 0,001$), после реабилитации, таким образом, на 40-й день - $23,1 \pm 0,8$ ($p < 0,001$) перехода из положения лежа в положение сидя, что на 37% выше, чем до реабилитации табл. 3.

Отмечена положительная динамика в показателях динамометрии кисти: до начала реабилитации, т.е. в 1-й день он составил $18,3 \pm 1,19$ кг ($p < 0,05$), на 20-й день - $20,1 \pm 1,29$ кг ($p < 0,05$), на 40-й день он составил - $23,6 \pm 1,4$ кг ($p < 0,05$), что на 29% больше, чем до реабилитации. Силовой индекс до начала занятий ЛФК был в среднем - $47,9 \pm 2,27$, на 20-й день - $52,7 \pm 2,02$ ($p < 0,01$), после реабилитации, т.е. на 40-й день он составил - $57,7 \pm 1,84$ ($p < 0,01$), что на 20,6% лучше по сравнению с первоначальными показателями.

Таким образом, наши исследования подтверждают, что силовые упражнения укрепляют, увеличивают размеры и тонизируют мышцы. Для увеличения силы мышц должны производиться усилия, превышающие привычный уровень. Поэтому программы, направленные на развитие силовых способностей, должны строиться на постепенном увеличении нагрузки на мышцы. Программы занятий, в которых главное внимание уделяется развитию усилий для преодоления значительного сопротивления при небольшом количестве повторений, направлены на увеличение силы и объёма мышц, и в меньшей степени на развитие выносливости. Программы, в которых используются небольшие сопротивления и большое количество повторений, обеспечивают развитие выносливости, и в меньшей степени силы.

Наибольший эффект достигается комбинированием описанных выше упражнений. В мышцах развивается типичная рабочая гипертрофия: увеличивается объём мышечных волокон (с утолщением сарколеммы и увеличением количества саркоплазмы, миофибрилл и других структурных элементов). В результате этого мышечная масса может увеличиться (если ставится такая задача), улучшается эластичность мышц.

При этом увеличивается число капилляров и анастомозов сосудов, следовательно, улучшается кровоснабжение и трофика мышц. Наблюдается повышенная возбудимость и лабильность, значительная биоэлектрическая активность и усовершенствование мышечных проприоцепторов. Мышечный тонус оптимально повышен в покое и максимален при сокращении. В мышцах обнаруживается повышение энергетического потенциала и усиление ферментативной активности.

В 1-й день курса ЛФК результаты пробы Штанге составили $35,3 \pm 0,86$ сек, на 20-й день показатели составили $38,6 \pm 0,86$ сек ($p < 0,05$), на 40-й день курса ЛФК результаты пробы Штанге составили $42,6 \pm 0,86$ сек ($p < 0,05$), что на 20,7% лучше по сравнению с первоначальными показателями. Результаты пробы Генчи до начала реабилитации, т.е. в 1-й день составили $28,2 \pm 0,54$ сек, на 20-й день - $31,0 \pm 0,75$ сек ($p < 0,05$), после занятий лечебной физкультурой $37,3 \pm 0,86$ сек ($p < 0,05$), что на 23,6% лучше, чем в первый день курса ЛФК.

В 1-й день реабилитации ЖЕЛ детей с нарушением осанки в среднем составила 2034 ± 121 мл, на 20-й день - 2215 ± 119 мл ($p < 0,01$), на 40-й день - 2389 ± 124 мл ($p < 0,01$). Разница между ЖЕЛ до начала реабилитации и после занятий ЛФК составила в среднем 355 мл, таким образом, ЖЕЛ увеличилась на 17,5%. Соответственно жизненный индекс в 1-й день реабилитации был в среднем $56,6 \pm 0,65$ мл/кг, на 20-й день - $60,3 \pm 0,7$ мл/кг ($p < 0,01$), на 40-й день жизненный индекс составил в среднем $63,9 \pm 0,65$ мл/кг ($p < 0,05$). Таким образом, увеличение относительного показателя ЖЕЛ/масса (жизненный индекс) от $56,6 \pm 0,65$ до $63,9 \pm 0,65$ отражает улучшение функциональных возможностей респираторной системы.

В результате занятий ЛФК достигается усиление дыхательной и прежде всего экспираторной мускулатуры, увеличения подвижности грудной клетки и диафрагмы, усиления вспомогательной дыхательной мускулатуры (мышцы брюшного пресса, спины и шеи), улучшения лимфо- и кровообращения в легких, повышения жизненной емкости и других функциональных показателей дыхания.

