

ФГБОУ ВПО «УФИМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА»
(УГУЭС)

НОУ ВПО «ВОСТОЧНАЯ ЭКОНОМИКО-ЮРИДИЧЕСКАЯ
ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ»
(Академия ВЭГУ)

РОССИЙСКАЯ МОЛОДЕЖНАЯ АКАДЕМИЯ НАУК
(РосМАН)

БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(г. Минск)

ОБЩЕСТВО «ЗНАНИЕ» РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

**ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ И СПОРТ К ЗДОРОВОМУ
ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

**Материалы II Международной электронной (заочной)
научно-практической конференции, посвященной итогам XXII
зимних Олимпийских игр в г. Сочи**

25 мая 2014 г.

Электронное издание

Уфа - 2014

УДК 796.011(045)

Ч-46

- Редакционная коллегия: Солодилова Н.З., ректор ФГБОУ ВПО УГУЭС, д-р экон. наук, профессор; Николаева С.В. - проректор по организационной, правовой деятельности и кадровой политике УГУЭС, кандидат химических наук, доцент; Егорышев С.В. – проректор по научной работе и практике Академии ВЭГУ, д-р социол. наук, профессор; Трунин А.С. – Президент Российской молодежной академии наук, академик РАЕН, д-р хим. наук, профессор; Никонова С.А. - проректор по учебной работе УГУЭС, кандидат экономических наук; Сафин Р.Р. - проректор по науке и инновационному развитию УГУЭС, доктор технических наук; Шалагина С.В. - декан факультета туризма и коммуникации УГУЭС, кандидат исторических наук; Ярмолинский В.И. – доцент кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета, кандидат технических наук; Ширинкин С.А. – председатель правления Общества «Знание» Республики Башкортостан.

Ответственный за выпуск: *Е.А. Жданова*

Ч-46: Через физическую культуру и спорт к здоровому образу жизни. Материалы II Международной научно-практической конференции [Электронный ресурс] / отв. за выпуск Е.А. Жданова. – Электрон. дан. - Уфа: Уфимский гос. ун-т экономики и сервиса, 2014. - Систем. требования: РС не ниже класса Pentium I; 128 Mb RAM; Windows 98/XP/7; Adobe Reader V8.0 и выше. - Загл. с экрана.

ISBN 978-5-88469-638-0

В сборнике представлены материалы, присланные участниками II Международной научно-практической конференции «Через физическую культуру и спорт к здоровому образу жизни», посвященной итогам XXII зимних Олимпийских игр в г. Сочи, прошедшей 25 мая 2014 г. в г. Уфе.

УДК 796.011(045)

Ч-46

© Уфимский государственный университет экономики и сервиса, 2014

ISBN 978-5-88469-638-0

Электронное научное издание

Подготовлено к публикации кафедрой ФВ УГУЭС

Тиражируется на машиночитаемых носителях.

Редакционно-издательский отдел

Уфимского государственного университета экономики и сервиса

УДК: 796.412+378.17

**Методика коррекции телосложения студенток, занимающихся
шейпингом в процессе физического воспитания**

Врублевский Е.П., д.п.н., профессор

Скидан А.А., м.п.н., аспирант

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска
Скорины», г. Гомель, Беларусь

В последнее десятилетие у девушек-студенток отмечается повышенный интерес к новым нетрадиционным видам физкультурно-оздоровительной деятельности. В возрасте 18-21 года девушки уделяют особое внимание красоте, гибкости, подвижности своего тела и поэтому стремятся заниматься упражнениями, которые способствуют развитию гармоничного телосложения.

По мнению многих авторов [2, 4], девушки отдают предпочтение физической активности, где учитывались бы комплексы упражнений, оказывающих разностороннее влияние на морфологические и функциональные показатели женского организма, а также их влияние на представление о женственности. Одной из таких систем является шейпинг.

Занятия шейпингом, способствуют улучшению физической привлекательности девушек, предъявляющих повышенные требования к своей внешности. Гармонично сложенное тело является одним из основных признаков здоровья человека, поскольку, как известно, недостатки телосложения затрудняют работу внутренних органов и систем организма [1, 3].

Система «шейпинг» заняла достойное место в практике физического воспитания в вузах, сделав дисциплину более привлекательной для женского контингента занимающихся. В связи с этим, нами был апробирован вариант включения шейпинг-технологии в занятия по физическому воспитанию студенток [2, 3].

