



Министерство спорта
Российской Федерации



Поволжская государственная
академия физической культуры,
спорта и туризма

Всероссийская научно-практическая
конференция с международным участием

«ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»



КАЗАНЬ,
21 ФЕВРАЛЯ 2018 ГОДА



УДК 612.0+796.011.3
ББК 28.70+75.10
Ф 48

Ф 48 **Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры:** материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (21 февраля 2018). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, Изд-во «Печать-Сервис XXI век», Казань, 2018. – 953 с.

ISBN 978-5-91838-069-7

Редакционная коллегия:

Д.В. Фонарев, доктор педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта

Л.А. Парфенова, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Е.В. Бурцева, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта

Н.Н. Мугаллимова, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта

А.Р. Хуббатуллина – студентка факультета физической культуры

Й.Д. Хакимова - студентка факультета физической культуры

А.В. Горшенина – студентка факультета физической культуры

К.Е. Мурина - студентка факультета физической культуры

В сборнике представлены материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции «Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры», проходившей 21 февраля 2018 г. на базе ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». Сборник предназначен для специалистов в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, спортивной медицины, биохимии, физиологии, преподавателей высших учебных заведений, научных работников, тренеров и спортсменов.

Материалы представлены в авторской редакции.

УДК 612.0+796.011.3
ББК 28.70+75.10

©Поволжская ГАФКСиТ, 2018

ТЕХНОЛОГИЯ ЗАНЯТИЙ ШЕЙПИНГОМ ДЛЯ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Скидан А.А.¹, Врублевский Е.П.^{1,2}

¹Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины, Гомель, Беларусь

²Зеленогурский университет,
Зеленая Гура, Польша

Аннотация. В статье представлена структура технологии организации занятий шейпингом оздоровительно-кондиционной направленности для женщин зрелого возраста. Оздоровительная эффективность предложенной системы организации, занимающихся шейпингом подтверждается благоприятной динамикой показателей морфофункционального, психического состояния и физической подготовленности женщин 21-55 лет.

Ключевые слова. Женщины, зрелый возраст, шейпинг, технология, морфофункциональное состояние, компоненты.

Актуальность. Сегодня физическая культура по своим количественным и содержательным характеристикам не в полной мере соответствует современным потребностям женщин, ее рейтинг в системе ценностей низок, невысока востребованность в повседневной жизнедеятельности [3, 5, 8]. В настоящее время в теории и методике оздоровительной физической культуры наблюдается противоречие между требованиями к работоспособности, физической подготовленности, психическому и функциональному состоянию систем организма, морфофункциональному развитию и социальной активности женщин зрелого возраста и их реально низким уровнем по причине недостаточной разработанности эффективной методики построения оздоровительных занятий для данной возрастной группы.

Динамика естественных возрастных возможностей организма предопределяет характерные особенности физкультурно-оздоровительных воздействий, при этом в зрелом возрасте они должны иметь развивающую и сохраняющую направленность [2, 3, 7]. Основным инструментом качественного оздоровительного воздействия, является кондиционная тренировка, направленная на повышение физического состояния занимающихся до должного уровня путем использования оптимальных нагрузок, вызывающих тренировочный эффект [3, 5]. Следует подчеркнуть, что технология оздоровительно-кондиционного шейпинга – целостная упорядоченная совокупность средств, методов и приемов, гарантированно обеспечивающих улучшение психофизической кондиции занимающихся [3, 7].

Цель исследования. Разработать и научно обосновать технологию занятий шейпингом оздоровительно-кондиционной направленности для женщин зрелого возраста.

Педагогический эксперимент проводился на базе научно-исследовательской лаборатории современных физкультурно-оздоровительных и рекреативных технологий при Гомельском государственном университете им.

Ф. Скорины в период с сентября 2016 г. по июнь 2017 г. Исследование проводилось согласно разработанной технологии организации процесса занятий шейпингом с женщинами зрелого возраста. В настоящем исследовании приняли участие 86 занимающихся женщин в возрасте от 21 до 55 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Технология организации процесса занятий шейпингом представлена как система - совокупность взаимосвязанных содержательных компонентов с определенным порядком взаимодействия для достижения гарантированного оздоровительного результата. Такими компонентами являются: мотивационно-ценностный, диагностический, прогностический, проектировочный, организационно-методический, результативно-оценочный.