При физической нагрузке происходит адаптация всех систем организма, и в первую очередь сердечно - сосудистой системы. Регулярные занятия физическими упражнениями укрепляют мышцы человека, в том числе и сердечную мышцу. Сердечная мышца тренированного человека с каждым ударом посылает в кровеносные сосуды значительно больше крови, чем у лиц, не занимающихся физическими упражнениями.

Выводы. В результате курса ЛФК у детей с нарушением осанки наблюдалось улучшение состояния позвоночника, повысилась силовая выносливость мышц туловища, улучшилось состояние кардио - респираторной системы.

В ходе реабилитационных мероприятий выявили положительное влияние применения курса ЛФК у детей среднего школьного возраста при нарушении осанки. Применение курса ЛФК в реабилитации детей с нарушением осанки оказало положительное влияние на изменение функционального состояния позвоночника. Гибкость позвоночника увеличилась на 90, 85% ($p<0,05$), глубина патологически увеличенного шейного изгиба уменьшилась на 7,4% ($p<0,05$), глубина патологически увеличенного поясничного изгиба уменьшилась на 7,1% ($p<0,05$).

К концу курса реабилитации улучшились силовые показатели реабилитируемых: силовая выносливость мышц спины возросла на 28,6% ($p<0,001$); силовая выносливость мышц живота возросла на 37% ($p<0,001$); показатель динамометрии кисти увеличился на 29% ($p<0,05$); силовой индекс соответственно увеличился на 20,6% ($p<0,01$).

За время реабилитации детей с нарушением осанки, под воздействием физической нагрузки улучшились функциональные показатели дыхательной системы: величина пробы Штанге увеличилась на 20,7% ($p<0,05$); величина пробы Генчи увеличилась на 23,6% ($p<0,05$); жизненная емкость легких увеличилась на 17,5% ($p<0,01$); соответственно увеличился и жизненный индекс, т.е. отношение ЖЕЛ/массе тела, на 15,8% ($p<0,01$).

В настоящее время большое значение приобретает необходимость широкого применения комплекса телесно-ориентированных упражнений, обеспечивающих укрепление здоровья населения. Несомненно, что системное применение телесно-ориентированных упражнений на всех этапах онтогенеза приведет к повышению уровня избирательного воздействия на отдельные звенья тела, главным образом, позвоночник и это обеспечит значительное снижение заболеваемости ОДА, проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий с учетом постоянно меняющихся условий жизни человека в современной цивилизации.

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

SECTION 1. PROFESSIONAL TRAINING IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS BRANCH

