

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет»

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ:  
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ  
СОПРОВОЖДЕНИЕ**

Сборник материалов молодых ученых и студентов  
Всероссийской научно-практической конференции  
с международным участием

27–28 мая 2015 г.  
г. Пермь, Россия

Пермь  
ПГГПУ  
2015

УДК 796/799

ББК Ч 51

Ф 505

*Рецензент:*

кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры  
Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета

*А.М. Тихонов*

**Физическая культура, спорт, туризм:** науч.-метод. сопровождение:  
Ф 505 сб. материалов молодых ученых и студентов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (27–28 мая 2015 г., г. Пермь, Россия / ред. кол. : Е.В. Старкова (глав. ред.), Т.А. Полякова (науч. ред.); Перм. гос. гуманит.-пед. ун-т. – Пермь: Астер, 2015. – 192 с.

**ISBN 978-5-85218-780-2**

Сборник содержит материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, отражающие современное состояние и перспективы развития физической культуры учащейся молодёжи, спорта, медицинской реабилитации, адаптивной физической культуры, туризма. Представлены работы по проблемам научно-методического обеспечения в спорте и туризме, в адаптивной физической культуре, образовательного процесса по физическому воспитанию, по вопросам медицинской реабилитации, функциональной диагностике, организации и предоставлению туристических и спортивно-оздоровительных услуг.

Издание адресовано молодым ученым: аспирантам, магистрантам и студентам.

УДК 796/799

ББК Ч 51

*Редакционная коллегия:*

**Е.В. Старкова** – канд. пед. наук, декан факультета физической культуры ПГГПУ  
(*главный редактор*);

**Т.А. Полякова** – канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры  
ПГГПУ (*научный редактор*)

Печатается по решению редакционно-издательского совета  
Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета

ISBN 978-5-85218-780-2

© ФГБОУ ВПО «Пермский государственный  
гуманитарно-педагогический университет», 2015

## **СОСТОЯНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ КУРСА ГИБАРИЧЕСКОЙ БАРОКАМЕРНОЙ АДАПТАЦИИ**

Ю.А. Коваленко, аспирант

Витебский ордена Дружбы народов медицинский университет, г.Витебск, Беларусь

Е.П. Врублевский, профессор, д.п.н., профессор

Полесский государственный университет, г.Пинск, Беларусь

На современном этапе развития спорта оптимизация подготовки спортсменов все более сводится к поиску таких тренировочных программ, которые позволяли бы учитывать индивидуальные особенности спортсменов и благодаря этому целенаправленно воздействовать на организм спортсмена, развивая его сильные и компенсируя слабые стороны. В последние десятилетия широкое применение в качестве тренировочной программы получил метод интервальной гипоксической тренировки, который предполагает использование гипобарической и (или) нормобарической гипоксии в прерывистом (интервальном) режиме. Однако, несмотря на многочисленные исследования о влиянии гипоксии на организм спортсменов разных видов спорта, ряд вопросов остается недостаточно изученным.

Состояние гипоксии возникает всякий раз, когда напряжение кислорода в клетках и тканях организма становится ниже критического значения, при котором еще возможно поддержание максимальной скорости ферментативных окислительных реакций в дыхательной цепи митохондрий. Причины, непосредственно обуславливающие возникновение и развитие состояния гипоксии, могут быть как внешнего (изменение газового состава среды, подъем на высоту, затруднение легочного дыхания), так и внутреннего характера (функциональная недостаточность или патологические изменения

жизненно важных органов, резкие изменения обмена веществ, сопровождающиеся увеличением кислородного запроса тканей, действие ядов и вредных продуктов обмена) [2].

Независимо от причин гипоксия оказывает выраженное влияние на протекание метаболических и физиологических процессов в организме, определяющих состояние здоровья и работоспособности человека.

В физиологическом отношении адаптация к физическим нагрузкам рассматривается как динамический процесс, в основе которого лежит формирование новой программы реагирования, а сам приспособительный процесс, его динамика и физиологические механизмы определяются состоянием и соотношением внешних и внутренних условий деятельности [1].

