

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНЕЦКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
СПОРТА, ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И  
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Материалы  
I международной  
научно-практической конференции**

**(26 февраля 2016 г.)**



**ББК 75.1**  
**УДК 796.011**  
**П 78**

**Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры:** материалы I межд.науч.-практ.конф. (г. Донецк, 26 февраля, 2016 г.) / под ред. Л.А. Деминской; ДИФКС. – Донецк, 2016. - 1036 с.

В сборник материалов конференции вошли статьи, посвященные актуальным проблемам спорта высших достижений, массового и инвалидного спорта; теории и практики профессиональной подготовки специалистов в области спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры; современным технологиям оздоровительной физической культуры и рекреации; проблемам сохранения и формирования здоровья молодежи, а также медико-биологическим аспектам адаптивной физической культуры.

Издается по решению Ученого Совета Донецкого института физической культуры и спорта (протокол № 9, от 22.04.2016 г.)

**Редакционная коллегия:**

- |                        |  |
|------------------------|--|
| <b>Дубревский Ю.М.</b> | к.пед.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры и о. ректора Донецкого института физической культуры и спорта |
| <b>Деминская Л.А.</b>  | д.пед.н., доцент,<br>проректор по научно-педагогической и воспитательной работе  |
| <b>Григорьев С.В.</b>  | к.т.н., доцент,<br>проректор по научно-педагогической и учебной работе   |
| <b>Третьяк А.Н.</b>    | к.пед.н., доцент кафедры циклических видов спорта<br>декан факультета Физической культуры и спорта                           |
| <b>Гришун Ю.А.</b>     | к.мед.н., доцент,<br>декан факультета Адаптивной физической культуры   |
| <b>Донец И.К.</b>      | д.мед.н., с.н.с.<br>заведующий кафедрой анатомии и физиологии  |
| <b>Кабанова Н.В.</b>   | д.мед.н., профессор, профессор кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации                              |
| <b>Ороховский В.И.</b> | д.мед.н., профессор, профессор кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации                              |
| <b>Сидорова В.В.</b>   | к.физ.восп., доцент,<br>заведующий кафедрой гимнастики   |
| <b>Батищева М.Р.</b>   | к.пед.н., доцент,<br>заведующий кафедрой теории и методики физической культуры   |
| <b>Москалец Т.В.</b>   | к.б.н., доцент, заведующий кафедрой спортивных игр   |
| <b>Тимохин Л.А.</b>    | президент федерации Косики каратэ Донецкой Народной Республики,<br>заведующий кафедрой спортивных единоборств                |

УЧЕТ ГЕНДЕРНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ШЕЙПИНГОМ С ЖЕНЩИНАМИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины  
Зеленогурский университет, г. Зелена Гура, Польша

**Аннотация.** Представлена дифференцированная методика занятий шейпингом с женщинами зрелого возраста с разной гендерной идентичностью. Проведенный педагогический эксперимент включал в себя применение шейпинг программ, основанных на дифференцированном распределении нагрузки в зависимости от гендерных типов женщин. Эффективность методики подтверждается оптимизацией психофизического состояния женщин зрелого возраста. Определена возможность составления тренировочных программ для женщин, занимающихся шейпингом, с учетом их гендерной идентичности.

**Ключевые слова:** гендерная идентичность, женщины, зрелый возраст, шейпинг, шейпинг-программы, оздоровительные занятия, физическое развитие, психологическое состояние.

**Annotation.** *Skidan Anna, Sevdalev Sergei, Vrubbyovskiy Evgeniy. Gender identity in the process of health-improving shaping activity women adulthood.* It is presented the differentiated methodology of shaping activity for middle age women with different gender identity. The pedagogical experiment included an application of shaping programs, based on the differentiated distribution of a load according to the women's gender types. The effectiveness of the methodology is proofed by the optimization of middle age women's psychophysical state. The possibility of working out training programs for women doing shaping exercises taking into account their gender identity is detected.

**Keywords:** gender identity, women, mature age, shaping, shaping programs, health-improving activity, physical development, psychological state.

**Введение.** Вопросы гендерной идентификации и дифференциации, привлекающие в последнее время все больший круг исследователей, находят отражение в педагогических исследованиях, обогащая арсенал направлений и содержание современной педагогики [11].

