

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, Гольяты, 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

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ С БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ

Маринич В.В., Шаповалова Т.М.

Полесский государственный университет, Пинск, Республика Беларусь

Введение. В современных условиях развития техногенного общества отмечается неуклонный рост распространенности экологических значимых заболеваний респираторной системы. Бронхиальная астма (БА) — патология дыхательных путей, в основе которой лежит хроническое аллергическое воспаление бронхов, сопровождающееся их гиперреактивностью и периодически возникающими приступами затрудненного дыхания - наиболее динамично и стабильно увеличивает свою популяцию, приводит к ранней инвалидизации пациентов, потери трудоспособности и значительному снижению качества жизни.

Бронхиальная астма — актуальная проблема педиатрии, психологии и клинической медицины в целом. Это заболевание, начавшись у детей, часто продолжается в зрелом возрасте, становясь причиной инвалидности, а иногда и драматичных исходов. Все это объясняет значимость проблемы бронхиальной астмы, внимание, которое она привлекает во всем мире. Бронхиальная астма является одним из наиболее распространенных хронических заболеваний у детей, что определяет ее высокую социальную значимость.

У половины заболевших астма развивается в возрасте до 10 лет, еще у трети до 30-40 лет. По данным ВОЗ около 300 000 000 человек в мире страдает астмой. По эпидемиологическим исследованиям, которые проведены в мире, в общей популяции астмой болеет до 10% детей и около 3-4% взрослых. Данные по Республике Беларусь среди взрослых - 0,67%, среди детей - 1,2%, данные по Минску - 0,79% среди взрослых и - 1,5% среди детей. По данным ВОЗ, каждое десятилетие число больных астмой возрастает в 1,5 раза. Если в 2005 году в нашей стране насчитывалось 44593 больных, то в 2009 - 51447 (+ 14%), каждый год выявляется 4-5 тысяч новых случаев заболевания.

Лечебная физкультура (ЛФК) с позиции современного уровня знаний может выступать как метод патогенетической, так и неспецифической терапии. Механизм средств ЛФК рассматривают как результат стимулирующего, трофического и компенсаторного эффекта физических упражнений и с позиций адаптации к физической нагрузке.

В результате специальных дыхательных упражнений дыхательная мускулатура и, прежде всего, мышцы, участвующие в выдохе, обретают достаточную силу и выносливость, нормализуется кровообращение. Лечебная физкультура с использованием дозированных физических нагрузок для больных бронхиальной астмой должна стать частью повседневной жизни. Не противопоказаны занятия спортом. При этом предпочтение отдается таким видам спорта, как плавание, теннис, легкая атлетика и т.д.

Существенным результатом трофического воздействия физических упражнений становится восстановление эластичности и подвижности легкого. Улучшение оксигенации

крови при выполнении дыхательных упражнений улучшает обменные процессы в органах и тканях. Средства ЛФК, рефлекторно и гуморально возбуждая дыхательные центры, способствуют улучшению вентиляции и газообмена. Под влиянием лечебной гимнастики и массажа повышается общий тонус и улучшается психологическое состояние больного, функции центральной нервной системы, улучшаются нервные процессы в коре больших полушарий головного мозга и взаимодействие коры и подкорки; активизируются защитные силы организма; создается оптимальный фон для использования всех лечебных факторов. Систематические физические упражнения, улучшая крово- и лимфообращение в легких и плевре, способствуют более быстрому рассасыванию экссудата. Структуры регенерирующих тканей приспособляются к функциональным требованиям.

В ранний период заболевания, принимая упражнения с произвольно редким и глубоким дыханием, удается быстрее сформировать рациональную компенсацию. Более совершенные компенсации при сформировавшихся необратимых изменениях (эмфизема) обеспечиваются с помощью упражнений, акцентирующих отдельные фазы дыхания, обеспечивающих тренировку диафрагмального дыхания, укрепление дыхательной мускулатуры и увеличение подвижности грудной клетки. При выполнении физических упражнений мобилизуются вспомогательные механизмы кровообращения, повышается утилизация кислорода тканями. Это способствует борьбе с гипоксией.

