

УДК 796.011

ББК 75.01

А 43

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом Иркутского филиала ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

А 43 «Актуальные проблемы физического воспитания и физкультурного образования в Восточной Сибири» материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов и молодых ученых (26 апреля 2013 г.). Том I – Иркутск: изд-во ООО «Мегапринт», 299 стр.

ISBN 978-5-905624-10-0

В сборнике опубликованы материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых. Публикации отражают результаты теоретических и эмпирических исследований отечественных и зарубежных авторов по направлениям работы конференции.

Сборник адресован специалистам сферы «физическая культура и спорт» студентам и преподавателям вузов, тренерам, методистам, а также всем лицам, интересующимся современными проблемами физического воспитания и физкультурного образования.

В материалах сохранено авторское изложение и выполнено лишь необходимое редактирование, в связи с чем, за качество и достоверность представленных материалов ответственность несет автор публикации.

**Ответственные редакторы:**

*Воробьева Е.В.* - д.п.н., доцент, директор Иркутского филиала ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

*Богданович Н.Г.* - к. психол. н., доцент, зам. директора Иркутского филиала ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» по НИР

**Редакционная коллегия:**

*Дулова О.В.* – к.п.н., зав. кафедрой циклических видов спорта и туризма Иркутского филиала ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

*Иванова М.В.* - к. психол. н., доцент, зав. кафедрой теории и методики физической культуры и спорта Иркутского филиала ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

*Орлова С.В.* - к.п.н., зав. кафедрой спортивных игр Иркутского филиала ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

*Садовникова А.М.* – к.б.н., доцент, зав. кафедрой естественных наук с курсом медико-биологических дисциплин Иркутского филиала ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске, 2013

ISBN 978-5-905624-10-0

УДК 796.011

ББК 75.01

## СОДЕРЖАНИЕ

### НАПРАВЛЕНИЕ I.

#### ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ МОЛОДЕЖИ

<i>Аникеева В.В.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОСТОЧНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ В ПОДГОТОВКЕ БАКАЛАВРОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»	8
<i>Аустер Б.В.</i> ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДЕТСКОМ ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ И ОЦЕНКИ ЕГО ЭФФЕКТИВНОСТИ	10
<i>Байзакова Е.Н.</i> МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	13
<i>Безденежных Г.А.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГТ	19
<i>Белоусова Ю.И., Воробьева Г.В.</i> ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ДОУ	22
<i>Болтовский А. Ю.</i> КОНТРОЛЬ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ	26
<i>Бриллиантова О.О.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА	29
<i>Бубунаури А.Т., Осипов А.Ю., Шнаркин С.М.</i> УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ НА СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ЗАНЯТИЯХ ФУТБОЛОМ	33
<i>Власов Е.А., Якубовский Д.В., Бояркин Д.А.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АВТОМАТИЗИРОВАННЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В РАМКАХ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ	35
<i>Горбунова О.Н., Соловьева Т.А.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ НА ОСЕННЕ-ЗИМНЕМ ЭТАПЕ ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА	38
<i>Дворкин В.М.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЗЮДОИСТОВ	41
<i>Дворкин В.М.</i> АКТУАЛЬНОСТЬ ЭФФЕКТИВНОГО ОТБОРА ДЕТЕЙ В СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ	44
<i>Дергачева В.А., Федорова М.Ю., Верещагина Л.М.</i> ДЕТСКИЙ ФИТНЕСС КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ	47
<i>Дерендяева Е. А., Захарова Н. М.</i> ИННОВАЦИОННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ	50
<i>Доржиева О.С., Галимов Г.Я.</i> ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ КЛАССИЧЕСКОЙ АЭРОБИКИ	52
<i>Иконникова Л.Н., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В.</i> ПРОФИЛАКТИКА СОЦИАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОДРОСТКОВ ПРИ ПОМОЩИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ	60
<i>Ковригина А.В.</i> РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ	63
<i>Козлов Е.И., Черкашина С.А., Аксенов М.О.</i> АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ С ПОМОЩЬЮ ПРОГРАММЫ «СПОРТ 3.0»	67

