

Содержание

Стр.

Раздел 1. Теоретико-методические аспекты фитнеса и оздоровительной физической культуры

<i>Сайкина Е.Г.</i> Общие принципы фитнеса и их обоснование.....	6
<i>Сомкин А.А.</i> Функциональный тренинг – перспективное направление силового фитнеса	19
<i>Солодянников В.А., Люйк Л.В.</i> Модернизация учебного процесса по физической культуре с применением информационно-спортивных технологий.....	25
<i>Чепиков Е.М., Борисенко С.И.</i> Механизмы регулирования жировой и мышечной ткани при занятиях фитнесом.....	33
<i>Комиссарова Е.Н., Ключ Ю.А., Комиссарова Е.Н.</i> Показатели биоимпедансного анализа у студенток 17-18 лет с учетом типа телосложения для индивидуального подбора упражнений.....	39
<i>Смирнова Ю.В., Сайкина Е.Г.</i> Перспективы применения фитнеса в психологической реабилитации и реадaptации комбатантов с посттравматической стрессовой реакцией.....	46

Раздел 2. Фитнес как тренд развития физкультурного образования России

<i>Солодянников В.А., Кудашова Л.Т., Люйк Л.В., Венгерова Н.Н.</i> Управление физическими нагрузками на занятиях калланетикой для повышения их эффективности.....	55
<i>Люйк Л.В., Михеев В.Н., Львова Л.Г.</i> Технология силовой подготовки на занятиях аэробикой в учебном процессе вуза.....	60
<i>Серова Т.В.</i> Подготовка студенток вуза к выполнению нормативов ГТО средствами фитнеса.....	67
<i>Бочарова В.И.</i> Теоретическое обоснование технологии повышения умственной и физической работоспособности студентов на основе интеграции средств пилатеса и степ-аэробики	72
<i>Фёдорова О.Н., Кузьмина С.В.</i> К вопросу оптимизации учебных занятий физической культурой студентов с использованием фитнес-технологий.....	80

<i>Попова Е.В., Абрашина И.В.</i> Современные средства формирования основ здорового образа жизни	86
<i>Ошина О.В., Поципун А.А., Иголкина В.В.</i> Современные технологии физического воспитания студентов	90

Раздел 3. Фитнес-технологии в физической культуре, адаптивной физической культуре и спорте

<i>Сайкина Е.Г., Терехина Р.Н., Смирнова Ю.В., Донди О.</i> Применение фитнес-технологий в тренировочном процессе гимнастов.....	95
<i>Токарева А.В., Пристав О.В., Миронова О.В.</i> Калланетика как средство коррекции осанки студентов специальной медицинской группы.....	101
<i>Фирилёва Ж.Е.</i> Нейромоторная реабилитация последствий инсульта человека на занятиях адаптивным фитнесом.....	105
<i>Казакевич Н.В., Кузьмина С.В.</i> Результаты исследования физической работоспособности и функционального состояния женщин 36 – 42 лет..	114
<i>Потапчук А.А.</i> Физическая реабилитация детей с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата.....	120

Раздел 4. Детский фитнес и его роль в оздоровлении и физической подготовленности подрастающего поколения

<i>Сайкина Е.Г., Жук Л.А.</i> Возникновение и развитие детского фитнеса в России.....	125
<i>Казакевич Н.В., Алексеева Н.В.</i> К вопросу о состоянии здоровья детей в современных условиях	136
<i>Савельева В.В.</i> Занятия по программе Гиротоник в детских группах в условиях частного детского сада.....	144
<i>Казакевич Н.В., Винкеништерн К.В.</i> Упражнения с предметами как средство развития гибкости и координации движений у детей старшего дошкольного возраста	147
<i>Дивлет-Кильдеева И.Г.</i> Эффективность реализации программы «Фитнес-гимнастика» в системе дополнительного образования детей младшего школьного возраста.....	156
<i>Смирнова Ю.В., Косьянова А.Н.</i> Возможности и перспективы применения музыки в занятиях кёшусинкай-каратэ.....	163

<i>Бураншеева А.И., Голубева Л.Е., Гордеева Н.Э.</i> Формирование физической готовности детей к школе.....	169
--	-----

Раздел 5. Развитие фитнес-индустрии в рамках современного формата массовой физической культуры и спорта

<i>Соколова И.В.</i> Особенности организации управления фитнес-клубом..	175
<i>Крючек Е.С., Айзятуллова Г.Р., Пашкова Л.В. Лукина С.М., Донди О.</i> Особенности современной системы фитнес-тренировок и тенденции её развития.....	181
<i>Эйдельман Л.Н.</i> Анализ танцевального материала и его использование в программах по физической культуре детей с целью гармоничного развития личности.....	189

Раздел 6. Новые тенденции в оздоровлении, физической подготовке и приобщении к здоровому образу жизни

<i>Смирнова Ю.В., Меркулова О.А., Пушкина О.В.</i> К вопросу индивидуализации процесса развития координационных способностей студентов.....	195
<i>Забалуева Т.В.</i> Развитие равновесия для поддержания позы правильной осанки с учетом ее биомеханических особенностей.....	198
<i>Караван А.В., Кадыров Р.М.</i> Физическая тренировка студентов с низким уровнем физической подготовленности.....	203
<i>Потапчук А.А.</i> Состояние здоровья школьников в современных социально-экономических условиях.....	208
<i>Субаева Е.Л.</i> Физкультурно-оздоровительная работа в группе продлённого дня.....	211
<i>Митяева О.В., Бочкарёва С.А., Макаровская С.В., Пристав О.В.</i> Здоровьесберегающие технологии в деятельности классного руководителя.....	215