

РОССИЙСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ НАУЧНЫЙ ФОНД
РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА СМОЛЕНСКА
НОУ ВПО СМОЛЕНСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
СМОЛЕНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

ОБРАЗОВАНИЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ: АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ

*(педагогические, психологические
и медико-биологические аспекты)*

Материалы

первой открытой Российской научной конференции

(29 — 30 ноября 2012 года)

Том I

Смоленск, 2012

УДК 796: 37.037

ББК 75

О 232

Редакционная коллегия:

д.п.н., проф., засл. раб. высш. школы РФ Губа В.П. (главный редактор); д.б.н., проф., член-корр. РАО Бальсевич В.К.; д.псих.н., проф., член-корр. РАН Барabanщиков В.А.; д.п.н., проф. Вовк С.И.; к.п.н., доц. Глебов Ю.А.; д.п.н., проф. Ермаков В.А.; глав. ред. журнала «Физкультура в школе» Жукунов Е.В.; к.и.н., доц. Кулишенко И.В.; д.п.н., проф. Лубышева Л.И.; д.п.н., проф. Мажар Н.Е.; д.б.н., проф. Мельнов С.Б.; д.п.н., проф., член-корр. РАО Неверкович С.Д.; д.п.н., проф. Никитушкин В.Г.; д.п.н., проф. Родионов В.А.; к.п.н., доц. Хорунжий А.Н.; д.п.н., проф. Шелков О.М.

Рецензенты:

Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта Московского государственного областного университета

Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма

О 232 Образование, физическая культура, спорт и здоровье: анализ

проблемы: материалы первой открытой Российской научной конференции / под общ. ред. д.п.н., проф. В.П. Губы (г. Смоленск, 29 — 30 ноября 2012 г.). — Смоленск, 2012. - Том I. — 384 с.

ISBN 978-5-918-12-049-1

*Издание осуществлено при финансовой поддержке
Российского гуманитарного научного фонда,
проект № 12-06-14226*

В научный сборник вошли материалы первой открытой Российской научной конференции поддержанной Российским гуманитарным научным фондом и Российской академией образования, посвященные актуальным вопросам образования, физической культуры, спорта и здоровья населения России и стран СНГ. Раскрывается сущность основных направлений в совершенствовании системы образования, физического воспитания, спорта и здоровья нации на примере различного контингента населения.

В сборник вошли материалы исследований ведущих отечественных (Волгоград, Брянск, Москва, Коломна, Санкт-Петербург, Сургут, Тула, Смоленск, Ногинск, Сыктывкар, Тобольск, Орел, Чурапча, Тольятти, Майкоп, Нижний-Новгород, Малаховка, Вологда) и зарубежных (Загреб, Люблина, Белград, Минск, Пинск, Гомель, Киев, Мозырь, Могилев) специалистов по данной тематике.

Сборник статей адресован широкому кругу специалистов занимающихся вопросами педагогики, психологии, а также медико-биологическими проблемами в образовании, физической культуре, спорте и здоровьесформирующей деятельности различных слоев населения.

© Российский гуманитарный научный фонд

© Смоленский гуманитарный университет

ТЕЛЕСНО ОРГАНИЗОВАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В СИСТЕМЕ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

Киндрук В.А., Яковлев А.Н.

Полесский государственный университет, Пинск, Республика Беларусь

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.

Так, по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), заболевания позвоночника в числе самых распространенных: от них страдают до 80% трудоспособного населения. Основным функциональным элементом позвоночника является двигательный сегмент, на который особенно неблагоприятно влияет двигательное сохранение стандартной позы. Системный анализ суточных характеристик физической культуры указывает на формирование новых представлений о теле и телесности человека. Телесность выражает внутреннюю сущность человеческого естества, воплощает способ его бытия в настоящем времени и необходима ему для осознания и освоения собственной природы.

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.

Организации 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 $32,6 \pm 0,7$ мм составила, на 20-й день $31,4 \pm 0,7$ мм ($p < 0,05$) и на 40-й день $30,2 \pm 0,8$ мм ($p < 0,05$), таким образом, положительная динамика в результате реабилитации составила $2,4 \pm 0,65$ 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 $55,9 \pm 1,5$ мм, на 20-й день $53,9 \pm 1,08$ мм ($p < 0,05$) и на 40-й день $51,9 \pm 1,08$ мм ($p < 0,05$), таким образом, патологически увеличенные изгибы уменьшились на $4,0 \pm 0,65$ мм ($p < 0,05$), что на 7,1% лучше по сравнению с первым днем реабилитации таблица 1.