Мотивационно-ценностный компонент – для выявления мотивов и ценностных ориентиров женщин зрелого возраста к физкультурно-оздоровительной деятельности было организовано анкетирование, состоящее из двух заданий. В первой части задания использовалась методика М. Рокича [6], основанная на ранжировании списка ценностей. Вторая часть задания предполагала ранжирование по степени важности четыре фактора, определяющих мотивацию физкультурно-оздоровительных занятий.

По результатам первого задания выявлено, что ценность «Здоровье» (физическое и психическое) на первом месте у всех женщин зрелого возраста (100%), что без сомнения подтверждает факт необходимости разработки системы оздоровительных занятий. На втором месте (89%) «Счастливая семейная жизнь» - забота о членах семьи всегда было отличительной особенностью представительниц женского пола. Третье место по степени значимости присвоено «Продуктивная жизнь – максимально полное использование свои возможностей, сил и способностей» (78 %), подтверждает факт активной жизненной позиции женщин зрелого возраста, активного включения в широкий спектр социальной деятельности. Четвертое место заняла ценность «Уверенность в себе и гармония» (73%).

Результаты второй части задания свидетельствуют, что 43% респонденток основным фактором назвали «Здоровье», вторая строка в рейтинге была отведена «Внешней привлекательности» - 31%, третью позицию занял «психологический» фактор – 17%, на четвертой позиции – 9% «социальный» фактор.

Диагностический компонент – все женщины зрелого возраста, участвующие в опросе и определившие свои мотивационно-ценностные приоритеты прошли исходное комплексное обследование по программе исследований физического развития, функциональной, физической подготовленности и психологического состояния (табл. 1). В результате тестирования исходного морфофункционального состояния женщин зрелого возраста выявлены отклонения от нормы большинства показателей.

Так, показатель массы тела, по сравнению с нормативными, превышен на 18,7 % (в среднем 11 кг). За пределами норм развития находятся и следующие показатели: весо-ростовой индекс (на 13,4%), жизненная емкость легких (ЖЕЛ)

на 15,2%, жизненный индекс (на 27,3 %), частота сердечных сокращений (ЧСС).

Таблица 1 - Динамика средних показателей морфофункционального состояния и физической подготовленности женщин зрелого возраста в процессе педагогического эксперимента (n=86)

Показатели	Результаты исследования ($\bar{X} \pm m$)		Изменение (%)
	До эксперим.	После эксперим.	
Масса тела (кг)	70,5±3,2	61,2±1,2*	13,2
Индекс Кетле (г/см)	425,7±19,3	369,2±7,2*	13,3
ЖЕЛ (мл)	2922,6±30,3	3272,6±81,0*	11,9
Жизнен. индекс (мл/кг)	41,5±1,3	53,7±0,5*	29,4
ЧСС в покое (уд/мин)	82,3±1,3	72,3±1,6*	12,1
АД сист. (мм.рт.ст.)	134,2±3,7	122,8±1,9*	8,5
АД диаст. (мм.рт.ст.)	82,3±2,8	73,8±1,5*	10,3
Проба Штанге (с)	35,4±4,6	45,7±2,9*	29,1
RWC ₁₇₀ (кг м/мин кг)	10,9±0,3	12,2±0,3*	11,9
Время восстановления после 20 приседаний (с)	126,1±12,5	102,9±7,8*	18,4
Уровень здоровья по Г.Л. Апанасенко, баллы	-2,5	9,5*	73,6
Жировой компонент (%)	33,8±4,2	25,2±0,8*	25,4
Мышечный компонент (%)	26,6±0,5	33,6±1,2*	26,3
Бег 2 км (мин/с)	1074,4±15,8	858,2±14,2*	20,1
Наклон вперед (см)	3,9±0,7	7,2±1,5*	84,6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	4,5±0,8	10,1±0,9*	124,4
Вис на перекладине (с)	7,5±0,2	13,4±0,3*	78,6
Прыжок в длину с места (см)	120,5±0,8	129,1±0,9*	7,1

Примечание: * - статистическая достоверность различий по t-критерию Стьюдента при $p < 0,05$ на 11,8%, результаты пробы с задержкой дыхания (на 13,7%), показатель общей работоспособности RWC₁₇₀ (на 10,2%), артериальное давление (АД) на 6,7%, значительно превышен жировой (на 35,4%) и, наоборот, снижен мышечный компонент массы тела (на 8,2%).