Методы и организация исследования. Анализ научно-методической литературы проводился с целью выяснения существующих взглядов на исследуемую проблему, касающуюся совершенствования процесса физического воспитания студенческой молодежи.

Педагогический эксперимент проводился на базе кафедры теории и методики физической культуры Гомельского государственного университета им. Ф.Скорины на протяжении учебного года.

Для изучения показателей физического развития нами было обследовано 38 студенток педагогических специальностей. В ходе педагогического эксперимента все девушки 2 раза в неделю по 60 минут занимались по программе шейпинг. Студентки были разделены на две относительно равноценные группы по всем оцениваемым показателям. Занимающиеся по «традиционной» шейпинг программе составили контрольную группу (n=18) студенток. В ней занятия проводились только с использованием классического шейпинга, без учета индивидуального морфофункционального состояния студенток. В экспериментальной группе (n=20) была предложена методика занятий шейпингом, способствующая целенаправленному внесению коррекции телосложения студенток с учетом идеальных значений для данного контингента по результатам специальной компьютерной программы «Шейпинг».

Предложенные в компьютерной программе комплексы упражнений и методика их применения направлены на коррекцию частей тела, не соответствующих норме. В процессе тренировки комплексы упражнений корректировались по мере индивидуального подхода к каждому занимающемуся.

Результаты исследования и их обсуждение. Сравнительный анализ исследуемых показателей у студенток, занимавшихся по программе эксперимента, с полученными данными контрольной группы свидетельствует о том, что в начале исследования уровень физического развития занимавшихся в экспериментальной и контрольной группе, был однороден, и достоверного различия между ними не было.

Оценка физического развития в формирующем педагогическом эксперименте имела свои специфические особенности. Это связано с тем, что в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента

оценивались индивидуальные положительные сдвиги в показателях физического развития.

Коррекция фигуры предполагает изменение соотношения между отдельными элементами состава тела. В процессе годичных занятий по большинству показателей при направленном воздействии на отдельные части тела произошли положительные изменения. Положительные индивидуальные сдвиги в показателях физического развития контрольной и экспериментальной групп в конце педагогического эксперимента представлены в табл.

Таблица 1.

Уровень достоверности положительных индивидуальных сдвигов в физическом развитии контрольной и экспериментальной группах в конце педагогического эксперимента

Показатели	Контрольная группа ($X \pm m$, n=18)	Экспериментальная группа ($X \pm m$, n=20)	t	p
Масса тела (кг)	3.46±2.84	2.05±1.27	2.37	<0.01
<i>Обхваты:</i>				
Плечо правое (см)	1.14±0.86	0.80±0.57	1.68	>0.05
Плечо левое (см)	1.09±0.80	0.77±0.56	1.72	>0.05
Грудная клетка (см)	2.70±2.04	1.54±0.86	2.77	<0.05
Бюст (см)	3.09±2.48	1.78±0.86	2.62	<0.05
Талия (см)	3.56±3.96	1.47±0.91	2.75	<0.05
Ягодицы (см)	2.79±2.31	1.26±0.71	3.39	<0.05
Бедро правое (см)	2.37±1.78	1.07±0.64	3.64	<0.05
Бедро левое (см)	2.41±1.80	1.07±0.68	3.69	<0.05
Голень правая (см)	1.13±1.01	0.54±0.47	2.76	<0.01
Голень левая (см)	1.14±0.99	0.53±0.47	2.89	<0.01
<i>Жировые складки:</i>				
Плеча сзади (мм)	2.13±1.69	1.06±1.02	2.78	<0.01
Живот снизу (мм)	2.96±2.35	1.86±1.51	2.02	<0.05
Бедрa спереди (мм)	4.51±3.56	2.49±1.38	2.79	<0.01
Бедрa сзади (мм)	4.02±3.18	2.05±2.10	2.65	<0.01
Сбоку туловища (мм)	2.11±2.01	0.96±0.86	2.77	<0.01
Состав тела (% жира)	3.18±2.59	1.98±1.29	2.17	<0.05

В результате проведенного педагогического эксперимента уровень показателей физического развития оценивался по индивидуальным сдвигам от условной модели. Чем меньше расхождение с условной моделью, тем ближе индивидуальные значения, приближающиеся к ней. Достоверные изменения отмечены по 15-ти показателям ($t=2.02-3.6$; при $p<0.05-0.01$). Так, например, расхождения показателей обхвата талии в контрольной группе с модельными значениями составили 3.56 ± 3.96 см, в экспериментальной - на достоверном уровне меньше 1.47 ± 0.91 см ($t=2.75$; при $p<0.05$). При этом

следует особо отметить изменения по показателю состава тела. Достоверные изменения свидетельствуют об уменьшении жировых отложений в проблемных зонах и увеличении мышечной массы студенток в экспериментальной группе ($t=2.17$; при $p<0.05$). По другим показателям, имеется лишь положительная динамика, приближающаяся к достоверным.