Таблица 1

Влияние ЛФК на физиологические изгибы

№ п/п	Глубина шейного изгиба (мм)			Глубина поясничного изгиба(мм)		
	1-й день	20-й день	40-й день	1-й день	20-й день	40-й день
1	33	32	30	60	58	56
2	30	29	28	55	52	50
3	30	29	28	56	54	52
4	29	28	27	50	48	45
5	31	30	29	58	56	55
6	40	38	37	63	60	56
7	34	33	32	53	52	50
8	36	35	34	60	57	55
9	34	33	31	58	56	55
10	29	27	26	49	47	45
X ± Sx	$32,6 \pm 1,2$	$31,4 \pm 0,7$	$30,2 \pm 1,2$	$55,9 \pm 1,5$	$53,9 \pm 1,08$	$51,9 \pm 1,08$
P		<0,05	<0,05		<0,05	<0,05

Проведенный курс ЛФК отразился на гибкости позвоночника, которая в 1-й день исследований составила $+15,3 \pm 1,3$ см, на 20-й день $+7,5 \pm 0,65$ см ($p < 0,05$) и на 40-й день $+1,4 \pm 0,65$ см ($p < 0,05$), таким образом, показатели гибкости позвоночника улучшились на 90,85% ($p < 0,05$) по сравнению с первым днем исследований таблица 2.

Таблица 2

Влияние ЛФК на гибкость позвоночника

№ п/п	Гибкость позвоночника (см)		
	1-й день	20-й день	40-й день
1	+20	+10	+6
2	+16	+8	+2
3	+15	+7	0
4	+12	+6	0
5	+18	+8	+2
6	+22	+11	+4
7	+14	+7	0
8	+16	+8	0
9	+10	+5	0
10	+10	+5	0
X ± Sx	$+15,3 \pm 1,3$	$+7,5 \pm 0,65$	$+1,4 \pm 0,65$
P		<0,05	<0,05

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 шпалата, для увеличения гибкости в тазобедренных суставах. Для развития гибкости в поясничном отделе позвоночника использовались наклоны туловища вперед с касанием руками голени, 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 подъемов туловища) в 1-й день реабилитации составила в среднем 12,2 +0,5 ($p < 0,001$), на 20-й день - 18,0 +0,7 ($p < 0,001$), после реабилитации, таким образом, на 40-й день - 23,1 +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 +1,19 кг ($p < 0,05$), на 20-й день - 20,1 +1,29 кг ($p < 0,05$), на 40-й день он составил - 23,6 +1,4 кг ($p < 0,05$), что на 29% больше, чем до реабилитации. Силовой индекс до начала занятий ЛФК был в среднем - 47,9 +2,27, на 20-й день - 52,7 +2,02 ($p < 0,01$), после реабилитации, т.е. на 40-й день он составил - 57,7+1,84 ($p < 0,01$), что на 20,6% лучше по сравнению с первоначальными показателями таблица 3.

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 объема 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.

Таблица 3

Влияние ЛФК на силовые показатели

п/п	Силовая выносливость мышц живота (к-во подъемов)			Силовая выносливость мышц спины (сек)		
	1-й день	20-й день	40-й день	1-й день	20-й день	40-й день
1	14	18	22	55	60	65
2	12	17	22	42	49	55
3	10	15	21	45	52	60
4	10	15	20	37	45	53
5	12	19	26	45	54	61
6	12	17	21	55	63	70
7	12	19	26	55	61	67
8	15	20	26	56	62	69
9	14	19	24	55	62	69
10	11	17	23	41	49	56
X ± Sx	12,2±0,5	18,0±0,7	23,1±0,8	48,6±2,06	55,5±1,95	62,5±1,89
P		<0,001	<0,001		<0,001	<0,001

Таблица 4

Влияние ЛФК на динамометрию кисти и силовой индексе.