Платонов Д.Н., Винокурова О.Е. Подготовка кадров в отрасли физической культуры в условиях университетского комплекса.....	1
Портнягин И.И. Интеллектуальное развитие школьников – спортсменов.....	5
Акбатыров К.Х. Профессиональная подготовка в отрасли физической культуры и спорта.....	11
Анахина А.В. Формирование профессиональных компетенций на основе деятельностной технологии обучения.....	13
Аргунова А.П. Организационно-педагогические условия образовательной среды вуза как фактор формирования профессиональных компетенций студентов.....	15
Баишев И.И. Региональный компонент как условие формирования профессионально-личностных качеств у будущих сотрудников правоохранительных органов.....	17
Барахсанов В.П., Друзьянов И.И. Профессионально-личностное саморазвитие педагога-тренера.....	20
Бектурганов О.Е., Камбаров Н.К. Условия адаптации студентов к учебным и служебным нагрузкам в процессе обучения в вузах силовых структур.....	23
Борисова Т.М., Винокуров Е.Г. Этноспорт как институт объединяющий традиционные виды физической активности.....	25
Борисов Е.С. Обеспечение обратной связи как условие удовлетворенности учащихся уроком физической культуры.....	27
Броновицкая Г.М., Лойко Л.А., Комар Е.Б. Организация и особенности преподавания анатомии в вузе физкультурного профиля.....	30
Васильев А.Г. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой.....	33
Васильева М.И., Протодряконова М.Н. Довузовский этап профориентационной работы (на примере ИФКиС СВФУ).....	37
Винокурова О.Е., Лебедева М.И. Особенности обеспечения сферы физической культуры и спорта специалистами в условиях инновационного развития.....	38
Винокурова О.Е., Винокуров А.Д. Роль физической культуры и спорта в социализации студентов в условиях глобализации.....	41
Винокуров Е.Г., Неустроев П.П. Якутская народная борьба «хапсагай» как основа подготовки борцов вольного стиля.....	42
Гармаев Ц.К., Андросов П.П. Дифференцированный подход в физическом воспитании на основе субъектного опыта студентов.....	44
Гермогенов И.Н. Применение игр предков на уроках физической культуры.....	47
Гомбодорж Д., Торговкин В.Г. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса при воспитании скоростных качеств у студентов-дзюдоистов.....	49
Гуляев М.Д. Регионализация подготовки специалистов в системе непрерывного физкультурного образования.....	51
Гуляев П.Д., Гуляева С.С. Личностно-ориентированный подход как фактор саморазвития и физического совершенствования студентов.....	54
Данилова А.И. Условия формирования it-компетенции будущих кадров сферы физической культуры и спорта.....	56
Данилова М.П. Особенности обучения технике приемов дзюдо в стойке.....	58
Диодоров И.Г. Организация начального этапа тренировочного процесса юных легкоатлетов на основе игрового метода.....	60
Дьячковский К.Д. О семиотике спорта и физкультуры: постановка проблемы.....	63
Евсеева А.А. Решение педагогических задач на уроках физической культуры на основе подвижных игр.....	65
Жданова Ю.С., Шипицина О.В. Организации ППФП специалистов социально-культурного сервиса и спортивно-оздоровительного туризма.....	67
Жесткова Е.А. Физическое воспитание детей грудного возраста с учетом психомоторного развития.....	70
Заколюдная Е.Е. Необходимость учета будущими педагогами в сфере спорта индивидуально-личностных особенностей поведения человека в конфликте.....	73
Захаров Г.К., Петрова А.Ю., Охлопков П.П., Черкашин И.А. Организационно-управленческая деятельность НИРС в физкультурном вузе.....	76

Карамзин А.Д., Торговкин В.Г. Совершенствование технико-тактических действий борцов-подростков на основе применения тренажеров.....	77
Карпов М.А., Воронцов В.В. Индивидуализация спортивной подготовки тхэквондистов.....	80
Константинов Ю.Ю. Физическая культура как необходимый элемент при формировании общей культуры у студентов.....	82
Коптюг О.А., Коптюг М.А. Пути и средства совершенствования коллективной деятельности студентов физкультурного вуза.....	85
Кочнев В.П. Этапы развития высшего физкультурного образования в Республике Саха (Якутия).....	86
Кулешова О.В. Влияние демографической ситуации на контингент студентов педагогического вуза.....	90
Малозёмов О.Ю. Валеологический аспект подготовки педагогических кадров.....	93
Мансурова Н.И., Антоненко М.Н. Двигательная активность как ведущий фактор оздоровления и работоспособности человека.....	95
Мартиросова Т.А., Абросимова Н.В. Организация профессионально-прикладной физической подготовки в вузах России.....	98
Микитчик О.С. Результаты выступлений украинских прыгунов в воду на международных соревнованиях 2000-2012 годов.....	102
Митусова Е.Д. Зимние олимпийские игры 2014 г. – новый вектор социально-экономического развития России.....	103
Находкин В.В. Современные тенденции развития детского спорта в России.....	106
Никитина М.С. Шашечная игра как средство развития у школьников способностей действовать в уме.....	109
Олесов Н.П. Курсы повышения квалификации педагогов в системе высшего физкультурного образования.....	111
Охлопков П.П., Ядреев В.В., Захаров Г.К., Черкашин И.А. Интегральное развитие физических и психических качеств у юных тайбоксеров.....	113
Парфенова С.О., Шевченко А.А. Инновационно-технологический подход при организации педагогической практики студентов факультета физической культуры.....	115
Пахомов Н.Д. Якутские национальные виды спорта и упражнения как эффективные средства физического воспитания школьников.....	119
Платонова З.Н. Ведущие копинг-стратегии в предсоревновательном периоде подготовки студентов-спортсменов.....	121
Прокопьев А.Т. К вопросу обеспеченности кадрами сферы физической культуры и спорта Республики Саха (Якутия).....	124
Пружинина М.В. Влияние личностно-ориентированных спортизированных форм занятий на психологический статус студента.....	126
Пружинин К.Н. Регионализация вузовского образования отрасли «Физическая культура» в современных условиях.....	128
Рожин Н.Н. Воспитание у студентов способности к личностно-профессиональной самоактуализации.....	129
Румянцева Н.В. Самостоятельная работа студентов по учебной дисциплине «Теория и методика лыжного спорта» на основе технологии дистанционного обучения.....	131
Северьянова М.И. Становление и развития высшего физкультурного образования в России.....	133
Скрябин С.П. Влияние занятий футболом на формирование личностных качеств.....	135
Слепцова Г.Н., Платонова Р.И. К вопросу о социокультурной компетентности студентов физкультурных специальностей.....	136
Собакин П.И. Обеспечение научного подхода в развитии национальных видов спорта Республики Саха (Якутия).....	139
Спиридонов В.Р. Баскетбол как эффективное средство физического воспитания студентов.....	141
Тарасенко В.И. Подготовка педагогов бального танца на основе личностно-ориентированного подхода.....	143
Утегенов Е.К., Тугамбаев Е.К. Формирование патриотизма у старшеклассников на уроках физической культуры.....	145
Ушницкий М.Н. Актуальные проблемы профилактики спортивного травматизма.....	148
Филиппов А.С. Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры.....	150
Харитонов В.И., Сыроватский Ф.Ф., Вандышев В.И. Элементы инновационных технологий при подготовке будущих специалистов.....	152
Хныгина М.В., Аверьянова Ю.Н., Лоскутов В.А. Тенденции развития технических и экстремальных видов спорта в молодёжной среде.....	156
Четвертаков С.П. Влияние психофизиологических и социальных факторов на соревновательную надёжность спортсменов.....	158

