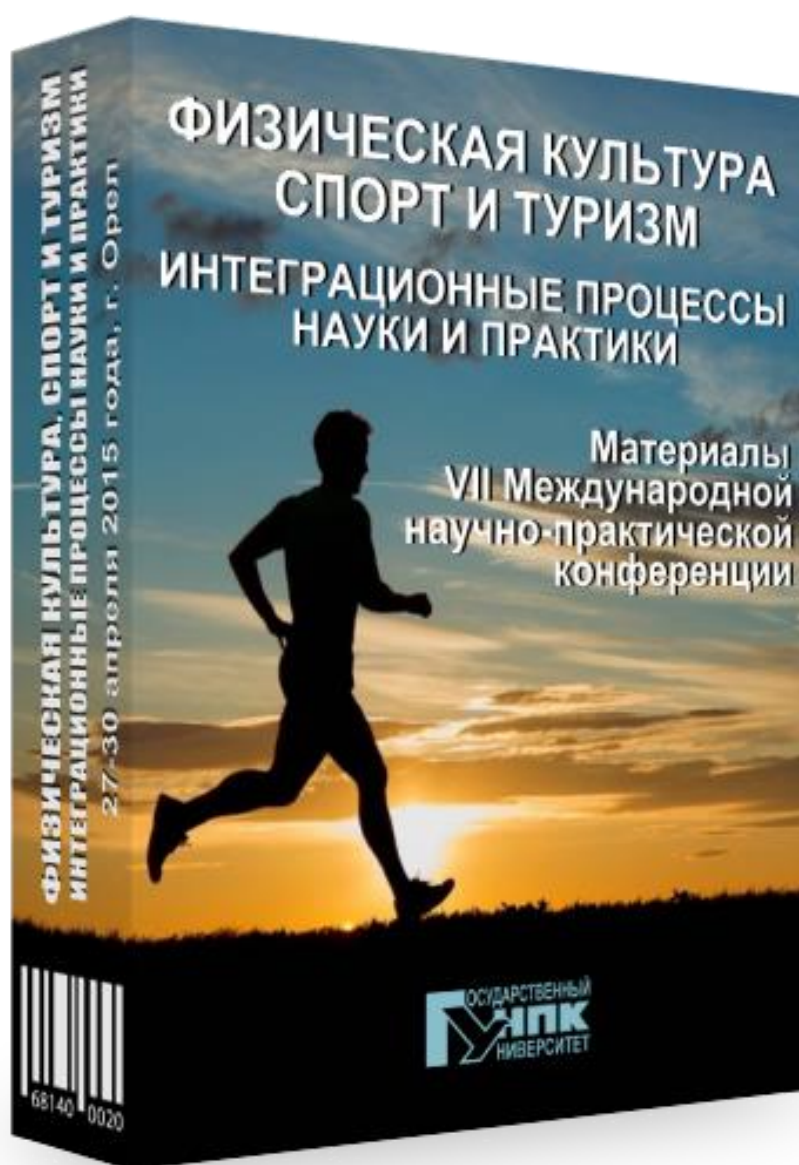


**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ТУРИЗМ.
ИНТЕГРАЦИОННЫЕ ПРОЦЕССЫ НАУКИ И ПРАКТИКИ**

Материалы
VII Международной научно-практической конференции
27-30 апреля 2015 г



Орел – 2015

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Госуниверситет-УНПК

УДК 796+338.48](082)
ББК 75я43+75.81я

Ф50

Ф50 Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: Сборник статей по материалам VII международной научно-практической конференции, 27 - 30 апреля 2015г. / Под ред. д-ра пед. наук профессора В.С. Макеевой – Орел: Госуниверситет-УНПК, 2015.

В сборнике представлены материалы исследований ведущих ученых страны, а также изыскания студентов, магистрантов и аспирантов. Рассматриваются различные аспекты содержания, средств и методов развития физической культуры, спорта и туризма на основе использования современных организационных, дидактических инновационных технологий и передового опыта в социально-экономических условиях современности.

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

Сборник подготовлен кафедрой «Туризм, рекреация и спорт»

ISBN – 978-5-93932-870-8

УДК 796+338.48](082)
ББК 75я43+75.81я

© Коллектив авторов, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма

Ammar M., Ben Said N., Inoubli M., Feki Y. INFLUENCE DE LA SURCHARGE PONDERALE SUR LE DEVELOPPEMENT ANTHROPOMETRIQUE ET LA PERFORMANCE MOTRICE

Boriskin Pavel O., Lublinsky Gennady B. ORGANIZATIONAL ASPECTS OF HEALTHY FORMING PUPILS BEHAVIOR IN EDUCATIONAL AREA OF PHYSICAL EDUCATION

Айвазян А.В. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Андреева А.Э. ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Батова Е.А. ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Бахтина Т.Н., Сингуринди Э.Г. ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПБ ГОСУДАРСТВЕННОГО ЛЕСОТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Богданова Н.С. ПРОБЛЕМА ОЖИРЕНИЯ И ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Волкова Н.Л. ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРОВ НА УРОКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СТАРШИХ КЛАССАХ

Грецов А.Г. МЕТОДИКА ПРОПАГАНДЫ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ: КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С МОЛОДЕЖЬЮ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Гурвич А.В., Малашенко С.А., Панков В.П., Сильчук А.М., Сильчук С.М., Отев Д.П. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ВЫПУСКНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, ПОСТУПИВШИХ НА СРОЧНУЮ СЛУЖБУ В ВООРУЖЕННЫЕ СИЛЫ РФ В 2014 ГОДУ

