

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет»

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ:  
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ  
СОПРОВОЖДЕНИЕ**

Материалы Всероссийской научно-практической конференции  
с международным участием

27–28 мая 2015 г.  
г. Пермь, Россия

Пермь  
ПГГПУ  
2015

УДК 796/799  
ББК Ч 51  
Ф 505

*Рецензент:*

доктор педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин  
Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета  
*В.В. Маркелов*

**Физическая культура, спорт, туризм:** науч.-метод. сопровождение:  
Ф 505 сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (27–28  
мая 2015 г., г. Пермь, Россия / ред. кол. : Е.В. Старкова (глав. ред.),  
Т.А. Полякова (науч. ред.); Перм. гос. гуманит.-пед. ун-т. – Пермь: Астер,  
2015. – 377 с.

**ISBN 978-5-85218-781-9**

Сборник содержит материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, отражающие современное состояние и перспективы развития физической культуры учащейся молодёжи, спорта, спортивной медицины, медицинской реабилитации, адаптивной физической культуры, туризма. Представлены работы по проблемам детского и юношеского спорта, инновационные проекты, предложения по повышению качества физического воспитания в образовательных учреждениях, а также медико-биологические и психолого-педагогические аспекты физической культуры, спорта, туризма. Представлены традиционные взгляды и предложены инновационные методики в области медицинского обеспечения спорта, различные методики кинезитерапии, традиционной медицины. Рассмотрены частные вопросы диагностики и экспертизы при занятиях спортом. Предлагаются проекты по организации и методикам реабилитационных услуг различным контингентам.

Издание адресовано научным работникам, учителям физической культуры, тренерам, руководителям и сотрудникам профильных факультетов и кафедр физкультурных вузов, университетов, институтов, физкультурно-спортивных организаций, руководителям спортивных клубов и команд, научно-исследовательских лабораторий, врачам ЛФК и спортивной медицины, аспирантам, магистрантам и студентам профильных факультетов и отделений.

УДК 796/799  
ББК Ч 51

*Редакционная коллегия:*

**Е.В. Старкова** – канд. пед. наук, декан факультета физической культуры ПГГПУ  
(главный редактор);

**Т.А. Полякова** – канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры  
ПГГПУ (научный редактор)

Печатается по решению редакционно-издательского совета  
Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета

ISBN 978-5-85218-781-9

© ФГБОУ ВПО «Пермский государственный  
гуманитарно-педагогический университет», 2015

# ИННОВАЦИОННАЯ МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ГИБКОСТИ И ПОДВИЖНОСТИ В ОСНОВНЫХ СУСТАВАХ У ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

О.В. Максимук, ассистент

Е.П. Врублевский, профессор, д.п.н., профессор  
Полесский государственный университет, г.Пинск, Беларусь

**Актуальность исследования.** Благополучие нации в значительной степени определяется здоровьем женщин, укрепление, поддержание и сохранение которого является важной задачей любого государства. Вместе с тем, исследования многих авторов свидетельствуют об устойчивой тенденции к снижению состояния здоровья женщин зрелого возраста [7, 8, 9]. Регулярное и эффективное использование средств оздоровительной физической культуры в повседневной жизни этого контингента может способствовать снижению этой динамики [1, 3, 6].

В настоящее время большой популярностью пользуются методики, пришедшие с Запада: аэробика и ее разновидности, калланетика, питалес и многие другие. Менее востребованными являются восточные оздоровительные системы. В то же время, в последние годы, наблюдается рост общественного интереса к занятиям оздоровительными видами восточной гимнастики. В полной мере это относится к китайской оздоровительной гимнастике ушу, которая используется не только для профилактики, но и с целью коррекции уже наступивших отклонений в состоянии здоровья [13].

Следует отметить, что человечество накопило огромный опыт не только в профилактике и лечении большинства заболеваний, но и в гармоничном совершенствовании личности, используя физические и дыхательные упражнения, психотренинг, натуральное питание, оздоровительные факторы природы. Наиболее последовательными, в данном случае, являются восточные оздоровительные системы – йога, цигун, ушу и другие [2, 4, 5, 10]. В современных условиях развития общества целесообразно проанализировать, оценить и реализовать эффективность данных оздоровительных систем в разработке новых программ и методик в целях использования их в оздоровительных занятиях, в частности, с женщинами зрелого возраста.

