

**ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ  
В ОБЛАСТИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
СПОРТА И ТУРИЗМА**

**Материалы IV Всероссийской  
научно-практической  
конференции с международным участием**

*г. Нижневартовск, 14 марта 2014 года*



**Издательство  
Нижневартовского  
государственного  
университета  
2014**

Печатается по постановлению Редакционно-издательского совета  
Нижевартовского государственного университета

Редакционная коллегия:

канд. пед. наук, доцент *А.А.Клетнева*  
(ответственный редактор);  
доцент кафедры ТОФВ *С.А.Давыдова*;  
канд. пед. наук, доцент *Ю.В. Коричко*;  
канд. пед. наук, доцент *Н.В. Самолова*;  
канд. пед. наук, доцент *Н.В.Самоловов*;  
канд. пед. наук, доцент кафедры СД *О.С. Красникова*;  
канд. пед. наук, доцент *Л.Г.Пащенко*.

**П 27 Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма:** Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Нижневартовск, 14 марта 2014 г.) / Отв. ред. А.А. Клетнева. — Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. ун-та, 2014. — 298 с.

**ISBN 978–5–89988–136–4**

Сборник содержит материалы докладов аспирантов, преподавателей и молодых ученых, посвященные вопросам теории и практики физического воспитания, культурологическим, историческим, социально-экономическим и медико-биологическим аспектам физической культуры и спорта.

Для преподавателей, аспирантов, педагогов-практиков и студентов высших учебных заведений.

Изд. лиц. ЛР № 020742. Подписано в печать 21.05.2014  
Формат 60×84/16. Бумага для множительных аппаратов  
Гарнитура Times. Усл. печ. листов 18,5  
Тираж 300 экз. Заказ 1547

*Отпечатано в Издательстве  
Нижевартовского государственного университета  
628615, Тюменская область, г.Нижневартовск, ул.Дзержинского, 11  
Тел./факс: (3466) 43-75-73, E-mail: izdatelstvo@nggu.ru*

**ББК 75я43**

**ISBN 978–5–89988–136–4**

© Издательство НГТУ, 2014

**Василец В.В., Радкович М.Н.**

*преподаватель кафедры оздоровительной  
и адаптивной физической культуры*

**Шебеко Л.Л.**

*канд. мед. наук, доцент, зав. кафедрой общей и клинической медицины*

**Врублевский Е.П.**

*д-р. пед. наук, профессор*

*Полесский государственный университет, г. Пинск, Беларусь*

## **АНАЛИЗ ИЗМЕНЕНИЙ КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА ТЕЛА В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Коррекция компонентного состава тела, в частности содержания его жировой составляющей средствами оздоровительной физической культуры остается актуальной проблемой современности. Решение лежит как в эффективном построении программы занятий, так и в использовании современных методов оценки состава тела, с целью постоянного контроля за его изменениями.

Применение биоимпедансного анализа (БИА) компонентного состава тела на занятиях в физкультурно-оздоровительных группах позволяет контролировать изменения, происходящие как на протяжении периода тренировок, так и непосредственно под влиянием единовременной нагрузки.

Кроме того, БИА позволяет оценить особенности изменения состава массы тела под влиянием различных видов физкультурно-оздоровительных занятий (тренировка в воде, на суше). Особенности влияния различных видов тренировок на компонентный состав тела, позволяют занимающимся подобрать оптимальный вид с учетом индивидуальных показаний и ограничений (варикозная болезнь, болезни суставов, аллергические и сердечно-сосудистые заболевания и т.п.) в состоянии здоровья [1].

Цель исследования: на основе применения биоимпедансного анализа изучить изменение компонентного состава тела в различных видах физкультурно-оздоровительных занятий.

Для достижения поставленной цели, нами проводился сравнительный анализ и выявление тенденций изменения параметров состава тела, до и после тренировки в воде (занятие по аквааэробике) и на суше (степ-аэробика) при помощи биоимпедансного анализа.

Измерения параметров биоимпеданса выполнялись по стандартной четырехэлектродной схеме с использованием анализатора АВС-01 «Медасс». Совокупную выборку составили 65 женщин с превышающими значениями процентного содержания жировой массы в организме согласно критериям, использованным в программном обеспечении анализатора. В нее вошли 30 женщин, посещающие занятия по степ-аэробике, и 35 женщин, занимающихся аквааэробикой в возрасте 25–50 лет.

Время проведения занятия в воде составляло 50 мин, на суше – 80 мин. Разница во времени занятий эквивалентна, что обусловлено большей энергетической стоимостью выполнения упражнений в условиях водной среды [8].

Тренировки в воде и на суше проходились в одной целевой зоне пульса, (при средней 125 уд/мин) и (максимальной ЧСС 160 уд/мин) в воде, (средней 131 уд/мин) и (максимальной ЧСС 167 уд/мин) на суше.

