



**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ОБРАЗОВАНИЯ
И ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА
НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ**

Материалы Всероссийской с международным участием
научно-практической конференции
(10-11 октября 2013 г.)

ТОМ II

Министерство спорта Российской Федерации

Министерство по физической культуре, спорту и молодежной политике
Иркутской области

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске

Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска

**«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ОБРАЗОВАНИЯ
И ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА
НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ»**

*Материалы Всероссийской с международным участием
научно-практической конференции
(10-11 октября 2013 г.)*

ТОМ II

г. Иркутск, 2013

УДК 796.011.3

ББК 75.04

А 43

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом Иркутского филиала ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

А 43 «Актуальные проблемы развития системы физического воспитания, образования и подготовки спортивного резерва на современном этапе» материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (10-11 октября 2013 г.). Том II. – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2013. – 155 с.

В сборнике представлены материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Публикации отражают результаты теоретических и эмпирических исследований отечественных и зарубежных авторов по направлениям работы конференции.

Сборник адресован специалистам сферы «физическая культура и спорт», участвующим в подготовке спортивного резерва, тренерам детско-юношеских спортивных школ, студентам и преподавателям высшего и среднего профессионального образования, методистам, педагогам общеобразовательных школ и дошкольных образовательных учреждений, научным работникам, а также всем лицам, интересующимся современными проблемами подготовки спортивного резерва, физического воспитания и физкультурного образования.

В материалах сохранено авторское изложение и выполнено лишь необходимое редактирование, в связи с чем, за качество и достоверность представленных материалов ответственность несет автор публикации.

Ответственные редакторы:

Воробьева Е.В. - д.п.н., доцент, директор Иркутского филиала ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

Богданович Н.Г. - к. псих. н., доцент, зам. директора Иркутского филиала ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» по НИР

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске, 2013

УДК 796.011.3

ББК 75.04

НОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Е.П. Врублевский, Н.П. Петрукович

Беларусь, г.Пинск, УО «Полесский государственный университет»

В общей системе всестороннего и гармоничного развития человека физическое воспитание ребенка дошкольного возраста занимает особое место. В дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств [1, 4, 6].

Дошкольный период характерен повышенной психофизиологической активностью ребенка. Его ценность состоит в интенсивном совершенствовании биохимических и морфофункциональных процессов как в коре больших полушарий головного мозга, так и в органах и системах всего организма. Поэтому в рассматриваемый период представляется уникальная возможность направленного нормирования у ребенка основ здорового образа жизни и состояния здоровья [2].

Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма. Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающегося организма, в совершенствовании двигательной деятельности. Следовательно, недостаток движений может привести к патологическим сдвигам в организме.

Вместе с тем, в практике дошкольного образования присутствует ограничение нормирования двигательной активности ребенка в режиме дня. Программы дошкольного образования «Радуга» (Доронова Т.Н., В. В. Гербова, Т. И. Гризик, Е. В. Солощева и др.), «Развитие» (под ред. Венгера Л.А.), «Детство» (коллектив преподавателей кафедры дошкольной педагогики РГПУ им. А.И. Герцена) и другие отводят организованному двигательному режиму от 12 до 18% общего бюджета времени пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении. Такой объем двигательной активности явно недостаточен для решения оздоровительных задач. Кроме того, программы не раскрывают физиологического механизма регулирования интенсивности мышечной нагрузки. Не решают данной проблемы и зарубежные программы дошкольного образования. Например, программа «Шаг за шагом» Центра развития ребенка (Джорджтаунский университет, Вашингтон, США) вообще исключает из режима дня нормированную двигательную активность, замещая ее самостоятельной, что делает процесс развития ребенка спонтанным и хаотичным.