п/п	Динамометрия кисти (кг)			Силовой индекс		
	1-й день	20-й день	40-й день	1-й день	20-й день	40-й день
1	21	23	26	53	56	58
2	14	17	19	47	53	58
3	16	18	21	48	53	58
4	15	17	20	37	44	50
5	15	18	20	43	49	52
6	20	22	25	50	53	57
7	20	24	28	51	58	65
8	25	28	30	41	48	57
9	23	27	30	58	63	67
10	14	16	18	50	52	55
X ± Sx	18,3±1,19	21±1,3	23,6±1,4	47,9±2,27	52,7±2,02	57,7±1,84
P		<0,05	<0,05		<0,01	<0,01

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

При этом увеличивается число капилляров и анастомозов сосудов, следовательно, улучшается кровоснабжение и трофика мышцы. 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 ± 0,86 сек, на 20-й день показатели составили 38,6 ± 0,86 сек (p < 0,05), на 40-й день курса ЛФК результаты пробы Штанге составили 42,6 ± 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 +0,54 сек, на 20-й день – 31,0 +0,75 сек ($p<0,05$), после занятий лечебной физкультурой 37,3 +0,86 сек ($p<0,05$), что на 23,6% лучше, чем в первый день курса ЛФК таблице 5.

Таблица 5

Влияние ЛФК на функциональные показатели дыхательной системы

п/п	Проба Штанге (сек)			Проба Генчи (сек)		
	1-й день	20-й день	40-й день	1-й день	20-й день	40-й день
1	32	36	44	27	31	32
2	40	42	45	30	30	32
3	32	36	38	26	29	32
4	32	37	41	26	29	31
5	32	36	43	27	29	31
6	40	42	45	26	29	31
7	34	37	43	27	30	35
8	32	35	40	27	31	36
9	40	43	46	31	36	38
10	39	42	45	31	36	38
X+Sx	35,3+0,86	38,6+0,86	42,6+0,86	28,2+0,54	31,0+0,75	37,3+0,75
P		P<0,05	P<0,05		P<0,05	P<0,05

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 +0,65 мл/кг, на 20-й день – 60,3 +0,7 мл/кг ($p<0,01$), на 40-й день жизненный индекс составил в среднем 63,9 +0,65 мл/кг ($p<0,05$). Таким образом, увеличение относительного показателя ЖЕЛ/масса (жизненный индекс) от 56,6 +0,65 до 63,9 +0,65 отражает улучшение функциональных возможностей респираторной системы на 15,8% таблица 6.

Таблица 6

Влияние ЛФК на ЖЕЛ и жизненный индекс

№ п/п	Жизненная емкость легких (мл)			Жизненный индекс (мл/кг)		
	1-й день	20-й день	40-й день	1-й день	20-й день	40-й день
1	1900	2090	2280	48	51	54,3
2	1940	2150	2330	65	70,9	75
3	1810	2000	2170	55	59,7	62,5
4	1750	1920	2090	65	69,8	72,1
5	1680	1850	2000	48	51,4	54,1
6	1740	1920	2090	44	46,6	48,6
7	2090	2300	2490	54	57,5	61,5
8	2800	2950	3100	57	58,4	66,7
9	2800	2950	3150	65	67,5	70,8
10	1830	2020	2190	65	69,7	73
X±Sx	2030±121	2215±119	2389±124	56,6±0,65	60,3±0,7	63,9±0,65
P		<0,01	<0,01		<0,01	<0,01

Следовательно, наши исследования показали улучшение функции дыхательной системы в ходе реабилитации. Известно, что при нарушении осанки нарушается механика внешнего дыхания и газообмен. Поэтому в занятиях ЛФК обязательно включаются дыхательные упражнения. Использование физических упражнений, с одной стороны,

имеет целью ликвидировать (или предотвратить) патологические процессы в органах дыхания, а, с другой, способствует развитию компенсаторных механизмов, улучшающих дыхание. 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.

В результате формирования новых динамических двигательных стереотипов в ходе реабилитации с помощью ЛФК не только обогащается двигательная культура ребенка, но также создаются новые кортико - висцеральные связи, новые висцеральные динамические стереотипы. Во время работы каждая мышечная клетка расходует свою энергию, причем входящие в её состав вещества при аэробном режиме физических упражнений, окисляются под действием кислорода, чем больше количество мышц участвует в работе, тем больше кислорода требует организм. Расход и восстановление двигательной энергии никогда не прекращается в организме, физические упражнения только усиливают его. Это благотворно сказывается на здоровье, так как активизируется пополнение организма необходимыми для энергетического обмена веществами.