Четвертаков С.П., Сергеева Л.В. Риск в спортивной деятельности и методы его определения.....	159
Четвертаков С.П., Сергеева Л.В. Роль мотивов в спортивной деятельности.....	161
Ядреев В.В., Захаров Г.К., Охлопков П.П., Черкашин И.А. Формирование навыков самоконтроля у старшеклассников занимающихся спортом.....	163
Якуш Е.М. Использование средств конькобежного спорта для повышения уровня физической подготовленности студентов.....	165
Zhang Wenhui Fitness and sports activities in shanghai, 张文辉 上海的健身和体育活动.....	169

СЕКЦИЯ 2. ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Абрамова В.Р. Особенности функционального состояния дыхательной системы юных спортсменов в условиях Севера.....	172
Алаас К. Качественное управление массовой физической культурой и спортом.....	173
Алексеев В.В. Динамика физической подготовленности юных борцов.....	175
Алексеев П.М., Тарасов А.Е. Популяризация борьбы хапсагай в современных условиях.....	176
Антонова М.Н. Организация физкультурно-оздоровительной работы среди студентов в условиях Крайнего Севера.....	178
Бакшина А.И., Сизова Н.Н. Использование средств креативной оздоровительной аэробики при обучении приемам рукопашного боя.....	182
Балка М.М., Колодезникова С.И. Основные направления развития массовой физической культуры и спорта в Республике Саха (Якутия).....	184
Бобылева Е.А., Колокольцев М.М., Петров И.О. Бизнес-план организации и функционирования лыжно-биатлонного комплекса «Ангарский».....	187
Былчахова М.Ю., Тарасов А.Е. Фитнес-аэробика – как средство повышения массовой физической культуры.....	191
Величко Т.И., Лоскутова И.В., Аверьянова Ю.Н., Лоскутов В.А., Сергеева Л.В., Хныгина М.В. Адаптация к физическим нагрузкам как условие поддержания высокой работоспособности у первокурсников.....	193
Винокурова С.П., Захарова А.А. Результаты обследования состояния здоровья студентов (на примере студентов медицинского института СВФУ).....	195
Глухарева М.Р. Показатели физической подготовленности как фактор эффективного управления тренировочным процессом студентов-волейболистов.....	198
Гоголева Е.Н. Анализ двигательного режима студенток медицинского института СВФУ.....	199
Гоголева Е.Н. Развитие физической работоспособности студенток на основе самостоятельных физкультурных занятий.....	201
Горбунов В.М., Сабарайкин С.В. Совершенствование техники нападающего удара у юных волейболистов.....	202
Гуляева А.Н. Организационно-методические основы пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни.....	204
Гурьева А.В. Интеграция как направление модернизации физического воспитания с этнокультурной направленностью.....	206
Дмитриева Л.П. Воспитание координационных способностей у школьников средствами аэробики.....	209
Дьячковская В.П., Тарасов А.Е. Влияние занятий альпинизмом на функциональное состояние организма человека.....	212
Евсеева С.В., Данилов В.Ф. Формирование основ здорового образа жизни средствами лыжного спорта.....	215
Захаров А.А., Сивцев И.В. Сохранение этнической принадлежности национальных видов спорта в современных условиях.....	217
Иваненко О. А., Власова И.А. Особенности мотивации и психоэмоционального состояния женщин занимающихся «ментальным фитнесом».....	218
Иванов Ю.В., Тарасов А.Е. Особенности организации занятий по туризму в школе.....	221
Илларионов П.М., Протодьяконова М.Н., Черкашин И.А. Сравнительный анализ физического развития и физической подготовленности студентов вузов Республики Саха (Якутия).....	223
Илларионов П.М., Рожин Н.Н. Формирование здорового образа жизни и культуры досуга у студентов в процессе физического воспитания.....	225
Кладкин Н.Н., Васильева М.И. Северо-Восточный федеральный университет - центр студенческого спорта в Республике Саха (Якутия).....	228
Кладкин Н.Н., Бугаева Л.П. Особенности организации занятий по физической культуре в условиях учебно-полевой практики студентов-геологов.....	230

