

**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ – УЧЕБНО-НАУЧНО-  
ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ КОМПЛЕКС, г. ОРЁЛ, РОССИЯ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
АДМИНИСТРАЦИИ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА,  
г. МОСКВА, РОССИЯ  
СЕВЕРНЫЙ (АРКТИЧЕСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ,  
г. АРХАНГЕЛЬСК, РОССИЯ  
ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ, г. ЕКАТЕРИНБУРГ, РОССИЯ  
ТУЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. Л.Н. ТОЛСТОГО, г. ТУЛА, РОССИЯ**

**ПОД ЭГИДОЙ НАЦИОНАЛЬНОГО СОЦИАЛЬНОГО ПРОЕКТА  
«ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ»**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ  
И ТУРИЗМ.  
ИНТЕГРАЦИОННЫЕ  
ПРОЦЕССЫ НАУКИ И ПРАКТИКИ**

**Сборник статей по материалам  
II международного научного симпозиума.  
Том 1**

24-25 апреля 2014 года

Орел – 2014

УДК 796+338.48 (082)  
ББК 75я43+75.81я  
Ф50

#### ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ

В.А. Голенков д-р техн. наук, проф. (председатель), г. Орел, Россия; О.В. Пилипенко д-р техн. наук, проф (зам. председателя), г. Орел, Россия; В.С. Макеева д-р пед. наук, проф. (зам. председателя), г. Орел, Россия; С.А. Полиевский д-р мед. наук, проф., г. Москва, Россия; Г.А. Ямалетдинова д-р пед. наук, доц., г. Екатеринбург, Россия; И.М. Туревский д-р пед. наук, проф., г. Тула, Россия; Е.П. Врублевский д-р пед. наук, проф., г. Пинск, Белурусь; В.Н. Вуколов д-р пед. наук, проф., г. Алматы, Казахстан; А. В. Романчук д-р мед. Наук, проф. г. Одесса, Украина; В.Н. Пушкина д-р, биол. наук. доц. г. Архангельск, Россия.

#### Программный комитет

В.С. Макеева (председатель), М.А. Соломченко, В.В. Бойко, С.Ю. Махов, Н.Н. Котьков, Т.А. Пеленицина, З.С. Тинькова, К.Е. Токарева, Т.Н. Мостовая

#### Редакционный совет

В.А. Голенков (председатель), В.С.Макеева (научный и технический редактор)

**Ф50 Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики:** сборник статей по материалам II международного научного симпозиума. Том 1, г. Орел, 24 – 25 апреля 2014 / Под ред. д-ра пед. наук, профессора В.С. Макеевой. – Орел: ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК»,.- 2014. – 416 с.

**ISBN 978-5-93932-716-9**

В сборник статей по материалам II международного научного симпозиума включены работы ведущих специалистов в области физической культуры, спорта и туризма, посвященных различным аспектам внедрения инновационных технологий и данных передового опыта в социально-экономических условиях современности. Рассматриваются проблемы обновления системы физического воспитания обучающихся, повышения результативности образовательного процесса, обеспечение социализации личности, ее готовности к профессиональной деятельности, ценностного отношения к своему здоровью. Обсуждаются проблемы качества профессиональной подготовки будущих преподавателей физической культуры, тренеров, специалистов в области управления.

Рекомендуется преподавателям и студентам, научным работникам, организаторам физической культуры, спорта и оздоровительной работы, тренерам.

Материалы подготовлены кафедрой «Туризм, рекреация и спорт»  
ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК»

УДК 796+338.48 (082)  
ББК 75я43+75.81я

© ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК», 2014  
© Коллектив авторов, 2014

# ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА К ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ШЕЙПИНГОМ

Скидан Анна Александровна, Врублевский Евгений Павлович  
Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины  
Гомель, Беларусь

**Аннотация.** Исследована эффективность оздоровительной методики «шейпинг» с женщинами зрелого возраста. Педагогический эксперимент направлен на определение степени влияния занятий шейпингом по классической программе на процесс реализации основных побудительных мотивов женщин разного зрелого возраста к оздоровительным занятиям. Эффективность оздоровительной методики подтверждается благоприятной динамикой физического развития и функционального состояния женщин.