В барокамере интервальную гипоксическую тренировку (ИГТ) проводят посредством повторных «подъемов» на высоту и «спусков» на землю. Для проведения сеансов интервального дыхания «горным воздухом» на земле разработаны «гипоксикаторы», создающие требуемые гипоксические газовые смеси. Регулярное применение гипоксических процедур в процессе тренировки спортсменов высокой квалификации способствует повышению и сохранению высокого уровня их специальной физической подготовленности [4, 5]. Кратковременное воздействие умеренных степеней гипоксии стимулирует аэробный обмен в большинстве органов и тканей, что способствует повышению общей неспецифической резистентности организма, а также развитию адаптации кразличного рода неблагоприятным воздействиям [1, 3].

**Цель исследования:** оценить состояние работоспособности спортсменов после курса гипобарической барокамерной адаптации (ГБА).

**Материалы и методы:** В исследовании принимали участие 30 спортсменов (юноши), специализирующихся в циклических видах спорта (плавание, шорт-трек). Экспериментальную группу (ЭГ) составили 20 спортсменов, которые тренировались в обычном режиме и проходили курс ГБА. Контрольная группа (КГ) состояла из 10 спортсменов, которые тренировались в обычном режиме, без прохождения курса ГБА. Группы были сопоставимы по полу, возрасту, исходной физической подготовке. Средний возраст составил в ЭГ 22,3, а в КГ – 21,9 года. Стаж занятий спортом на высоком уровне в группах исследования соответственно был 3,1 и 3,7 года. Квалификация спортсменов в обеих группах была от 1 разряда до мастера спорта. Средние показатели массы тела в группах отличались мало, соответственно, 71,6 и 73,4 кг. У всех спортсменов проводилась велоэргометрия с определением  $PWC_{170}$ , определялся уровень максимального потребления кислорода (МПК).

Для статистической обработки использовался STATGRAPHICS Plus (Version 6.1). Уровень значимости был принят  $p < 0,05$ .

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исходные показатели  $PWC_{170}$  спортсменов обеих групп соответствовали средним уровням работоспособности. За 30 дней тренировок показатели физической работоспособности улучшились у спортсменов обеих групп. При этом в контрольной группе исходные данные индекса  $PWC_{170}$  увеличились с 1225 кгм/мин. до 1275 кгм/мин ( $p > 0,05$ ). Прирост показателя составил 4,1%. В экспериментальной группе зарегистрировано увеличение  $PWC_{170}$ , в сравнении с исходным, на 10,5% ( $p < 0,05$ ).

Оценка работоспособности по МПК в начале наблюдения соответствовала низкому и среднему уровню и в контрольной группе показатель практически не изменился за время наблюдения ( $p > 0,05$ ).

«Аэробная» мощность спортсменов экспериментальной группы существенно изменилась. Показатель МПК увеличился с 44,75 мл/мин/кг до 54,0 мл/мин/кг после применения ИГТ ( $p < 0,05$ ). Полученные результаты свидетельствуют о повышении физической работоспособности спортсменов после курса гипобарической адаптации до среднего уровня. Максимальное потребление кислорода на 1 кг массы тела увеличилось на

9,25 мл/мин/кг. Такой высокий прирост МПК, показателя аэробной мощности у мужчин, достигается, как правило, за длительный период напряженной тренировки.

Через 30 дней тренировок спортсменов контрольной группы и курса гипобарической барокамерной гипоксии в сочетании с тренировками спортсменов экспериментальной группы между группами выявлены статистически значимые, для 5% уровня, отличия показателей  $PWC_{170}$  и МПК.

Таким образом, у спортсменов, имеющих одинаковый исходный уровень физической подготовки, после прохождения курса гипобарической барокамерной гипоксии отмечено достоверное увеличение физической работоспособности.

Дополнительно был проведен многофакторный регрессионный анализ, в результате которого выявлена статистически значимая связь между частотой сердечных сокращений и МПК. Последнее подтверждает зависимость МПК от компенсаторных возможностей сердечно-сосудистой системы.

#### **Выводы:**

1. Курс гипобарической барокамерной гипоксии повышает уровень физической работоспособности спортсменов, что способствует увеличению потенциальных возможностей для роста показателей соревновательной деятельности в циклических видах спорта. После курса гипобарической барокамерной гипоксии зарегистрировано статистически достоверное увеличение  $PWC_{170}$ , в сравнении с исходным, на 10,5%. Уровень максимального потребления кислорода у спортсменов экспериментальной группы увеличился с 44,75 мл/мин/кг до 54,0 мл/мин/кг после ИГГ ( $p < 0,05$ ). Статистически достоверно повысилось и максимальное потребление кислорода на 1 кг массы тела индивида. Увеличение, в среднем, составило 9,25 мл/мин/кг.