Таким образом, индивидуальная коррекция отдельных частей тела студенток экспериментальной группы имела достоверный ($p<0.05-0.01$) положительный характер по большинству показателей. Разработанная методика индивидуальной коррекции фигуры оказалась более эффективной по сравнению с общепринятой.

Достоверные положительные изменения выявлены в состоянии сердечно-сосудистой системы по показателю ЧСС в состоянии покоя. В контрольной группе до эксперимента значение ЧСС отмечается 80.28 ± 10.3 уд/мин, после его проведения наблюдается снижение 74.73 ± 10.3 уд/мин, $t=2.17$; при $p<0.05$. Аналогичная тенденция отмечается в экспериментальной группе: в начале эксперимента ЧСС составила 79.43 ± 10.8 уд/мин, по окончании педагогического эксперимента 75.29 ± 14.9 уд/мин.

Выводы. В результате проведенного педагогического эксперимента в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной, при относительно одинаковом уровне физического развития, отмечаются статистически достоверные приросты показателей, характеризующих положительное изменение соотношения частей тела. Сравнительный анализ данных физического развития в ходе педагогического эксперимента показал, что все студентки экспериментальной и контрольной групп улучшили свое телосложение. Следовательно, занятия шейпингом по общепринятой программе, без учета индивидуального морфофункционального состояния студенток имеет положительную динамику в показателях физического развития. Однако программа индивидуализации по коррекции телосложения студенток экспериментальной группы является более продуктивной, что свидетельствует об эффективности предложенной оздоровительной методики индивидуализированной коррекции телосложения студенток, занимающихся шейпингом.

Список литературы

1. Конников, И.А. К вопросу о сущности эстетического / И. А. Конников // Эстетическое сознание личности [Текст]. – М., 1983. – С. 47-76.
2. Постол, О.Л. Методика оздоровления студенток вузов на занятиях по физическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных средств [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О. Л. Постол. – Хабаровск, 2004. – 222 с.
3. Прохорцев, И.В. Шейпинг – новый вид оздоровительной массовой физической культуры [Текст] / И.В. Прохорцев, Е. Е. Маслакова // Спорт и здоровье: Сб. науч. тр. – СПб., НИИФК, 1992. – С. 64-68.
4. Сысоев, В.В. Формирование у студентов непрофильных педагогических специальностей потребности в физическом

самосовершенствовании [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 /
В. В. Сысоев. – Брянск, 2003. – 190 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Сочи 2014. Зимние Олимпийские игры	3
--	---

Власенко Н.Ю., Низаметдинова К.А.

Российская история и патриотическая тема в церемонии открытия Олимпийских игр 2014 г. в Сочи.	13
---	----

СЕКЦИЯ I. ИСТОРИЯ СПОРТА И ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ

Андреева Е.А.

История развития волейбола	22
----------------------------------	----

Аскярова К.И.

Олимпийские игры – от Древней Эллады до наших дней	26
--	----

Башарова А.Ф.

Проблема генезиса олимпизма и Олимпийского движения	30
---	----

Беседина О.В., Гиматдинова А.А.

Олимпийские игры - практическое воплощение единства тела, разума и воли (Актуальные проблемы развития олимпийского движения в России)	34
--	----

Боев В.С.

Лакросс: забытая игра	41
-----------------------------	----

Борина А.А.

Алексей Ягудин. Боль и лёд	44
----------------------------------	----

Буранова Д.В.

Зимние Олимпийские Игры в Сочи – фигурное катание в парном стиле: Татьяна Волосожар и Максим Траньков.....	48
---	----

Вахидова Б.Р.

Участие России в Олимпийских Играх	52
--	----

Газизов А.А.

Хоккей. История хоккея как вида спорта.....	57
---	----

Галиева Э. Ф.

Ирина Константиновна Роднина.....	60
-----------------------------------	----

Галина Л. Р.

Анализ и изучение факторов, обусловивших развитие современного олимпийского движения	63
---	----

Гатаулин Э.И.

Корейский Пхенчхан примет зимние Олимпийские игры в 2018 году	66
---	----

Гильмияров И.Н.

