



**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

ОРГАНИЗАЦИОННО–МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ШЕЙПИНГОМ СО СТУДЕНТАМИ

А.А. Скидан¹, С.В. Севдалев¹, Е.П. Врублевский²

¹ Беларусь, г. Гомель, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины

² Беларусь, г. Пинск, Полесский государственный университет и Польша, г. Зелена Гура, Зеленогурский университет

Актуальность. Проблема здоровья студентов становится все более актуальной. При этом она имеет особую социальную значимость, т.к. от состояния здоровья этой категории населения зависит будущее здоровье нации [1].

Исследования последних лет показывают [4,6], что стандартная форма организации и проведение учебных занятий по физическому воспитанию со студентами вузов малоэффективна и не способствует формированию достаточной мотивации к физической активности занимающихся, не обеспечивает компенсацию дефицита двигательной активности у студентов. Последнее подтверждается низким уровнем их физического развития и недостаточной функциональной подготовленностью, в особенности девушек 18-21 года, а, следовательно, не обеспечивает оптимального уровня развития их двигательных способностей и функционального состояния [3]. В настоящее время появился целый ряд новых современных физкультурно-оздоровительных систем и технологий, которыми занимаются преимущественно девушки [2].

Особую популярность среди женского контингента в последние годы получила система «шейпинг», которая, по мнению многих специалистов, позволяет эффективно решать проблемы физического совершенствования [5].

Цель работы состояла в теоретическом обосновании, разработке и апробации оздоровительной методики занятий шейпингом со студентками.

Для достижения поставленной цели в работе решались следующие **задачи**:

1. Выявить особенности заболеваемости и физического состояния студентов вузов, проживающих на территориях, пострадавших от аварии на Чернобыльской АЭС.
2. Обосновать теоретические и содержательные основы методики шейпинга.
3. Разработать и экспериментально обосновать оздоровительную методику занятий шейпингом со студентками.

Результаты исследования и их обсуждение. Среди огромного количества индексов и показателей необходимо выбирать те, которые возможно изменить целенаправленным воздействием физических упражнений определенного объема и интенсивности, и достаточно просто контролировать. К ним можно отнести длиннотные и обхватные размеры частей тела, а также замеры жировых складок.

Для изучения показателей физического развития нами было обследовано 25 студенток педагогических специальностей, и по результатам специальной компьютерной программы «Шейпинг» получены идеальные значения для данного контингента.

Была определена достоверность различий между средними величинами показателей физического развития исследуемого контингента до и после проведения эксперимента с идеальными показателями (ИП) определенными компьютерной программой. Так же были рассчитаны отклонения от идеальных показателей.

Полученные числовые значения позволили выявить существующие отклонения от показателей нормы антропометрических показателей в начале педагогического эксперимента (табл.1).

Так, масса тела девушек экспериментальной группы в начале эксперимента значительно превышала идеальные показатели (отклонение от нормы $6,71 \pm 0,23$). Анализируя данные исследований обхватных размеров тела (талия $-66,22 \pm 0,16$;

ягодицы $-96,3 \pm 0,23$, бедра $-55,35 \pm 0,34$) так же отмечаются достоверно высокие отклонения от идеальных показателей ($3,41 \pm 0,24$; $6,36 \pm 0,27$; $3,87 \pm 0,28$).

Наиболее высокие отклонения от идеальных показателей выявлены при исследовании жировых складок у студенток. По всем исследуемым показателям выявлена достоверность различий ($p < 0,05$) показателей физического развития и рассчитанными идеальными показателями.