**Annotation.** The efficiency improving techniques "shaping" with women of mature age. Educational experiment aimed at determining the degree of influence on the shaping of classical training program on the process of implement-

ing the basic motivations of different women of mature age to wellness pursuits. Efficiency improving techniques confirmed the favorable dynamics of physical development and functional status of women.

**Актуальность.** Женщина в период зрелого возраста находится в состоянии активной социальной и профессиональной деятельности, весьма актуальным в этот период для неё является улучшение качества жизни, что, в частности, выражено в сохранении и улучшении состояния здоровья, поддержании работоспособности на высоком уровне, а также в коррекции фигуры [2]. Именно в этом возрасте в организме женщины происходят процессы замедления метаболизма и приобщение к различным формам двигательной активности, регулярным занятиям физической культурой является необходимым условием для женского организма [2, 3].

В настоящее время появился целый ряд современных физкультурно-оздоровительных систем, которыми занимаются преимущественно женщины [1]. Особую популярность среди женщин зрелого возраста приобретает система «шейпинг», которая, по мнению многих специалистов, позволяет не только улучшить или сохранить продолжительное время функциональные возможности женщин на высоком уровне, но и создает надежные условия для формирования у них устойчивых мотивов и потребностей в физической активности на протяжении последующих лет жизни [3, 4].

**Методы и организация исследования.** Перед началом исследования был проведен социологический опрос женщин разного зрелого возраста, с целью выяснения мотивации к оздоровительным занятиям шейпингом. Предложенная анкета предполагала указать основную причину и рейтинговую оценку одновременно нескольким другим побудительным мотивам. Результаты представлены в таблице 1.

**Таблица 1**

**Рейтинг мотивов занятий шейпингом женщинами зрелого возраста**

Побудительные мотивы	Группы женщин зрелого возраста			
	21-35 лет (n=20)		36-55 лет (n=20)	
	балл	%	балл	%
Улучшение эмоционального состояния	4	10	2	27
Укрепление здоровья	6	10	1	28
Развитие и поддержание физических качеств	3	15	4	11
Коррекция фигуры	2	15	6	6
Снижение веса тела	1	40	3	16
Смена деятельности	5	10	5	12

Анализ данных, представленных в таблице, показывает, что структура мотивов занятий шейпингом у женщин зрелого возраста оказалась различной. Если в I зрелом возрасте на первом плане оказываются мотивы, имеющие отношение к внешнему виду (снижение веса, коррекция фигуры), а мотив здоровья завершает рейтинговый список, то с наступлением II зрелого возраста происходит переструктурирование мотивационной сферы - на лидирующие позиции выходят мотивы здоровья. При этом мотивы «внешнего вида» оказываются не главными.

Следовательно, в группах шейпинга, где занимаются женщины разного зрелого возраста, наблюдается разнонаправленность ожидаемых результатов от занятий. С возрастом, вес одних побудительных мотивов уменьшается, а других, напротив, возрастает. В связи с этим, мы проследили, насколько реализуются наиболее значимые мотивы женщин в ходе педагогического эксперимента.

Педагогический эксперимент проводился в течение 3-х месяцев на базе Гомельского физкультурно-оздоровительного центра. В эксперименте приняли участие 40 женщин, из них 20 человек в возрасте от 21-35 лет и 20 человек – 36-55 лет. В ходе педагогического эксперимента все женщины 2 раза в неделю по 60 минут занимались по программе шейпинг-классик.

Оценка эффективности оздоровительных занятий шейпингом осуществлялась на основе выявления различий в показателях тестирования проведенного до начала эксперимента и в ходе 3-х месяцев занятий.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате педагогического эксперимента была определена степень влияния занятий шейпингом по классической программе на процесс реализации основных побудительных мотивов женщин разного зрелого возраста к оздоровительным занятиям.