Все чаще можно слышать мнение о необходимости включения в сферу физической культуры гендерного компонента. Соответственно, занятия по физической культуре, опираясь на гендерный подход, должны строиться с учетом гендерной идентичности

занимающихся, актуализируя их гендерные роли, посредством ориентации на предпочитаемые виды двигательной активности, с помощью которых закрепляются модели поведения и личностные качества формирующие гендер [4].

Соблюдение принципа индивидуализации - одно из главных требований оздоровительной тренировки [1, 3]. Многими авторами отмечается, что индивидуальный подход должен учитывать не только физиологическую, но и психологическую сторону. Индивидуальные различия человека, проявляющиеся в его психической деятельности и поведении, обусловлены как наследственностью, так и его жизненным опытом, приобретённым в результате обучения и воспитания, т.е. индивидуальность, личность представляет единство природного и социального [6, 7, 10].

Здоровье исторически всегда признавалось одной из важнейших жизненных ценностей. В настоящее время особую актуальность приобрела проблема обеспечения высокого уровня здоровья женщин. Причём постоянно активно проявляется аспект личностно-индивидуального стремления женщин к хорошему здоровью, связанное с потребностью их к самоутверждению и самовыражению [9].

В связи с этим возникла необходимость поиска способов индивидуализации процесса оздоровления женщин и современных продуктивных оздоровительных технологий.

Будучи достаточно молодой и наукоемкой оздоровительной технологией, система шейпинга динамично развивается, не только давая теоретические и экспериментальные результаты, позволяющие обоснованно ответить на целый ряд вопросов, связанных с оздоровительной физической культурой, но и порождая некоторые новые проблемы, требующие разрешения. Одной из них является проблема учета гендерной идентичности женщин в процессе оздоровительных занятий шейпингом.

По утверждению специалистов [2, 3, 6, 8, 10] современный шейпинг используя богатство средств и методов, дает возможность решать задачи физического, духовного и эстетического совершенствования женщин.

#### **Цель, задачи исследований.**

*Цель исследований* заключалась в разработке и экспериментальном обосновании методики оздоровительных занятий шейпингом для женщин зрелого возраста с учетом их гендерной идентичности.

#### **Задачи:**

1. Определить гендерную идентичность женщин зрелого возраста, занимающихся шейпингом.
2. Разработать дифференцированную методику занятий шейпингом для женщин зрелого возраста с учетом их гендерной идентичности и определить её эффективность.
3. Апробировать эффективность разработанной оздоровительной методики занятий шейпингом на физическое и психологическое состояние женщин зрелого возраста с разной гендерной идентичностью.

#### **Материал и методы исследований.**

Анализ научно-методической литературы проводился с целью выяснения существующих взглядов на исследуемую проблему, касающуюся индивидуализации процесса оздоровления женщин.

Исследование проводилось на базе Гомельского физкультурно-оздоровительного центра с участием женщин разного социального статуса занимающихся шейпингом. В исследовании принимали участие 75 женщин в возрасте от 22 до 50 лет.

Для установления типа гендерной идентичности женщин, занимающихся шейпингом, было проведено стандартизированное тестирование по методике S. Bem [12] «Маскулинность-андрогинность-феминность». Основным индекс (IS) определялся по соответствующей формуле. Величина индекса IS в пределах от -1 до +1 свидетельствует об андрогинности, меньше -1 ( $IS < -1$ ) – о маскулинности, больше +1 ( $IS > +1$ ) – о феминности. Выявляемый в результате индекс (IS) указывает степень соответствия ответов респондента наиболее типичным для мужчин или женщин в нашей культуре.

На первом этапе экспериментального исследования нами установлено процентное соотношение женщин-респондентов, занимающихся шейпингом маскулинного, андрогинного и феминного типов (табл. 1).

Таблица 1

**Состав гендерной идентичности испытуемых женщин, занимающихся шейпингом (по методике S. Bem, 12)**

Типы гендерной идентичности	Количество испытуемых (n=75)	Процент испытуемых (%)
Маскулинная идентичность	37	49
Андрогинная идентичность	25	34
Феминная идентичность	13	17

Выявлено, что лишь 17 % женщин, желающих заниматься шейпингом с феминной гендерной идентичностью. Большая часть женщин, демонстрируют тенденцию к маскулинной (49 %) и андрогинной идентичности (34 %). Следовательно, в группах шейпинга наблюдается трехтиповая разнородность контингента занимающихся женщин по гендерным (психологическим) особенностям личности.