При физической нагрузке происходит адаптация всех систем организма, и в первую очередь - сердечно - сосудистой системы. Сердце ребенка нуждается в постоянной нагрузке, иначе его мышечная стенка прорастает жиром, становится вялой, рыхлой, неспособной к сильным мышечным сокращениям, плохо обеспечивает ткани, особенно периферических органов, кислородом. 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 широкой сети массовой физкультурно-оздоровительной работы, основой которой должна стать государственная научно обоснованная программа по охране здоровья населения. Несомненно, что повышение уровня массовой физкультуры зависит от адекватной материально-технической базы, обеспечивающей проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Оглавление

Вступительное слово и.о. Президента РАО Д.И. Фельдштейна	3
Авдонина Л.Г. Формирование у студентов правильной осанки средствами хатха-йоги	4
Аверина Л. В. Биохимический анализ мочи как способ выявления донологических изменений в выделительной системе спортсменов	6
Азарченков А.А., Зимин С.Н., Каленикова П.Г. Информационно-инновационные технологии в поддержке процесса обучения по дисциплине «физическая культура»	9
Алнев Э.Г. Проблемы управления профессиональным мини-футболом (футзалом) в Российской Федерации	12
Алиев Э.Г., Андреев О.С. Исследование соревновательной практики мини-футбольных клубов-участников чемпионата России	13
Анпилогов И.Е., Анпилогова О. В. Индивидуально-ориентированное построение макроцикла тренировки юных спортсменов а скоростно-силовых видах легкой атлетики	15
Антипов А.В., Макеев П.В. Исследование силовых и скоростно-силовых показателей отдельных групп мышц у юных футболистов различных вариантов развития	18
Апокин В.В., Новзун А. А., Ивьянчиков Н. Г. Изменение состояния неспецифической адаптоспособности организма спортсменов при длительных перелётах с востока на запад	21
Апокин В. В., Новзун А. А., Шумайлов А. А. Биоритмологический анализ изменения основных физиологических показателей у спортсменов пловцов высокой квалификации при длительных перелётах	25
Архипова С.А. Государственное управление развитием физической культуры и спорта в РФ	28
Ахапкин В. Н. Разработка переводных нормативов для детей 5-6 классов, занимающихся в школьных секциях скоростно-силового характера	33
Баев К.А., Логинов С. И., Родионов В. А., Машинцов С. С., Шиншиева О. Н. Гендерный анализ влияния динамической нагрузки плаванием на деятельность кардиореспираторной системы у студентов	35
Бальсевич В.К. Методология формирования здоровья подрастающего поколения в образовательных учреждениях России	39
Баряев А.А., Дехаев О.А. Особенности моторного развития у спортсменов специализирующихся в фигурном катании	43
Бекезин В.В., Короткая Н.Н., Факих Ибрахим Мунир Роль проблемно-целевого образования в лечебно-профилактических и реабилитационных мероприятиях при ожирении в детском и подростковом возрасте	46
Белова Е.Л. Формирование схемы тела средствами физической культуры у дошкольников в условиях малокомплектного детского сада	48
Белова Е.Л., Румянцева Н. В. Проблема укрепления здоровья подрастающего поколения средствами пешеходного туристского многоборья	51
Богданов Н.И., Пустошило П.В. Использование средств волейбола и мини-волейбола в группах специального учебного отделения	54
Бурмистрова И. И. Использование специальных упражнений на занятиях игротерапией с целью реабилитации опорно-двигательного аппарата дошкольников	56
Бурмистрова Н.И., Поликушина Л.Е., Захарова Л.П. О научно-методическом проекте МГОСТИ и МДОУ по вопросам улучшения здоровья детей 6-7-лет	58
Бушева Ж.И., Аустер А.В. Характеристика функционального состояния младших школьников среднего Приобья с различным уровнем двигательной активности	62
Василевский И. В. Латентный дефицит железа как фактор, лимитирующий	