*Реализация мотива «снижение веса тела».* Перед началом эксперимента все женщины исследуемых групп относительно своего роста имели превышение массы тела по сравнению с нормативными, и чем старше женщины, тем больше наблюдается превышение: в группе 21-35 лет оно составило, в среднем, 3 кг, в группе 36-55 лет – 9 кг. Результаты обследований представлены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели массы тела женщин I и II зрелого возраста, занимающихся шейпингом, на разных этапах педагогического эксперимента ( $X \pm m$ )

Возраст	До exper.	1 месяц	2 месяца	3 месяца
21-35 лет	63.7±7.0	60.4±6.7	59.6±6.9	59.0±7.1
36-55 лет	70.1±9.3	68.2±10.8	66.7±11.1	66.3±10.1

После первого месяца занятий во всех возрастных группах наблюдается некоторое снижение показателя массы тела: в группе женщин 21-35 лет до  $60.4 \pm 6.7$  кг, в группе женщин 36-55 лет до  $70.1 \pm 9.3$  кг. Однако наблюдаемое снижение массы не имеет достоверного характера ни в одной возрастной группе. После двух месяцев занятий снижение массы тела продолжается: в группе женщин 21-35 лет до  $59.6 \pm 6.9$  кг, в группе женщин 36-55 лет до  $66.7 \pm 11.1$  кг. При этом, по-прежнему, можно говорить только о тенденции к снижению исследуемого показателя. В ходе третьего месяца занятий масса тела женщин продолжает снижаться, и в конце этого месяца в группе женщин 21-35 лет составляет  $59.0 \pm 7.1$  кг, в группе 36-55 лет  $66.3 \pm 10.1$  кг. Тем не менее, это снижение пока так и не достигает уровня достоверности, по сравнению с показателями массы тела перед экспериментом.

Таким образом, во всех возрастных группах женщин произошло снижение показателя массы тела. Следует отметить, что в группах разного возраста динамика показателя массы тела различна. Выявленные изменения могут характеризоваться как тенденция к снижению исследуемого показателя. Следовательно, один из основных побудительных мотивов женщин к занятиям шейпингом в ходе занятий реализуется.

*Реализация мотива «коррекция фигуры».* Анализ полученных перед началом эксперимента средних показателей процентного содержания жира показал, что между группами женщин разного зрелого возраста наблюдаются достоверные различия - чем старше женщины, тем выше у них процентное содержание жира. В частности, перед экспериментом в группе 21-35 лет исследуемый показатель составил  $30.2 \pm 3.3$  %, в 36-55 лет содержание жира на уровне  $37.9 \pm 4.6$  %.

Данные исследований обхватных размеров тела перед началом эксперимента тоже различны в двух группах. Так, в группе женщин 21-35 лет они составляют: талия -  $83.06 \pm 1.47$  см; ягодицы -  $94.00 \pm 1.01$  см, у женщин 36-55 лет - талия -  $87.5 \pm 1.1$  см; ягодицы -  $110.0 \pm 2.0$  см. При этом необходимо отметить, что с возрастом обхватные размеры больше по исследуемым показателям тела женщин. Результаты обследований представлены в таблице 3.

Таблица 3

Динамика морфологических показателей женщин I и II зрелого возраста, занимающихся шейпингом, в ходе исследования ( $X \pm m$ )

Показатели	21-35 лет (n=20)		36-55 лет (n=20)	
	До экспер.	Через 3 месяца	До экспер.	Через 3 месяца
% жира	$30.2 \pm 3.3$	$27.8 \pm 3.8$	$37.9 \pm 4.6$	$34.5 \pm 4.2$
Обхват талии (см)	$83.06 \pm 1.47$	$77.92 \pm 1.23$	$87.5 \pm 1.1$	$79.76 \pm 1.01$
Обхват ягодиц (см)	$94.00 \pm 1.01$	$93.39 \pm 0.61$	$110.0 \pm 2.0$	$103.46 \pm 1.67$

Измерение жирового компонента, проведенное после трех месяцев занятий, показало, что во всех исследуемых группах процентное содержание жира стало меньше, однако наблюдаемое снижение не носит достоверного характера ни в одной возрастной группе, поэтому в данном случае мы можем говорить только о тенденции к уменьшению жирового компонента. Так, у женщин 21-35 лет жировой компонент снизился с  $30.2 \pm 3.3$  % до  $27.8 \pm 3.8$  %, у женщин 36-55 лет с  $37.9 \pm 4.6$  % до  $34.5 \pm 4.2$  %.