Зюрин Э.А., В.А. Куренцов АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ КАК КОМПОНЕНТА УСПЕШНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИИ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ

Крамской С.И., Амельченко И.А., Крамской И.С. ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В КОНТЕКСТЕ ФОРМИРОВАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ (НА ПРИМЕРЕ БГТУ ИМ. В.Г. ШУХОВА)

Купчинов Р.И. ПОЛНОЦЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ – ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СФЕРА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Курганова Е.Н. К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЯ В ВУЗАХ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Курьянович Е.Н., Кравцов А.И., Марцинкевич Е.Д., Аржаков В.В. КОМПЛЕКСНЫЕ ПОДХОДЫ К ОЦЕНКЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ КУРСАНТОВ ВЫСШИХ ВОЕННО-УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Лаврухина Г.М., Константинова А.К. АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОК К РЕГУЛЯРНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Лебедева Н.В., Артеменков А.А. РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ БОЛЕЗНЕЙ КОСТНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ И СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ СРЕДИ ДЕТСКОГО НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА ЧЕРЕПОВЦА

Масалова О.Ю. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОГНИТИВНО-ОПЕРАЦИОНАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА ЦЕННОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Махов С.Ю. МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ В СИСТЕМЕ АКТИВНОЙ САМООБОРОНЫ

Муха А.В., Аттарова С.В. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ АКТИВНОЙ ЖИЗНЕННОЙ ПОЗИЦИИ

Никитина И.В. ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Осипов А.Ю. ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ И ПОИСК ИХ РЕШЕНИЯ

Паначев В.Д., Фазлеев М.Т. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Панов Е.В., Голосова Т.А. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКИХ ВОЛОНТЕРСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ГОРОДСКОГО КЛАСТЕРА «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» В ГОРОДЕ КРАСНОЯРСКЕ, ИХ СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ

Парфенов А.С., Котыков Н.Н. ОРГАНИЗАЦИОННО-НОРМАТИВНЫЕ АСПЕКТЫ ГОСУДАРСТВА В СОХРАНЕНИИ И УЛУЧШЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ГРАЖДАН РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Парфенов А.С., Мышкин А.И. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Пухов Д.Н. ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Пушкина В.Н., Шаренкова Л.А., Колодий Н.Г., Федина Н. Г., Макарова Е.Е., Вдовин В.М., Вдовина Н.Б., Миклашев И. А., Репитская М.Н. ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО

Раевский Р.Т., Смолякова И.Д. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА СТУДЕНТОВ

Ретинская Ю.А. МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ

Скрыгин С.В. МОНИТОРИНГ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ КАК ОСНОВАНИЕ ДЛЯ КОРРЕКТИРОВКИ НАПРАВЛЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Смолякова И.Д. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЬЮТЕРНЫХ СРЕДСТВ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Смолякова И.Д., Загурский А.М., Сидельникова Т.А. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА И ЕГО ФОРМИРОВАНИЕ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Смолякова И.Д., Сидельникова Т.А. СОЦИАЛЬНЫЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ УКРАИНЫ

Черкашина А.Г. ПИЛОТНЫЙ ПРОЕКТ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНИК ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

Чурганов О.А. ОРИЕНТИРЫ ПОВЫШЕНИЯ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Шавырина С.В., Тимохина Н.В. ОЦЕНКА ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ СТУДЕНТОВ ДИПО И ФИЛОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТОВ ОГУ

Шепеленко С.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Шеманаев В.К., Рубис Л.Г., Логвинов В.С., Абаев В.А. К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

Школина М.А. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРАКТИКАХ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

СЕКЦИЯ 2. Профилактика асоциальных проявлений среди учащейся молодежи

Агафонов Д.В. АНАЛИЗ ГРУППОВЫХ ДЕЙСТВИЙ В САМООБОРОНЕ

Антипов В.А., Евсеев С.П., Черкашин Д.В., Антипова Е.В. ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК СРЕДИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ КАК МИНИМИЗАЦИЯ ФАКТОРОВ РИСКА ЛИЧНОГО И СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

Дзряян Е.Т., Студеникина К.П. СПОРТ КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЕЖИ

Изаак С.И., Каташинский Н.В. РЕГЛАМЕНТАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СИЛОВЫХ СТРУКТУР НА СТАДИОНЕ

Коржиков И.В. ШТУРМОВОЙ БОЙ ГРОМ – СРЕДСТВО НЕЙТРАЛИЗАЦИИ СОЦИАЛЬНОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ

Костычаков В.Ф. ПРОПАГАНДА ПРИОРИТЕТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ

Никитенко О.С. ПРОБЛЕМЫ АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Рехванова Ю.А. ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Уварова В.И. О РЕЗУЛЬТАТАХ МОНИТОРИНГА УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ НАСЕЛЕНИЕМ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Федосеева М.А. ИЗУЧЕНИЕ ОБЩЕСТВЕННОГО МНЕНИЯ ЖИТЕЛЕЙ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ПРОБЛЕМЕ НАРКОМАНИИ (ПО МАТЕРИАЛАМ МОНИТОРИНГА 2011-2014 гг.)