Таблица 1

Уровень физического развития девушек до проведения педагогического эксперимента

	Показатели	До эксперимента $X \pm m$	Идеальные показатели (ИП) $X \pm m$	Отклонения от ИП $X \pm m$	p
1	Масса тела (кг)	$59.05 \pm 0,14$	$52.34 \pm 0,21$	$6,71 \pm 0,23$	$< 0,05$
<i>Обхватные размеры (см)</i>					
2	Талия	$66.22 \pm 0,16$	$62.81 \pm 0,19$	$3,41 \pm 0,24$	$< 0,05$
3	Ягодицы	$96.3 \pm 0,23$	$89.94 \pm 0,31$	$6,36 \pm 0,27$	$< 0,05$
4	Бедро	$55.35 \pm 0,34$	$51.48 \pm 0,23$	$3,87 \pm 0,28$	$< 0,05$
<i>Жировые складки (мм)</i>					
5	Пресс сверху	$13.87 \pm 0,12$	$6.50 \pm 0,17$	$7,37 \pm 0,17$	$< 0,05$
6	Пресс снизу	$19.76 \pm 0,14$	$10.0 \pm 0,23$	$9,76 \pm 0,19$	$< 0,05$
7	Сбоку туловище	$12.1 \pm 0,21$	$5.92 \pm 0,27$	$6,18 \pm 0,22$	$< 0,05$
8	Спина снизу	$30.16 \pm 0,23$	$18.99 \pm 0,31$	$11,17 \pm 0,23$	$< 0,05$
9	Бедра спереди	$27.2 \pm 0,17$	$15.0 \pm 0,25$	$12,2 \pm 0,23$	$< 0,05$
10	Бедра сзади	$37.86 \pm 0,31$	$16.0 \pm 0,17$	$21,86 \pm 0,26$	$< 0,05$
11	Бедра внутри	$21.41 \pm 0,25$	$9.50 \pm 0,19$	$11,91 \pm 0,20$	$< 0,05$
12	Бедра сбоку	$47.36 \pm 0,23$	$20.0 \pm 0,29$	$27,36 \pm 0,22$	$< 0,05$

По окончании педагогического эксперимента (табл.2), достоверность различий ($p < 0,05$) между данными физического развития экспериментальной группы и идеальными показателями были выявлены при измерениях следующих жировых складок: бедра спереди (отклонение от ИП - $4,47 \pm 0,27$); бедра сзади (отклонение от ИП - $10,45 \pm 0,21$); бедра внутри (отклонение от ИП - $3,21 \pm 0,18$); бедра сбоку (отклонение от ИП - $11,31 \pm 0,27$). Однако в сравнении с началом эксперимента отклонения от идеальных показателей значительно сократилось.

Анализ полученных, по окончании эксперимента, данных обхватных размеров тела (талия (отклонение от ИП $1,12 \pm 0,26$); ягодицы (отклонение от ИП $1,33 \pm 0,32$); бедра (отклонение от ИП $0,81 \pm 0,22$) не выявил достоверных различий от идеальных показателей ($p > 0,05$), что говорит об сближении их показателей.

Результаты замеров жировых складок пресса сверху (отклонение от ИП - $2,32 \pm 0,14$), пресса снизу (отклонение от ИП - $2,84 \pm 0,19$), туловища сбоку (отклонение от ИП - $1,83 \pm 0,24$), спины снизу (отклонение от ИП - $0,99 \pm 0,31$) так же не выявил достоверных различий от идеальных показателей ($p > 0,05$). Вышеперечисленные показатели находятся в пределах нормы.

Таблица 2

Уровень физического развития девушек после проведения педагогического эксперимента

	Показатели	После эксперимента $\bar{X} \pm m$	Идеальные показатели (ИП) $\bar{X} \pm m$	Отклонения от ИП $\bar{X} \pm m$	p
1	Масса тела (кг)	53.49±0,31	52.34±0,21	1,15±0,21	>0,05
	Обхватные размеры (см)				
2	Талия	63.93±0,36	62.81±0,19	1,12±0,26	>0,05
3	Ягодицы	91.27±0,34	89.94±0,31	1,33±0,32	>0,05
4	Бедро	52.29±0,23	51.48±0,21	0,81±0,22	>0,05
	Жировые складки (мм)				
5	Пресс сверху	8.84±0,15	6.50±0,17	2,32±0,14	>0,05
6	Пресс снизу	12.84±0,21	10.0±0,23	2,84±0,19	>0,05
7	Сбоку туловища	7.75±0,24	5.92±0,27	1,83±0,24	>0,05
8	Спина снизу	19.98±0,23	18.99±0,31	0,99±0,31	>0,05
9	Бедро спереди	19.47±0,31	15.0±0,25	4,47±0,27	<0,05
10	Бедро сзади	26.45±0,13	16.0±0,17	10,45±0,21	<0,05
11	Бедро внутри	12.71±0,17	9.50±0,19	3,21±0,18	<0,05
12	Бедро сбоку	31.31±0,21	20.0±0,29	11,31±0,27	<0,05

Таким образом, предложенная нами оздоровительная методика шейпинга практически позволила приблизить показатели физического развития девушек экспериментальной группы к идеальным показателям.