Константинов Р.В., Пружинина М.В. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ССУЗЕ (НА ПРИМЕРЕ АВИАЦИОННОГО ТЕХНИКУМА)	69
Крыласова Е.А., Аксёнов М.О. К ВОПРОСУ О НОВЫХ МЕТОДАХ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ВУЗа	72
Куваев В.А., Шегебаева К.К., Копейкин Е.В. ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ВЕЛИЧИНУ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ	75
Малиновская Н.В. МЕСТО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СОДЕРЖАНИИ ТЕХНОЛОГИИ ПРИВЛЕЧЕНИЯ К АКТИВНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ОБРА- ЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	79
Митина Т.А. ПРОГРАММА ИНТЕРВАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК «ТАВАТА-MASTER»	82
Мокроусов А.В., Овчинникова Е.И. ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ГИМНАСТИКИ	86
Мякишева О.И., Егоров М.В., Берчатова-Емелина М.Б. МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ПЕРЕНОСНОЙ ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ СИЛОВЫМ УП- РАЖНЕНИЯМ И РЕАБИЛИТАЦИИ В ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОМ ПЕРИОДЕ	89
Насыров М.Р. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И НРАВСТВЕННОГО РАЗВИ- ТИЯ ПОДРОСТКОВ-БОКСЕРОВ	91
Орлов М.А. МЕТОДИКА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ФИЗИ- ЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ	94
Парилов И.А. ЛЕТО КРАСНОЕ, СПОРТИВНОЕ	97
Поляков Г.Н., Самойлова Н.И. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ	99
Ракоца А.И., Бомин В.А., Павличенко А.В., Тетерина К.А. ЗАНЯТИЯ ТУРИЗМОМ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ	102
Семечев В., Якимов К. В. ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ НА ЗА- НЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР	105
Тарарухина Т.В. ОЗДОРОВИТЕЛЬНО – ИГРОВОЙ ЧАС В ДОУ	108
Федоров В.В., Кутузова Е.А. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ТГМА НА ОСНОВЕ ПРОГРАММ И ТАБЛИЦ ПОДСЧЕТА ОЧКОВ ПОЛИАТЛОНА	111

## НАПРАВЛЕНИЕ II.

### ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Алёхина В.И. К ВОПРОСУ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ	114
Внучкова Д.С., Федорова М.Ю. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БАСКЕТ- БОЛИСТОК УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП	117
Журавлева Д.М. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ	120
Калдариков Э.Н. РАЗВИТИЕ ВИДОВ СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ КАЛМЫКИЯ	122
Лапина Т.С., Рудякова И.В. ОПТИМИЗАЦИЯ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СО ШКОЛЬНИЦАМИ СТАРШИХ КЛАССОВ	125

Лесникова О. Н., Рудякова И. В. РИТМОПЛАСТИКА – ОСОБАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ Малиновская Н.В.	129
ПРОБЛЕМА РЕАЛИЗАЦИИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ Марач Д.С.	132
ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ Мякишева О.И., Хаджимамедова В.А.	135
ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ УГНТУ Наумова М.И.	138
ПРОБЛЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ, ЧЕСТИ И ДОСТОИНСТВА ГРАЖДАН ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ Никулина Е. В., Надежкина С. Н., Бомин В. А.	141
РАЗВИТИЕ ЖЕНСКОГО ФУТБОЛА В ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ Перова Т.Н., Егорычева Е.В, Чернышёва И.В.	147
ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУЧЕБНОЙ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ВУЗЕ Пляскин А.А., Федорова М.Ю.	148
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ У БАСКЕТБОЛИСТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП Ракоца А.И., Бомин В.А., Буренко С.В.	151
РАБОТА СПОРТИВНОГО КЛУБА В УСЛОВИЯХ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ Рудин М.В.	153
ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ: ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВА Семенюк Е.В., Струганов С.М.	155
ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ, ОТНЕСЕННЫМИ К ГРУППЕ ЛФК Сивун Н.Ф.	157
КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ СТАРЕНИЕ И СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ Сомов В.С., Федорова М.Ю., Овчинникова Е.И.	160
ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОГО КЛУБА ВУЗА Сорока Д.В., Рассадина Е. И., Жданова А.	164
ПРОЕКТ «ВЕСЁЛАЯ ПЛОЩАДКА» КАК СПОСОБ ПРИОБЩЕНИЯ ШКОЛЬНОЙ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ Суханова Т.А.	167
ПРОБЛЕМА ОТБОРА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ Эверт Д.А.	170
ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА И УЧЁБЫ Эмигенова С.Б., Струганов С.М.	172
СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА ИРКУТСКОГО РЕГИОНАЛЬНОГО ОБЩЕСТВА «ДИНАМО»	177

### НАПРАВЛЕНИЕ III.

#### СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Агулова Е.С., Мокеева Л.А. АВТОМАТИЗАЦИЯ АНАЛИЗА ДАННЫХ АНКЕТИРОВАНИЯ В ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЕ Акопян А.А., Федорова М.Ю.	180
МОДЕЛИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ Дулова О.В.	182
СИНКВЕЙН НА УРОКЕ «МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ» Козырева А.П.	184
МОТИВАЦИЯ И ЕЕ РОЛЬ В ТРЕНЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Куксенко Л. М.	190
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ МОЛОДЫМ СПЕЦИАЛИСТАМ В ОБЛАСТИ ДОПОЛ-	

НИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ТЕМЕ: «СИСТЕМАТИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» РАЗДЕЛ «ДИСТАН- ЦИИ ПЕШЕХОДНЫЕ» В СВЕТЕ НОВЕЙШИХ ТРЕБОВАНИЙ И НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ДАННОГО РАЗДЕЛА »	192
Кулешова О.В. МОТИВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИ- ЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ	196
Лупекина К.М., Гаськова Н.П. ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА В ОБЛАСТИ СЕЛЬСКОГО ХО- ЗЯЙСТВА К ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЕГО ОБРАЗ ЖИЗНИ	199
Пружинин К.Н., Пружинина М.В. ПРОФИЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ КАК ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	202
Сенцова Ю.В. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНТНОСТЬ И КОМПЕТЕНЦИИ ТРЕНЕРА - ПРЕПОДАВА- ТЕЛЯ ДЮСШ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ	209
Ситников Ю.Е. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕС- СИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»	212