На основе анализа различных видов гимнастики авторы [2, 11, 12, 13] раскрывают преимущества восточных оздоровительных гимнастик перед европейскими. Подчеркивается, что эффект использования восточных оздоровительных гимнастик заключается в следующем: происходит комплексное воздействие упражнений на весь организм, а также неразрывное сочетание различных воздействий на суставы, мышцы и сухожилия с дыхательной гимнастикой; гимнастические комплексы упражнений оказывают разностороннее воздействие не только на мышечно-связочный аппарат, но и на внутренние органы человека, посредством медленных движений различных частей тела с некоторым расслаблением всех мышц, в сочетании с диафрагмальным дыханием; естественные и скоординированные движения постепенно приводят к тому, что дыхание становится более глубоким, продолжительным, равномерным и неторопливым. Все это сохраняет эластичность легких и увеличивает их объем, что повышает возможность вентиляции, а также оказывает непосредственное влияние на кровоснабжение сердечной мышцы, от чего значительно возрастает ее работоспособность. При этом восточные оздоровительные гимнастики отличаются целесообразностью энергетических затрат, а их сильной стороной

является стремление к осознанию связи «внешнего» с «внутренним», другими словами, происходит осмысление упражнения [13].

Оздоровительные эффекты китайской оздоровительной гимнастики ушу и цигун не вызывают сомнений в применении у специалистов и используются в настоящее время не только для профилактики ряда заболеваний, но и с целью коррекции уже наступивших отклонений в состоянии здоровья [11].

Восточно-оздоровительные гимнастики содержат многообразие движений растягивающего и скручивающего характера, способствуют улучшению гибкости и увеличению подвижности в суставах, что имеет существенное значение при некоторых заболеваниях, а также восстановлении после травм.

Данное положение объективизирует актуальность предпринятого нами исследования, **целью** которого явилось комплексное исследование гибкости и подвижности в основных суставах (плечевых, тазобедренных и позвоночнике) у женщин.

**Методы и организация исследования.** Использовались методики и индексы, обоснованные в работах ряда авторов [12].

*Подвижность в плечевых суставах* оценивалась при помощи следующих тестов.

Тест № 1. Ширина хвата гимнастической палки, при которой испытуемые могли переместить ее из положения перед грудью за спину, совершая круговые движения руками в поперечной плоскости. Выявлялась наименьшая величина хвата, которая регистрировалась на шкале, нанесенной на гимнастическую палку. Для того чтобы учесть влияние длины рук и ширины плеч, рассчитывались индексы X1 и индекс Косса:

$X1 = \text{ширина хвата} / \text{ширина плеч}$ .

Индекс Косса =  $\frac{\text{ширина хвата} - \text{ширина плеч}}{\text{длина верхней конечности}}$

Тест № 2. Отведение руки в сторону. Испытуемый стоит лицом к стене. Исходное положение - рука поднята в сторону на уровне плеча. При отведении руки назад — в сторону в горизонтальной плоскости измерялось расстояние от кисти руки до ее проекции с помощью сантиметровой ленты, закрепленной на стене подвижно и неподвижно на безымянном пальце руки. Рассчитывался индекс X2:

$X2 = \text{минимальная ширина хвата} / \text{длина верхней конечности}$

Тест № 3. Сидя или стоя, одна рука над плечом, согнутая в локте и закинута за спину, вторая рука находится снизу-сзади. Измерялось расстояние между пальцами при помощи сантиметровой ленты.

Тест № 4. Отведение рук назад с гимнастической палкой. Исходное положение — гимнастическая палка сзади. Необходимо отвести руки назад. Измерялся угол отведения между туловищем и руками. Результат оценивался по балльной системе: 60° - 5 баллов, 50° - 4 балла, 40° - 3 балла, 30° - 2 балла, меньше 30° - 1 балл.

*Измерение подвижности в тазобедренном суставе.* Отведение ноги в сторону. Измерение проводилось с помощью сантиметровой ленты, неподвижно закрепленной на щиколотке ноги, выполняющей мах в сторону, и подвижно — на щиколотке опорной ноги. Измерялось расстояние между щиколотками ног при махе в сторону. По величине X3 рассчитывался угол отведения ноги в сторону.

$X3 = \text{расстояние между щиколотками} / \text{длина нижней конечности}$ .

*Измерение подвижности позвоночника.* Использовались следующие тесты.

Тест № 1. Наклон вперед из положения сидя. Гибкость оценивалась по величине перемещения кончиков пальцев рук за линию стоп.

Тест № 2. Поворот туловища. Исходное положение стоя, стопы вместе, руки в стороны на гимнастической палке — поворот туловища влево и вправо. Измерялся максимальный угол поворота линии рук в горизонтальной плоскости.