Павел Буре - «Русская ракета»	71
-------------------------------------	----

Закирова Р.Ф., Поскрякова Ю.А.

История развития фигурного катания на коньках в России	74
--	----

Зарипова Г.А., Гнилицкая О.А.

Евгений Плющенко - дорога на Олимп.....	79
---	----

<i>Зиннатуллина Р. И.</i>	
Елена Исинбаева - Олимпийская чемпионка по прыжкам с шестом.....	82
<i>Исмагилова Э.М.</i>	
История возникновения и развития чемпионата мира по футболу.....	86
<i>Камалова Э.Р., Загретдинова А.С.</i>	
Олимпиада в Сочи	90
<i>Каюмов И.С.</i>	
Роль Пьера де Фреды, барона де Кубертена, в Олимпийском движении.....	94
<i>Кудашева В.А.</i>	
История олимпийских игр в СССР	98
<i>Кузнецова З.М. Кузнецов С.А.</i>	
Анализ наследия Олимпийских Игр.....	99
<i>Кузнецова Н. А.</i>	
Легенды и мифы о возникновении Олимпийских игр.....	103
<i>Ларионова Н.С.</i>	
The history of the sport and the Olympic movement.....	105
<i>Маткова О.С.</i>	
10 самых знаменитых скандалов на Олимпиадах	107
<i>Миннуллина А.Х., Жданова Е.А.</i>	
Керлинг	112
<i>Мусаев Э.А., Чернов О.Д., Жданова Е.А.</i>	
XXII Зимние Олимпийские Игры в Сочи - шорт-трек: шестикратный Олимпийский чемпион Виктор Ан.....	117
<i>Полянская А.С., Насретдинова Э.И., Жданова Е.А.</i>	
Скейтборд. История скейтборда.....	122
<i>Рудакова А.В.</i>	
Олимпиады в Сочи и Москве, их сходство и отличие.....	128
<i>Садреева Д.Ф.</i>	
Затраты на Олимпиаду в Сочи 2014	132
<i>Салаватов А.Р.</i>	
Семён Елистратов. Олимпийский чемпион из Уфы	135
<i>Салаватова Д.А.</i>	
Юлия Липницкая. Биография самой юной олимпийской чемпионки	139
<i>Сафаргалиева Д.Д., Тихонова Т.С., Хакимов Р.И.</i>	
Возникновение и становление олимпийского движения	142
<i>Целищев А.В., Жданова Е.А.</i>	
История появления футбола	145
<i>Шайнурова Г.Р., Падови С.Р., Жданова Е.А.</i>	
Появление и развитие фигурного катания как вида спорта.....	152
<i>Шамгулова Э.Р.</i>	
Спортивная гимнастика	157
<i>Шаяхметов В.А., Азовцева О.В.</i>	
История возникновения Пауэрлифтинга.....	165
<i>Юмагузина Э.З., Жданова Е.А.</i>	
История конькобежного спорта	168

<i>Ялсина А.А.</i> Плавание	172
--------------------------------------	-----

СЕКЦИЯ II. ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЕ

<i>Абдрахманова З.А. Поскрякова Ю.А.</i> Основные составляющие здорового образа жизни человека.....	175
<i>Абдрашитова А.Р.</i> Healthy Way of Life and Health.....	177
<i>Абсатарова В.С., Поскрякова Ю.А.</i> Образ жизни и здоровье студентов.....	181
<i>Анисимова В.О.</i> Взаимосвязь между образом жизни и здоровьем.....	184
<i>Ахметвалеева К. Р.</i> Здоровый образ жизни и спорт	187
<i>Ахтямова К. А., Поскрякова Ю.А.</i> Основные составляющие здорового образа жизни человека.....	189
<i>Баталина З.Р.</i> Здоровый образ жизни спортсмена.....	191
<i>Беляева Л. Н.</i> Вегетарианство, как образ жизни.....	195
<i>Боев В.С.</i> Нездоровый образ жизни современной молодежи	197
<i>Галлямова Э.Р.</i> Правильное питание – основа здорового образа жизни.....	201
<i>Гареев А.Ф.</i> Табакокурение: история, статистика, психотерапия	204
<i>Гафаров И.М.</i> Практические советы по ведению здорового образа жизни	208
<i>Гильфанова Г.Г.</i> Наш выбор – наше здоровье	212
<i>Глимшина Г.А.</i> Здоровый образ жизни: формирование и элементы	214
<i>Гольдштейн А.В.</i> Физкультура и спорт — путь к сохранению здоровья	216
<i>Давлетишин Ш.А.</i> Здоровый образ жизни – основа долголетия	219
<i>Даутов И.Р.</i> Образ жизни современного человека	222
<i>Ефимова Ю.В., Люлина Н.В.</i> Основы рационального питания	225
<i>Ефимова Ю.В. Люлина Н.В.</i> Методы и польза закаливания организма	228
<i>Имамутдинова Р.М.</i> Детское закаливание.....	231