При проведении сравнительного анализа полученных результатов, нами рассматривалась динамика основных параметров состава тела до и после тренировки: масса тела (МТ), жировая масса тела (ЖМТ), процентное содержание жира в теле (% ЖМТ), общая вода организма (ОВО), активная клеточная масса (АКМ), процентное содержание АКМ в безжировой массе (% АКМ), фазовый угол (ФУ), основной обмен (УОО). Такой набор параметров признан «достаточным» для анализа состава тела с целью дальнейшей коррекции содержания жирового компонента [3, с. 56].

Результаты исследования заносились с помощью функции экспорта в таблицы «Excel», для подсчета данных была использована программа «Statistica» 6.0.

Результаты биоимпедансного исследования компонентного состава тела исследуемых женщин представлены в таблице 1.

*Таблица 1*

**Сравнительный анализ изменений параметров состава тела исследуемых после разных видов физкультурно-оздоровительных занятий**

Вид тренировки	Вес, кг	ЖМТ, кг	%ЖМТ	ОВО, кг
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$
Степ-аэробика	-0,285±0,33	-0,766±0,47	-1,618±1,44	0,848±1,54
Аква-аэробика	-0,258±0,46	-0,638±0,55	-0,625±0,55	0,788±2,18

Жировой компонент массы тела косвенно отражает энергетический обмен и имеет обратную зависимость от содержания воды в организме [4]. Анализ таблицы 1 позволяет увидеть незначительную разницу в уменьшении общей и жировой массы тела после занятия на суше и в воде (соответственно она 0,77 и 0,64 кг.) при увеличении общей воды организма (на 0,85 и 0,89 кг.).

Таблица 2

**Сравнительный анализ изменений параметров состава тела исследуемых после разных видов физкультурно-оздоровительных занятий**

Вид тренировки	ФУ	АКМ, кг	%АКМ	УОО, ккал
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$
Степ-аэробика	-0,856±2,29	-0,207±1,78	0,574±3,42	-30,631±12,55
Аква-аэробика	0,264±1,65	0,305±4,91	0,416±12,34	22,199±14,68

Фазовый угол – параметр, отражающий состояние клеток организма, уровень общей работоспособности и интенсивности обмена веществ [5]. Уменьшение показателя фазового угла в среднем на 0,86 град. после занятия степ-аэробикой может свидетельствовать о накоплении продуктов метаболизма, что говорит о переутомлении занимающихся и является признаком усталости. После занятия аквааэробикой наблюдается увеличение ФУ на 0,26 град., что говорит об увеличении функциональной работоспособности организма после занятия в воде.

Активная клеточная масса характеризуется содержанием в организме метаболически активных тканей [4]. Аналогичным образом происходит уменьшение АКМ после занятия степ-аэробикой и увеличение ее после занятия аквааэробикой.

Показатель основного обмена (УОО), указывающий на относительную интенсивность обменных процессов, после занятий аквааэробикой также увеличивался на 20,20 ккал, что говорит о повышении интенсивности обменных процессов после тренировки в воде.

Исходя из полученных данных, можно сделать предварительный вывод о разнице изменений параметров компонентного состава тела после разных видов физкультурно-оздоровительных занятий.

Из анализа данных видно положительное влияние тренировки в воде на обменные процессы в организме, что выражается увеличением активной клеточной массы, показателя основного обмена и фазового угла по сравнению с занятиями на суше, где вышеперечисленные параметры уменьшаются.

Анализ жировой массы тела указывает на незначительную разницу изменений данного параметра в условиях водной среды и на суше.

Полученные данные позволяют увидеть изменения состава массы тела под влиянием однократного занятия. Дальнейшие исследования будут направлены на изучение изменения компонентного состава тела за период оздоровительных тренировок (1,3,6 месяцев).

### Примечание

1. Васильев А.В. Одночастотный метод биоимпедансного анализа состава тела у больных с сердечно-сосудистой патологией – новые методические подходы/ А.В. Васильев, Ю.В. Хрущева, Ю.П. Попова // Сб. тр. науч.-практ. конф. «Диагностика и лечение нарушений регуляции сердечно-сосудистой системы». – М.: 2005. – С. 152–159.

2. Мартиросов Э.Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э.Г. Мартиросов, Д.В. Николаев, С.Г. Руднев. – М.: Наука, 2006. – 256 с.

3. Мартиросов Э.Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе: учебное пособие для студентов вузов / Э.Г. Мартиросов, С.Г. Руднев, Д.В. Николаев. – М.: Физическая культура, 2010. – 119 с.