Филиппович В.А. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПОДРОСТКОВОЙ НАРКОМАНИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

СЕКЦИЯ 3. Спорт. Проблемы профессиональной подготовки кадров в области спорта, туризма и физической культуры. Работа комплексных научных групп

Kokarev Boris V., Kokareva Svetlana N. GENERAL CHARACTERIZATION AND PRINCIPLES OF THE PHYSICAL PREPARATION IN AEROBICS GROUPS OF HIGHER SPORTSMANSHIP

Алдошин А.В. ХАРАКТЕРНЫЕ ПРИЗНАКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

Афанасьева О.В., Губанцева И.Б., Миронов Д.Л. ЭТАПНОСТЬ КАК ОСНОВА ВЫЯВЛЕНИЯ СПОСОБНЫХ ДЕТЕЙ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Баркалов С.Н. СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Барченко С.А., Емельянов В.Д., Красноперова Т.В., Фоминов Д.А. ОЦЕНКА ЛИЧНОСТНОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА У СПОРТСМЕНОВ ПАРАЛИМПИЙСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ ПО ТХЭКВОНДО (С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА)

Бекасова С.Н., Клейменова С.В. ОБОСНОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Белых С.И., Нагорная А.С. КОРРЕКЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В ЖЕНСКОМ КИКБОКСИНГЕ

Бобкова Е.Н. ИНФОРМАТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПОЖАРНЫХ ПРИКЛАДНИКОВ

**Болдырев Б.Н., Касымбеков М.А., Сапиев С.Ж. МЕНЕДЖМЕНТ
МОТИВАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРА**

**Булгаков Н.К., Солнцев Д.А., Антрофиков С.А. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ-СКАЛОЛАЗОВ**

**Быстрова И.В. СТРУКТУРА И КОМПОНЕНТЫ ПРЕДСТАРТОВОЙ
РАЗМИНКИ ГИМНАСТОК ВЫСОКОГО КЛАССА**

**Вербицкий А.С., Оплетин А.А., Гавроница Г.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
ИНФОРМАЦИОННО-КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ
ТЕСТИРОВАНИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ВУЗа**

**Воробьев С.А. КОНТРОЛЬ ЗА ДИНАМИКОЙ ИЗМЕНЕНИЯ
МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И
СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ С ПРИМЕНЕНИЕМ
РАЗРАБОТАННЫХ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ ТЕСТОВ**

**Ворошин И.Н., Баряев А.А., Белов А.Г., Ворошина К.Е. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
КОМПЛЕКСНОЙ НАУЧНОЙ ГРУППЫ СБОРНОЙ КОМАНДЫ
РОССИИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА**

**Герасимов И.В. МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ ЕДИНОБОРЦЕВ СМЕШАННОГО СТИЛЯ**

**Гилев Г.А., Щепелев А.А. ПОВЫШЕНИЕ СКОРОСТНОЙ
ВЫНОСЛИВОСТИ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ**

**Гребенников А.И. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ
МАССАЖА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И
РАЗВИТИЯ СИЛЫ ОТДЕЛЬНЫХ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП**

**Дворкин В.М. ОПТИМИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА
ДЕТЕЙ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ДЗЮДО**

**Донцов В.В. ПЛАНИРОВАНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В
СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ**

**Емельянов В.Д., Красноперова Т.В., Мухортова Е.Ф. ЗНАЧЕНИЕ ОЦЕНКИ
ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ НЕРВНО-МЫШЕЧНОЙ
СИСТЕМЫ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПАРАЛИМПИЙСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ ПО
ВЕЛОСПОРТУ С ПОДА**

**Ерохина О.А., Синицына Т.В. ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОГО
ПРОГНОЗИРОВАНИЯ**

**Зиамбетов В.Ю., Васякин Е.Н. СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД В
ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ФУТБОЛИСТОВ НА СОВРЕМЕННОМ
ЭТАПЕ**

Зуев В.Н., Жевнерова Ж.В., Мальнова Н.Б. О ПРАВОВОМ ВЕКТОРЕ РЕГИОНАЛЬНЫХ ИМУЩЕСТВЕННЫХ ОТНОШЕНИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Исаев Р.А., Изаак С.И. ТЕХНОЛОГИИ E-LEARNING В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ КАДРОВ В ОБЛАСТИ СПОРТА

Кудряшов Е.В. МОДЕЛИРОВАНИЕ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Логвинов В.С., Чурганов О.А., Коротков К.Г., Заборовский К.А. КОМПЛЕКСНАЯ КОМПЬЮТЕРНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА

Лупашко А.Р., Соломченко М. А. ИНТЕРНЕТ, КАК СОВРЕМЕННОЕ СРЕДСТВО КОММУНИКАЦИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Макеева В.С., Тинькова З.С., Поляков Д.О. РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМОСОЗНАНИЯ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

Миндриган В.А. РОЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ДИДАКТИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ МЕНЕДЖЕРОВ ТУРИЗМА

Миронова Е.Н. АКТУАЛЬНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЯ ДЛЯ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Моськин С.А. ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

Новикова Н.Б. ТЕСТИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В СБОРНЫХ КОМАНДАХ ПО ЛЫЖНЫМ ВИДАМ СПОРТА (ДВОЕБОРЬЕ И ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ)

Носков М.С., Третьяков А.А. К ВОПРОСУ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПЛОВЦОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Пеленицина Т.А. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ К ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ БУДУЩЕГО БАКАЛАВРА ПО РЕКРЕАЦИИ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ТУРИЗМУ

Полиевский С.А., Волохова С.В. ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Пронкина С.А. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФИГУРИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Сава П.А. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИДАКТИЧЕСКОГО ПОРТФЕЛЯ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Семенов В.Г., Зайцев С.В., Медведев И.В. ИЗМЕНЕНИЯ СКОРОСТНОГО И СИЛОВОГО КОМПОНЕНТОВ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МАЛЬЧИКОВ-ШКОЛЬНИКОВ 7-17ЛЕТ РАЗЛИЧНЫХ СОМАТИЧЕСКИХ ТИПОВ