Анализируя измерения обхватных размеров талии у женщин всех возрастных групп, произошло достоверное снижение. Так, в группе 21-35 лет обхват талии уменьшился, в среднем, на 5.14 см, у женщин 36-55 лет - на 7.74 см ( $p < 0,05$ ). Объем ягодич в группе женщин 21-35 лет уменьшился незначительно и составило 0.61 см ( $p > 0,05$ ); в возрастной группе 36-55 лет уменьшение объема бедер достигло 6.54 см ( $p < 0,05$ ).

Рассматривая эти данные с позиции реализации мотива «коррекция фигуры», можно сказать, что, в целом, желание женщин всех возрастов по мере проведения оздоровительных занятий удовлетворяется.

*Реализация мотива «укрепление и поддержание здоровья».* В начале педагогического эксперимента средние показатели ЧСС в покое у женщин 21-35 лет составили  $76.2 \pm 2.4$  уд/мин и в группе женщин в возрасте 36-55 лет  $86.2 \pm 1.4$  уд/мин.

По истечению 3-х месяцев занятий отмечено достоверное отличие в исследуемом показателе функционального состояния женщин, в сравнении с исходными данными ( $p < 0,05$ ). Так, в группе женщин 21-35 лет средние показатели ЧСС составили  $72.3 \pm 2.8$  уд/мин, в группе женщин в возрасте 36-55 лет  $82.9 \pm 1.4$  уд/мин. Сравнение этого показателя с исходным показывает, что во всех возрастных группах средний показатель ЧСС стал меньше. Так, в группе первого зрелого возраста ЧСС уменьшилось на 3.9 уд/мин, а в группе женщин второго зрелого возраста на 3.3 уд/мин.

*Реализация мотива «улучшение эмоционального состояния».* Исследование уровня психоэмоционального состояния с помощью цветовой методики М. Люшера показало, что до эксперимента положительное психоэмоциональное состояние у женщин в возрасте 21-35 лет определяется только у 35 % женщин (7 человек из 20), в то время как у остальных выявляется негативное состояние (13 человек). Во второй возрастной группе благоприятное состояние наблюдается также меньше, чем у половины женщин (только у 30 % или 6 человек).

К концу третьего месяца занятий шейпингом у женщин 21-35 лет количество человек, испытывающих состояние тревоги и неудовлетворения, снизилось (с 13 человек до исследования, до 7 человек после исследования). Во второй возрастной группе женщин с оптимальным состоянием уже больше 75 %.

Следовательно, во всех возрастных группах увеличилось количество женщин, у которых отмечается оптимальное психоэмоциональное состоя-

ние, что связано с возможностью при проведении активной двигательной деятельности (занятий шейпингом) отвлечься от негативных переживаний.

**Выводы.** В результате проведенного эксперимента, оздоровительная методика занятий шейпингом позволила реализовать основные побудительные мотивы женщин разного зрелого возраста. Эффективность оздоровительных занятий подтверждается положительными сдвигами в улучшении показателей физического развития, функционального и психоэмоционального состояния. Занятия позволили повысить мотивацию женщин к регулярным занятиям физическими упражнениями, сформировать в них устойчивую потребность.

#### Литература

1. Адамова, И.В. Влияние комбинированных занятий ритмической гимнастикой и плаванием на коррекцию форм тела у женщин зрелого возраста [Текст] / И.В. Адамова, Е.А. Земсков // Сб. науч. тр. молодых ученых и студентов РГАФК. М., 2000. - С. 72-76.
2. Акунц, К.Б. Менопауза [Текст] / К.Б. Акунц. - М.: «Триада-Х», 2004.- 78 с.
3. Зубкова, А.Ю. Оздоровительная физическая культура для лиц различных возрастных групп на основе сочетания восточных и западных гимнастических систем [Текст]: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / А.Ю. Зубкова.- М.: РГУФК, 2006. - 221 с.
4. Прохорцев, И.В. Способ тренировки тела человека – «Шейпинг» [Текст] / И.В. Прохорцев. – Москва, 1991. – 125 с.