<i>Исмакова А.Ф.</i>	
Закаливание и здоровье	234
<i>Колокольцев М.М., Ковальчук У.Н.</i>	
Формирование основ здорового образа жизни студентов технического вуза в г. Иркутске	237
<i>Кочетов М.Е.</i>	
Здоровый образ жизни как социальная категория	239
<i>Кропачева К.А.</i>	
Главное в жизни – здоровье.....	242
<i>Ленкевич Ю.А., Люлина Н.В.</i>	
Формирование потребности студентов в здоровом образе жизни.....	244
<i>Мунасыпова А.М.,</i>	
Здоровье человека.....	248
<i>Парцвания Д.Б., Поскрякова Ю.А.</i>	
Научные основы здорового образа жизни	250
<i>Чернобровкина В.И., Юсупова Г.Ф.</i>	
Самооценка образа жизни и социального статуса студенческой молодежи	253

СЕКЦИЯ III. ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ РИСКИ И ЗДОРОВЬЕ

<i>Бахтигареев Д.И., Галина Э.К.</i>	
Связь общих показателей состояния здоровья с общей загрязненностью окружающей среды.....	262
<i>Глухоманова О.Ю., Кадач О.В.</i>	
Влияние экологии на здоровье человека.....	267
<i>Евдокимов С.С., Поскрякова Ю.А.</i>	
Экологические риски и здоровье	269
<i>Комарова И.А., Спирин С.В.</i>	
Эколого-оздоровительное образование детей, воспитывающихся в условиях радиационного риска	272
<i>Мухина Е.А.</i>	
Роль экологических факторов в формировании здоровья	275
современного человека	
<i>Нестерова Е.В.,</i>	
Влияние окружающей среды на здоровье современного человека.....	278
<i>Рипатти А.В.</i>	
Экологические риски и ГМО.....	281
<i>Сулица Л.В., Бондаренко И.Г.</i>	
Экологические риски и здоровье населения Украины	283
<i>Торемуратова Г.А., Юмагулова Д. С.</i>	
Проблемы качества здоровья населения	286

СЕКЦИЯ IV. ОРГАНИЗАЦИЯ ДОСУГА ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ

<i>Асфандиярова И.Р.</i> Российская молодежь и физическая культура.....	290
<i>Габбасова А.И.</i> Фитнесс-индустрия в современном мире	292
<i>Гайниева С.Н.</i> Значение физической культуры и спорта в досуговой жизни человека.....	294
<i>Закирова Э.И.</i> Фигурное катание как образ жизни	297
<i>Кадач О.В., Глухоманова О.Ю.</i> Роль спорта в жизни человека	300
<i>Захарова Л.В., Клименко В.А.</i> Физическая культура и спорт в современном обществе	302
<i>Курганова Е.В., Апарина М.В.</i> Влияние занятий йогой на некоторые характеристики темперамента студентов вуза	305
<i>Мелюсова О.В., Тахаутдинов Р.Р.</i> Роль физкультуры и спорта в жизни студентов, их личное отношение к здоровью	308
<i>Почернина М.Г., Селиванов Е.В.</i> Интерактивные технологии в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи	311
<i>Саблина Д.Н.,</i> Организация досуга подростков и молодежи (спорт и туризм)	314
<i>Савко Э. И., Духович В.С.</i> Здоровый образ жизни, здоровье студентов и их отношение к физической культуре	317
<i>Врублевский Е.П., Скидан А.А.</i> Методика коррекции телосложения студенток, занимающихся пейпингом в процессе физического воспитания	321
<i>Тажетдинова А.А.</i> Досуг подростков и молодёжи – пространство и время.....	325
<i>Хакимова А.В.</i> Организация подросткового туризма и оздоровления в летний период	328
<i>Хусаинов А.А.</i> История развития Брейк-Данса в СССР и России, и его основные направления.....	332
<i>Хусаинов Т.А., Поскрякова Ю.А.</i> Организация досуга молодежи.....	337
<i>Цуканова Е.В.</i> Кроссфит как система физической подготовки подростков и молодежи	339
<i>Шакирова А.А.</i> Легкая атлетика: спорт, доступный каждому	342