Сердюк Д.Г. АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ АТАКУЮЩИХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ

Соломченко М.А. ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАВЛЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ ГРУППЕ С УЧЕТОМ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ФАКТОРА

Сущенко В.П., Яичников И.К. ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА В ФОРМАТЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ

Тинькова З.С., Поляков Д.О. САМОДИАГНОСТИКА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНИКИ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА СТУДЕНТОВ ФФКС

Токарева К.Е. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ИМПРОВИЗАЦИЯ ФИТНЕС-ТРЕНЕРА КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Трояновская М.Н. ХАРАКТЕРИСТИКА КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БИАТЛОНИСТОК ПРИ СТРЕЛЬБЕ СТОЯ

Оплетин А.А., Вербицкий А.С., Иванов А.П., Лобанов М.Н. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОДУЛЯ «ТУРИСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» ДЛЯ САМОРАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Учасов Д.С. К ВОПРОСУ ОБ АЛИМЕНТАРНЫХ ФАКТОРАХ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Шелков О.М. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РАЗРАБОТКЕ УНИФИЦИРОВАННОГО СТЕНДА ДЛЯ КОМПЛЕКСНЫХ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНА-ПАРАЛИМПИЙЦА

**Ямалетдинова Г.А., Ямалетдинов Т.М. САМООЦЕНКА
СПОСОБНОСТЕЙ К САМОУПРАВЛЕНИЮ УЧЕБНО-
ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СТУДЕНТОВ**

**СЕКЦИЯ 4. Медико-биологические проблемы подготовки спортсменов и
спортивного резерва. Реабилитация лиц с ограниченными возможностями
здоровья**

**Nikita S. Nikitin, Mihail V. Avakyan, Edgar M.
Kumpin LEGAL SUBSTANTIATION FOR THE USE OF ADAPTIVE
PHYSICAL EDUCATION AS ONE OF THE MEASURES OF SOCIAL
SUPPORT OF HIV-INFECTED PERSONS**

**Деревянко С.И., Ходоченко А.В. ПРОФИЛАКТИКА И РЕАБИЛИТАЦИЯ
СЕРДЕЧНО - СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ
СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Джгаркава О.В., Морева И.Г. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ
КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ БОЛЬНЫХ
ТУБЕРКУЛЕЗОМ**

Ефременко М.А. ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА В СПОРТЕ

**Ильичев И.А., Артеменков А.А. ОЦЕНКА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ
ПОКАЗАТЕЛЕЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПЛОВЦОВ
НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Калгин В.В., Воробьева А.С. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЛЯ
ПРОФИЛАКТИКИ ПРОГРЕССИРОВАНИЯ БЛИЗОРУКОСТИ У ДЕТЕЙ**

**Лупашко А.Р., Макеева В.С. ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АСИММЕТРИЯ
ГОЛОВНОГО МОЗГА У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Макеева В.С. РЕАБИЛИТАЦИЯ ОСТЕОХОНДРОЗА ПОЗВОНОЧНИКА У
ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА**

**Максимова Л.С., Кузьмин В.А. ЦЕННОСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКО
Й КУЛЬТУРЫ И ИНВАСПОРТ – В ПОВСЕДНЕВНУЮ ЖИЗНЬ
ИНВАЛИДОВ**

**Махов С.Ю. ВЛИЯНИЕ МНОГОДНЕВНОГО ПОЛНОГО ГОЛОДАНИЯ
НА ПСИХОФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА В
ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ**

Оляшев Н.В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ ТИПОМ ГЕМОДИНАМИКИ

Романовский С.К. СРАВНЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Руднева Л.В., Куликова М.Ю. РЕАЛИЗАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», КАК УСЛОВИЕ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Самигуллина Г.З., Красноперова Т.В., Емельянов В.Д. СТИМУЛЯЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПАМЯТИ ПОСРЕДСТВОМ РАЗВИТИЯ ТОНКОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РЕЧЕВЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Токмаков А.А. ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОДРОСТКОВ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

Штоколок В.С., Ямалетдинова Г.А. ПРОГРАММА ДВИГАТЕЛЬНОЙ САМОРЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ ПРИ ТРАВМАХ ПОЗВОНОЧНИКА С ПОВРЕЖДЕНИЕМ СПИННОГО МОЗГА

Яичников И. К. ТЕМПЕРАТУРА КАК ИНДИКАТОР ГОМЕОСТАТИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА. МЕТОДИКА ИЗМЕРЕНИЯ

СЕКЦИЯ 5. Спорт для всех, рекреация и туризм

Бойко В.В. СКАКАЛКА – УМНЫЙ ТРЕНАЖЕР. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Гаврилов Д.Н., Пухов Д.Н. ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

Дёмочкина Т.Н., Мостовая Т.Н. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ПРОЦЕССЕ ОТБОРА И ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Дрогомерецкий В.В., Лазарева М.А., Третьяков А.А. ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНОГО ВУЗА

Ерёмин Р.В. ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ, УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ТУРИЗМА И СПОРТА

Зуев В.Н., Насонов В.В. УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ОРГКОМИТЕТА ПРОЕКТА «СОЧИ – 2014» В НАСЛЕДИИ ПРОВЕДЕНИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ И РЕГИОНАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Игумнова А.В., Гернет И.Н., Джгаркава О.В., Калгин В.В. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ «СТРЕТЧИНГ» У ЖЕНЩИН МОЛОДОГО И СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Ильина С.А., Мостовая Т.Н. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