Крылова А.Т. Проблемы развития детско-юношеского спорта в Вилюйском улусе РС (Я).....	233
Лубышева Л. И. Школьный спорт: новый вектор развития.....	237
Мещеряков А.В. Обсуждение сдачи контрольных нормативов на выносливость курсантами училища гражданской авиации.....	242
Никоноров А.Е., Винокурова Н.А. Влияние учебно-тренировочного процесса лыжников-гонщиков в условиях среднегорья на спортивный результат.....	244
Охлопков П.П., Захаров Г.К., Ядреев В.В., Кудрин Е.П. Физкультурное движение и организация спортивных игр «Дети Азии».....	245
Платонова Л.Л. Самостоятельные занятия как форма повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов.....	249
Пристинский В.Н., Пристинская Т.Н., Некрасова Е.В. Взаимосвязь духовного и физического воспитания как социально-педагогическое условие формирования здоровьесберегающего пространства университета.....	250
Прядезникова А.Г. Формирование морально-волевых качеств у юных волейболистов	253
Рахлеев С.Р., Тарасов А.Е. Анализ и профилактика травматизма в волейболе.....	254
Сабарайкин С.В. Анализ сдачи абитуриентов вступительного экзамена по общей физической подготовке.....	257
Свешников И.И., Сабарайкин С.В. Анализ тактических действий волейбольных команд в нападении.....	259
Скрябин С.П. Влияние занятий футболом на формирование личностных качества игроков.....	260
Соловьев Л.А. Авторская спортивная игра «Волейфут».....	262
Старостин В.Г. Морфофункциональные особенности юношей монголоидной расы в зависимости от двигательной активности.....	263
Тарасов А.Е., Платонов Д.Н., Попов С.А. Цели и задачи Саха студенческого спортивного союза.....	265
Тарасов А.Е. Проблемы и перспективы развития игровых видов спорта в СВФУ и Республике Саха (Якутия).....	266
Толстенков А.Н. Сравнительный анализ показателей в беговых тестах у первокурсников экономического факультета УО «ГГУ им. Ф.Скорины».....	269
Уваров В.П., Кожуров М.Г., Торговкин В.Г. Спортивные традиции региона как средство патриотического воспитания детей и подростков.....	270
Умаров М.Н., Бабина Е.В. Экспериментальное обоснование системы «Постизометрической релаксации мышц».....	272
Филатов П.С., Захаров А.А., Захарова Я.Ю. Содержание мотивации спортсменов занимающихся мас-рестлингом.....	274
Хорошева Т.А. Влияние занятий спортом на адаптацию девушек к обучению в вузе.....	276
Хусаинов Б.А., Саутов Р.Т. Прогностические аспекты повышения у студентов мотивационно-ценностного отношения к физической культуре.....	279
Чупрун Н.Ф. Формирование координационных способностей у младших школьников в процессе занятий хореографией.....	284
Швецов М. Е., Тарасов А.Е. Использование специальных упражнений направленных на развитии прыгучести баскетболистов.....	286
Щанкина И.В. Организация и методика физкультурно-оздоровительных занятий по волейболу для женщин среднего возраста.....	288
Яковлев Г.Г., Колодезникова С.И. Проблемы управления и организации спортивно-массовой и оздоровительной работы со студентами.....	291

СЕКЦИЯ 3. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ SECTION 3.