<i>Шуришин А.А., Поскрякова Ю.А.</i>	
Организация летнего досуга детей и подростков.....	343
<i>Юнусова Л.Р., Жданова Е.А.</i>	
Практичные советы для освоения медитации	347
<i>Яманаева Н. Г.</i>	
Влияние музыки на занятия физической культурой и спортом	350

СЕКЦИЯ V. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ МОЛОДЕЖИ, ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ И АСОЦИАЛЬНЫХ ЯВЛЕНИЙ

<i>Баркаев М.А., Гнилицкая О.А.</i>	
Профилактика асоциальных явлений среди молодежи.....	353
<i>Шевцова В.В., Шевцов В.В.</i>	
Формирование здорового образа жизни и первичная профилактика наркомании подростков	356

СЕКЦИЯ VI. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА

<i>Ахметчина В.Р., Шарипова Л.Р., Жданова Е.А.</i>	
Теория и методика детско-юношеского дзюдо	360
<i>Елизарьева О.И., Поскрякова Ю.А.</i>	
Фактор результативности в детско-юношеском спорте.....	363
<i>Зайцева А.С., Жданова Е.А.</i>	
Детско-юношеский спорт в системе развития физической культуры учащейся молодёжи.....	365
<i>Кудрявцев М. Д., Калинина Е.А.</i>	
Значение физических упражнений для здорового образа жизни и формирования опорно-двигательного аппарата школьников	371
<i>Люлина Н.В., Захарова Л.В.</i>	
Особенности спортивного отбора юных гимнасток 5-6 лет	374
<i>Maciulevičienė E., doctor of Social Sciences</i>	
The analysis of objectively measured weekly physical activity of adolescent boys	378
<i>Мартьянова И.В.</i>	
Фигурное катание: коньки в детском саду.....	383
<i>Муртазина А.В., Поскрякова Ю.А.</i>	
Занятия физической культурой и спортом в детско-юношеских спортивных школах	386
<i>Плотников В.В.</i>	
Значимость физических способностей в подготовке хоккеистов на спортивно-оздоровительном этапе	389
<i>Разуваева В.В.</i>	
Плавание. Тренированность и спортивная форма в подготовке юных пловцов.....	393

<i>Старченко В. Н.</i>	
Онтологическая классификация принципов физического воспитания	396
<i>Шалар О.Г., Горун М.А., Шалар А.П.</i>	
Модульно-блочное обучение элементам спортивных игр в начальной школе	400
<i>Урманова Э.И.</i>	
Рациональная подготовка юного спортсмена.....	405
<i>Якупов А.М.</i>	
Формирование ударных действий боксеров на основе топографических исследований мышечных групп	407

СЕКЦИЯ VII. СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ КАК БАЗА РАЗВИТИЯ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

<i>Бондаренко О.В.</i>	
Развитие гребных видов спорта в Черноморском государственном университете им. Петра Могилы	413
<i>Гилев Г.А., Максимов Н.Е.</i>	
Инициатива департамента физической культуры и спорта Москвы на благо здоровья студентов и страны	416
<i>Каганер Т.А.</i>	
Организация дополнительных занятий аэробикой для студентов вуза.....	418
<i>Ковальчук У.Н., Колокольцев М.М.</i>	
Характеристика психофизических качеств, типов темперамента и телосложения студентов технического вуза Прибайкалья	421
<i>Купчинов Р.И.</i>	
Физическое воспитание и спортивная деятельность в учебно-тренировочном процессе студентов.....	423
<i>Подригало Л.В., Дашкевич С.А, Ровная О.А., Сокол К.М., Попова А.В.</i>	
Особенности умственной работоспособности будущих специалистов в области физической культуры и спорта.....	427
<i>Помещикова И.П., Чек А.О.</i>	
Уровень вестибулярной устойчивости баскетболисток студенческой команды	432
<i>Тюкалова С.А. Рузанова Н.В.</i>	
Круговая тренировка как способ совершенствования физических качеств студентов-первокурсников	435
<i>Шевцов В.В.</i>	
Методика спортивно-ориентированной физической подготовки по упражнениям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.....	438
<i>Янович Ю.А.</i>	
Результаты изучения уровня физкультурных знаний студентов, занимающихся черлидингом в спортивной секции и физической культурой в учебных группах	441