## СОДЕРЖАНИЕ

### **ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ, УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА**

СИСТЕМООБРАЗУЮЩАЯ РОЛЬ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ПРОВЕДЕНИЯ МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ <i>Афонский В. И., Алешина Н. С.</i>	9
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ПРОФИЛЯ <i>Батова Е.А.</i>	15
КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ КАЧЕСТВ, СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ ПЕДВУЗА <i>Афонский В.И., Хохлова О. А.</i>	20
ВОСПИТЫВАЮЩАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ СРЕДА <i>Дуркин П.К., Лебедева М.П.</i>	25
ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ПОВЫШЕНИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <i>Бронский Е.В.</i>	30
РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВЫПУСКНИКОВ (ПО ДАННЫМ НИР ПРОВОДИМОЙ В ВООРУЖЁННЫХ СИЛАХ РФ «МОЛОДОЕ ПОПОЛНЕНИЕ») <i>Гурвич А.В., Панков В.П., Сильчук А.М., Сильчук С.М.</i>	35
РАЗВИТИЕ СИСТЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ <i>Изаак С.И.</i>	41
СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <i>Истомин А.Г., Ткаченко А.В., Стратий Н.В.</i>	48
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ В КОНТЕКСТЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА В ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗАХ <i>Корнильцева О.С.</i>	54
ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ <i>Котьков Н.Н.</i>	60
ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ – СИЛЬНАЯ РОССИЯ (НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ») <i>Махов С.Ю.</i>	66
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА <i>Никитенко О.С.</i>	72
ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ЛИЦЕЕ №4 г. ОРЛА НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА <i>Оганесян Е.А.</i>	76
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТА <i>Паначев В.Д.</i>	82
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ НА ПОКАЗАТЕЛИ ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОГО И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ <i>Почернина М.Г., Селиванов Е.В., Почернина А.Г.</i>	87
МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА <i>Мальцева И.Г.</i>	92
ЦЕЛОСТНЫЙ ПОДХОД К АТЛЕТИЗМУ КАК ИНСТРУМЕНТ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ <i>Пшеничников А.Ф., Цеховой В.А.</i>	97
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ПОВЕДЕНИЯ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ВУЗА <i>Токарева К.Е., Макеева В.С.</i>	102

ФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС <i>Шепеленко С.А.</i>	105
ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ КАК ЦЕННОСТЬ <i>Штоколок В.С., Ямалетдинова Г.А.</i>	110
СТИМУЛЯЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ <i>Dr. Rissan Kh. Majid, Dr Sergey Polievskiy, Dr Igor Borisov</i>	114
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ <i>Никитина И.В.</i>	116
ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ И СПОРТИВНЫМИ ТАНЦАМИ <i>Мостовая Т.Н.</i>	121
ФОРМИРОВАНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <i>Кротова В.Ю., Григорьев О.А.</i>	125
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА «САЙКЛ» КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ЖЕНЩИН <i>Лаврухина Г.М., Скачков Ю. А.</i>	130
УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ КАК КРИТЕРИЙ ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ ДЕВОЧЕК СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА <i>Самоненко С.Б.</i>	135
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ СМГ В ОРЛОВСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ <i>Шавырина С.В., Шевляков А.И., Маков И. В., Мерзликин Д.М.</i>	140

#### **ПРОФИЛАКТИКА АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ СРЕДИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ**