4. Николаев Д.В. Биоимпедансный анализ состава тела человека/ Д.В. Николаев, А.В. Смирнов, И.Г. Бобринская. – М.: Наука, 2009. – 392 с.

5. Хрущева Ю.В. Верификация и описание возрастной изменчивости биоимпедансных оценок основного обмена / Ю.В. Хрущева, А.Д. Зубенко, Е.С. Чедия. // Сб. тр. науч.-практ. конф. «Диагностика и лечение нарушений регуляции сердечно-сосудистой системы». – М.: 2009. – С. 353–357.

6. Hoffer E.C. Correlation of whole-body impedance with total body water volume / E.C. Hoffer, C.K. Meador, D.C. Simpson // J. Appl. Physiol. – 1969. – V. 26. – P. 531–534.

7. Selberg O. Norms and correlates of bioimpedance phase angle in healthy human subjects, hospitalized patients, and patients with liver cirrhosis / O. Selberg, D. Selberg // Eur. J. Appl. Physiol. – 2002. – V. 86. – N. 6. – P. 509–516.

8. Stewart A.D. Body composition in sport, exercise and health / A.D. Stewart L.Sutton. – L.: Routledge, 2012. – 232 p.

9. Thomasset A. Bioelectrical properties of tissue impedance measurements / A. Thomasset // Lyon Med. – 1962. – V. 207. – P. 107–118.

## СОДЕРЖАНИЕ

Авдони́на Л.Г., Старостина А.В. ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВОВ ЗАНЯТИЙ СНОУБОРДИНГОМ СПОРТСМЕНОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ г. ВОЛОГДА .....	3
Андреев В.В., Попович С.В., Аникин А.В. ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ В РАМКАХ ФГОС ПРИ КОРРЕКЦИИ ГИПЕРАКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	9
Апанасюк Н.И. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА.....	14
Багандова Т.А. ВЗАИМОСОТРУДНИЧЕСТВО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СЕМЬИ ВОСПИТАННИКА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ.....	19
Белова Е.Л. ВЕРБАЛЬНАЯ КОММУНИКАЦИЯ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	25
Бойко В.В. НОВЫЙ ВИД СПОРТА ROPE-SKIPPING (спортивная скакалка). ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СКИППИНГОМ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА .....	29
Бондаренко И.И., Герасимов Н.П. ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ КАРТИНГА .....	33
Болдырева Л.Л. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК УСЛОВИЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ КУЛЬТУРНЫХ ТРАДИЦИЙ КОРЕННЫХ НАРОДОВ СЕВЕРА .....	37
Василенко С.В., Левин М.Я. ОСОБЕННОСТИ КЛЕТОЧНОГО И ГУМОРАЛЬНОГО ИММУНИТЕТА У СПОРТСМЕНОВ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ И ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	43



Василец В.В., Радкович М.Н., Шебеко Л.Л., Врублевский Е.П. АНАЛИЗ ИЗМЕНЕНИЙ КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА ТЕЛА В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ .....	49
Вдовина Л.Н. АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ – ВАЖНЫЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ.....	54
Волков А.Н., Жуков Р.С. НЕКОТОРЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ АКТИВНО-ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ .....	59
Волхонская Г.П. ЧЕРЛИДИНГ – НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В РОССИЙСКОМ СПОРТЕ: ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ .....	63
Врублевская Г.Н., Врублевский Е.П. ОСОБЕННОСТИ ДИНАМИКИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	69
Гамаль И.Ю., Самоловова Н.В., Самоловов Н.А. ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ С ПОЗИЦИИ ФИЛОСОФИИ АЙКИДО .....	73
Гладышев А.А. ПРАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНОЛОГИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ.....	79
Гришин А.В. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПО ПРИРОСТУ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ .....	81
Гузь С.М. РАЗВИТИЕ СИЛЫ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ.....	84
Гузь С.М., Андреев С.А. ОЦЕНКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ 9–10 ЛЕТ .....	90

Гурьянов А.М. РАЗВИТИЕ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ К ФИЗИКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК УСЛОВИЕ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ .....	95
Долгих К.С. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО МАРАФОНСКОМУ БЕГУ ЗА РУБЕЖОМ: ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ .....	99
Дуркин П.К., Лебедева М.П. К ПРОБЛЕМЕ ВОСПИТАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ.....	105
Еремин С.В. МАРАФОНСКИЙ БЕГ В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ: ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ .....	113
Зарипов Р.Р. ИГРОВОЙ МЕТОД КАК ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	119
Изаак С.И. ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ХАНТЫ- МАНСИЙСКОМ АВТОНОМНОМ ОКРУГЕ – ЮГРЕ .....	122
Казанцев А.В. ВВЕДЕНИЕ В ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ КРОЛЕМ НА ГРУДИ МОДУЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ .....	128
Клетнева А.А., Давыдова С.А. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА .....	130
Коричко Ю.В., Гнатченко В. П., Устимова А.Р., Аксенова Л.В., Дятлова В.С. ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ В ДЮСШ.....	133