СЕКЦИЯ VIII. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

<i>Брюнина А.В., Мальченко А.Д.</i> Дыхательная гимнастика как способ укрепления здоровья студентов специальной медицинской группы	448
<i>Валиулина Л.И.</i> Актуальные проблемы адаптивной физической культуры в образовательных учреждениях	450
<i>Галкина К.Н.</i> Особое место адаптивной физической культуры в современном мире.....	454
<i>Гафаров А.Э., Поскрякова Ю.А.</i> Проблема физического воспитания и спорта инвалидов	458
<i>Долматова А.Н.</i> Адаптивная физическая культура как метод физической реабилитации и социальной адаптации инвалидов.....	461
<i>Козицына И.В., Гнилицкая О.А.</i> История развития лечебной физической культуры и спортивной медицины в России	464
<i>Елизарьева О.И., Поскрякова Ю.А.</i> Инновационные технологии рекреационно-оздоровительной работы в процессе обучения студентов в вузе.....	470
<i>Мунасинова Д. Р.</i> Проблемы и актуальность адаптивной физической культуры в развитии адаптации старших дошкольников с общим недоразвитием речи.....	472
<i>Муфазалова Р.З.</i> Содержание и задачи адаптивной физической культуры	475

СЕКЦИЯ IX. РАЗВИТИЕ ПАРАЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ И СПОРТА

<i>Боев В.С.</i> Не такие, как мы	479
<i>Бондаренко И.Г., Бондаренко О.В.</i> Современные тенденции развития спорта инвалидов в Украине	483
<i>Бондаренко И.Г., Крайнык Т. М.</i> Характеристика выступлений легкоатлетов Украины на Паралимпийских играх	487
<i>Гарипова А. Р.</i> Следж – хоккей	491
<i>Губайдуллина Н.Ш., Загитова. Р.Р., Малушко О.А.</i> По жизни в спорте!	495
<i>Катеранова М.Б., Зарипова А.А., Ихсанова Г.А., Хасанов А.В.</i> Человек с неограниченными возможностями. Ирек Зарипов.....	501

<i>Качева В.И.</i>	
Паралимпийский спорт. Керлинг, история победы	505
<i>Кокорина Е.А., Фазрахманова Р.Ф.</i>	
Паралимпийцы как пример силы духа и воли к победе	509
<i>Лутфуллин Б.Р., Махмудов А.Ш., Переменщикова Е.О., Сайфуллина Э.Р., Синицина Д.И., Ставский М.И., Султанбеков Д.Л.</i>	
Развитие паралимпийского движения в России и в Республике Башкортостан	511
<i>Мещанинова Д.В., Саббахова Л.А., Жданова Е.А.</i>	
10 Героев зимних Паралимпийских игр в Сочи 2014.....	514
<i>Сафин Р.Ф., Жданова Е.А.</i>	
Развитие паралимпийского движения и спорта (на примере Сочи-2014).....	521
<i>Семенова К.Г., Стуколкина Л.А.</i>	
Классификация и анализ паралимпийских видов спорта.....	528

СЕКЦИЯ X. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

<i>Андреев С.О.</i>	
Эволюция защиты головы в хоккее с шайбой	534
<i>Богданов А.В.</i>	
Особенности биомеханики и технической подготовки в метании молота ...	537
<i>Бойцова Е.Е.</i>	
Общественная ценность большого спорта.....	540
<i>Гаськов А.В.</i>	
Инновационные подходы к планированию тренировочного процесса в боксе	543
<i>Гранкин Н.А.</i>	
Структура и содержание специальной выносливости борцов греко-римского стиля	546
<i>Жадан А.Б.</i>	
Анализ эффективности ударов разных видов в процессе соревновательной деятельности боксеров	551
<i>Ишмаева Л.Р.</i>	
Волейбол	554
<i>Керимов Э.Ч.</i>	
Биатлон	560
<i>Лукашкова И.Л.</i>	
Методические подходы к обучению обороту назад в стойку на руках с использованием параметрического варьирования управляющих действий в суставах спортсмена	564
<i>Мудрук А.В.</i>	
Выбор игроков для игры в неравных составах. Формы и средства обучения игре в неравных составах (хоккей)	569
<i>Мудрук А.В.</i>	
Задачи и качества, необходимые при игре в численном меньшинстве (хоккей).....	571