Выдающийся отечественный физиолог Н.Е.Введенский писал, что «каждый молодой организм в нормальных условиях носит в себе запас сил и задатков. Обычно лишь часть этих сил и задатков действительно осуществляется и используется в дальнейшей жизни, причем в большинстве случаев лишь незначительная часть. Настоящий вопрос заключается в том, как по возможности наиболее полно использовать тот богатый запас сил, который заложен в нашем организме» [5, с.31].

В последнее время заметно расширилось количество программ по физическому воспитанию дошкольников преимущественно с оздоровительно-тренировочной направленностью или нормированием физической нагрузки. Такими принято считать, прежде всего, те программы, в которых прогнозируемый эффект от воздействия физической нагрузки на организм ребенка выражается в сдвиге показателей сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, состояния опорно-двигательного аппарата, коррекции обменных процессов и т.д. («Здоровье» (1999г.) В.Г.Алямовской, «Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми с 4-7 лет» (2000г.) В.Т.Кудрявцева и др.). Это оправдано при решении задач в достижении определенной целевой установки на непродолжительном временном отрезке, каким и является дошкольный период.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». (Суточная потребность у детей трех лет составляет 6,5 тыс. локомоций, а у семилетних—16—18 тыс. Детям свойственна частая смена движений и поз - до 550-1000 раз в день, благодаря чему происходят поочередное напряжение и отдых различных групп мышц, поэтому дети и не устают (В.А. Шишкина, 1992). Потребность в двигательной активности индивидуальна и зависит от многих физиологических факторов. Уровень потребности в двигательной активности в значительной мере обуславливается наследственными и генетическими признаками. Для нормального развития и функционирования организма, сохранения здоровья необходим определенный уровень физической активности. Этот диапазон имеет минимальный, оптимальный и максимальный уровни двигательной активности.

Согласно нормативно-правовым документам, регламентирующим санитарные нормы, правила и гигиенические нормативы для дошкольных образовательных учреждений, максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5 - 6 часов. Продолжительность двигательной активности в течение суток должна составлять не менее 60% от общего времени бодрствования в группах раннего и младшего дошкольного возраста и 50% - старшего дошкольного возраста. Таким образом, потребность детей старшего дошкольного возраста в двигательной активности достаточно высока, но не всегда она реализуется на должном уровне. В настоящее время дети все больше времени проводят за компьютерными играми, конструированием, просмотром телепередач. Все больше ограничивается самостоятельная двигательная активность детей как в семье, так и в детском саду, т.к. увеличивается продолжительность образовательных занятий с преобладанием статических поз.

В соответствии с СанПиН для дошкольников 5-7 лет продолжительность организованных форм оздоровительно-воспитательной деятельности должна составлять до 6-8 ч в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, сезона года и режима работы учреждения дошкольного образования.

В таблице 1 представлен объем двигательной деятельности детей дошкольного возраста с использованием метода шагометрии.

Табл.1

Объем двигательной деятельности

Возраст	Теплое время года	Холодное время года
4 года	12,5 – 13,5 тыс.	10 – 10,5 тыс.
5 лет	14 – 15 тыс.	11 – 12 тыс.
6 лет	15,5 – 17,5 тыс.	12,5 – 14,5 тыс.
7 лет	18 – 20 тыс.	14,5 – 17,5 тыс.

Примечание: (количество движений – локомоций по шагомеру) *

*Количество локомоций (средняя величина) за полный день пребывания ребенка в ДОУ.

Однако двигательная активность ребенка тесно связана с его состоянием (устомление, фаза двигательного беспокойства, тип нервной системы). Для определения наиболее рациональных методов обучения для каждого воспитанника необходимо знание типа его нервной системы. Суть в том, что проявление основных свойств нервной системы предполагает разные способы адаптации организма к изменяющимся требованиям среды.