Акинфеев И.В. Техническая подготовка вратарей в футболе на основе использования специальных тренажерных устройств и учета параметров развития зрительной сенсорной системы.....	293
Акимова О.Г., Кутергина Н.В. Комплексный медико-биологический контроль на этапе базовой подготовки высококвалифицированных лыжников-гонщиков.....	295
Антоненко М.Н., Зотин В.В., Мансурова Н.И. Инновационные технологии в системе спортивной подготовки.....	298
Бараксанова Е.А., Бараксанов В.П., Макаров Д.И. Разработка электронного учебно-методического комплекса по интеллектуальным играм на основе интернет-технологии.....	300
Бекембетова Р.А., Маженев С.Т. Влияние условий среднегорья на анаэробные возможности лыжников-гонщиков высокой квалификации.....	303

Беляева А.В. Национальные виды спорта как средство подготовки боксеров-новичков.....	306
Борохин М.И., Федоров М.А. Специальные упражнения для обучения технике приема «тяга в стойке» в мас-рестлинге.....	308
Винокурова О.А., Винокурова Н.А. Особенности организации учебно-тренировочного процесса лыжника-гонщика в условиях сельской местности.....	310
Винокурова О.А., Винокурова Н.А. Применение национальных видов спорта и народных игр на уроках физической культуры.....	311
Врублевский Е.П. Индивидуализация подготовки квалифицированных спортсменов специализирующихся в скоростно-силовых видах легкой атлетики.....	313
Гаськов А.В., Кузьмин В.А. Современные тенденции построения тренировки в боксе.....	315
Гизатов Б.Ф., Абжаков А.Д., Дуанаев Т.С. Состояния связанные с оценкой результатов спортивной деятельности.....	319
Голокова В.С., Захарова Ф.А. Оценка функционального состояния единоборцев на основе системы комплексного компьютерного исследования «ОМЕГА-С».....	321
Гомбодорж Д., Торговкин В.Г. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса студентов-дзюдоистов.....	323
Готовцев И.И. Научные исследования и разработки в системе спортивной подготовки.....	325
Данилов М.В., Дьячковский А.Г. Влияние условий среднегорья на подготовку лыжников-гонщиков.....	328
Данилова М.П. Обучение технике приемов дзюдо в стойке.....	330
Дейкина Н.А., Колокольцев М.М. Влияние состояния тревожности на эффективность учебно-тренировочного процесса у лыжников-гонщиков.....	332
Денисенко Ю.П., Высочин Ю.В., Яценко Л.Г. Миорелаксация в системе спортивной подготовки.....	335
Джафаров Г.М. Исследования личностных особенностей игроков занимающихся интеллектуальными видами спорта.....	338
Дмитриев Н.А., Филиппов В.В. Совершенствование технико-тактического мастерства боксеров.....	340
Добровольский С.С. Технология оптимизации тренировочного процесса спортсменов-ветеранов.....	342
Доржиева О.С. Методика применения элементов аэробики на начальном этапе подготовки волейболистов.....	344
Дуанаев Т.С., Бельгибекова Г.К., Саутов Р.Т. Психологическая подготовка квалифицированных борцов Ефремов З.Е. Начальная подготовка детей по якутским прыжкам.....	347
Зырянов И.И. Колодезникова С.И. Организационно-управленческие аспекты развития профессионального бокса в Республике Саха (Якутия).....	349
Ильин С.С., Колодезников С.И. Проблемы психического стресса и тревоги в спорте.....	351
Исаева З.В., Колодезников К.С. Формирование индивидуального стиля боксеров-женщин.....	353
Карамзин А.Д., Торговкин В.Г. Пути совершенствования технико-тактических действий борцов-подростков на основе применения тренажеров.....	355
Клепцова Т.Н. Социально-экономические аспекты развития физической культуры и спорта в СИБГАУ.....	358
Колокольцев М.М. Сравнительная антропометрическая характеристика девушек юношеского возраста Иркутской области.....	360
Лигута В.Ф., Паршин В.Г., Подгорный А.В.. Проблемы планирования, управления и развития физической культуры и спорта на муниципальном уровне.....	363
Майоров М.Н., Колодезникова С.И. Применение инновационных технологий в системе спортивной подготовки.....	366
Максачук Е.П. Изучение мотивации к тренировочным занятиям юных спортсменов.....	368
Неверкович С.Д. Роль и функции психологии в спорте.....	369
Никоноров А.Е., Винокурова Н.А. Влияние учебно-тренировочного процесса лыжников-гонщиков в условиях среднегорья на спортивный результат.....	367
Охлопков П.П., Ядреев В.В., Черкашин И.А., Васильев Г.Ф.. Некоторые психологические компоненты нокаутирующего удара и приемы их совершенствования.....	377
Охлопков П.П., Ядреев В.В., Черкашин И.А., Васильев Г.Ф.. Биодинамические особенности выполнения нокаутирующих ударов в боксе.....	379
Оконешникова М.А. Скоростно-силовая подготовка спринтеров в условиях Крайнего Севера.....	382
Пастушек Г.П. Использование элементов традиционных китайских оздоровительных систем в современном физическом воспитании.....	384
Протопопов В.В., Гоголев Н.Е.. Разработка тренажера для развития силы хвата.....	386
Романов Р.В., Колодезникова С.И. Инновационная технология развития двигательных координаций у боксеров.....	387
Saman Hamad Suleiman. Effect of consuming fatty acid OMIGA 3 on some hormonal responses and enzymatic activity GPT-GOT and some physical and biochemical variables in the blood serum of football players.....	389