возможности спортсменов	65
Василец В.В., Шебеко Л.Л. Танцевально-двигательная терапия как метод улучшения психоэмоционального состояния женщин в физкультурно-оздоровительных группах	69
Васильев Г.Ф., Худадов Н. А. О развитии психофизического в процессе занятий по физической культуре в школе	70
Васильев Д.А., Стрельникова И.В., Лактионова Т.И. Влияние нагрузки на функциональное состояние зрительной системы хоккейных вратарей разной квалификации	73
Васильева З.В. Ретроспективный анализ исторических аспектов понятия « здоровый образ жизни»	75
Виноградова А.В., Повзун В.Д., Повзун А.А., Сравнительный анализ изменения адаптационных возможностей организма студентов спортивного и неспортивного факультетов в условиях смещения рабочего времени	78
Вовк С.И. Рост нагрузок в современном спорте высших достижений и травматизм спортсменов: проблема и некоторые пути ее решения	81
Войтенкова О.В. Роль глистной инвазии у детей с патологией пищеварительной системы	85
Волков А.В. К вопросу о мотивации подростков к физической культуре	86
Воронов Ю.С. Теоретические и организационно-управленческие основы спортивного отбора юных ориентировщиков на начальных этапах многолетней подготовки	89
Врублевский Е.П., Мазепа С.В., Врублевский Е.В. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту	96
Газизов В.А. Динамика показателей выраженности мышечной массы звеньев тела у дзюдоистов 7-9 лет	98
Газизов В.А. Влияние общеразвивающих технологий игровой направленности на динамику силовой подготовленности юных дзюдоистов	101
Галкова Т. Б., Прохорова И.В. Методика закалывания юных синхронисток в условиях бассейна	102
Германов Г. Н. Методология организации двигательной деятельности в системе оперативно-текущего управления подготовкой спортсменов	106
Глущенко Л.И. Из опыта работы по проведению практических занятий по курсу «ТМФВ и развития ребенка»	110
Годик М.А., Власов А.Е., Годик В.А., Дресвянников Д.О., Дементьев Д.В. Общие характеристики сборных-участниц 2011UEFA EUROU21. Состав сборных команд в рамках модели клуб/страна	111
Годик М.А., Власов А.Е., Годик В.А., Дресвянников Д.О., Дементьев Д.В. Интегральные игровые характеристики сборных команд UEFA – 2011 EURO U21	116
Годик М.А., Власов А.Е., Годик В.А., Дресвянников Д.О., Дементьев Д.В. Молодежный чемпионат Европы – 2011UEFA EUROU21	119
Гончаров Ю.С. Факторы, определяющие успешность соревновательной деятельности в спортивных единоборствах	122
Gošnik J., Kürner D. Organizational models and forms of university sport – in Croatia and Slovenia	126
Григорович И.Н. Влияние самооценки личности студентов ФФК на успешность в спортивной деятельности	129
Губа В.П. Интегральная методика определения и развития специальной одаренности	131
Губа В.П., Маевский К.В. Оценка качества игровой деятельности спортсменов занимающихся мини-футболом с преимущественным акцентом на развитие функции внимания	136