#### НАПРАВЛЕНИЕ IV.

#### МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Антонова Е.А., Дронова В.М. МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ И ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ОЦЕНКИ ПЕРСПЕКТИВНОСТИ АКРОБАТОК НА ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ	216
Ашуркова К.А., Струганов С.М. ЗНАЧЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СО- ТРУДНИКОВ ОВД	219
Буйкова О.М., Булнаева Г.И., Дягилева Е.В. НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОВАРИАЛЬНО-МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА ДЕВУШЕК, ЗА- НИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ	221
Виноградова А.В. ХРОНОБИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ИЗМЕНЕНИЯ СОСТОЯНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗ- МОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ФАКУЛЬТЕТА ПРИ СМЕЩЕНИИ ПОЯСНОГО ВРЕМЕНИ	224
Гаськова Н.П. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АКВА-АЭРОБИКИ С ЦЕЛЬЮ УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЕ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА	227
Гогужева А.А., Ромыш А.С. МИОПИЯ – ВАШЕ ЗРЕНИЕ В ОПАСНОСТИ	230
Гончарук А.М., Калашников М.А., Бомин В.А. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ КИОКУСИНКАЙ КАРАТЭ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ И ЛАБИЛЬНОСТЬ НЕРВНЫХ ПРОЦЕССОВ У МАЛЬЧИКОВ	234
Гришина Г.А., Садыкова А. А. ГЛАЗА – ЗЕРКАЛО ДУШИ	236
Гришина Г.А., Черная В.Ю., Швецова К.С. КТО НЕ ХОЧЕТ ВИДЕТЬ СЕБЯ ЗДОРОВЫМ И КРАСИВЫМ?	239
Иванова Д. А, Шипицина Н.А, Попов С.Е, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВРАЧА	242
Иванчиков И.Г. ИЗМЕНЕНИЕ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ АДАПТОСПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА ХОРОШО И ПЛОХО АДАПТИРУЮЩИХСЯ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПРИ ДЛИ- ТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЁТАХ С ВОСТОКА НА ЗАПАД	246
Иванчиков И.Г. ИЗМЕНЕНИЕ СОСТОЯНИЯ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ АДАПТОСПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ ПРИ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЁТАХ С ВОСТОКА НА ЗАПАД	249

Киселева И.Н. РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РЕЗЕРВОВ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-ГО ВУЗА	252
Колбович Е.В., Яковлев А.Н. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ЖЕНСКИМ КОНТИНГЕНТОМ	256
Колосова Т.А., Жердакова Д.В., Плужникова К.А. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	259
Конон Р.А., Яковлев А.Н. ЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА С ЛИЦАМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА В УС-ЛОВИЯХ СТАЦИОНАРНЫХ ЛЕЧЕБНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ	263
Литвинова О.В., Бомин В.А. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРИ РАЗРАБОТКЕ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ТХЭКВОНДО	266
Лузина Л.А. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЦЕССОВ УТОМЛЕНИЯ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ - СПРИНТЕРОВ	269
Лыженкова Р.С., Ерошкина А.И. ОЖИРЕНИЕ - ПРОБЛЕМА ВЕКА. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ	271
Мажирина Ю., Богданович Н.Г. ВЗАИМОСВЯЗЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ МОЗГА И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ	274
Олиферко К.В., Петроченко Д.Ю., Яковлев А.Н. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ЛИЧ-НОСТИ	277
Полозняк А.А., Арсютин А.И., Окуджава Н.Г. АНАЛИЗ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ, ВЕДУЩИХ РАЗЛИЧНЫЙ ПО АКТИВНОСТИ ОБРАЗ ЖИЗНИ	280
Соколова О.М. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ И ЧУВСТВО ТЕМПА СТУДЕНТОК ВУЗА	283
Тармаева Н.А., Литвинова О.В. ИССЛЕДОВАНИЕ МАКРО- И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ В МОЛОЧНОЙ ПРОДУКЦИИ, ИСПОЛЬ-ЗУЕМОЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ГОРОДЕ ИРКУТСКЕ	285
Шарипова А. И. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В ФОРМИРОВАНИИЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛО-ГИИДЛЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	289
Шумайлов А.А. ИЗМЕНЕНИЕ СТРУКТУРЫ БИОРИТМОВ ОСНОВНЫХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕ-ЛЕЙ ХОРОШО И ПЛОХО АДАПТИРУЮЩИХСЯ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКА-ЦИИ ПРИ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЁТАХ	292
Шумайлов А.А. ИЗМЕНЕНИЕ СТРУКТУРЫ БИОРИТМОВ У СПОРТСМЕНОВ ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВА-ЛИФИКАЦИИ ПРИ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЁТАХ	295