Соболевский Д.Л. Инновационная система подготовки тренеров-преподавателей и спортсменов по тхэквондо.....	391
Степанов Д.Р., Колодезникова С.И. Проблемы организации тренировки бегунов на длинные дистанции в условиях высокогорья.....	395
Томилин К.Г. Роль «установки» при управлении биомеханическими параметрами спортивного движения.....	396
Умаров М.Н., Хасанова Г.М. Исследование взаимосвязи интегральных показателей специально-физической и технической подготовленности юных гимнасток.....	398
Ушканова С.Г. Национальные виды спорта как средство выявления этногенетических предрасположенностей спортсменов высокой квалификации.....	400
Ушканова С. Г., Протодьяконова М.Н., Бугаева Л.П. Состояние здоровья и физического развития студентов высших учебных заведений.....	404
Федоров М.А., Борохин М.И. Инновационные технологии в образовательном процессе Института физической культуры и спорта СВФУ.....	406
Фёдоров А.П., Сидельников Д.П. Влияние индивидуально-психологических особенностей и личностных качеств футболиста в его профессиональной деятельности.....	408
Хасанова Г.М. Сравнительный анализ специально-технической подготовленности юных гимнасток на этапе спортивного совершенствования.....	412
Шадрина О.В. Морфофункциональные особенности студентов занимающихся борьбой вольного стиля.....	413
Черкашин А.В., Кудрин Е.П. Инновационные технологии в системе спортивной подготовки.....	415

СЕКЦИЯ 4. СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АДАПТИВНОГО СПОРТА