Тест № 3. Упражнение «мост». Испытуемые выполняли упражнение «мост». Результат измерялся сантиметровой лентой от пяток до кончиков пальцев.

В эксперименте принимали участие две группы женщин: экспериментальная (n=20 чел.) и контрольная (n=25 чел.), занимающиеся в группах здоровья на базе Полесского государственного университета. Перед началом занятий все участницы прошли медицинский осмотр и были допущены к занятиям оздоровительной физической культурой.

До эксперимента и по его завершению проводилось специальное тестирование, включающее измерение уровня физической подготовленности и ряда физиологических показателей. Испытуемые обеих групп, по данным контрольно-педагогических испытаний, были относительно одинаковы и достоверных статистических различий не имели, что указывает о возможности сравнения их в ходе эксперимента.

Контрольная группа занималась по программам, предлагаемым фитнес-клубами по общепринятым методикам проведения занятий.

Основу содержания занятий в экспериментальной группе составили комплексы упражнений китайской оздоровительной гимнастики ушу (24 формы), комплексы йогических упражнений для профилактики основных заболеваний. Кроме того, применялись дыхательные упражнения, самомассаж и аутогенная тренировка. Занятия по разработанной программе проводились три раза в неделю групповым методом, с числом занимающихся 15-20 человек, продолжительностью 70 минут. Длительность формирующего педагогического эксперимента составила десять месяцев.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Показатели подвижности в суставах у женщин зрелого возраста экспериментальной и контрольной групп до педагогического эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели подвижности в суставах у женщин зрелого возраста экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп до педагогического эксперимента

Тесты	X±σ		Разница, в%	p
	ЭГ(n = 20)	КГ(n =25)		
Круговое движение палкой назад в поперечной плоскости, см	79,4±11,4	78,8±9,4	0,8	>0,05
- индекс X1	2,0±0,4	2,02±0,3		
- индекс Косса	0,29±0,09	0,29±0,09		
Отведение руки, см	71,3±6,3	72,3±4,7	1,4	>0,05
- индекс X2	0,99±0,18	1,12±0,3		
Заведение рук за спину, см	2,7±1,6	2,5±3,8	1,4	>0,05
Отведение рук назад с гимнастической палкой, градусы	62,6±15,8	60,1±9,8	4	>0,05
Отведение ноги в сторону, см	90,9±17,5	89,5±6,1	1,5	<0,05
- индекс X3	0,99±0,18	1,02±0,3		
Наклон вперед из положения сидя, см	3,6±0,9	4,0±0,8	1,1	>0,05
Поворот туловища, градусы	90,8±19,2	91,2±4,4	0,4	>0,05
Упражнение «мост», см	85,6±14,5	86,8±9,1	1,4	>0,05

При определении кругового движения палкой назад в поперечной плоскости расстояние между руками у испытуемых экспериментальной группы составило 79,4±11,4 см, контрольной — 78,8±9,4 см; при отведении руки в сторону в горизонтальной плоскости — 71,3±6,3 и 72,3±4,7 см; при заведении рук за спину - 2,7±1,6 и 2,5±3,8 см; при отведении ноги в сторону - 90,9±17,5 и 89,5±6,1 см; при наклоне вперед из положения сидя — 3,6±0,9 и 4,0±0,8 см; при упражнении «мост» - 85,6±14,5 и 86,8±9,1 см, соответственно.

Таким образом, анализ результатов тестирования свидетельствует о том, что уровень подвижности в суставах у женщин зрелого возраста, практически по всем показателям, характеризуется как низкий. Это, на наш взгляд, связано с тем, что с возрастом ухудшаются

эластичность мышц и подвижность суставов. Поэтому регулярные занятия оздоровительной физической культурой частично компенсируют снижение уровня подвижности в суставах.

За период педагогического эксперимента выявлена положительная динамика уровня подвижности в суставах испытуемых экспериментальной группы.

Динамика уровня подвижности суставов у женщин экспериментальной группы за время эксперимента представлена в таблице 2.