Калашников А.Ф. СОЦИАЛЬНЫЕ МЕХАНИЗМЫ И СПОСОБЫ УПРАВЛЕНЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА СОЦИАЛЬНУЮ И ДУХОВНУЮ СФЕРЫ ОБЩЕСТВА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Князев М.М. ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ СОМАТОТИПИРОВАНИЯ

Кожедуб М.С., Севдалев С.В., Врублевский Е.П. ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ НА КОМПОНЕНТНЫЙ СОСТАВ ТЕЛА ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Кузнецов М.Б. К ВОПРОСУ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Кузьмин В.А., Осипов А.Ю. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРИВЛЕЧЕНИЮ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ К ЗАНЯТИЯМ В СЕКЦИЯХ БОКСА

Куница Ю.Б., Пеленицина Т.А. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИТНЕСУ С ЖЕНЩИНАМИ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Курнаков С.В., Савостин Н.М., Брызгалова Е.С. ОТ ИННОВАЦИОННОГО ПРОЕКТА К ПРАКТИЧЕСКОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО В САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ

Леонтьева М.С., Петрук О.И. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В МЛАДШИХ КЛАССАХ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА

Лозовая М.А., Лозовой А.А. ВОПРОСЫ СПОРТИЗАЦИИ В СОЦИУМАХ. СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ

Лисогор И.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ С КУРСАНТАМИ ВОЕННОГО ВУЗА

Махов С.Ю. ПСИХОЛОГИЯ БОЕВОГО ВЫЖИВАНИЯ

Махова Н.С. ВОЗМОЖНОСТИ АКТИВНОГО ТУРИЗМА В ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Парфенова Л.А., Чейран А.В. НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО СОЦИАЛЬНОГО ПАРТНЕРСТВА УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Полиевский С.А., Петрушкина Т.И. АКТУАЛИЗАЦИЯ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО ЦЕНТРА ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Пушкина В.Н., Оляшев Н.В., Голубина О.А., Кочнев А.В., Агеева О.Н. ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ СЕВЕРНОГО ВУЗА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО

Савкина Н.В., Тихомирова Т.А. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОБНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ ПО ПЛАВАНИЮ В РАМКАХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ВНЕДРЕНИЮ КОМПЛЕКСА ГТО В ФГБОУ ВПО «ГОСУНИВЕРСИТЕТ – УНПК»

Цыба И.А., Рыжикова М.Ю. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО СОЗДАНИЮ ОТДЕЛЕНИЯ ЧЕРЛИДИНГА В ВУЗЕ

Черненко Е.Е., Черненко А.Е., Черненко Е.Г. ОСОБЕННОСТИ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ЖЕНЩИН СРЕДСТВАМИ АЭРОБИКИ

Шавырина С.В. ХАРАКТЕРИСТИКА ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Шидловский Г.Я., Шидловская Т.Н. КОМПЛЕКС ГТО КАК СРЕДСТВО ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Шубин Д.А., Брюховских Т.В., Николаев Е.А. ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

Шубин Д.А., Брюховских Т.В. УНИВЕРСИАДА КАК ОДНО ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ (НА ПРИМЕРЕ БИАТЛОНА)

ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ НА КОМПОНЕНТНЫЙ СОСТАВ ТЕЛА ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

**Кожедуб Марина Станиславовна, Севдалев Сергей
Владимирович**

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

Врублевский Евгений Павлович

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

Зеленогурский университет, Зелена Гура, Польша

Аннотация. В настоящей статье представлен экспериментальный материал по изучению особенностей изменения компонентного состава тела женщин 28-46 лет под воздействием занятий оздоровительной физической культурой. Изучение данных биоимпедансных исследований позволило сформировать представление об оздоровительном влиянии физической активности на женский организм.

The summary. The article considers the peculiarities of changes of the component body composition of middle-aged women under the influence of exercise wellness physical culture. On the basis of bioimpedance studies identified and experimentally substantiated the influence of employment by improving physical training on body composition component middle-aged women.

Актуальность проблемы. В настоящее время, при увеличивающейся доли труда в условиях снижения физической активности, одной из важнейших проблем становится сохранение и укрепление здоровья населения. Данная проблема находит свое решение в первую очередь в использовании массовых форм физкультурно-оздоровительных занятий [2, 4, 5, 8, 9]. В литературе достаточно широко представлены исследования влияния различных средств оздоровительной физической культуры на организм человека [3, 5, 6, 8]. Однако, многие вопросы оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека вообще, и оздоровительной физической культуры в частности, остаются не разрешенными.

На наш взгляд, данная проблема может найти решение при наличии физиологического обоснования и разработки дифференцированного подхода к контролю за изменениями, происходящими в организме занимающихся, что, в свою очередь, позволит количественно оценивать развитие адаптации организма к специфическим нагрузкам и послужит основой для рационального построения занятий оздоровительной физической культурой.

Вышеизложенные факты обуславливают актуальность предпринимаемого исследования, направленного на оптимизацию использования массовых форм оздоровительной физической культуры, к занятиям которой в последнее время значимо возрастает неподдельный интерес.

Следует подчеркнуть, что современное поколение людей отличается от предыдущих снижением функциональных резервов организма, нарушением реактивности и резистентности процессов саморегуляции и репродукции, и как следствие, рождением ослабленного потомства [1].

Согласно исследованиям, 63,7 % мужчин и 69,9 % женщин Беларуси имеют избыточный вес, а 32,2 % женщин и 16,2 % мужчин страдают ожирением. В наше время ожирение стало одним из самых распространенных хронических заболеваний. Эта патология действительно принимает характер глобальной эпидемии, охватывающей практически все страны и народы [10].