Исходный уровень здоровья испытуемых, определяемый по методике Г.Л. Апанасенко [2, 4, 5] оказался в минусовых значениях, то есть, оценен как низкий.

О низком уровне физической подготовленности женщин свидетельствуют результаты тестовых упражнений, показавшие, что у испытуемых в среднем на 34,5% ниже нормативных значений показатели общей и на 38% - силовой выносливости, на 44,4% - показатели силы, на 16,5% - скоростно-силовых способностей, на 6,2% - взрывной силы, на 30,7% - гибкости (см. табл.1).

Диагностика психического состояния женщин проводилась по методике Н.А. Курганского и Т.А. Немчина [1]. В процессе предварительного психологического обследования женщин выявлены средние показатели психической активности, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности.

Оценка исходных результатов показала разную степень выраженности по отдельным психическим показателям. Так, анализ предварительной психодиагностики женщин выявил, что испытуемые имеют среднюю степень выраженности по показателям психической активации (13,6 баллов), интереса (12,0 баллов), эмоционального тонуса (12,8 баллов). Показатель напряжения отмечается в высокой зоне (16,5 баллов), а степень комфортности напротив зафиксирована низкой выраженности (15,6 баллов). В целом, данные показатели указывают на плохое самочувствие женщин, низкую работоспособность, напряженность, взволнованность, озабоченность и неудовлетворенность.

Прогностический компонент – на основе полученных исходных данных мотивационно-ценностных потребностей женщин зрелого возраста, их морфофункциональных показателей и показателей физической подготовленности была определена модель стратегических задач процесса оздоровления.

Проектировочный компонент – спроецирован блочно-уровневый план организации шейпинг занятий с женщинами зрелого возраста (табл. 2).

Таблица 2 - Блочно-уровневый план шейпинг занятий для женщин зрелого возраста

<i>1 блок: сентябрь – октябрь – ноябрь, 12 недель</i>		
1 уровень А, (2 недели)	2 уровень К (2 недели)	3 уровень С (8 недель)
ЧСС до 120 уд/мин	ЧСС до 135 уд/мин	ЧСС до 135 уд/мин
<i>2 блок: декабрь – январь – февраль, март, 16 недель</i>		
1 уровень А (3 недели)	2 уровень К (3 недели)	3 уровень С (10 недель)
ЧСС до 140 уд/мин	ЧСС до 140 уд/мин	ЧСС до 145 уд/мин
<i>3 блок: апрель – май, 8 недель</i>		
1 уровень А (2 недели)	2 уровень К (2 недели)	3 уровень С (4 недели)
ЧСС до 145 уд/мин	ЧСС до 145 уд/мин	ЧСС до 145 уд/мин

В качестве основного объекта проектирования технологии организации занятий шейпингом оздоровительно-кондиционной направленности используется уровневая структура, которая решает определенную задачу, в связи с чем каждый блок представлен тремя уровнями: 1 уровень адаптационный (А) – основной задачей является постепенное освоение содержания занятий; 2 уровень корректирующий (К) – в процессе реализации занятий вносятся коррективы в соответствии с субъективными и объективными

показателями; 3 уровень стабилизирующий (С) – предусматривает выполнение заданий в устойчивом двигательном режиме длительное время.

Разработана структурная модель отдельной шейпинг программы, включающая 8 частей различной целевой направленности: разминочная (адаптация организма к нагрузке), стретчинг (повышение гибкости тела, улучшение подвижности позвоночника и суставов, связок, мышц), силовая (развитие силовых способностей, выносливости, формирование телосложения, нормализация состава тела), аэробная (развитие общей выносливости, снижение массы тела), коррекционная (индивидуальная коррекция проблемных участков тела), статическая (развитие силы, регуляция тонуса мышц, укрепление связок), профилактическая (профилактика возрастных заболеваний), восстановительная (восстановление функциональных систем, приобретение нервно-мышечного равновесия).