Таблица 2

Динамика уровня подвижности суставов у женщин экспериментальной группы за период формирующего педагогического эксперимента (n = 20)

Тесты	X±σ		Разница, в %	
	до эксперимента	после эксперимента		
Круговое движение палкой назад, см - индекс X1 - индекс Косса	79,4±1	72,5±	8,7	0,05
	1,4	8,3		
	2,0±0,4	1,89±		
	0,29±0,09	0,3 0,25± 0,09		
Отведение руки, см - индекс X2	71,3±6,3	75,7±	6,2	0,05
	0,99±0,18	6,0		
		1,1±0,09		
Заведение рук за спину, см	2,7±1,6	4,3±1,5	59,3	0,05
Отведение рук назад с гимнастической палкой, градусы	62,6±15,8	76,6±	22,4	0,05
		10,3		
Отведение ноги в сторону, см - индекс X3	90,9±1	101,3	11,4	0,05
	7,5	±12,4		
	0,99±0,18	1,03± 0,18		
Наклон вперед из положения сидя, см	3,6±0,9	5,3±0,5	47,2	0,05
Поворот туловища, градусы	90,8±19,2	102,6	12,9	0,05
		±14,0		
Упражнение «мост», см	85,6±14,5	76,6±	10,5	0,05
		11,4		

Анализ динамики уровня подвижности в суставах у женщин контрольной группы за период эксперимента показал (таблица 3), что у них произошло планомерное улучшение результатов в течение всего педагогического эксперимента.

Таблица 3

Динамика уровня подвижности суставов у женщин контрольной группы за период формирующего педагогического эксперимента (n = 25)

Тесты	X±σ		Разница, в %	
	до эксперимента	после эксперимента		
Круговое движение палкой назад, см	78,9±	77,0±	2,4	0,05
	9,4	7,7		

- индекс X1 - индекс Косса	2,02± 0,3 0,29± 0,09	2,0±0, 4 0,25± 0,09		
Отведение руки, см - индекс X2	72,3± 4,7 1,12± 0,03	72,9± 4,3 1,1±0, 3	0,8	0,05
Заведение рук за спину, см	2,5±3, 8	3,5±2, 6	40,0	0,05
Отведение рук назад с гимнастической палкой, градусы	60,1± 9,8	63,0± 7,5	4,8	0,05
Отведение ноги в сторону, см - индекс X3	89,5± 6,1 1,02± 0,3	92,4± 8,3 1,0±0, 2	3,2	0,05
Наклон вперед из положения сидя, см	4,0±0, 8	5,6±2, 5	40,0	0,05
Поворот туловища, градусы	91,2± 4,4	93,5± 5,3	2,5	0,05
Упражнение «мост», см	86,8± 9,1	86,8± 9,1	0	0,05

**Выводы.** Разработанная программа построения физкультурно-оздоровительных занятий с использованием средств китайской оздоровительной гимнастики ушу, а также музыкотерапии, ароматерапии, аутогенной тренировки и самомассажа и учитывающая уровень здоровья, физическую и функциональную подготовленность женщин зрелого возраста способствовала повышению уровня физической подготовленности, в первую очередь, гибкости. Последнее достоверно ( $p < 0,05$ ) подтверждается улучшением показателей в заведении рук за спину (59,3%); наклоне вперед (47,2%); отведении рук назад с гимнастической палкой (22,4%); повороте туловища (9,6%); упражнении «мост» (8,6%); круговом движении палкой назад в поперечной плоскости (5,4%); отведении руки (5,6%) и ноги в сторону (3,9%).

Все это свидетельствует о высокой эффективности данной методики, которая может быть адаптирована к использованию в физкультурно-оздоровительных занятиях с женщинами зрелого возраста.

#### Литература:

1. Авербух М. Двигайся больше, живи дольше: уникальная фитнес-программа продления молодости / М. Авербух ; пер. с англ. Т. Новиковой. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 272 с.
2. Андреев Ю.А. Три кита здоровья / Ю.А. Андреева. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 336 с.
3. Апанасенко Г.Л. Физическое здоровье и максимальная работоспособность индивида / Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко // Теория и практика физической культуры. – 1988. - № 6. – С. 12—15.
4. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 275 с.
5. Безносиков Е.Я. Теория и методика оздоровительной физической культуры: пособие для слушателей ФПК и сдавших экзамен канд. минимума по спец. / Е.Я. Безносиков,

В.И. Морозов; Академия физ. воспитания и спорта Республики Беларусь. – Минск, 1992. –24 с.

6. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет: справ, изд. – 2-е изд./ В.И. Белов. – М.: Химия, 1999. – 400 с.

7. Беляев Н.С. Индивидуально-типологический подход в применении базовых шаговна занятиях оздоровительной классической аэробики с женщинами зрелого возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.С. Беляев. – СПб., 2009. – 26 с.

8. Буркова О.В. Влияние системы пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста :автореф.дис. ... канд. пед. наук / О.В. Буркова. – М., 2008. – 25 с.

9. Грец И.А. Индивидуальное программирование занятий оздоровительной физической культурой для женщин 30–40 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.А. Грец. – Малаховка, 2001. – 24 с.