ПОТЕНЦИАЛ ВОСПИТЫВАЮЩЕГО ВЛИЯНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН В ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ <i>Бекасова С.Н.</i>	145
ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ТУРИЗМА В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА <i>Богачева Л.В.</i>	150
СУБЪЕКТНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ <i>Виленский М.Я.</i>	156
СОЦИАЛЬНО – ФИЛОСОФСКИЕ ТРАДИЦИИ ВОСПИТАНИЯ НАРОДА САХА <i>Винокуров Е.Г., Неустроев П.П.</i>	163
ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РУССКИХ НАРОДНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР В СИСТЕМЕ НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ <i>Демченская Л.Г.</i>	166
ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ НЕГАТИВНЫХ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ РИСКОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ПРЕДСТОЯЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ <i>Зюрин Э.А., Кабачков В.А., Куренцов В.А.</i>	171
ПРОФИЛАКТИКА ДИВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ ПУТЕМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ <i>Малиновская Н.В., Михайлова М.А.</i>	179
КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЛЮДЬМИ, ЖИВУЩИМИ С ВИЧ <i>Никитин Н.С., Пельменёв В.К., Курч В. , Кумпин Э.</i>	185
ВНЕДРЕНИЕ АНТИАЛКОГОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СО СТУДЕНТАМИ ПНИПУ <i>Оплетин А.А.</i>	194

К ВОПРОСУ О РОЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ <i>Покровская Т.Ю.</i>	197
ОСОБЕННОСТИ И ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ В ОРЛОВСКОМ РЕГИОНЕ (ПО МАТЕРИАЛАМ МОНИТОРИНГА) <i>Уварова В.И.</i>	202
ИЗМЕНЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ К ПРОБЛЕМЕ НАРКОМАНИИ (ПО МАТЕРИАЛАМ МОНИТОРИНГА 2011-2013 ГГ.) <i>Федосеева М.А.</i>	212
ФАКТОРЫ РИСКА АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ЮНОШЕЙ ДОПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА <i>Шевцов В.В., Белов А.Г.</i>	221

### СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ, РЕКРЕАЦИЯ И ТУРИЗМ

THE FACTORS AFFECTING THE TOURISTS ON PARTICIPATING IN THE RECREATION ACTIVITIES PERFORMED IN THE HOTELS WHO ARE COMING TO TOURISM ESTABLISHMENTS <i>Arzu Altıntığ Sakarya, Sevda Bağır Sakarya</i>	226
ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ К ВЫПОЛНЕНИЮ СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ В УСЛОВИЯХ ГОРНОЙ МЕСТНОСТИ <i>Алдошин А.В.</i>	231
ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ ИНВАЛИДА-КОЛЯСОЧНИКА К ЗАНЯТИЯМ АКТИВНЫМ ТУРИЗМОМ <i>Быков А.П., Ямалетдинова Г.А.</i>	237
ВЛИЯНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В УСЛОВИЯХ ПРОГРАММЫ ОБЪЕДИНЕННОГО СПОРТА <i>Вишня Е.В., Пройдаков С.А., Карлашов С.В.</i>	247
ВОСТРЕБОВАННОСТЬ СПЕЦИАЛИСТОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РЕКРЕАЦИИ И СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В РОССИИ <i>Внукова М.Н.</i>	252
ПОТЕНЦИАЛ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В ФОРМИРОВАНИИ ИДЕАЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА <i>Вуколов В.Н.</i>	259
СОВРЕМЕННАЯ ПРАКТИКА РАЗРАБОТКИ ГОРНЫХ ТУРИСТСКИХ МАРШРУТОВ В ДЖУНГАРСКОМ АЛАТАУ <i>Вуколов В.Н.</i>	266
РАЗВИТИЕ ИНДУСТРИИ ТУРИЗМА НА СОЛОВЕЦКИХ ОСТРОВАХ <i>Грушенко Э.Б.</i>	272
ДВИГАТЕЛЬНАЯ СРЕДА КАК УСЛОВИЕ ВОСПИТАНИЯ АКТИВНО-ПОЗИТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ СТИЛЮ ЖИЗНИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ <i>Дуркин П.К., Лебедева М.П.</i>	277
ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОГО СПОРТА ДЛЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЯМИ ИНТЕЛЛЕКТА <i>Еремин Р.В.</i>	284
ПОТРЕБНОСТИ И МОТИВЫ К ЗАНЯТИЯМ ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ТРЕНИНГОМ <i>Лаврухина Г.М.</i>	289
АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА <i>Максимова С.Ю., Ковалева Т.И., Рязанова Л.В., Божскова И.Г.</i>	297
ЗНАЧЕНИЕ РИТМИЧНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ <i>Максимова С.Ю. Макарова С.В. Калягина Е.И. Кива И.Ю., Яковлев А.Н., Саскевич А.П.</i>	301