Метод антропометрии использовался для выявления уровня физического развития женщин, занимающихся шейпингом при формировании однородных групп во время проведения педагогического эксперимента. Также, по динамике изменений антропометрических показателей, оценивалась эффективность влияния занятий шейпингом на организм женщин в процессе педагогического эксперимента.

Тестирование проводилось по методике, предложенной авторами системы шейпинг В. И. Прохорцевым [8].

Использовались общепринятые методы математической статистики. Достоверность различий между средними величинами определялась по t-критерию Стьюдента.

На втором этапе экспериментального исследования все женщины были разделены на относительно равноценные группы: контрольную (n=38) и экспериментальную (n=37) группы женщин, с разной гендерной идентичностью.

В контрольной группе (КГ) женщин занятия проводились по классической шейпинг-программе (шейпинг-классик). В экспериментальной группе (ЭГ) была предложена разработанная нами методика, основанная на дифференцированном распределении нагрузки в зависимости от типов гендерной идентичности женщин.

Занятия шейпингом в обеих группах проводились три раза в неделю по 60 минут.

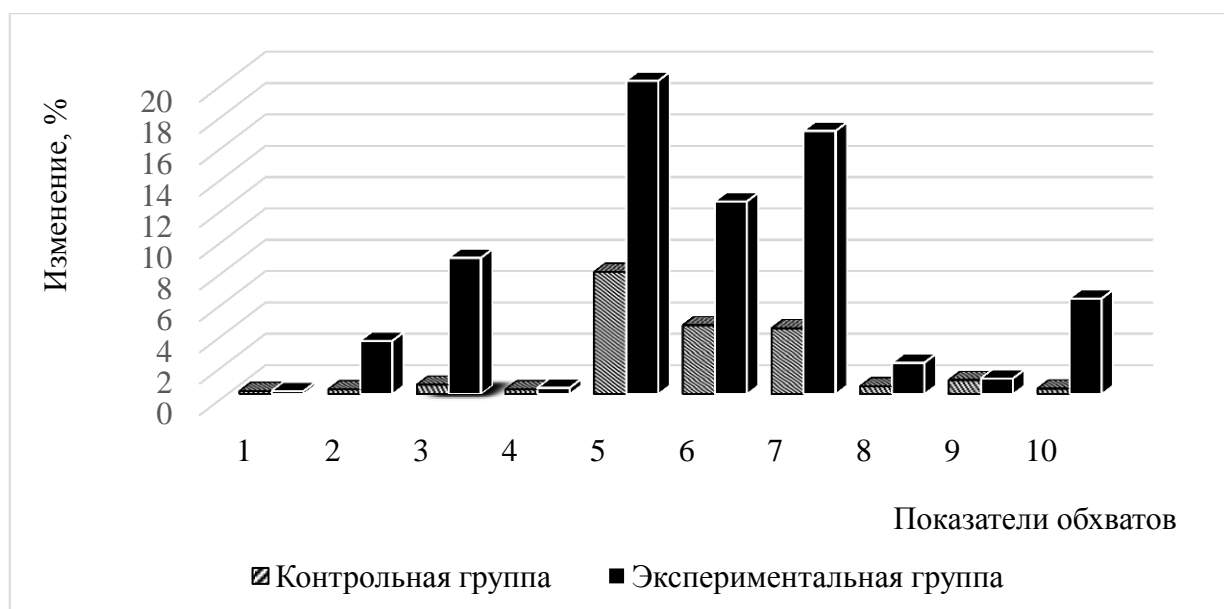
Особенность проведения экспериментальной методики заключалась в разработке трех видов комплексов упражнений, различных по направлению и интенсивности воздействия, в каждой условно-выделенной подгруппе гендерной идентичности женщин. При этом направленность и интенсивность нагрузки экспериментальной программы в комплексах подбирались в зависимости от типа гендерной идентичности женщин.

Оценка эффективности занятий осуществлялась на основе определения различий в показателях физического и психоэмоционального тестирования до начала эксперимента и в ходе одиннадцати месяцев занятий.

**Результаты исследований.**

Анализ данных, полученных в начале первичного исследования, показал, что женщины контрольной и экспериментальной группы к началу эксперимента не имеют статистически достоверных различий (для 5 % уровня значимости) по большинству исследуемых показателей, что обеспечило проведение объективного педагогического эксперимента.

Оценка физического развития женщин контрольной и экспериментальной групп оценивалась по процентному изменению показателей после эксперимента (рис. 1 и 2).