10. Климова В.И. Человек и его здоровье / В.И. Климова. – М.: Знание, 2000. – 192 с.

11. ЛюШухуэй.Пути адаптации тайцзицюань к системе физической культуры России:автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / ЛюШухуэй; Санкт-Петербург.гос. академия физ.культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 1999. – 24 с.

12. Мачерет, Е.Л. Рефлексотерапия в комплексном лечении заболеваний нервной системы / Е.Л. Мачерет, И.З. Самосюк, В.П. Лысенюк. - Киев: Здоровье, 1989. - 232 с.

13. Hittleman R.L. Be young with yoga / R.L. Hittleman. – W. N. :Paper back library Inc.,1967. – 283 p.



## СОДЕРЖАНИЕ

1. Т.В. Абызова, А.А. Акатова, И.С. Понькин	3
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ УШУ НА КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
2. Т.В. Абызова, А.А. Акатова, Е.В Старкова	5
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СТЕП-АЭРОБИКОЙ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ С АЛЛЕРГИЧЕСКИМ РИНИТОМ	
3. Е.В. Антипова, Д.В. Черкашин, В.А. Антипов	10
ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА И МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ЕЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ	
4. Л.С.Базанова, В.Н.Секалин	15
НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ТЕКУЩЕГО МОНИТОРИНГА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ПРИМЕРЕ ОБЪЕДИНЕНИЯ «ХОККЕЙ» ДЮЦ им. В. СОЛОМИНА	
5. Л.С.Базанова	18
РОЛЬ УПРАВЛЕНЧЕСКО-ОРГАНИЗАТОРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПОСТРОЕНИИ РАБОТЫ С ПЕДАГОГАМИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ОТДЕЛА ДЮЦ им. В.СОЛОМИНА	
6. А.А.Баранов, З.Я.Баранова, А.А.Фролова	23
РЕГИОНАЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ НАСЕЛЕНИЯ	
7. Г.Б. Белова, И.В. Лаврентьева	26
К ПРОБЛЕМЕ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧРЕЖДЕНИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ г.ПЕРМИ	
8. Е.Е. Берко	28
ВЛИЯНИЕ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ НА РАЗВИТИЕ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	
9. Е.Е. Берко	31
ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛЬНЫХ СУДЕЙ	
10. М.А.Болотова, В.Н.Коньшина, А.И.Пинаев	34
ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ УЧАЩЕГОСЯ В УСЛОВИЯХ КОМПЬЮТЕРИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	
11. Ю.Ю. Борина	37
ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОРГАНОВ УПРАВЛЕНИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
12. К.А. Бугаевский	41
ХАРАКТЕРИСТИКИ МЕНСТРУЛЬНОГО ЦИКЛА И РЯДА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С ПОВЫШЕННОЙ МАССОЙ ТЕЛА	
13. О.В. Везеницын ,Т.Н. Шутова ., И.М. Бодров	46
ПАУЭРЛИФТИНГ В ПОВЫШЕНИИ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ	
14. А.С. Вербицкий, А.А. Оплетин	50
ТЕСТИРОВАНИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ВУЗА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНФОРМАЦИОННО-КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	
15. И.Н.Веретенникова	52
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИКТ КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ ИНТЕРАКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ В ПРЕПОДАВАНИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	
16. Е.И. Глазкова	55