Организационно-методический компонент – методическая организация и проведение занятий шейпингом с женщинами зрелого возраста согласно разработанного блочно-уровневого плана. Сформированные кондиционные подгруппы женщин занимались три раза в неделю (по 60 минут) в видео-ориентированном двигательном секторе по структурной шейпинг программе.

Результативно-оценочный компонент – оценка эффективности разработанной технологии организации занятий шейпингом на уровень физического развития, функционального, психического состояния и физической подготовленности женщин зрелого возраста. Эффективность применяемых подходов к проведению занятий определялась по динамике и достоверности изменений, произошедших в показателях.

Анализ данных, полученных в результате исследования морфофункционального состояния и физической подготовленности женщин выявил достоверные изменения по всем показателям в сравнении с исходными значениями (см. табл. 1). Следует подчеркнуть, что в процессе занятий оздоровительным шейпингом отмечаются и положительные достоверные изменения психической сферы женщин зрелого возраста.

Заключение. Эффективность предложенной технологии организации занятий шейпингом оздоровительно-кондиционной направленности подтверждается статистически достоверным (для 5% уровня значимости) улучшением всех регистрируемых показателей физического, функционального, психического состояния и физической подготовленности женщин зрелого возраста.

Список литературы:

1. Барканова, О. В. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум / О. В. Барканова. – Вып. № 2. – Красноярск: Литера-принт, 2009. – 237 с.
2. Василец, В. В. Сравнительный анализ изменений компонентного состава тела под влиянием тренировочной нагрузки оздоровительного характера / В. В. Василец, В. Ф. Костюченко, Е. П. Врублевский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта - 2015. - №1 (119) - С. 48-53.
3. Венгерова, Н. Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста: монография / Н. Н. Венгерова; Нац. гос. ун-т физ.

культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2011. – 251 с.

4. Драндров Г.Л., Бурцев В.А., Кудяшев М.Н. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у взрослого населения // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2013. – № 1-2 (77). – С. 51-57.

5. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2008. – 244 с.

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

7. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара: «БАХРАХ-М», 2001. – С. 637-641.

8. Скидан, А.А. Оздоровительная методика совершенствования морфофункционального состояния женщин зрелого возраста в процессе занятий шейпингом / А. А. Скидан, Е. П. Врублевский // Спортівний вісник Придніпровья. - 2014. - №2. - С. 156-160.

СЕКЦИЯ 3. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Абдулин И.Ф., Мифтахов С.Ф., Герасимов Е.А. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК УСЛОВИЕ УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ	422
Акимов С.А., Акимова Т.И. ВОСПИТАНИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ В ПРАКТИКЕ ВНЕКЛАССНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ	426
Антипова Е.В., Черкашин Д.В., Антипов В.А., Толкунова К.М. БАЗОВЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА	433
Арпентьева М.Р. ПСИХОЛОГИЯ РЕКРЕАЦИИ И ПРОБЛЕМА ТЕЛЕСНОГО КАПИТАЛА	438
Ахромова А.Г., Белоусов О.Н. КОМПЛЕКСНАЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА МОЛОДЫХ КАЗАКОВ К ВОЕННОЙ СЛУЖБЕ	444
Бадилин И.О., Мартынова А.С. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ УЧАЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ К ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ НА ОСНОВЕ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	447
Беликов М.В.. ЗДОРОВЬЕ КАК НАЦИОНАЛЬНОЕ ДОСТОЯНИЕ РОССИИ В КОНТЕКСТЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	455
Березина Л.А., Быстрова О.Л. ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВАЦИОННО-ПОТРЕБНОСТНОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	460
Бурибоев Д. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	464
Гайфуллина А.И., Агеева Г.Ф. К ВОПРОСУ О МОРАЛЬНОМ И МАТЕРИАЛЬНОМ СТИМУЛИРОВАНИИ РАБОТНИКОВ В ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ	470
Дюкина Л. А., Семенова М.Д. РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	475
Елисеев С.А., Коновалов И.Е. ОПТИМИЗАЦИЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-	479

ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, ИСПОЛЬЗУЯ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ «STRENFLEX»	484
Изаак С.И.	
РЕГИОНАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ СФЕРЫ	490
Карлыбаев М.С.	
ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	794
Кузьмина Н.В., Савосина М.Н.	
КЛУБНЫЕ ФОРМИРОВАНИЯ КАК СПОСОБ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ПОТРЕБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА В ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ	499
Лекомцева Д.В.	
ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ПО МНЕНИЮ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН	505
Митусова Е.Д.	
ВНЕДРЕНИЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИЗИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ШКОЛЫ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ	511
Назаров И.Б.	
ПОНЯТИЕ ОБ АКСИОЛОГИЧЕСКОМ КОМПОНЕНТЕ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ, ОТРАЖАЮЩИМ ЦЕННОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ ЛИЧНОСТИ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	515
Николаев А.Ю., Логинов С.И.	
ВЛИЯНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА	521
Новикова В.А., Голикова Е.М.	
ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ	524
Ногуманова Г.У., Герасимов Е.А., Мифтахов С.Ф.	
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ	527
Нуриев И.И., Савосина М.Н.	
КЛАССИФИКАЦИЯ ПОДХОДОВ К ВНЕДРЕНИЮ И РАЗВИТИЮ КОМПЛЕКСА ГТО	530
Пайгунова Ю.В.	
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ В СИСТЕМЕ РЕКРЕАЦИИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА	535
Пономарева И.П., Задорожная И.В.	
БАДМИНТОН КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ	

РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ	
Потамов Д.А.	540
ВОСПИТАНИЕ БЫСТРОТЫ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПОДВИЖНЫМИ ИГРАМИ	
Райзих А.А., Максимова С. С., Рылова А. А.	548
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ К ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОМУ ЭТАПУ ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	
Райзих А.А., Петров П.К.	551
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТРУКТУРНО-СОДЕРЖАТЕЛЬНОЙ МОДЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЮНОШЕЙ ДОПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ВНЕДРЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»	
Рязанова Д.В., Агеева Г.Ф.	556
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СТЮАРДА К РАБОТЕ В ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, НА ПРИМЕРЕ ОРГАНИЗАЦИИ ЧМ - 2018 ПО ФУТБОЛУ	
Саидивалиева М.А., Мирзаева У.Н.	558
ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОСАНКИ ТЕЛА ШКОЛЬНИКОВ 12-14 ЛЕТ г.ТАШКЕНТА	
Саидова М.Х., Абдуллоев А.Б., Каримова Д.Д.	561
ФОРМИРОВАНИЕ МЕХАНИЗМА ГОСУДАРСТВЕННОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ ОКАЗАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ УСЛУГ НАСЕЛЕНИЮ ТАДЖИКИСТАНА	
Сайфуллин И.И., Мартынова А.С.	567
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ САМООЦЕНКИ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ 15-ЛЕТНИХ ПОДРОСТКОВ С УЧЕТОМ ФАКТОРА «ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ»	
Салимов А.М., Зорина А.	572
ЗАНЯТИЯ ФИТНЕСОМ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ	
Скидан А.А., Врублевский Е.П.	579
ТЕХНОЛОГИЯ ЗАНЯТИЙ ШЕЙПИНГОМ ДЛЯ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	
Тихонов В.Ф.	585
ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ СТАРТОВОГО ДВИЖЕНИЯ В УПРАЖНЕНИИ «ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА»	
Фонарев Д.В., Файзрахманов И.И.	589
ФОРМИРОВАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	

Фонарева Е.А.	594
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВВЕДЕНИЯ ТРЕТЬЕГО УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БАСКЕТБОЛА	
Фретова Ю.Ю.	600
РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ДОО	
Хурамшина А.З., Хурамшин И.Г.	604
ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В БЮДЖЕТЕ ВРЕМЕНИ НАСЕЛЕНИЯ Г.КАЗАНИ	
<i>Ropov A.S., Fonarev D.V.</i>	607
ANALYSIS OF BASEBALL DEVELOPMENT IN REPUBLIC OF TATARSTAN	
Shvedko A.V., Whittaker A.C., Thompson J.T., Greig C.A.	609
A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS OF PHYSICAL ACTIVITY INTERVENTIONS FOR LONELINESS, SOCIAL ISOLATION OR LOW SOCIAL SUPPORT IN OLDER ADULTS	