**Рис. 1. Изменение показателей обхватов тела женщин КГ и ЭГ после эксперимента, %.**

*Условные обозначения:* 1 - обхват запястья; 2 - обхват шеи; 3 - обхват груди сверху; 4 - обхват груди снизу; 5 - обхват талии; 6 - обхват бёдер; 7 - обхват бедра; 8 - обхват голени; 9 - обхват щиколотки; 10 - обхват плеча.

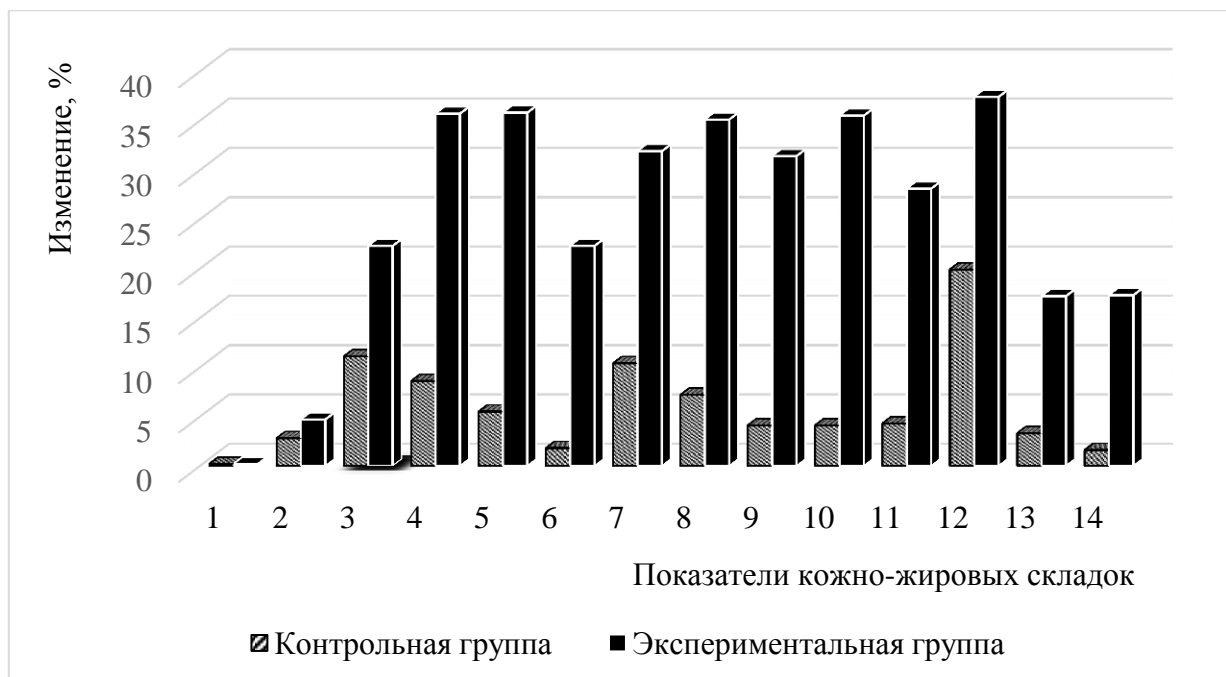
По окончании педагогического эксперимента установлено выраженное преимущество женщин экспериментальной группы по показателям физического развития.

В результате проведенного педагогического эксперимента в экспериментальной группе наблюдаются статистически достоверные изменения следующих обхватных показателей: обхвата груди (O3) ( $p < 0,05$ ), обхвата талии (O5) ( $p < 0,05$ ), обхвата ягодиц (O6) ( $p < 0,05$ ), обхвата бедра (O7) ( $p < 0,05$ ) и обхвата плеча (O10) ( $p < 0,05$ ). Так, изменение обхвата талии составило 20,2 %, обхвата ягодиц - 12,3 %, обхвата бедра - 16,8 %, обхвата груди сверху – 8,7 %, обхвата плеча - 6,1 %.

Из рисунка видно, что если в экспериментальной группе к концу исследования обнаружены достоверные изменения обхватных размеров, за исключением обхватов запястья (O1), обхвата шеи (O2), голени (O8) и щиколотки (O9), то в контрольной группе эти изменения оказались незначимы и статистически недостоверными ( $p > 0,05$ ), за исключением обхвата талии, где изменение данного показателя составило 7,8 % ( $p < 0,05$ ).

Аналогичная закономерность наблюдается и в динамике показателей кожно-жировых складок.