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА К РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА С ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ СЕРДЦА	
17. Л. А. Глинчикова, Е. О. Ширшова	58
ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ УПРАВЛЕНИЯ У СТУДЕНТОВ – СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ	
18. Д. Д. Жадько, Д. И. Курбанов, М. И. Колодич	63
ОЦЕНКА ВЕСО-РОСТОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И ЖИРОВОГО КОМПОНЕНТА У СТУДЕНТОВ ГрГМУ	
19. А. И. Заглевская	67
ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	
20. В. О. Загуменнов, В. Г. Макаренко	71
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДИКИ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА К СДАЧЕ НОРМ ГТО ПРИ ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
21. В. О. Загуменнов, В. Г. Макаренко	75
РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ГТО	
22. Р. М. Закиров, В. П. Глигор	79
АДАПТИВНОЕ ДЗЮДО: РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ С СЕНСОРНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ	
23. Т. А. Зиновьева	82
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА (СДЮСШОР) В СООТВЕТСТВИИ С ФЕДЕРАЛЬНЫМ ЗАКОНОМ «О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ», ЗАКОНОМ «ОБ ОБРАЗОВАНИИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»	
24. Ю. В. Зыбин, Г. В. Попова	85
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОСПИТАНИЯ ДВИЖЕНИЙ В СУСТАВАХ У ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ	
25. А. П. Иванов, Н. В. Абдуллова, П. Пономарева	88
ПРИЧИНЫ ВНЕЗАПНОЙ СМЕРТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	
26. Р. Р. Идрисов, А. А. Оплетин	90
СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «КУЛЬТУРА» КАК ФОРМА УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ВУЗЕ	
27. Р. Р. Идрисов, А. А. Оплетин	93
КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ НАГРУЗКАХ В ФУТБОЛЕ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
28. М. Г. Ишмухаметов, К. Б. Левин	96
ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДСТВАМИ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ	
29. В. Г. Калюжин	102
ТЕХНОЛОГИЯ ИППОТЕРАПИИ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ДЦП)	
30. В. Г. Калюжин	105
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КОРРЕКЦИИ НЕОПТИМАЛЬНОЙ СТАТИКИ ПРИ АССИМЕТРИЧНОЙ ОСАНКЕ ШКОЛЬНИКОВ	
31. Ю. А. Карвунис, И. Р. Фарахов	109

САМОБЫТНОСТЬ КУЛЬТУРНОГО НАСЛЕДИЯ КАК ПЕРСПЕКТИВНЫЙ РЕСУРС ДЛЯ РАЗВИТИЯ РЕГИОНАЛЬНОГО ТУРИЗМА (НА ПРИМЕРЕ ЗЫРЯНСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ)	
32. Г.Б.Кетов, М.И.Кривошекова	112
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ В ГОСТИНИЧНЫХ КОМПЛЕКСАХ г. ПЕРМИ	
33. В.В. Клестов	114
ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНЫХ АРТИСТОВ БАЛЕТА	
34. Н.А. Клюкина, И.П. Щенкова, А.М. Тихонов	116
ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ И СТУДЕНТОВ	
35. Т.Н. Ключинская, К.С. Надеждин	120
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ МЕТОД ОБУЧЕНИЯ В РЕШЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
36. М.С. Кожедуб, С.В. Севдалев	124
БИОИМПЕДАНСНЫЙ АНАЛИЗ - ПЕРСПЕКТИВНЫЙ МЕТОД КОНТРОЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	
37. Ю.В. Козерук, О.Н. Буланов, О.А. Боровик	128
АНАЛИЗ НЕТРАДИЦИОННЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПСИХОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ	
38. Б.В.Кокарев, С.Н.Кокарева, С.А.Щербий	131
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА И ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ГРУППЫ ВСМ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ В ГИМНАСТИЧЕСКИХ ВИДАХ	
39. С.Н. Кокарева, Д.С. Корниенко, Н.В. Горобей	136
АДАПТАЦИЯ ГАНДБОЛИСТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА К ТРЕНИРОВОЧНЫМ НАГРУЗКАМ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ	
40. О.Л. Коннова, А.Б. Сиротин, Г.М. Щепина	140
МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»	
41. А.М. Корчевский	143
СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ	
42. Котов Ю.Н, к.п.н., Петрачева И.В.	146
СРАВНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ВЕДЕНИЯ МЯЧА ГАНДБОЛИСТОВ 11 И 12 ЛЕТ	
43. И.Е. Крамида, П.П. Тихомиров	149
ЦИГУН–ТРЕНИНГ КАК ФАКТОР ДИНАМИКИ ВОЗМОЖНОСТИ СОХРАНЕНИЯ ИЛИ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ	
44. А.В.Кривцов Т.А.Полякова А.С.Романов	154
ПРЕДСКАЗАТЕЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ ГЕНЕТИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, РЕЖИМА ТРЕНИРОВОК И ПИТАНИЯ	
45. А.А. Криницын	159
СОЦИАЛЬНЫЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В СОШ	
46. И.И. Круглик, Ю.Ф. Курамшин	162
ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА НА ОСНОВЕ ДИСТАНЦИОННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ	