Губа Д.В. Обоснование дифференцированного подхода при развитии специальных физических качеств юных баскетболистов 12-14 лет.	139
Демин А.А. Организация подготовки спортивного резерва в профессиональных мини-футбольных клубах	142
Дзобалов А.В. Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья студентов в условиях учебы в вузе	146
Домнина А.В. Формирование ценностного отношения студентов СГУ к физической культуре	148
Дмитриев Ф.Б., Лалтеев А.В. Управление конфликтами в баскетболе	151
Долгачева А.В. Проблемы социализации детей с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в коррекционной школе-интернате	153
Дремина Ю.А., Повзун В.Д., Повзун А.А., Полоролевы предлечения студентов спортивного факультета как слагаемое их гендерной культуры	156
Дудкин М.А., Алсахов Д.С., Прокудин Б.Ф. Структура и содержание лыжной подготовки в ОФП каратистов	160
Егоров А.Г., Яковлев А.Н. Формирование духовно-телесного статуса человека в пространстве социальных институтов	162
Ежов П.Ф. Основы управления тренировочным процессом квалифицированных спортсменов командно-игровых видах	168
Ежов П.Ф., Ежова Н.М. Инновационные подходы к планированию тренировочного процесса квалифицированных спортсменов	169
Елисеева А.А. Особенности влияния физической подготовки туриста на совершенствование техники видов туризма	172
Ермаков В.А., Ермакова С.В., Шелиспанская Э. В. Конструирование практики здорового образа жизни студентов на основе компетентностного подхода	175
Ефремова Е.В. Бег «туда-сюда» как способ тестирования общей (аэробной) выносливости занимающихся	178
Жолиеровская Г.П., Пняева С.М., Доронина Г.Н. Формирование и реализация ценностного отношения к здоровому образу жизни участников учебно – воспитательного процессамunicipального бюджетного образовательного учреждения средней общеобразовательной школы №10 города Смоленска	182
Журин Н.В., Журиня Т.Н., Елисеев С.А. Психологические основы безопасности в лыжных гонках	185
Журина Т.Н., Журин Н.В. Отношение молодежи к формированию здорового образа жизни	188
Засичковский Э.М. О развитии физической культуры и спорта в Смоленской области	190
Захаров Н.Е., Соловкин А.А. Состояние иммунологической резистентности организма легкоатлетов разного возраста	191
Захаров П.С. Сравнительная характеристика игровых действий у квалифицированных баскетболистов различных амплуа	194
Зеновский Е.В. Ориентированность студентов на здоровье и физическое совершенствование в процессе обучения в вузе	196
Злыгостев О.В. Анализ функциональной подготовленности юных футболистов 12-14 лет на этапе спортивного совершенствовании	200
Калашиников А.Ф., Кузнецов И.В. Инновационные механизмы оптимизации физкультурно-спортивной деятельности учащихся общеобразовательных учреждений на уроках физической культуры	202
Калужин В.Г., Зыбин Ю.В., Писаренок А.Б. Развитие средствами адаптивной физической культуры у слабовидящих детей ориентации в пространстве	206
Калужин В.Г., Попова Г.В., Богданович Н.О. Применение фитбола для физкультурно-оздоровительной деятельности у детей с детским церебральным	

параличом	209
Квашук П.В. Проблемы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации	212
Киндрук В.А., Яковлев А.И. Телесно организованные упражнения в системе оценки физического здоровья школьников	215
Клименко Т.М., Обухова М.В., Отрохова Е.В. Особенности внутрисердечной гемодинамики и структурно-функционального ремоделирования у подростков с артериальной гипертензией	222
Ковылин М.М. Сравнительный онтокинезиологический анализ сводной социограммы и спортограммы велоспорта	225
Колесникова Н.Н. Закономерности и характер измененный показателей физической выносливости у подростков в процессе онтогенеза	229
Колесникова Н.Н., Лямаренко О.В. Исследование физической подготовленности женщин 25-30 лет, проживающих в городе и сельской местности	233
Колесникова С.Н. Моделирование физкультурно-оздоровительной работы со школьниками на основе принципов и идей здоровьесформирующего образования	235
Колесникова Ю.Н. Танцевальные упражнения как средство повышения физической готовности детей шести-семи лет к обучению в школе	239
Коновалов В.В. Совершенствование специальных координационных способностей у юных легкоатлетов 13-15 лет на дистанции 800-1500метров	244
Королевич А. И. Организационно-методические аспекты занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп	246
Корпячева Е.С., Михайлов Н.Г. Анализ представлений современных студентов о культуре здоровья	249
Костючик И.Ю. Наиболее значимые критерии физической работоспособности при отборе в спортивное плавание на этапе специализации	253
Кривоносова Г.М., Легонькова Т.И. Влияние психоэмоционального состояния детей на особенности течения у них бронхиальной астмы	256
Куделин А.Б., Носов Г.В., Забелина Л.П. Физическое и психическое развитие студентов технического ВУЗа	257
Кузнецова Л.П. Практические аспекты адаптации методики «Академия для родителей» для различных видов спорта	260
Кулишенко И.В. Компетентностный подход при подготовке физкультурных кадров ..	264
Кулькова И. В. Актуальные проблемы физического воспитания детей 4-7 лет в специальных образовательных учреждениях различных типов	267
Кыласов А. В. Массовый спорт в контексте культурной антропологии	270
Лаптев А.В., Черных Е.А. Йога для баскетболистов	274
Ларионов А. С. Здоровье и физическая культура в рейтинге жизненных ценностей современных школьников 10-11 классов	277
Лебедь-Великанова Е.Е. Формирование вербальных умений общения у будущих учителей физической культуры	280
Лебедь-Великанова Е. Е., Шакура А. А. Особенности саморегуляции психических состояний в спорте высших достижений	282
Легонькова А.С. Медико-психологические аспекты профилактики курения как фактора риска развития артериальной гипертензии у студентов вузов г. Смоленска	284
Легонькова Т.И., Степина Т.Г., Штыкова О.И. Перспективы контроля и коррекции антенатального дефицита цинка в педиатрической практике	287
Лексяков А.В. Полишкис М.М. Тактическая подготовка юных футболистов на этапе спортивного совершенствования	288
Ленин Р.С. Диагностика направленности учебной мотивации на дисциплину «педагогика» и «спортивные игры» у студентов факультета физической культуры	290
Леонтьева М.С. Формирование готовности детей-сирот к профессиональной	