Так, динамика показателей кожно-жировых складок, представленная на рисунке 2, указывает на статистически достоверное уменьшение в экспериментальной группе толщины практически всех исследуемых кожно-жировых складок. В частности, эти изменения составили: на животе сверху (C4) - 35,7 % ( $p < 0,05$ ), на животе снизу (C5) - 35,5 % ( $p < 0,05$ ), на спине сверху (C7) - 31,9 %, ( $p < 0,05$ ), на спине снизу (C8) - 35,1 % ( $p < 0,05$ ), на туловище сбоку (C9) - 31,4 % ( $p < 0,05$ ), на бедре сзади (C10) - 35,5 % ( $p < 0,05$ ), на бедре сбоку (C11) - 28,1 % ( $p < 0,05$ ), на бедре внутри (C12) - 37,4 % ( $p < 0,05$ ) и на бедре спереди (C13) - 17,2 % ( $p < 0,05$ ).



**Рис. 2 Изменение показателей кожно-жировых складок тела женщин КГ и ЭГ после эксперимента, %**

*Условные обозначения:* 1 - тыльная сторона кисти; 2 – предплечье; 3 – плечо спереди; 4 – живот сверху; 5 – живот снизу; 6 – плечо сзади; 7 – спина сверху; 8 - спина снизу; 9 – туловище сбоку; 10 – бедро сзади; 11 – бедро сбоку; 12 – бедро внутри; 13 – бедро спереди; 14 – голень.

В отличие от экспериментальной, в контрольной группе произошедшие изменения толщины кожно-жировых складок незначимы, однако, также наблюдается тенденция к их уменьшению. Об этом свидетельствует достоверное ( $p < 0,05$ ) снижение общего количества жира (жировой компонент) в организме женщин этой группы на 13,7 %. В то же время, в экспериментальной группе снижение процентного содержания жира у женщин более значительно - 18,7 % ( $p < 0,05$ ).

Анализ вышеизложенных изменений показателей физического развития свидетельствует, что применение дифференцированной методики занятий шейпингом с учетом гендерной идентичности для экспериментальной группы оказалось более эффективным. Последнее отражается и в более выраженном снижении массы тела испытуемых женщин на 15,0 %, в то время как в контрольной группе снижение данного показателя составило 6,4 %.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента, дают основание утверждать, что разработанная методика дифференцированных шейпинг- программ, основанных на учете гендерной идентификации женщин оказалась более эффективной, чем общепринятая.

Исследование психического состояния женщин проводилось с помощью методики, разработанной Н. А. Курганским [5], посредством которой оценивались психическая активация, интерес, эмоциональный тонус, напряжение и комфортность (табл. 2).

В результате исходного психологического тестирования женщин, было выявлено, что обе группы (КГ и ЭГ) имели среднюю степень выраженности во всех исследуемых нами психологических состояниях. Отметим, что статистически достоверные различия отсутствуют ( $p > 0,05$ ).

**Динамика показателей психического состояния женщин экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп в процессе педагогического эксперимента ( $X \pm m$ )**

Психические состояния	До эксперимента		После эксперимента		p
	КГ (n=38)	ЭГ (n=37)	КГ (n=38)	ЭГ (n=37)	
<i>Психическая активация</i>	10,2±0,5	11,0±0,5	9,0±0,6	8,7±0,5	>0,05
Степень выраженности	средняя	средняя	средняя	средняя	
<i>Интерес</i>	11,6±0,3	12,0±0,6	9,4±0,4	8,8±0,5	>0,05
Степень выраженности	средняя	средняя	средняя	средняя	
<i>Эмоциональный тонус</i>	9,4±0,4	10,0±0,3	12,1±0,5	7,1±0,4	<0,05
Степень выраженности	средняя	средняя	средняя	высокая	
<i>Напряжение</i>	13,5±0,6	12,5±0,4	10,1±0,5	7,9±0,6	<0,05
Степень выраженности	средняя	средняя	средняя	низкая	
<i>Комфортность</i>	9,2±0,5	10,1±0,5	8,7±0,3	7,2±0,4	<0,05
Степень выраженности	средняя	средняя	средняя	высокая	

По окончании педагогического эксперимента в динамике психического состояния женщин экспериментальной группы наблюдались положительные изменения по всем показателям. Средней степени выраженности в конце эксперимента соответствовали показатели психической активации и интереса, которые снизились на 20,9 % и на 26,6 % соответственно ( $p < 0,05$ ). Высокой степени выраженности соответствовали показатели эмоционального тонуса и комфортности, которые снизились на 29,0 % и на 28,7 % ( $p < 0,05$ ). Показатель напряжения снизился на 36,8 % и стал соответствовать низкой степени выраженности.