47. Е.Н. Кудрявцева	167
СОСТОЯНИЕ ЦЕРЕБРАЛЬНОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ У СТУДЕНТОВ-ДЕВУШЕК С НИЗКИМ АРТЕРИАЛЬНЫМ ДАВЛЕНИЕМ	
48. Е.Н. Кудрявцева	171
ПСИХИЧЕСКИЙ СТАТУС И ДЕПРЕССИИ, ВЕГЕТАТИВНЫЙ ДИСБАЛАНС У СТУДЕНТОВ С НИЗКИМ АРТЕРИАЛЬНЫМ ДАВЛЕНИЕМ	
49. Е.В. Кудряшов, В.П. Еловиков	175
ПОКАЗАТЕЛИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ФУТЗАЛЕ	
50. О.Б.Кузнецова, Л.А. Кербель	179
КРИТЕРИИ СФОРМИРОВАННОСТИ И УРОВНИ ПРОЯВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ПЕРВОКУРСНИКОВ	
51. О.М. Кулеба	182
КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА КАК ДЕТЕРМИНАНТА КАЧЕСТВА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
52. О.М. Кулеба	187
ПРОГРАММА ДЛЯ БАКАЛАВРОВ «ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ В ТУРИЗМЕ»	
53. Р.И. Купчинов	192
ПОНЯТИЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ НАУКИ ЯВЛЯЕТСЯ СИСТЕМНОЙ ОШИБКОЙ	
54. О.А.Курилович, В.Г.Калюжин	196
ТЕХНОЛОГИЯ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ	
55. А.А.Лозовой, М.А.Лозовая	198
РЕГИОНАЛЬНЫЙ ТУРИЗМ: ОПЫТ, ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ	
56. А.А.Лозовой, М.А.Лозовая	202
ПРАВОВЫЕ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МЕНЕДЖМЕНТА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
57. Л. И Лубышева	204
УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ КАК СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ФЕНОМЕН СОВРЕМЕННОГО ВУЗА	
58. И.Л.Лукашкова	208
АНАЛИЗ И СИНТЕЗ В ИССЛЕДОВАНИИ СПОРТИВНЫХ ДВИЖЕНИЙ	
59. А.С. Любимова, Н.А. Ашихмина	212
МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ СИЛОВЫМ ФИТНЕСОМ	
60. В.Б.Макаренко, С.А.Осинцев, Д.А.Сарайкин	215
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ПОСТРОЕНИЯ КОНЦЕПЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ОБРАЗОВАНИЕМ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ ПАРАДИГМАЛЬНОГО ПОДХОДА	
61. О.В. Максимук, Е.П. Врублевский	220
ИННОВАЦИОННАЯ МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ГИБКОСТИ И ПОДВИЖНОСТИ В ОСНОВНЫХ СУСТАВАХ У ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	
62. О.Н. Малах, Ю.В. Антонык, Д.А. Венкович	225
ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ	
63. С.А. Мандрица	227
«ПАРК ПЕРМСКОГО ПЕРИОДА» КАК ТУРИСТИЧЕСКИЙ БРЕНД ПЕРМСКОГО КРАЯ	
64. Н.Н.Мелентьева	229
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ РАБОТАЮЩЕГО НАСЕЛЕНИЯ	
65. В.В.Митусов, С.О.Парфенова	233
СТРУКТУРА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ	
66. Е.Д.Митусова Е.Д.	236

ВЛИЯНИЕ ЗНАЧИМОСТИ ОЛИМПЕЙСКОГО ПРОЕКТА «СОЧИ-2014» НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ	
67. А.С. Назаренко	239
ВЛИЯНИЕ ВЕСТИБУЛЯРНОГО РАЗДРАЖЕНИЯ НА ВЕРТИКАЛЬНУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ СПОРТСМЕНОВ РАЗНЫХ ВИДОВ СПОРТА	
68. А.А. Оплетин, Ю.А. Корепанова	243
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ПАЛОК НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СО СТУДЕНТАМИ В ВУЗЕ	
69. Д. Паначев, М.Т. Фазлеев	246
СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЕФОРМИРОВАНИЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
70. Н.А. Пахтусова	250
ПРОБЛЕМА ВЫБОРА ФИТНЕСА ПРИ ДОРСОПАТИЯХ	
71. В.А. Пегов	254
ПРОБЛЕМА ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ГНОСЕОЛОГИИ	
72. Е.А. Першина	257
ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА МУНИЦИПАЛЬНОМ УРОВНЕ	
73. И.В.Петрачева	260
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КРОССФИТОМ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
74. О.В. Петунин, Л.Н. Бакланов, М.С. Веселкин	262
ОПЫТ СИСТЕМНОГО ПОДХОДА К ПЕДАГОГИЧЕСКОМУ САМООПРЕДЕЛЕНИЮ УЧАЩИХСЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ	
75. О.Н. Пилепенко	264
ПОИСК НОВЫХ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ С «ОСОБЫМИ» ДЕТЬМИ	
76. М.А. Болотова, В.Н. Коньшина, А.И. Пинаев	267
ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ УЧАЩЕГОСЯ В УСЛОВИЯХ КОМПЬЮТЕРИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	
77. Н.П. Плеханова, В.Д. Повзун, А.А. Повзун	269
ДИНАМИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ САМООЦЕНКИ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТАМИ СПОРТИВНОГО ФАКУЛЬТЕТА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ	
78. В.Д. Повзун, А.А. Повзун, Н.П. Плеханова	274
ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА И ИХ ДИНАМИКА У СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ФАКУЛЬТЕТА В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ УНИВЕРСИТЕТА	
79. В.Д. Повзун, Н.П. Плеханова, А.А. Повзун	278
ИНТЕРАКТИВНАЯ МОДЕЛЬ УНИВЕРСИТЕТСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАК ПРОСТРАНСТВО РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО МАРШРУТА СТУДЕНТА	
80. Г.В. Попова, В.Г. Калюжин	281
ТЕХНОЛОГИИ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
81. Т.Т. Ротерс	285
МУЛЬТИПАРАДИГМАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПРЕПОДАВАНИЮ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	
82. Н.В.Румянцева, Е.Л.Белова	288
К ПРОБЛЕМЕ ПРИМЕНЕНИЯ ЛЫЖНИКАМИ-ГОНЩИКАМИ 14 – 17 ЛЕТ ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИХ ПРЕПАРАТОВ	