Общеизвестно, что избыточная масса тела – один из показателей нарушения состояния здоровья. Лишние килограммы значительно повышают риск развития таких серьезнейших заболеваний как артериальная гипертония, сахарный диабет 2 типа, ишемическая болезнь сердца [3].

Коррекция компонентного состава тела, в частности содержания его жировой составляющей, средствами оздоровительной физической культуры (ОФК) является актуальной проблемой в связи с ростом заболеваемости ожирением и избыточной массы тела. В работах ряда авторов указывается на необходимость построения оздоровительных тренировок с учетом индивидуальных особенностей занимающихся [2, 4, 5]. Очевидно, что на сегодняшний день общепринятая методика проведения оздоровительных занятий нуждается в доработке, а именно, внедрении современных форм контроля за изменениями, происходящими в организме занимающихся под влиянием тренирующих воздействий.

Следует отметить, что судить о влиянии физкультурно-оздоровительных занятий на организм женщин позволяет метод биоимпедансометрии, который основывается на определении компонентного состава тела. Изучение состава тела – сравнительно новое направление биологии и медицины, нашедшее применение, как в спорте, так и в оздоровительной физической культуре [7].

Биоимпедансный анализ на сегодняшний день является наиболее широко используемым и точным методом изучения состава тела человека и представляет собой контактный метод измерения электрической проводимости биологических тканей, дающий возможность оценки различных морфологических и физиологических параметров организма. Используя данный метод, рассчитываются такие характеристики состава

тела, как жировая, тощая, клеточная и скелетно-мышечная масса, объем и распределение воды в организме, а также и другие показатели [7,10].

Цель работы: выявить особенности изменения компонентного состава тела женщин среднего возраста под воздействием занятий оздоровительной физической культурой.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе научно-практического центра «Современные спортивные технологии» УО Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины в период с октября 2013 г. по июнь 2014 г. Занятия проходили в коррекционно-консультативной физкультурно-оздоровительной группе по 2 раза в неделю длительностью 60 минут. В эксперименте участвовала группа, состоящая из 22 женщин в возрасте 28 – 46 лет (средний возраст по группе – $37,1 \pm 5,9$ лет).

Для выявления особенностей динамики компонентного состава тела занимающихся, проводилось биоимпедансное обследование (при помощи прибора «АБС-01 Медасс»), который является многофункциональным и дает возможность проводить измерения на различных комбинациях отведений и различных наборах частот.

Исследование проводилось в три этапа. На первом (октябрь 2013 г.) проводилось первичное биоимпедансное обследование. На втором этапе (октябрь – март 2013 г.) проводился педагогический эксперимент, предусматривающий проведение занятий физкультурно-оздоровительной направленности. Заключительный этап исследования (март-июнь 2014г.) представлял собой анализ и обобщение собранного фактологического материала. Проводилось повторное определение компонентного состава тела женщин. В качестве результирующей оценки мы использовали динамику изменения исследуемых показателей, что позволило с большей точностью установить индивидуальные особенности компонентного состава тела женщин среднего возраста, а также определить особенности их изменения под влиянием средств и методов оздоровительной физической культуры.

Определение уровня здоровья женщин осуществлялось нами с помощью методики экспресс-оценки по Г.А. Апанасенко [3].

Результаты исследований и их обсуждение. В ходе исследования регистрировались следующие показатели: окружность талии и бедер, длина и масса тела, индекс массы тела (ИМТ), жировая масса (ЖМ), тощая масса (ТМ), активная клеточная масса (АКМ), скелетно-мышечная масса (СКМ), а также величина удельного основного обмена (УОО).

Как показал анализ полученных данных, под влиянием занятий оздоровительной физической культурой у женщин, участвовавших в нашем эксперименте, были зафиксированы, прежде всего, изменения компонентного состава тела. Результаты биоимпедансного исследования

компонентного состава тела женщин, принимающих участие в эксперименте, представлены в таблице 1.

Так, в среднем по группе, произошло снижение содержания жировой массы в организме с $31,9 \pm 6,7$ % до $27,8 \pm 5,9$ %. Среднегрупповой показатель жирового компонента на начальном этапе исследования составил $22,6 \pm 8,5$ кг (минимальное значение – 13,1 кг, максимальное – 39,1 кг). По окончании эксперимента величина жировой массы, нормированной по росту, в среднем, по группе составила $19,3 \pm 7,5$ кг (минимальное и максимальное значения – 12,2 кг и 34,6 кг, соответственно).

Таблица 1 - Изменение параметров состава тела женщин под влиянием занятий оздоровительной физической культурой

| Параметры | До эксперимента | После эксперимента | Разница | |
|--|------------------|--------------------|---------|-------|
| | | | Ед. | p |
| Жировая масса (ЖМ), кг | $22,6 \pm 8,5$ | $19,3 \pm 7,5$ | 3,3 | <0,05 |
| Жировая масса (ЖМ), % | $31,9 \pm 6,7$ | $27,8 \pm 5,9$ | 4,1 | <0,05 |
| Тощая масса (ТМ), кг | $46,1 \pm 4,4$ | $47,6 \pm 4,3$ | 1,5 | >0,05 |
| Активная клеточная масса (АКМ), кг | $24,6 \pm 2,2$ | $25,6 \pm 2,6$ | 1,0 | >0,05 |
| Активная клеточная масса (АКМ), % | $53,1 \pm 2,0$ | $55,2 \pm 3,3$ | 2,1 | <0,05 |
| Скелетно-мышечная масса (СКМ), кг | $21,6 \pm 2,4$ | $22,7 \pm 3,1$ | 1,1 | >0,05 |
| Скелетно-мышечная масса (СКМ), % | $46,9 \pm 1,9$ | $49,1 \pm 2,9$ | 2,2 | <0,05 |
| Удельный основной обмен (УОО), ккал/кв.м/сут | $791,2 \pm 44,6$ | $814,1 \pm 43,7$ | 22,9 | >0,05 |

Активная клеточная масса трактуется как белковая масса или сумма масс скелетно-мышечной ткани и внутренних органов. Процент активной клеточной массы может использоваться как коррелянт работоспособности человека и является частью участвующих в обмене веществ клеток в тощей массе [9].