Многие научные исследователи, изучавшие двигательную активность детей дошкольного возраста, констатируют, что показатель двигательной активности у мальчиков выше, чем у девочек. По данным Д.М. Шептицкого, среднесуточный ки-

лометраж (ходьбы и бега) у детей 5-6 лет составляет у девочек 6,8км, у мальчиков - 7,6км, у детей 6-7-летнего возраста соответственно 8,1 и 10,1км. Значительные колебания двигательной активности детей установлены по дням недели и сезонам года. Если принять двигательную активность летом мальчиков 5-6-летнего возраста за 100%, то осенью она составляет 90,8%, зимой только 86,8%. Весной происходит значительное увеличение двигательной активности детей - она составляет 94,7%. Р.А. Анхундов в своих исследованиях заметил особенно высокую двигательную активность детей 6-летнего возраста летом. Причины этого он видит не только в том, что дети свободны от учебных занятий в саду, не только в сезонных колебаниях биологических ритмов, но также в том, что в летом компенсируется ограничение движений, имевшее место в года.

В исследованиях Г.П. Юрко показана зависимость интенсивности мышечной нагрузки от подбора физических упражнений, их сложности и сочетания, частоты повторения. Кроме того, при подборе и использовании физических упражнений для нормирования физической нагрузки автор предлагает ориентироваться на наиболее доступный и достаточно информативный показатель нагрузки — частоту сердечных сокращений. Последняя, в свою очередь, отражает влияние физической нагрузки на организм ребенка и имеет прямую связь с характером энергообеспечения мышечной деятельности.

Вот какова классификация физических нагрузок для дошкольников по интенсивности частоты сердечных сокращений:

- малой (низкой интенсивности): ЧСС до 130 уд./мин.;
- средней: ЧСС - от 130 до 159 уд./мин.;
- высокой (максимальной): ЧСС - 160 и более уд./мин.

Восстановительный период после физических нагрузок в дошкольном возрасте имеет свои особенности, которые выражаются в меньшей (чем у старших детей и взрослых) скорости протекания восстановительных процессов, требующих достаточного отдыха. Исследованиями показано, что это верно лишь по отношению к значительным нагрузкам. А при малой и средней интенсивности работы - даже гораздо быстрее, чем у взрослых, по-видимому, за счет большей мобильности вегетативных систем. Экспериментальные исследования В.И. Добрейцер показали, что уже в первые 30 секунд после окончания работы частота сердечных сокращений (ЧСС) и частота дыхания (ЧД) детей 6-7 лет может снижаться вдвое относительно «рабочих» показателей. К концу первой минуты отдыха возможно полное восстановление ЧСС к исходным «дорабочим» параметрам. А на протяжении второй минуты возвращается к норме и ЧД.

Вместе с тем В.И. Усаков предлагает оценивать физическую нагрузку по приросту частоты сердечных сокращений: от 20 % умеренная нагрузка; до 30 % - средняя; до 40 % - выше средней; до 50 % - большая; от 50-60 % и выше — максимально допустимая для наиболее подготовленных детей. Кроме того, автор отмечает, что целесообразно использовать наиболее доступный и, как правило, чаще всего используемый метод определения нагрузки у дошкольников по внешним признакам утомления.

Таким образом, в основу определения нормативных показателей двигательной активности дошкольников может быть положен принцип оптимальности физических нагрузок в соответствии с функциональными возможностями организма.

Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармонического развития личности. Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности В 3—4-летнем возрасте тренирующий эффект обеспечивают упражнения, дающие ЧСС не менее 130—140 уд./мин, в 5—7-летнем — не менее 140—150 уд./мин.

Одним из эффективнейших средств двигательного развития детей является правильная организация двигательного режима. Цель его состоит в том, чтобы удов-

летворя естественную биологическую потребность в движении, ребенок имел возможность самовыражения в двигательной деятельности через общение со сверстниками. Необходимо создавать условия для овладения двигательными умениями и навыками, развития двигательного творчества, воспитания у детей потребности в систематических занятиях физическими упражнениями [8, с.39].