2. Интервальная гипоксическая тренировка не нарушает планового тренировочного процесса спортсменов, соответственно включение курса гипобарической барокамерной гипоксии в подготовку квалифицированных спортсменов увеличивает эффективность тренирующих воздействий. Между экспериментальной и контрольной группами по истечении 30 дней исследования также появилось статистически значимое ( $p < 0,001$ ) отличие по показателям вентиляционной функции легких: индекса Тифно, жизненной ёмкости лёгких и дыхательного объема.

#### **Литература:**

1. Горанчук, В. В. Гипокситерапия / В.В. Горанчук, Н. И. Сапова, А. О. Иванов. – СПб: ООО «ЭЛБИ – СПб», 2003. – 536 с.
2. Колчинская, А.З. Нормобарическая интервальная гипоксическая тренировка в медицине и спорте/А.З. Колчинская, Т.Н. Цыганова, Л.А. Остапенко – М.: Медицина, 2003. – 408 с.
3. Меерсон, Ф. З. Адаптационная медицина: механизмы и защитные эффекты адаптации / Ф. З. Меерсон. - М.: НурохиаMedica1, 1993. – 331 с.
4. Новиков, В. С. Гипобарическая гипоксия как метод повышения устойчивости к гравитационным воздействиям / В. С. Новиков, С. И. Лустин // Тр. XXX науч. чтений, посвященных разработке творческого наследия К. Э. Циолковского. – СПб.: Наука, 1996. – С. 27-31.
5. Озолин Э.С. Использование гипербарической оксигенации и нормобарической гипоксии в подготовке спортсменов // Теория и практика физической культуры. - 2005. - №1.-С. 5-8.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Ю.О.Акулова	
ЗНАЧЕНИЕ ПРОФИЛИРУЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ	3
2. В.Ю. Алексеев, В.В. Маркелов	
СИСТЕМНАЯ ДЕТЕРМИНАЦИЯ И ДИАГНОСТИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАДЕЖНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ	5
3. В.О. Анисимов, А.М.Тихонов	
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ 15 – 16 ЛЕТ	8
4. Д.С. Бондаренко, О.Б. Кузнецова	
СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ 16 – 17 ЛЕТ В МИНИ-ФУТБОЛЕ	11
5. Брезгина К.А.Е.Зубков	
РАЗВИТИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ	14
6. С.Л. Будаев	
ТУРИЗМ В ЗАПОВЕДНИКАХ И НАЦИОНАЛЬНЫХ ПАРКАХ БАЙКАЛЬСКОГО РЕГИОНА В СВЕТЕ СОВРЕМЕННОЙ КОНЦЕПЦИИ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ООПТ РОССИИ	17
7. А.И. Булгакова, А.В. Кабачкова	
ОСОБЕННОСТИ ВЕГЕТАТИВНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ДАННЫМ ВАРИАбельНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ	20
8. А.В. Буслаева, А.А. Оплетин	
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ АКТИВНОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА СТУДЕНТА	23
9. А.И.Валеева, Д.А.Шатунов	
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ РАБИЛИТАЦИИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	26
10. Е.Н. Вергун, А.С. Кузовлева, Г.Г. Павлецова	
СПЕЦИФИКА ВОСПИТАНИЯ ПОНЯТИЯ СПОРТ КАК КРИТЕРИЙ СОЦИАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА СТУДЕНТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	28
11. А.В. Воронина, Е.Н.Артемова	
ПАТРИОТИЧЕСКИЕ МАРШРУТЫ К 70-ЛЕТИЮ ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЫ В ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ: ПОТЕНЦИАЛ И ПЕРСПЕКТИВЫ	31
12. Е.А.Выскребенцев	
ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ НАЧАЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	34
13. И.А. Вятчанинова, Г.А. Твердохлебова	
ЖИЗНЕННАЯ ЕМКОСТЬ ЛЕГКИХ ЧЕЛОВЕКА КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ	36
14. К.А. Кобелева, Н.А. Ганицева, Д.И. Пономарева, А.А. Оплетин	
РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА САМОРАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА	38
15. Д.С. Герасименко	
ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ САХА (ЯКУТИЯ)	41
16. Д.А. Гладких С.Н. Зверева	
ВЛИЯНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ЛЫЖНУЮ ПОДГОТОВКУ В УСЛОВИЯХ ВУЗА	44
17. Н.Ю. Гребенщикова, Л.А. Кербель	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАЛЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СО ШКОЛЬНИКАМИ МЛАДШИХ КЛАССОВ	45