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ И ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ <i>Масловский Е.А.</i>	306
ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ <i>Моськин С.А.</i>	312
СИММЕТРИЯ И АСИММЕТРИЯ В МЕТОДИКЕ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ <i>Никитин С.Н., Носов Н.Ф., Никитина Н.С., Шевелев А.Е.</i>	314
ФИТНЕС – ТЕХНОЛОГИИ В КОНТЕКСТЕ СОЦИОКУЛЬТУРНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ <i>Панфилов О.П., Борисова В.В., Руднева Л.В., Морозов В.Н.</i>	323
ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ СРЕДСТВ ФИТНЕСА В СООТВЕТСТВИИ С РАЗВИТИЕМ ИНТЕГРАТИВНЫХ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ МЕХАНИЗМОВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ <i>Панфилов О.П., Борисова В.В., Руднева Л.В., Морозов В.Н.</i>	327
ИЗМЕНЧИВОСТЬ МАКСИМАЛЬНОГО ТЕМПА ДВИЖЕНИЙ В СКОРОСТНЫХ ЛОКОМОЦИЯХ У ДЕВОЧЕК-ШКОЛЬНИЦ 9-15 ЛЕТ РАЗЛИЧНЫХ СОМАТИЧЕСКИХ ТИПОВ <i>Семенов В.Г., Усачева С.Ю.</i>	331
РАЗВИТИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ТУРИСТСКОЙ ИНДУСТРИИ <i>Старостенко К.В.</i>	336
КРЕАТИВНЫЙ ФИТНЕС-ТРЕНИНГ В РАЗВИТИИ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ <i>Шестакова Т.А., Борисова В.В., Панфилов О.П.</i>	343
ДИАЛЕКТИКО-МАТЕРИАЛИСТИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ЕДИНСТВУ ВОЕННОЙ ПРАКТИКИ, СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА И ПРИРОДЫ: ГЕОГРАФИЧЕСКИЙ АСПЕКТ <i>Ширяев В.Н.</i>	346
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ КЛАССОВ ОБОРОННО-СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ К ДЕЙСТВИЯМ В НЕОБЫЧНЫХ УСЛОВИЯХ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ <i>Яковлев Д.С., Шевцов В.В., Китаев П.А.</i>	351
ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА К ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ШЕЙПИНГОМ <i>Скидан А.А., Врублевский Е.П.</i>	355
РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НЕЙРОСЕНСОРНОЙ ТУГОУХОСТЬЮ <i>Бахур М.В., Калюжнин В.Г.</i>	360
МЕЛКАЯ МОТОРИКА ПАЛЬЦЕВ РУК У ШКОЛЬНИКОВ С ЛЕГКОЙ СТЕПЕНЬЮ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТИ <i>Калюжнин В.Г., Курилович О.А., Зыбина О.Л.</i>	365
КРИТЕРИИ ВИЗУАЛЬНОЙ ОЦЕНКИ НЕОПТИМАЛЬНОЙ СТАТИКИ У ШКОЛЬНИКОВ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОСАНКИ <i>Перепелица Н.А., Калюжнин В.Г., Зыбин Ю.В.</i>	371
ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ С ЖЕНЩИНАМИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА <i>Козлов С.С.</i>	378
ФОРМИРОВАНИЕ РАЦИОНАЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В СЕМЕЙНОЙ ПЕДАГОГИКЕ <i>Петрукович Н.П., Врублевский Е.П.</i>	382
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ <i>Кузнецова Л.С., Малай Л.Ю., Гаак А.Ю., Волков Т.В.</i>	388