Вместе взятые формы организации физического воспитания представляют собой нормированную суммарную физическую нагрузку за день, которая отвечает индивидуальным возможностям детей. Нагрузка распределяется в течение дня с учетом времени, наиболее естественного для той или иной деятельности, и носит волнообразный характер. Самые высокие двигательно-физические нагрузки приходятся на утреннее время (с 10 до 12 часов). Послеобеденное время (время после дневного сна) желательно отводить для самостоятельной деятельности детей, создав условия для движений.

Следует отметить, что сложившийся образ жизни, постановка физического воспитания в условиях семьи, детского дошкольного учреждения могут изменять повседневную двигательную активность детей, снижая либо повышая ее. В отличие от детей старшего возраста, у дошкольников суточная двигательная активность регулируется преимущественно биологическими мотивациями, формирующимися на основе наследственных механизмов. Согласно данным В.И. Усакова, следует выделять четыре пика физической активности детей: два до обеда и два после него. Причем первые приходятся на 8 - 9 и 12 - 13 часов, а вторые на 15-16 и 20-21 час. Учитывая, что именно в эти часы дети наиболее физически активны, следует подбирать для них такие виды движений, которые наиболее благоприятно скажутся на их физическом и психическом здоровье.

Таким образом, в основу определения нормативных показателей двигательной активности дошкольников может быть положен принцип дозирования физической нагрузки с учетом суточной ритмики.

По рекомендациям профессора В.А.Шишкиной самостоятельные движения детей должны составлять не менее 2/3 от объема их общей двигательной активности, причем процентное соотношение организованных форм и самостоятельной двигательной деятельности детей разных возрастов отлично. Так как потребность детей в движении наиболее полно реализуется в самостоятельной деятельности, она является наименее утомительной из всех форм двигательной активности и содействует индивидуализации двигательного режима [9, с.57].

Двигательная активность ребенка дошкольного возраста должна быть целенаправленной и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что, в принципе, составляет основу индивидуального подхода к каждому ребенку. Двигательная активность оптимальна в том случае, когда ее основные параметры (объем, продолжительность, интенсивность) соответствуют индивидуальным данным физического развития и двигательной подготовленности детей, а также когда обеспечивается ее соответствие условиям среды (природной, предметной, социальной), правилам чередования напряжений и отдыха, постепенного увеличения физических нагрузок.

Двигательная активность - биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Двигательная активность является производной не только от индивидуальных особенностей детей, но и от двигательного режима, который установлен в детском учреждении и дома.

ЛИТЕРАТУРА

1. Запорожец, А.В. Развитие произвольных движений/А.В.Запорожец. – М.: Издательство Академии педагогических наук РСФСР, 1960. – 427с.
2. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века/Авт.-сост. Ю.А.Антонов, М.Н.Кузнецова, Т.Ф.Саулина. - М: АРКТИ, 2000.

3. Колесов, В.Д. Основы гигиены и санитарии/В.Д.Колесов, Р.Д.Маш. – М.: Просвещение, 1989. – 191с.

4. Куликов, В.П. Потребность в двигательной активности. Физиология, валеология, реабилитология./В.П.Куликов, В.И.Киселев. -Новосибирск: Наука, 1998. – 145с.

5. Проблемы совершенствования физического воспитания дошкольников: Сб. научн. труд. //ВНИИФК /Под общ.ред. Е.Я. Бондаревского. - М.: ФиС, 1988. – 116с.

6. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей/М.А.Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2000. – 256с.

7. Снигур, М.Е. Формирование модели двигательной активности детей дошкольного возраста с оздоровительной направленностью/М.Е.Снигур// Успехи современного естествознания. – 2009. – № 3 – С. 63-64.

8. Шишкина, В.А. Двигательное развитие детей дошкольного возраста. Средства оптимизации двигательного развития детей/В.А.Шишкина, М.Н.Дедулевич//Пралеска. – 2009. - №1. – С.39 – 43.

9. Шишкина, В.А. В детский сад – за здоровьем: пособие для педагогов, обеспечивающих получение дошк. образования/В.А.Шишкина. – Мн.: Зорныверасень, 2006. – 184с.