Алексеева А.И., Степанов А.В., Винокурова И.А., Моедо С. Е., Ефремова В.П. Лечебная физическая культура при сколиозе.....	471
Анисимов А.А. Проблемы развития адаптивного спорта.....	419
Афанасьев Е.Г., Карпов И.И., Никитина А.Е. Физическая культура и спорт как фактор социальной адаптации инвалидов.....	423
Бубякина Е.В., Бугаева Л.П. Личностно-ориентированный подход к обучающимся в процессе физического воспитания.....	424
Винокуров И.А., Кривошапкин П.И. Подготовка специалистов по адаптивной физической культуре.....	426
Власова А.О., Оегостурова З.Н. Взаимодействие семьи и школы в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста.....	428
Гелецкая Г.Н., Бирдигулова И.Ю., Коновалова Р.И., Васильев В.К. Адаптивная физическая культура в сфере реабилитации инвалидов.....	429
Горелик В.В. Особенности адаптационных показателей кардиореспираторной системы школьников занимающихся физической культурой.....	431
Гылыков В. П. Развитие интереса к спорту как альтернативный способ социальной адаптации и самореализации детей с нарушением интеллекта.....	435
Данилов Н.В., Оегостурова З.Н. Простейшие физических упражнений как средство самостоятельных занятий.....	439
Ефремова В.П. Адаптивная физическая культура как средство социализации детей-инвалидов.....	441
Иванова Е.А., Васильева Н.П. Формирование адаптации студентов к условиям профессионального образования ценностно-значимыми средствами физической культуры.....	443
Иванова Н.Н. Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы в условиях специальной (коррекционной) школы VIII вида.....	447
Курамшин Ю.Ф., Круглик И.П. К проблеме нарушения осанки низкого уровня гибкости и силовой выносливости у детей 11–12 лет.....	449
Карелина К.М., Сентизова М.И. Особенности адаптивной физической культуры как средство интеграции инвалидов в общество.....	451
Колодезникова С.И. Модульно-проективная технология в обучении менеджменту.....	453
Лебедев В.А., Саввинов С.С., Аммосова Л.И. Социокультурное сопровождение лиц с особыми образовательными потребностями.....	455
Макеева Ю.С., Саввинова В.А., Кривошапкин П.И. Значение оказания ранней помощи для повышения качества жизни детей с ограниченными возможностями.....	457
Миронова И.К., Аммосова Л.И. Фонетическая ритмика как средство физической реабилитации детей с нарушениями слуха и речи на основе верботонального метода.....	459

Назарова С.Н., Жданова Е.А.. Комплексная методика коррекции и профилактики ожирения у женщин репродуктивного возраста.....	461
Наумов А.А., Сентизова М.И.. Адаптивная физическая культура в системе комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов.....	464
Оегостурова З.Н., Афанасьев К.А.. Профилактика здоровья людей преклонного возраста.....	467
Олесова Л.Д., Томский М.И., Кривошапкина З.Н., Семенова Е.И., Охлопкова Е.Д., Константинова Л.И., Миронова Г.Е.. Фундаментальные исследования состояния здоровья спортсменов Республики (Саха Якутия).....	469
Оленова А.А.. Специфика методов обучения двигательным действиям детей с нарушением зрения.....	472
Парников Я.Н., Михайлов И.А.. Современное состояние инклюзивного образования в Республике Саха (Якутия).....	475
Петрова А.Ю., Ядреев В.В., Захаров Г.К., Черкашин И.А.. Влияние физических упражнений на формирование правильной осанки.....	477
Петрова И.И.. Модульно-кейсовая технология как средство формирования профессиональных универсальных учебных действий у студентов по адаптивной физической культуре.....	479
Семёнова Е.И., Томский М.И., Миронова Г.Е., Кривошапкина З.Н., Олесова Л.Д.. Морфологические показатели периферической крови спортсменов-единоборцев Якутии.....	482
Слободчиков Э.В., Жданова Е.А.. Современные подходы к физической реабилитации военнослужащих страдающих остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника.....	484
Степанова Н.Г.. Роль лечебной физической культуры в системе восстановительных мероприятий.....	487
Стрекаловский В.Я., Ильин А. И., Аммосова Л.И.. Характер социальной адаптации студентов с проблемами слуха в условиях университета.....	489
Троев Г.Я., Никитина А.Е.. Режимы двигательной активности глухих и слабослышащих детей, обучающихся в специнтернате.....	492
Уйгуров В.В.. Элементы борьбы хапсагай в учебно-тренировочном процессе борцов вольного стиля с проблемами слуха.....	495
Федорова А.С., Сентизова М.И.. Адаптивный спорт как направление интеграции людей с ограниченными возможностями в общество.....	498
Федоров Н.Н., Прокопьев А.Т.. Расширение двигательной активности школьников с нарушенным интеллектом на основе плавания.....	500
Федоров М.И., Кривошапкин П.И.. Экспериментальная программа подготовки юных бегунов на короткие дистанции.....	502
Шелков О.М., Коротков К.Г., Чурганов О.А.. Система подготовки спортивного резерва в паралимпийском движении.....	503
Щербачков В.Е., Никитина А.Е.. Воспитание физических качеств средствами тхэквондо у лиц с нарушением слуха.....	507
Ядреев В.В., Петрова А.Ю., Охлопков П.П., Захаров Г.К.. Влияние физических упражнений на состояние осанки младших школьников, занимающихся в группе продленного дня.....	510
Яковлев А.Н.. Телесно-ориентированные упражнения в системе оценки физического здоровья школьников.....	512