Физические упражнения содействуют выведению отделяемого гиперсекрезирующих бронхов из воздухоносных путей. Существует большое количество методик, предупреждающих приступы бронхиальной астмы, самыми эффективными из них являются:

1. *Звуковая гимнастика.*
2. *Методика К. Бутейко.*
3. *Гимнастика Стрельниковой.*

Звуковая гимнастика — комплекс упражнений, направленный на снятие спазма бронхов. Собственно, сами упражнения — это гласные и согласные звуки, произносимые в различных сочетаниях и в определенной последовательности.

Звуковая гимнастика практически не имеет противопоказаний, проста в исполнении. При произношении звуков вибрация голосовых связок передается на трахею, бронхи и легкие и оказывает расслабляющее действие на гладкую мускулатуру дыхательных путей. Все упражнения выполняются медленно, без напряжения.

Звуковая гимнастика должна вызывать чувство облегчения, а не утомления. Звуки, в зависимости от цели, произносятся громко, тихо, протяжно или коротко. Начинать заниматься лучше под руководством методиста ЛФК.

Обязательные требования к дыханию: Дыхание должно быть поверхностным, вдох — через нос на счет 1–2, дальше — пауза на 1 счет и выдох через рот на 1-2-3 или 1-2-3-4. При выдохе губы нужно сложить «трубочкой». После окончания выдоха — пауза на счет 1-2-3. Таким образом, выдох дольше, чем вдох.

По силе воздушной струи согласные делятся на 3 группы: наибольшая сила развивается при звуках п, т, к, ф, которые требуют значительного напряжения мышц грудной клетки и диафрагмы, средней интенсивностью обладают звуки б, г, д, в, з, наименьшей — звуки м, н, л, р. Цель звуковой гимнастики — выработать соотношение продолжительности фаз вдоха и выдоха 1:2. При медленном, спокойном вдохе с паузой после вдоха происходит наиболее полный газообмен в альвеолах и вдыхаемый воздух полностью перемешивается с альвеолярным. После небольшой паузы следует сделать медленный выдох через рот, после выдоха — более продолжительную паузу.

Первые два занятия будут совсем короткими и состоят только из произношения сначала ПФФ, потом М по 2–3 раза. Дальше добавляем по одному — два упражнения в зависимости от самочувствия. После каждого упражнения снова обязательно произносим ПФФ и долгое М.

Продолжительность первых 5-6 занятий — не более 5 мин 1-2 раза в день. Постепенно время увеличивается до 10 мин, самое большое — 30 мин. Не надо стремиться удлинить каждое занятие максимально, гораздо важнее соблюдать регулярность. При ухудшении самочувствия, появлении одышки или кашля занятие нужно немедленно прекратить.

"Звуковая гимнастика" способствует формированию правильного чередования фаз вдоха, выдоха и дыхательной паузы, путем вибрации расслабляет спазмированные бронхи, способствует лучшей эвакуации мокроты; при помощи создания небольшого положительного давления на выдохе увеличивает равномерность альвеолярной вентиляции и препятствует раннему экспираторному закрытию дыхательных путей

Дыхательная гимнастика Стрельниковой названа парадоксальной, потому что во время вдохов грудная клетка не расширяется, как обычно, а сжимается (охватывается руками либо удерживается от расширения за счет наклонов и поворотов туловища). В традиционных же дыхательных упражнениях вдох делается на фоне движений, расширяющих грудную клетку (например, при разведении рук в стороны), а выдох — при движениях, ее сжимающих (например, при поворотах).

Гимнастика Стрельниковой тренирует лишь вдох (выдох пассивный, самопроизвольный), который производится в конце каждого физического движения, когда мышцы работают с наибольшей нагрузкой и когда, согласно традиционным дыхательным методикам, надо делать выдох.

Однако, несмотря на такой парадокс, упражнения не приводят к усталости и одышке, а, наоборот, урежают дыхание. Легочная вентиляция при этом возрастает в 5-6 раз, но синхронная с вдохами интенсивная физическая нагрузка на многие мышцы удерживает углекислоту в организме на постоянном уровне, близком к физиологической норме.