СОДЕРЖАНИЕ

НАПРАВЛЕНИЕ III. ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОВРЕ- МЕННОМ ЭТАПЕ

<i>Аксенова А.В.</i> СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ (НА ПРИМЕРЕ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ)	3
<i>Антипина Н.В.</i> ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	5
<i>Бархатова М.А., Кинозерова М.А., Лыженкова Р.С.</i> ВОЗМОЖНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ	7
<i>Большакова Т.А.</i> НЕОБХОДИМОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СИСТЕМЫ УПРАЖНЕНИЙ ПИЛАТЕСА У ЖЕНЩИН, СТРАДАЮЩИХ БОЛЯМИ В СПИНЕ И ИМЕЮЩИХ ПОСЛЕДСТВИЯ ТРАВМ	11
<i>Бутырин В.В., Сигаев А.В., Якимов К.В.</i> ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ МИНИ-ВОЛЕЙБОЛА КАК ВИДА СПОРТА, НАПРАВЛЕННОГО НА РАЗВИТИЕ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ	13
<i>Володин В.Н., Яковлев Д.С.</i> МОДЕРНИЗАЦИЯ СОДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ	17
<i>Врублевский Е.П., Петрукович Н.П.</i> НОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ	19
<i>Глухова Е.А., Глухов Ф.И.</i> ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС. МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ	23
<i>Гончаров А.А.</i> НОВАЯ ШКОЛА ГЛАЗАМИ МОЛОДОГО ПЕДАГОГА	26
<i>Грошев В. А., Бобкова А. И.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ИГРЫ В ЯПОНСКИЙ МИНИ-ВОЛЕЙБОЛ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ С ЦЕЛЬЮ ПОВЫШЕНИЯ ИХ МОТИВАЦИИ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	28
<i>Губарь Н.У., Губарь С.А., Антипина Н.В., Королева А.А.</i> НАРОДНЫЕ ИГРЫ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	31
<i>Данилов А.Б., Чупрова Е.Д.</i> ВЫЯВЛЕНИЕ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ОСНОВНОЙ ЧАСТИ АЭРОБНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ФИТНЕСА	34
<i>Демина С.А.</i> ВЫЯВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, РАЗВИВАЕМЫХ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПЛОВЦОВ	37
<i>Джанвелян В. Г.</i> ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ	41
<i>Дорофеева Е.В., Давыдова Т.В.</i> РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ РАННЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	42

Дорохова Т.Н. СОЦИАЛЬНО – ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЁЖИ	46
Дудкина С.Г. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТА- НИЯ	48
Егорычева Е.В., Чернышева И.В., Сиваков И.В. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ЕЁ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ	51
Иданова Т.А. ОСОБЕННОСТИ РЕГИОНАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕ- СКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ИНВАЛИДОВ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ	53
Коденцев С.В., Брель П.Ю. ВЛИЯНИЕ СМИ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ	56
Кротова А.О., Ольховская Е.Б. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗРЕНИЕМ	58
Кугно Э.Э. ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЗЮДО НА РАЗВИТИЕ НРАВСТВЕННО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 8-9 ЛЕТ	61
Литвенчук Л.И., Врублевский Е.П. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА	62
Литвинова О.В., Павлова С.Е. АНАЛИЗ ПАРАМЕТРОВ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНОШЕЙ ТХЭКВОНДИСТОВ ГОРОДА ИРКУТСКА	65
Лыженкова Р.С., Ерошкина А.И. НЕОБХОДИМОСТЬ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СО- ВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ	67
Малых О.А. ПРИМЕНЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПЕТЕЛЬ TRX В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИ- РОВКЕ У МУЖЧИН С ОСТЕОХОНДРОЗОМ ПОЗВОНОЧНИКА	70
Митина Н. В. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ ЗДОРОВЬЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ	73
Орлова С.В. ПЕРСПЕКТИВЫ РЕАЛИЗАЦИИ СОВРЕМЕННЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПОВЫШЕ- НИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ	74
Оршонова И.Г. РОЛЬ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА И НАРОДНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ ВОС- ПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	76
Пампура Н.А., Романов В.Н., Кириенкова В.М., Володина Ю.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДИКИ Н.А.КУРГАНСКОГО ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИ- ЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ У СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО МЕ- ДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ	79
Проходовская Р.Ф. ОСНОВНЫЕ СТАДИИ СИСТЕМНОГО СТРУКТУРНОГО «СЛЕДА» АДАПТАЦИИ К ФИ- ЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ	82
Ракоца А.И., Бомин В.А., Коваливнич В.В. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ИРКУТСКОЙ ГОСУДАРСТВЕН- НОЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ	84
Рогов Д.Г. ТРАДИЦИОННОЕ УШУ КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ ОЗДОРОВЛЕНИЯ	85