В результате психологического тестирования выявлена положительная динамика всех психических состояний у женщин ЭГ, что свидетельствует об эффективности применения предложенной оздоровительной методики.

Сравнительный анализ конечных средних показателей психического состояния женщин выявил, что в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной, улучшились такие показатели, как эмоциональный тонус – на 41,3 %, напряжение – на 21,7 %, комфортность – на 17,2 % ( $p < 0,05$ ). Следовательно, можно заключить, что экспериментальная методика более положительно воздействует на психическое состояние женщин.

#### **Выводы.**

В результате проведенного педагогического эксперимента в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной, при относительно одинаковом уровне физического и психического состояния, отмечается более интенсивная, положительная динамика по исследуемым показателям. Результаты проведенных исследований определили возможность составления тренировочных программ различной направленности и интенсивности для женщин зрелого возраста, занимающихся шейпингом, с учетом гендерной идентичности.

Следовательно, применение экспериментальной методики занятий шейпингом, с учетом типа гендерной идентичности женщин, позволило улучшить телосложение женщин и оптимизировать психологическое состояние, что положительно повлияло на процесс их адаптации к условиям жизни.

Таким образом, полученные в педагогическом эксперименте результаты позволяют предположить возможность наличия гендерной (психологической) дифференциации женщин при начальном формировании шейпинг-групп, планировании и составлении тренировочных



шейпинг-программ для успешности и комфортности в достижении оздоровительных целей женщин зрелого возраста.

Гендерный подход выступает фактором индивидуализации в процессе физкультурно-оздоровительных занятий шейпингом, он повышает заинтересованность в нем, способствуя формированию гармоничного единства телесного и духовного начала занимающихся.

**Перспективы дальнейших исследований** заключаются в целенаправленном изучении влияния занятий шейпингом по методике гендерной дифференциации на различные функциональные системы организма женщин зрелого возраста.

### Список использованной литературы

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000. - 275 с.
2. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия «фитнес» / В.Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. - С. 45.
3. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. - Волгоград, 2001. – 139 с.
4. Ильин Е.П. Пол и гендер / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010. - 680 с.
5. Курганский Н.А. Оценка психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности / Н.А. Курганский, Т.А. Немчин // Практикум по экспериментальной и прикладной психологии: учеб. пособие. – Л.: Изд-во Ленинградского ун-та, 1990. – С. 44–50.
6. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки: Фитнес / Т.С. Лисицкая // Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 8. - С. 6-14.
7. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.
8. Прохорцев И.В. Шейпинг - высокая технология в социальных программах для женщин / И.В. Прохорцев. – СПб: СМАРТ, 1989. - 71 с.
9. Тупицина И.А. Гендерные стереотипы и жизненный путь человека / И.А. Тупицина / Под ред. И.С. Клецина // Практикум по гендерной психологии. – СПб.: Питер, 2003. – С. 143–153.
10. Томас Г. Фитнес - программа для индивидуального типа фигуры / Г. Томас. - М.: «ЭКСМО - Пресс», 2002. - 192 с.
11. Шустова Л.П. К проблеме формирования гендерной идентичности / Л.П. Шустова // Психолого-педагогические исследования в системе образования: Матер. Всес. науч.-практ. конф. - М.: Изд-во «Образование», 2005. – Ч. 7. - С. 64-68.
12. Bem, S. L. (1977), Sex-role adaptability: The consequence of psychological androgyny // J. of Personality and Social Psychology, Vol. 31. - PP. 634-643.

<b>УКОЛОВА К.А., СИДОРОВА И.Г.</b> ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ.....	654
<b>ХАЙРУЛЛИНА Д.</b> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И ШКОЛЬНИКОВ	658
<b>ХИМАКОВ В.В.</b> ЗНАЧИМОСТЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ.....	664
<b>ЧЕБОТОВА Ю.Н., СИДОРОВА И.Г.</b> ВОСПИТАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ (ФИЗИЧЕСКИХ) СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ .....	667
<b>ШИЛОВА Н.С.</b> ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	671
<b>ШУКЕВИЧ Л.В., ЗДАНЕВИЧ А.,А.</b> ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ МАКСИМАЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ ДВИЖЕНИЙ У ШКОЛЬНИКОВ 6–17 ЛЕТ.....	675
<b>ШУКЕВИЧ Л.В., ЗДАНЕВИЧ А.А.</b> ИЗМЕНЕНИЕ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ У ШКОЛЬНИКОВ 6–17 ЛЕТ.....	680
<b>ШУКЕВИЧ Л.В., ЛЯХОВИЧ Е.М., САМОЙЛЮК Т.А.</b> ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ И СТУДЕНТОК ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	685