деятельности в процессе физического воспитания	292
Лимаренко О. В., Лимаренко А. П. Допризывная подготовка школьников, проживающих в северных регионах	297
Лимаренко О. В., Лимаренко А. П., Колесникова И. И. Оценка физической активности детей дошкольного возраста, проживающих на севере Иркутской области	300
Логачев Н.В. Повышение эффективности процесса подготовки специалистов в области физической культуры и спорта на основе применения методов и приемов проблемного обучения	306
Лопатникова И. В. Разработка и применение тестов для текущего контроля знаний	310
Лубышева Л.И. Социологический анализ факторов риска для организации XXII Зимних Олимпийских игр в г. Сочи 2014 году	312
Лысенко Е.Н. Особенности оценки реализации функциональных возможностей спортсменов в процессе спортивной подготовки на современном этапе развития спортивной науки	318
Лысиченков В. И. Новые формы физкультурно-оздоровительной деятельности на I ступени обучения	324
Любич Ф.Ф. Организация заочного клуба любителей оздоровительного бега и ходьбы	327
Маевский К.В. Динамика уровня развития внимания у юных спортсменов 11-13 лет, занимающихся мини-футболом, в годичном тренировочном цикле	332
Макеева В.С. Проблемы работы учащихся за компьютером и методы профилактики	335
Маринич В.В., Морозов О. С., Мизерницкий Ю.Л. Оценка уровня окиси азота в выдыхаемом воздухе у квалифицированных спортсменов (гребля на байдарках и каноэ)	339
Маринич В.В., Шаповалова Т.М. Особенности использования средств лечебной физической культуры при реабилитации пациентов с бронхиальной астмой	342
Marko Zdražnik, Nenad Marelić, Tomica Rešetar Analiza rotacij na evropskem prvenstvu za kadetince v odbojki	345
Мартиросова К. Э. Взаимосвязь скоростно-силовых возможностей и пальцевой дерматоглифики у теннисистов различной квалификации	349
Масалова О. Ю. Личностно-ориентированный подход в формировании физической культуры студентов	353
Машинцов С.С. Реализация модульного подхода в спортизированном физическом воспитании студентов вуза на основе пауэрлифтинга	357
Мяшопина И. В. Методика использования элементов русской лапты на начальном этапе подготовки легкоатлетов	361
Мелентьева И. И. Взаимоотношения в системе тренер-спортсмен	362
Мельникова Л. В. Создание условий развития спортивного ориентирования на муниципальном уровне	366
Мизернюк О. В. Научные исследования в рамках использования гимнастической аэробики в системе подготовки спортсменов по синхронному фигурному катанию на этапе спортивного совершенствования	369
Митусова Е. Д. Инновационные технологии в системе спортивной подготовки: стенографирование технических действий в борьбе дзюдо	370
Михайлов Н. Г., Михайлова Э. И. Подготовка педагогических кадров для фитнес-аэробики для системы дополнительного образования города Москвы	372
Михайлов Н. Г., Шадрина Е. А. Новый подход к классификации приемов игры в софтбол	375
Михайлова Т. В., Афинии М. А. Особенности подготовки юных спортсменов по рукопашному бою	377