В норме процент активной клеточной массы у женщин составляет 50 %. В нашем исследовании среднегрупповой показатель активной клеточной массы до начала эксперимента составил $24,6 \pm 2,2$ кг ($53,1 \pm 2,0$ %), а максимальное значение показателя АКМ 28,4 кг ($53,4$ %), что говорит о достаточно хорошей выраженности белкового компонента организма. Вместе с тем, у одной из занимающихся данный показатель находился на уровне 48,3 %, что существенно ниже нормы.

По окончании эксперимента показатель АКМ повысился, в среднем по группе, и составил $25,6 \pm 2,6$ кг ($55,2 \pm 3,3$ %): минимальное и максимальное значение данного показателя $21,2$ кг ($52,9$ %) и $30,4$ кг ($61,5$ %), соответственно. В свою очередь, максимальный прирост показателя АКМ составил $3,0$ кг ($0,9$ %).

Необходимо отметить, что доля АКМ (%) является величиной относительной и у некоторых испытуемых ее значение может не соответствовать абсолютному значению АКМ (кг). Так, например, у некоторых обследуемых, имеющих одинаковые абсолютные значения АКМ (кг) отмечены разные относительные характеристики (%), что явилось следствием отличающихся показателей жировой массы.

В свою очередь, наблюдался прирост скелетно-мышечной ткани, в среднем по группе, с $21,6 \pm 2,4$ кг до $22,7 \pm 3,1$ кг. Однако, уровень развития скелетной мускулатуры в обследуемой группе несколько ниже среднего, что характерно для людей, ведущих неактивную двигательную деятельность.

По окончании педагогического эксперимента у всех испытуемых произошло повышение значений обменных процессов в организме, что в среднем по группе составило $814,06 \pm 43,7$ ккал/кв.м/сут. На начало эксперимента данный показатель был $791,2 \pm 44,6$ ккал/кв.м/сут. Наибольший прирост показателя достигал $41,5$ ккал/кв.м/сут.

Тощая масса (безжировая масса тела), характеризующая конституциональные особенности занимающихся, представляет собой массу, свободную от липидов, в которую входит вода, мышечная масса, соединительная ткань, масса скелета и другие компоненты. Данный показатель является необходимым для оценки основного обмена веществ и потребления энергии организмом [7]. По окончании нашего исследования показатели тощей массы, в среднем, составили $47,6 \pm 4,3$ кг (минимальное и максимальное значения – $42,1$ кг и $54,3$ кг соответственно).

Примечательно, что в результате проведенного эксперимента подтвердилось предположение о том, что уровень удельного основного обмена зависит от содержания жировой массы, а также выраженности мышечного компонента - чем ниже процент жировой массы и выше АКМ, тем больше величина удельного основного обмена. Немаловажным фактором является также и оптимальная двигательная активность человека. Так, у людей, ведущих преимущественно малоподвижный образ жизни, отмечаются низкие значения данного показателя.

Таким образом, можно выделить ряд положительных сдвигов, произошедших в исследуемой группе. Снижение массы тела было зафиксировано у 66% испытуемых (от $0,5$ кг до $8,7$ кг). У 24% испытуемых масса тела увеличилась (от $0,5$ кг до $0,9$ кг), однако это произошло за счет увеличения АКМ, СКМ и ТМ, при этом снизился процент жировой массы.

У 100 % занимающихся наблюдалось снижение жировой массы, что в среднем по группе составило $3,5 \pm 1,8$ кг ($p < 0,05$). Это свидетельствует о положительном влиянии проводимых занятий, обусловленном преимущественным расщеплением жиров.

В ходе исследования наблюдался (в %) прирост скелетно-мышечной ткани с $46,9 \pm 1,9$ % до $49,1 \pm 2,9$ % ($p < 0,05$). Произошло также достоверное (для 5% уровня значимости) повышение процента активной клеточной массы (метаболически-активных тканей организма), с $53,1 \pm 2,0$ % до $55,2 \pm 3,3$ %, что также является хорошим показателем для людей, не занимающихся спортом.

По окончании педагогического эксперимента у всех испытуемых произошло повышение значений обменных процессов в организме. Наибольший прирост данного показателя составил $41,5$ ккал/кв.м/сут, при этом произошел прирост АКМ на 3 кг, что подтверждает положение о том, что величина основного обмена зависит от уровня развития мышечной ткани в организме.

Показательно и то, что за исследуемый период времени увеличились показатели ($p < 0,05$) кистевой динамометрии с $24,14 \pm 1,17$ кг до $38,2 \pm 1,22$ кг, что свидетельствует об увеличении мышечной силы, а также показатели ($p < 0,05$) гибкости с $1,73 \pm 0,77$ см до $4,43 \pm 0,81$ см. На наш взгляд, это объясняется тем, что занятия фитнесом воздействуют на соединительные ткани, окружающие мышцы. Растягиваясь, они становятся более эластичными, что непосредственно оказывает влияние на показатели гибкости у занимающихся.