#### РАЗДЕЛ IV

### СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И РЕКРЕАЦИИ

<b>АЛЕКСЕЕВА О.В., МАРУЩАК Н.В., АЛЕКСЕЕВ Ю.В.</b> СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И РЕКРЕАЦИИ.....	694
<b>АНТОНОВ В.Н.</b> СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	698
<b>БАЙСЕРИКОВА Н.С.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ - ЭТО ПОИСК НОВЫХ МЕТОДОВ И ФОРМ ОБУЧЕНИЯ.....	704
<b>БОЛГОВ В.Н., ГАЛЛЯМОВА О.Н., ПЕРЕПЁЛКИН В.В.</b> КОМПЬЮТЕРНАЯ ПРОГРАММА «РЕАКЦИОМЕР-6» В ИССЛЕДОВАНИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ ЧЕЛОВЕКА.....	715
<b>БРАГИН Д.Л., БРАГИН Л.Х.</b> ПРИЕМЛЕМЫЕ СООТНОШЕНИЯ КИСЛОРОДА И УГЛЕКИСЛОГО ГАЗА ПРИ НАХОЖДЕНИИ ЧЕЛОВЕКА В ИЗМЕНЁННОЙ ГАЗОВОЙ СРЕДЕ.....	719
<b>ГАВРИЛОВ Д.Н., ПУХОВ Д.Н.</b> ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ И ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ СОЗДАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ КЛУБОВ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА.....	724
<b>ГИЛМАНОВА Р.Р.</b> ПРОЕКТИРОВАНИЕ СОБЫТИЙНОГО ТУРА НА ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ В ВЕЛИКОБРИТАНИЮ.....	728
<b>ЗДАНЕВИЧ А.А., ШУКЕВИЧ Л.В.</b> МОДУЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 9–10 ЛЕТ.....	734
<b>ЗЫКУН Ж.А., КОНОН А.И.</b> ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ИЗОТОН НА ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА.....	740

<b>ИЩЕНКО Е.В.</b> ПРОЕКТИРОВАНИЕ СОБЫТИЙНОГО ТУРА НА ФЕСТИВАЛЬ ЭЛЕКТРОННОЙ МУЗЫКИ...	<b>746</b>
<b>КАЛАЧЕВ В.В., ЛАПИЦКАЯ Л.А.</b> СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	<b>752</b>
<b>КИРИЧЕНКО А.А., БАТУЛИНА Т.П. КЕКИШ С.В.</b> РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ РЕЗЕРВОВ МОДЕРНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С УЧАЩИМИСЯ В СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ.....	<b>756</b>
<b>КОВАЛЬ Т.В.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ФИТНЕС – ПРОГРАММ КАК МОТИВИРУЮЩЕГО ФАКТОРА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	<b>760</b>
<b>КОНОВАЛОВА Л. А., ПОКАНИНОВ В.Б.</b> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЛЕКСНОЙ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ .....	<b>764</b>
<b>КРЫЛОВА А.Е.</b> ПРОЕКТИРОВАНИЕ РЕКРЕАЦИОННОГО ТУРА НА ОЗЕРО ИССЫК-КУЛЬ.....	<b>771</b>
<b>КУЛЕМЗИНА Т.В., КРАСНОЖОН С.В.,</b> <b>ИСПАНОВ А.Н., МОРГУН Е.И.</b> ЗДОРОВЬЕСОЗДАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПЕДАГОГИКЕ.....	<b>777</b>
<b>ЛЕБЕДЕВА В.С.</b> СОВРЕМЕННЫЕ И ТРАДИЦИОННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ .....	<b>782</b>
<b>МАХМУТОВА А.Р.</b> ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТА ФИТНЕС.....	<b>787</b>
<b>НЕМОВА Е.М.</b> ПРОЕКТИРОВАНИЕ АНИМАЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 15 – 17 ЛЕТ	<b>791</b>
<b>РЫСАЕВА Э.И.</b> МЕДИКО–БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ПСИХО–ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	<b>796</b>
<b>САВУШКИНА Я.Э.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ АЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ЦЕЛЯХ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ ДИНАМИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ШКОЛЬНИКОВ.....	<b>798</b>
<b>САФРОНОВ Е.В., СИДОРОВА И.Г.</b> ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДОШКОЛЬНИКОВ ЗАНЯТИЙ РЕАЛЬНЫМ АЙКИДО.....	<b>804</b>
<b>СЕНЬКО А.Л.</b> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОХРАНЕНИИ И ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	<b>808</b>
<b>СКИДАН А.А., СЕВДАЛЕВ С.В., ВРУБЛЕВСКИЙ Е.П.</b> УЧЕТ ГЕНДЕРНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ШЕЙПИНГОМ С ЖЕНЩИНАМИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА.....	<b>811</b>
<b>СКУБСКОЙ Э.С.</b> ПРОЕКТИРОВАНИЕ РЕКРЕАЦИОННОГО ПЕШЕХОДНОГО ТУРА ПО ЭКОЛОГИЧЕСКИМ МЕСТАМ КАВКАЗКОГО ЗАПОВЕДНИКА КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ.....	<b>818</b>
<b>СОКУНОВА С.Ф., КОНОВАЛОВА Л.В.,</b> <b>ГОРЛОВА Л.А., КОСИХИН В. П.</b> ПРИМЕНЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ МЕТОДИК В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ.....	<b>823</b>
<b>СТРЕЛКОВА Г.Г.</b> СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ.....	<b>827</b>
<b>ТОМИЛИН К.Г.</b> СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И РЕКРЕАЦИИ.....	<b>833</b>