Результаты исследования показателей сердечно-сосудистой системы девушек экспериментальной группы в начале педагогического эксперимента выявили отклонения от нормы. У девушек отмечаются повышенное артериальное давление (как систолическое, так и диастолическое).

Так же у девушек в начале педагогического эксперимента нами отмечено некоторое превышение нормативных показателей ЧСС ($73,35 \pm 0,16$, при норме 60-70 уд/мин).

Таблица 3

Уровень функционального состояния девушек до и после проведения педагогического эксперимента

	Показатели	До эксперимента $\bar{X} \pm m$	Идеальные показатели (ИП)	После эксперимента $\bar{X} \pm m$	p
1	АД сис. (мм.рт.ст.)	128,74±0,47	110-120	123,65±0,71	<0,05
2	АД дис. (мм.рт.ст.)	87,54±0,34	70-80	84,57±0,52	<0,05
3	ЧСС в покое (уд/мин)	73,35±0,16	60-70	71,23±0,43	<0,05

По окончании педагогического эксперимента отмечено достоверное отличие в исследуемых показателях функционального состояния студенток в сравнении с исходными данными ($p < 0,05$). Как систолическое, так и диастолическое давление по окончании эксперимента практически приблизилось к норме ($123,65 \pm 0,71$, при норме 110-120 мм.рт.ст; $84,57 \pm 0,52$, при норме 70-80).

Частота сердечных сокращений в покое по окончании эксперимента так же достоверно приблизилась к нормативным показателям ($71,23 \pm 0,43$, при норме 60-70 уд/мин).

Выводы. В результате проведенного педагогического эксперимента, оздоровительная методика шейпинга позволила практически каждую девушку приблизить к показателям шейпинг-модели. В сравнении с началом эксперимента отклонения от идеальных показателей значительно сократилось. Анализ полученных данных обхватных размеров тела по окончании эксперимента практически соответствуют идеальным показателям, а результаты замеров жировых складок находятся в пределах нормы. По окончании эксперимента наблюдается нормализация показателей функционального состояния студенток в сравнении с исходными данными.

Обобщая результаты, показанные в ходе исследования, можно утверждать, что использование оздоровительной методики шейпинга благоприятно отразилось на физическом развитии и функциональном состоянии девушек-студенток. Все это позволило повысить мотивацию к регулярным занятиям физическими упражнениями, сформировать в них устойчивую потребность, а разработанная методика может быть адаптирована к использованию в учебном процессе по физическому воспитанию студенток в условиях других вузов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белкина, Н.В. Здоровье формирующая технология физического воспитания студенток вуза // Теория и практика физической культуры [Текст] / Н.В. Белкина. – 2006. – № 2. – С. 7–11.
2. Батова, Е.А. Организационно-педагогические условия и факторы, определяющие адаптацию студенток к учебно-профессиональной деятельности средствами ритмической гимнастики [Текст]: – Москва, 2003. – 152 с.
3. Кряж, В.Н. Методика тестирования физической подготовленности учащихся [Текст] / Кряж В.Н. // Вестн. спорт. Беларуси. - 1994. - N 1(5). - С. 42-45.
4. Постол, О.Л. Методика оздоровления студенток вузов на занятиях по физическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных средств [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.Л. Постол. – Хабаровск, 2004. – 222 с.
5. Прохорцев, И.В. Способ тренировки тела человека – типа «Шейпинг» [Текст] / И.В. Прохорцев. – Москва, 1991. – 125 с.
6. Тимошенко, В.В. Физическое воспитание студентов и учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья [Текст]: Учеб. пособие / В.В. Тимошенко, А.Н. Тимошенко. – 2-е изд., испр. и доп. – Мн.: Веды, 2000. – 196 с.

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 ДВУРОВОГО 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