По сумме набранных баллов, по экспресс-оценки уровня здоровья [3], женщины исследуемой группы повысили своё здоровье до уровня «ниже среднего» и увеличили общее количество баллов в среднем с $-2,64$ до $4,55$ баллов ($p < 0,05$). В начале эксперимента в группе исследуемых женщин в среднем наблюдался «низкий» уровень здоровья, в конце эксперимента - «ниже среднего» (таблица 2).

Таблица 2 - Динамика показателей уровня здоровья женщин исследуемой группы

| Показатели | Этап исследования | | Различие между конечными средними результатами в группе | | | |
|-------------------------------|-----------------------|----------------------|---|--------|-------|-------|
| | В начале исследования | В конце исследования | | | | |
| | М± m | М± m | Ед. | % | t | p |
| Вес-ростовой, вес/рост (кг/м) | $26,74 \pm 0,64$ | $25,54 \pm 0,59$ | -1,25 | 4,57% | 7,63 | <0,05 |
| Уровень | низкий | низкий | | | | |
| Жизненный ЖЕЛ/вес (мл/кг) | $35,41 \pm 1,50$ | $40,43 \pm 1,54$ | 5,06 | 13,71% | 13,93 | <0,05 |

| | | | | | | |
|--|---------------|---------------|--------|--------|-------|-------|
| Уровень | низкий | ниже среднего | | | | |
| Силовой динам. кисти* 100/вес (кг/кг) | 31,04±1,52 | 38,12±1,55 | 7,11 | 21,84% | 11,10 | <0,05 |
| Уровень | низкий | низкий | | | | |
| Функциональный ЧСС* (АД max/100) (ед) | 94,11±1,7 | 84,33±1,42 | -10,06 | 10,50% | 9,10 | <0,05 |
| Уровень | ниже среднего | средний | | | | |
| Время восстановления ЧСС после 15 приседаний (мин) | 2,68±0,23 | 1,39±0,14 | -1,38 | 47,42% | 7,67 | <0,05 |
| Уровень | ниже среднего | средний | | | | |
| Общая оценка уровня здоровья (сумма баллов) | -2,64±0,91 | 4,55±0,95 | 9,05 | 342,8% | 10,63 | <0,05 |
| Уровень | низкий | ниже среднего | | | | |

Наибольший прирост показателей уровня здоровья наблюдался в пробе на восстановление ЧСС после 15 приседаний – 47,42%. Увеличился жизненный показатель на 13,71 %, силовой на 21,84%. Снизился функциональный на 10,5 % и весо-ростовой показатели на 4,57 %.

Представленный материал дает основание полагать, о положительном влиянии регулярных занятий в коррекционно-консультативной физкультурно-оздоровительной группе женщин среднего возраста, что подтверждается незначительным перераспределением компонентного состава тела.

Выводы.

1. В исследовании экспериментально подтверждена эффективность использования занятий оздоровительной физической культурой, в результате которых была обеспечена положительная динамика физической и функциональной подготовленности, повысился уровень физической и эмоциональной работоспособности, а также наблюдалось улучшение состояния здоровья женщин.

Полученные данные подтверждают мнение, что целенаправленные, методически правильно организованные занятия физическими упражнениями, могут влиять на формирование отдельных функциональных признаков и, тем самым, способствовать улучшению показателей здоровья и общего самочувствия [2, 4. 5, 8, 9].

2. В качестве информативного критерия кумулятивного эффекта физкультурно-оздоровительных занятий целесообразно использовать биоимпедансный анализ, позволяющий определять следующие параметры:

– линейные и весовые размеры тела, используемые для оценки состава тела (длина, масса, обхватные размеры тела, индекс массы тела);

– абсолютные и относительные показатели, к которым относятся жировая и безжировая (тощая) масса тела, активная клеточная и скелетно-мышечная масса, а также показатели обменных процессов в организме.

Полученные результаты исследования, указывающие на положительное влияние занятий оздоровительной физической культурой на параметры компонентного состава тела женщин среднего возраста, могут служить основанием для дальнейшего проведения исследований в данной области.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования будут направлены на изучение изменения компонентного состава тела за более длительный период оздоровительных тренировок. При этом планируется учитывать различные подходы испытуемых к рациону питания.

Литература:

1. Агаджанян, Н.А. Экологическая физиология в XXI столетии: здоровье и концепция выживания / Н.А. Агаджанян // XVIII съезд физиологического общества им. И.П. Павлова: тез. докл. - М.: ГЭОТАР-МЕД, 2001. - С. 467.

2. Адамова, И.В. Технология комплексных занятий оздоровительными видами гимнастики и плавания с женщинами 35-45 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.В. Адамова. – М.: РГАФК, 2001. – 25 с.

3. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. - Ростов н/Дону: Феникс, 2000. – 248 с.

4. Белов, В.И. Коррекция состояния здоровья взрослого населения страны средствами комплексной физической тренировки: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В.И. Белов. – М.: РГАФК, 1996. – 55 с.

5. Лисицкая, Т.С. Принципы оздоровительной тренировки / Т.С. Лисицкая // Теория и практика физической культуры. – 2000. - № 8. – С. 6-14.

6. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.

7. Николаев, Д.В. Биоимпедансный анализ состава тела человека / Д.В. Николаев, А.В. Смирнов, И.Г. Бобринская. – М.: Наука, 2009. – 392 с.

8. Селуянов, В.Н. Технологии оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 78 с.

9. Хоули, Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э.Т. Хоули, Б.Дон Френкс. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 375с.

10. http://www.con-med.ru/magazines/consilium_medicum/ Дата доступа: 25.01.2013.