83. В.Г. Саенко	293
СООТНОШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КАРАТИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОМ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПОЕДИНКАХ	
84. А.П. Саскевич	296
ВЛИЯНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ	
85. А.А. Свирса	301
ПАССИОНАРНОСТЬ НАУЧНЫХ ЗАМЫСЛОВ П.Ф. ЛЕСГАФТА: ДОКУМЕНТАЛЬНЫЕ СВИДЕТЕЛЬСТВА В ДИАЛОГЕ ЭПОХ	
86. К. Н. Сизоненко	304
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В АМГУ	
87. А.А. Скидан, Е.П. Врублевский	306
ИЗУЧЕНИЕ ГЕНДЕРНОЙ ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ ЖЕНЩИН РАЗНОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА К ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ШЕЙПИНГОМ	
88. Смекалин В.Н.	309
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОСПИТАНИЯ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ	
89. О.В. Согрина	313
ИНТЕРАКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ТУРИСТСКОЙ РАБОТЕ С УЧАЩИМИСЯ И ИХ РОЛЬ В РАЗВИТИИ ДЕТСКОГО КОЛЛЕКТИВА	
90. В. П.Ткачук, С. И.Степанюк	317
ЭФЕКТИВНЫЕ ФОРМЫ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ УКРАИНЫ	
91. В. Н. Суслов	320
РАЗВИТИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
92. Н.Н. Тимергазина	325
МОНИТОРИНГ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОСНОВЕ АВТОМАТИЗИРОВАННОЙ СИСТЕМЫ УЧЕТА	
93. А.В. Толчева А.В.	328
РАСПРОСТРАНЕНИЕ ХАТХА-ЙОГИ НА РАЗЛИЧНЫХ КОНТИНЕНТАХ	
94. Р.Ш.Файзрахманов	331
ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ИНЖЕНЕРА-СТРОИТЕЛЯ	
95. Т.А. Федорова	334
РАЗВИТИЕ МЫШЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ	
96. А.В. Филатов, К.Б. Левин	337
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)	
97. А.Я. Филиппов	340
ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В РАБОТЕ С ЮНЫМИ ГОРНОЛЫЖНИКАМИ«ДЮЦ им. В.Соломина»	
98. Т.А.Хамадиярова	343
ОСОБЕННОСТИ РАЗРАБОТКИ И ВНЕДРЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ	
99. Л.И. Чуфарова	348
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - КАК СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ФЕНОМЕН	

100.	Д.А. Шатунов	351
ФОРМИРОВАНИЕ ОТСТАЮЩИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ		
101.	С.А.Шевырин	356
ИЗ ИСТОРИИ ВЕЛОСИПЕДНОГО ТУРИЗМА В ПЕРМИ		
102.	М. А. Школина	359
ПРОБАЦИЯ ЭЛЕКТРОННО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП		
103.	А.В. Шукаева	363
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПРИ ЗАОЧНОЙ ФОРМЕ ОБУЧЕНИЯ		
104.	Т.Н. Шутова, Г.Б. Кондраков, Г.Б. Крылова	365
ФИТНЕС И АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА В ПРЕПОДАВАНИИ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ СТУДЕНТОВ		