18. А.С. Давыдова СОСТОЯНИЕ И ПОТЕНЦИАЛ РАЗВИТИЯ ДЕТСКОГО ТУРИЗМА В ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ	48
19. М.Л. Скорая, Е.В. Дворянинова РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ	50
20. Д.А. Демаков, А.А. Юдин, Н.А. Винник ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ АРХЕОЛОГИЧЕСКОГО ТУРИЗМА В ПЕРМСКОМ КРАЕ	51
21. А.С. Долгих РЕЛЬЕФ АРХИПЕЛАГА ЗЕМЛЯ ФРАНЦА-ИОСИФА КАК УСЛОВИЕ РЕКРЕАЦИИ И ТУРИЗМА	55
22. К.А.Задонская, Н.В.Люлина СОВРЕМЕННЫЕ ПОХОДЫ К ЛИЦАМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	56
23. А.Н. Захарова ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ СПОРТСМЕНОВ	59
24. П.А.Злотникова, М.А.Бояршинова, Д.А.Корюхова ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА	62
25. Д.И. Иванов, С.Н. Зверева ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ СТРЕЛЬБЫ ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ 10-13 ЛЕТ	65
26. Д. А. Иванова, :П. С. Бородавко ЭТНИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ В РЕСПУБЛИКЕ АЛТАЙ КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ТУРИЗМА	67
27. Е.Изюмская, М.Вараксина, Ю.Вычугжанина МОТИВЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ	71
28. Е.Ильиных, С.А. Шевырин СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ В ПЕРМСКОМ КРАЕ	74
29. Р.А.Калинин МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	76
30. Л.А.Кирьянова, Д. В. Фонарев ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА РАБОТНИКОВ БАНКОВСКОЙ СФЕРЫ	78
31. В.А. Клименко, Н.В. Люлина ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ	80
32. С.А. Князькова ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ У СПОРТСМЕНОВ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА	82
33. Ю.А. Коваленко, Е.П. Врублевский СОСТОЯНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ КУРСА ГИБАРИЧЕСКОЙ БАРОКАМЕРНОЙ АДАПТАЦИИ	84
34. А.А. Кожевникова, Н.И. Медведкова ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	87
35. В.А.Кольшкіна ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТУРИЗМА В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ	89
36. С.А. Косовских, : А.И. Загравская ТЕХНИКА НИЗКОГО СТАРТА В СПРИНТЕ	92
37. В.Ю. Крицкий, Н.В. Люлина УПРАВЛЕНИЕ И ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТУРИЗМА	94