<i>Муллагильдина А.Я., Красова И.В., Дейнеко А.Х.</i> Анализ соревновательных программ вольных упражнений гимнастов высокой квалификации	573
<i>Неменков Л.С.</i> Специфика технико-тактической подготовки борцов на современном этапе.....	580
<i>Вострокнутов Л.Д., Галашко Н.И., Задорожный Л.Я., Пашкова О.Ю.</i> О некоторых проблемах в судействе соревнований по любительскому боксу и способах их решения.....	583
<i>Шалар О.Г., Пипаев В.Н.</i> Значение воли в формировании личности бегунов на средние дистанции...	586
<i>Ульмаскулов Д.И.</i> Сноуборд. Сочи-2014	590
<i>Яковлев Д.С., Шевцов В.В.</i> Профилактика агрессивного поведения спортсменов, занимающихся боевыми единоборствами	596

СЕКЦИЯ XI. МЕДИЦИНСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

<i>Воробьева Л.П.</i> Наводнение в республике Алтай. Защита и действия населения при наводнениях.....	600
<i>Гаранин Е.А.</i> Педагогические условия применения рукопашного боя как средства формирования профессионально значимых качеств курсантов военно- инженерных вузов	604
<i>Жужгов А.И., Наговицын С.Г.</i> Структура профессионально-прикладной физической подготовки студентов обучающихся по программе военно-мобилизационной подготовки.....	607
<i>Мубинов И.И., Малушко О.А.</i> Физическая культура в подготовке спасателя МЧС	611
<i>Саетгареева Л. С., Харрасова Р.И.</i> Медицинские аспекты организации защиты населения в чрезвычайных ситуациях.....	613

СЕКЦИЯ XII. ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ И ДУХОВНО- НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ

<i>Антипова Е.В.</i> Духовно-нравственное воспитание в семье.....	618
<i>Ахунзянова Е.Е., Поскрякова Ю.А.</i> Патриотизм и гражданственность.....	621
<i>Гайков А.В.</i> Формирование положительного образа спорта как социальная проблема ...	625

<i>Жданов М.М., Жданов Ф.М., Левенцова-Жданова Е.А.</i>	
Судьба моей семьи в истории России XX века	627
<i>Казацкая И.А.</i>	
Педагогические методы формирования социальной активности студентов колледжа на занятиях по физической культуре	638
<i>Латыпова И.А.</i>	
Духовно-нравственное воспитание детей младшего школьного возраста....	640
<i>Мухамедьяров Р.Р., Поскрякова Ю.А.</i>	
Воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни молодежи	643
<i>Садиев Н.Н., Наговицын С.Г.</i>	
Педагогический аудит как система контроля и оценки качества обучения в вузах физической культуры.....	647
<i>Сиражетдинова Г.Н.</i>	
Гражданско-патриотическое и духовно-нравственное воспитание молодежи	650
<i>Снопкова Е. И.</i>	
Образовательная среда вуза как фактор духовно-нравственного воспитания студенческой молодежи	652
<i>Степанов Д.В.</i>	
Спорт и физкультура – основы формирования личности	655

СЕКЦИЯ XIII. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ДЛЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

<i>Белов А.Г., Яковлев Д.С., Шевцов В.В., Сидоров А.В.</i>	
Специальная физическая подготовка курсантов к действиям в необычных условиях внешней среды	658
<i>Валиева Г.Ф.</i>	
Физическая подготовка – основа успешной деятельности во многих современных профессиях.....	661
<i>Кузнецова Е.А.</i>	
Проблема финансирования экстремальных видов деятельности.....	663
<i>Нафикова О.Н., Жданова Е.А.</i>	
Экстремальные виды адаптивной физической культуры.....	665
<i>Сидоров А.В., Шевцов В.В., Яковлев Д.С., Белов А.Г.</i>	
Роль физической подготовки в поддержании боеспособности военнослужащих	675
<i>Сидоров А.В., Шевцов В.В., Яковлев Д.С., Белов А.Г.</i>	
Энергетические возможности и особенности адаптации сердечно-сосудистой системы занимающихся гиревым спортом	679
<i>Хакимова А.В.</i>	
Спортивная эстафета основанная на улучшении эффективности и качества в быстродействии тушения пожара «Пожарно-прикладной спорт».....	682

Шевцов В.В.

Модельно-целевое проектирование военно-прикладной физической
подготовки студентов-юношей 685

Шевцов В.В., Белов А.Г., Сидоров А.В., Яковлев Д.С.

Модель физической подготовленности спортсменов рукопашного боя 689

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Р.И. Адельгильдин, К.А. Кузьминых, В.Р. Латипов

Развитие волонтерского движения в спортивной среде
(на примере УГУЭС) 694

Церемония закрытия Игр в Сочи потрясла мир 704