Красникова О.С., Клетнева А.И. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С ФИТБОЛОМ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ВЕРТЕБРОПАТОЛОГИЙ СТУДЕНТОК .....	136
Красникова О.С., Соловьева А.М. ИССЛЕДОВАНИЕ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА И ПУТИ ЕЕ ПРОФИЛАКТИКИ.....	140
Красникова О.С., Трусов С.Н. ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА .....	146
Крутикова Н.А. ПОВЫШЕНИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЬЖНИЦ- ГОНЩИЦ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ АЭРОБИКИ .....	150
Латипова М.Р. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ АСПЕКТ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В УСЛОВИЯХ КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	155
Максимов А.А. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНЫХ ТРЕНИРОВОК ПО ПЛАВАНЬЮ .....	159
Митрофанов Е.И., Волков Л.А. МОДЕРНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: ПРОБЛЕМЫ И ПРОТИВОРЕЧИЯ .....	166
Митусова Е.Д. ПРИНЦИПЫ ОЛИМПИЗМА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ .....	170
Михалюк Е.Л., Малахова С.Н. ВЕГЕТАТИВНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЦЕНТРАЛЬНОЙ ГЕМОДИНАМИКИ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ БОКСЕРОВ.....	176
Михалюк Е.Л., Малахова С.Н. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕДИЦИНСКИХ ОСМОТРОВ СТУДЕНТОВ ЗАПОРОЖСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА .....	182

Нохрин В.В., Паначев В.Д. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	187
Парфенова С.О. ТОЛЕРАНТНОЕ СОЗНАНИЕ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА: ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ И ПРОБЛЕМЫ.....	191
Пашенко А.Ю., Пашенко О.И. ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА: ОСОБЕННОСТИ И ВОЗМОЖНОСТИ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ .....	196
Пашенко Л.Г. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОГРАММ ЛАГЕРЕЙ ОТДЫХА ДЕТЕЙ, РЕАЛИЗУЕМЫХ В УСЛОВИЯХ СЕВЕРНОГО ГОРОДА.....	200
Пашенко Л.Г., Фаррахова М.М. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ АЭРОБНЫХ НАГРУЗОК НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	206
Прокофьев И.Е., Лавриненко В.И., Дудаева С.А. ПЕРИОДИЗАЦИЯ ИСТОРИИ ФУТБОЛА г. ЕЛЬЦА.....	210
Прокофьев И.Е., Дудаева С.А., Лавриненко В.И. РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОГО СТУДЕНЧЕСКОГО МИНИ-ФУТБОЛА В ВУЗАХ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ (на примере Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина) .....	216
Пронина Л.В. ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ДИНАМИКУ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ.....	221
Самигуллина З.М., Губайдуллин Р.И. ПРОЕКТ «ЧАС СПОРТА СО ЗВЕЗДОЙ» КАК СПОСОБ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ.....	224
Смирнова Е.И. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ВУЗЕ .....	227

Сосуновский В.С., Загревская А.И. МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ НРАВСТВЕННОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОСНОВЕ ПРИНЦИПА ОЛИМПИЗМА В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	231
Сосуновский В.С., Дурас Е.Е. ОЦЕНКА СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ ЭФФЕКТОВ ОТ ПРОВЕДЕНИЯ XXXI МЕЖДУНАРОДНОЙ ЗИМНЕЙ УНИВЕРСИАДЫ – 2023 В г. ТОМСКЕ .....	237
Старостина А.В., Авдонина Л.Г. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ШКОЛЕ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ.....	245
Старостина А.В., Авдонина Л.Г. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ ПОДРОСТКОВ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.....	250
Тамбовцева Р.В., Волков Н.И., Никулина И.А. МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ ПАТТЕРНЫ ГИПОКСИИ НАГРУЗКИ .....	256
Таратынов Д.В. К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ РОССИИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ К ЛЕТНИМ ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ 2016 ГОДА .....	264
Тимошенко В.В., Мишкевич Э.А. ИННОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ КОНТРОЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНА.....	269
Томилин К.Г. ГОРНОЛЫЖНЫЙ ОТДЫХ: МЕЖДУНАРОДНАЯ МОДЕЛЬ СЕРТИФИКАЦИИ КВАЛИФИКАЦИИ ГИДОВ .....	274
Топчиева А.А. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ УКРАИНЫ .....	279
Фихтер О.В. РАЗВИТИЕ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ УМЕНИЯ СОТРУДНИЧАТЬ .....	285

Юсупова Ю.М.  
ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В  
НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ ..... 288