38. А.В. Крутько ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ С НЕЙРОСЕНСОРНОЙ ТУГОУХОСТЬЮ	96
39. А.В.Крутько, М.Л.Скорая ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	99
40. А.А. Круч, В.О. Галкина, Г.Г. Павлецова ЙОГА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	102
41. С. Р. Ахметов, Н.В.Лобанов ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОЦЕДУРЫ «ГОРНЫЙ ВОЗДУХ» КВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ БИАТЛОНИСТАМИ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ	105
42. Е.С Логинова, Н.И Медведкова ИССЛЕДОВАНИЕ РОЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ ПОДМОСКОВЬЯ	107
43. А.В. Логинова, А.М.Тихонов ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЯ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ	110
44. К Ложкина, Е.В Старкова МОНИТОРИНГ ФИТНЕС-ЦЕНТРОВ г. ПЕРМИ	112
45. И.Д. Мартынов, А.С. Сундуков, доцент Н.В. Скурихина ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ	115
46. Л.М. Миндубаева ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ	118
47. А.А.Миронов ВНЕДРЕНИЕ ДИАГНОСТИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА «ОМЕГА-С» В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС СПОРТСМЕНОВ КЛУБА СКАТ ТГУ	120
48. О.Ю. Мурина КОРРЕКЦИЯ ТЕМПО-РИТМОВЫХ ХАРАКТЕРИСТИК РЕЧИ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАЙКАНИЕМ	123
49. Е.В Никитина, Н.И.Медведкова ШЕЙПИНГ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ	126
50. Р.Р. Идрисов, Ю.И. Нуждина, А.А. Оплетин СТУДЕНЧЕСКИЙ ФУТБОЛ В Г. ПЕРМЬ	128
51. Окулова Л.П., ГОТОВНОСТЬ МАГИСТРАНТА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ К ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОСРЕДСТВОМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ЭРГОНОМИКА ТРУДА» ДЛЯ БАКАЛАВРОВ ФК	131
52. А.В. Пермякова, Л.В. Половников, Н.А. Винник РОЛЬ ОБЩЕСТВА ПРОЛЕТАРСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ (ОПТЭ) В РАЗВИТИИ ТУРИЗМА СССР В 1930-Е ГОДЫ	133
53. Т.Л. Поконова КОРРЕКЦИОННАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ	136
54. Т.Л. Поконова КОНТРОЛЬ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК У ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ ПЕДАГОГИЧЕСКИМ ТЕСТИРОВАНИЕМ	139

55. А.В.Поспелов, А.Е.Зубков	
ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА ШКОЛЬНИКОВ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЧЕРЕЗ ПРИМЕНЕНИЕ СИСТЕМНО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНОГО ПОДХОДА К ОБУЧЕНИЮ	141
56. О.А. Самсонова, В.М. Баев	
ПРОГНОСТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ НИЗКОГО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ-ДЕВУШЕК	143
57. М.П.Саскевич, А.П.Саскевич	
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ С МЯЧОМ В ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	145
58. М.В. Смирнов, Г.Ф. Агеева	
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПАРУСНОГО СПОРТА ВГ. НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ	150
59. И.Н.Смолярчук	
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ КАРЕЛИЯ	152
60. А.А.Степанец, Т.А.Полякова	
ФОРМИРОВАНИЕ САМОКОНТРОЛЯ У КЛИЕНТОВ ФИТНЕС-КЛУБА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИЛОВЫМИ ТРЕНИРОВКАМИ	154
61. Е.В. Субботина, О.Б. Кузнецова	
РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ИЛЬИНСКОМ РАЙОНЕ ПЕРМСКОГО КРАЯ	157
62. Н.А.Таскаев, Е.В.Старкова	
ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В АКТИВНОМ ПЕШЕМ ТУРИЗМЕ	160
63. А.С. Токарь	
ФИТНЕС- ТУРЫ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА	163
64. О.С.Трясцына	
РЕГИОНАЛЬНЫЙ ТУРИЗМ В РОССИИ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ	164
65. Е.С. Фадеева, Г.Р. Бакиева, Г.Г. Павлецова	
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ КАК ОСНОВА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ	167
66. О.В Федосеева, Н.В. Люлина	
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В РАЗВИТИИ СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОГО СЕРВИСА И ТУРИЗМА	170
67. А.А. Хайдарова, Г.Ф. Агеева	
ИЗУЧЕНИЕ КОНКУРЕНТНЫХ СТРАТЕГИЙ ФИТНЕС-КЛУБОВ И СПЕЦИФИКИ ИХ РЕАЛИЗАЦИИ	174
68. М.О.Хализова, Н.И.Медведкова	
ИППОТЕРАПИЯ В РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ СО СПАСТИЧЕСКОЙ ДИПЛЕГИЕЙ	176
69. М.Ю. Чернопазова, Л.А. Титова	
ДОСТУПНЫЙ, ПОЛЕЗНЫЙ, МОЛОДОЙ – ПАУЭРЛИФТИНГ	178
70. А.Ю. Шуваева, Е.И. Габделхакова, Р.В. Сулова, А.А. Оплетин	
ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ СЕГОДНЯ, ЗАВТРА	180
71. Д.В. Шулаков, Ю.А. Карвунис	
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ИННОВАЦИИ В ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	182
72. Т. А.Эктова	
ЗНАЧЕНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА В ДОСТИЖЕНИИ ВЫСОКИХ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	184