<b>УЙМАНОВА И.П.</b> ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФОРМА ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ.....	838
<b>ФЕДОТЕНКО Г.В.</b> СОВРЕМЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ СТУДЕНТОВ.....	844
<b>ХИМАКОВ В.В.</b> ОСОБЕННОСТИ УТОМЛЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРСТМЕНОВ.....	850
<b>ЧЕРЕПАХИН Г.А.</b> ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА В КОМПЛЕКСНОМ ЛЕЧЕНИИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ....	856
<b>ЮРОШКЕВИЧ Е.В., ЮРОШКЕВИЧ А.В.</b> ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПИЛАТЕС ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ И ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ.....	860

**РАЗДЕЛ V**  
**СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**  
**АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

<b>АНИЩЕНКО О.В., КАЛЮЖИН В.Г.</b> ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С МИОПИЕЙ.....	865
<b>АНТИПОВА Е.В.</b> АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛЮДЕЙ ТРУДОСПОСОБНОГО ВОЗРАСТА С ПОРАЖЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В УСЛОВИЯХ РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЦЕНТРОВ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА НАСЕЛЕНИЯ.....	869
<b>БАТУЛИНА Т.П., КИРИЧЕНКО А.А.</b> КОНЦЕПЦИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ РЕАБИЛИТАЦИОННО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ.....	875
<b>ГРИШИНА Е.В., КАЛЮЖИН В.Г.</b> ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ.....	882
<b>ГУБЕНКО А.А.</b> СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ПЛОСКОСТОПИЕМ.....	886
<b>ДВОРЯНИНОВА Е.В.</b> ПОСТРОЕНИЕ ПРОЦЕДУРЫ МАССАЖА ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА.....	891
<b>ЕВСТРАТОВА Д.В., БОРОДКИНА К.А., КОНОВАЛОВА Т.Г.</b> ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ, ОТНЕСЕННЫХ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	899
<b>ЗЫКУН Ж.А., КОНОН А.И.</b> ВЛИЯНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ПИЕЛОНЕФРИТЕ.....	903
<b>КАЛОЕРОВА В.Г., ПАРТАС И.Г.</b> АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ОСТЕОАРТРОЗЕ КОЛЕННОГО СУСТАВА У ЖЕНЩИН В ПЕРИОД МЕНОПАУЗЫ.....	906
<b>КАЛЮЖИН В. Г., ГОРБАТЕНКО Н.В.</b> ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ.....	914
<b>КАЛЮЖИН В.Г., КЛОЧКО Н.Н.</b> РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ СРЕДСТВАМИ АКВАЭРОБИКИ.....	921
<b>КАЛЮЖИН В.Г., СМИРНОВА А.В.</b> РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ.....	927