Энергетический выход такого частого дыхания на фоне физической нагрузки высок. При шумном коротком вдохе носом идет активное насыщение коры головного мозга кислородом, ликвидируется спазм сосудов, исчезают хронические головные боли, улучшается память.

При появлении предвестников приступа бронхиальной астмы больному рекомендуют удобно сесть, положить руки на кадету юга стол, максимально расслабить мышцы туловища, ног, дышать поверхностно для того, чтобы глубокий вдох не раздражал нервные окончания в бронхах и не усиливал их спазм. На 4-5 с во время выдоха — задержать дыхание.

В методике дозировки физической нагрузки на уроке лечебной физкультуры принимаются во внимание следующие показатели:

1. Выбор исходных положений. Различные исходные положения, применяемые при выполнении упражнений, оказывают значительное влияние на органы человека. Выбором того или иного исходного положения можно увеличить или уменьшить нагрузку, изменить действие данного упражнения на организм.

2. Повторяемость упражнений. Осуществляется в связи с состоянием болезненного процесса, намечаемого воздействия при посредстве упражнений на весь организм, на его органы и системы и в зависимости от характера и формы самих упражнений.

3. Количество отвлекающих упражнений. Отвлекающие упражнения ускоряют восстановительные процессы в организме после утомления мышечных групп. Они увеличивают работоспособность мышц и могут применяться при общем утомлении и при утомлении отдельных мышечных групп.

4. Темп движения. Под темпом понимается степень быстроты выполнения движений. Темп может быть медленным, средний, быстрый. При медленном (плавном) темпе одно движение приходится на 4 счета или на один музыкальный такт; при среднем — одно движение сменяется другим через 2 счета, соответствуя половине такта; при

быстром темпе движение производится на каждый счет и по длительности равно четверти такта.

Больным с бронхиальной астмой рекомендуется ежедневно заниматься дозированной ходьбой. При ходьбе следует обращать внимание на удлиненный выдох, который должен быть в 1,5 — 2 раза длиннее вдоха, и постепенно увеличивать дистанцию. Возможно также применение дозированного бега. На первых этапах тренировки выполняется бег на месте с невысоким подниманием бедра, в медленном и среднем темпе. Начинают бег с 30—60 с (3 раза в день: утром — после сна; в обед — за 30 мин до еды; вечером — за 2 ч до сна), ежедневно прибавляя по 10—15 с и постепенно увеличивая продолжительность бега до 15 мин (3 раза в неделю). Важным условием является сочетание бега с правильным дыханием: вдох — через нос, удлиненный выдох — через рот (губы сложены трубочкой). Желательно проводить занятия дозированным бегом на свежем воздухе. Больным с легкой и средней степенью тяжести заболевания показано также дозированное плавание — к занятиям приступают через 2 — 3 недели после обострения. Во время плавания выдох осуществляется в воду, преодолевая сопротивление воды, при этом происходит тренировка дыхательной мускулатуры. Для больных бронхиальной астмой с редкими приступами рекомендуют спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный и большой теннис, бадминтон), с несколько облегченными условиями и правилами их проведения; продолжительность — 15—60 мин (индивидуально), чередуя игру с паузами отдыха. В практике лечения бронхиальной астмы применяются дыхательные тренажеры.

Занятия ЛФК оказывают лечебный эффект только при правильном, регулярном, длительном применении физических упражнений. В этих целях разработаны методика проведения занятий, показания и противопоказания к их применению, учет эффективности, гигиенические требования к местам занятий. Нагрузка должна быть оптимальной и соответствовать функциональным возможностям больного. Для дозировки нагрузки, следует принимать во внимание ряд факторов, которые влияют на величину нагрузки, увеличивая или уменьшая ее.

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 донозологических 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 в 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., Полоролевые предпочтения 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
Жолисеровская Г.П., Пняева С.М., Доронина Г.Н. Формирование и реализация ценностного отношения к здоровому образу жизни участников учебно – воспитательного процесса муниципального 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 совершенствования	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. Полишские 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