Семизоров Е.А. АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ РЕЖИМОВ И УСЛОВИЙ ОБУЧЕНИЯ	88
Сивун Н.Ф. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ВОЛОНТЕРСКОГО ДВИЖЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ «ГРАЦИЯ» МАУЗ ГKB №8 И КРИТЕРИИ КОНТРОЛЯ	90
Скидан А.А., Севдалев С.В., Врублевский Е.П. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗА- НЯТИЙ ШЕЙПИНГОМ СО СТУДЕНТАМИ	93
Суханова Т.А. ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И НЕКОТОРЫЕ ПОДХОДЫ К ИХ РЕШЕНИЮ	96
Сухинина К.В., Простакишина Н.Н., Гордеева Е.И. АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ – ПЕРВОКУРСНИКОВ ИГУ ЗА 2002- 2012 УЧЕБНЫЕ ГОДЫ	98
Харчевникова Ю.С., Садовникова А.М. К ВОПРОСУ О СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ	103
Червоний Т.Н. ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ ЧЕРЕЗ ВОСПИТАНИЕ СОЗНАТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ	105
Чергинцев В.П. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ И ПСИХОФИ- ЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ ЮРИДИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ	109
Шаравин К.А., Брель П.Ю. ВОРКАУТ. ПЕРСПЕКТИВА ДВОРОВОГО СПОРТА	111
Шигильдеева Ж. Д. ЗАДАЧА УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УРОКЕ, КОТОРУЮ НЕ ПИШУТ В КОНСПЕКТЕ	112
Шигильдеева Ж. Д. ЭФФЕКТИВНО РАБОТАТЬ – ЗНАЧИТ СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ СВОЙ ОПЫТ ЗАБОТЫ О ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ	114
Юшина А.В. ОБ ОПЫТЕ РАЗРАБОТКИ И ВНЕДРЕНИЯ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВА- НИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ИНТЕЛЛЕКТА «АДАПТИВНЫЙ ПАУЭРЛИФТИНГ»	116

НАПРАВЛЕНИЕ IV. ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Балдухаева И.И. (г. Иркутск) УЧАСТИЕ ИРКУТСКИХ СПОРТСМЕНОВ В БЕЛЫХ ОЛИМПИАДАХ	120
Белова И.Ю., Клименко О.Е. ПОСТРОЕНИЕ СИСТЕМЫ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИ- АЛЬНОСТИ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЗАБГУ	123
Бондаренко Н.Л. ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБ- РАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ГОРОДА ИРКУТСКА	125
Вотякова Т.В. ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК СУЩЕСТВЕННАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ ЭКО- ЛОГИЗАЦИИ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИ- ТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ	128

<i>Кабачкова А.В., Захарова А.Н., Дмитриева А.М., Сосуновский В.С.</i> ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ	132
<i>Овчинникова Л.В.</i> ОЛИМПЕЙСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВАЖНЫЙ КОМПОНЕНТ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	135
<i>Пружинин К.Н., Пружинина М.В.</i> ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	137