

## Содержание

	Стр.
<b>Пленарные доклады</b>	
<i>Пономарёв Г.Н.</i> Здоровьесберегающие технологии в системе непрерывного физкультурного образования: стратегия развития .....	7
<i>Григорьев В.И.</i> Идентификация и развитие Всероссийского кластера фитнес-культуры.....	13
<i>Сайкина Е.Г.</i> Структура фитнеса с позиций системного подхода.....	21
<i>Чепиков Е.М., Фёдорова О.Н.</i> Гимнастическая терминология в современном фитнесе.....	27

### Секция 1. Теоретико-методические основы фитнеса

<i>Смирнова Ю.В.</i> Теоретическое обоснование музыкального сопровождения как средства фитнеса и современной физической культуры	31
<i>Фирилёва Ж.Е.</i> Педагогический контроль как основа управления тренировочного процесса в фитнесе.....	35
<i>Серова Т.В.</i> Анализ динамики показателей ЧСС студенток, занимающихся по фитнес-программе 2 года.....	46
<i>Родичкин П.В., Пупков П.В., Шаламанов Н.С., Орлов А.С.</i> Оптимизация жировой и мышечной массы тела посредством физических упражнений субмаксимальной мощности и вибро-вакуумных процедур	51
<i>Эльмурзаев М.А.</i> Влияние занятий аэробикой на уровень координационной подготовленности.....	62
<i>Гогинава С.Е., Румба О.Г.</i> Физиологические механизмы и адаптационные изменения организма, связанные с анаэробной нагрузкой..	66

### Секция 2. Фитнес-технологии в системе физической культуры

<i>Венгерова Н.Н.</i> Характеристика российского рынка фитнес-услуг....	73
<i>Зароднюк Г.В.</i> Роль шейпинга в формировании здорового образа жизни.....	77
<i>Аслаханов С.-А.М.</i> Элементы национальных танцев в системе формирования двигательной культуры учащейся молодежи.....	81
<i>Румба О.Г., Пивнева М.В.</i> О целесообразности включения оздоровительной аэробики в содержание физкультурных занятий со студентами специальных медицинских групп.....	86

### Секция 3. Фитнес-индустрия в России

<i>Смирнова Ю.В.</i> Возможности применения программы «Музыкально-танцевальный экспрессивный тренинг» в фитнесе.....	99
<i>Перевозникова Н.И., Лутченко Н.Г.</i> Характер мотивообразования и ценностных ориентаций лиц, занимающихся баскетболом в фитнес-клубе.....	108
<i>Сайкина Е.Г., Бочарова В.И.</i> Интеграция средств пилатеса и степ-аэробики для обеспечения работоспособности студентов.....	112
<i>Казакевич Н.В., Алексеева Н.В.</i> Влияние силовых нагрузок на физическое и психоэмоциональное состояние женщин 20 - 25 лет.....	119
<i>Сайкина Е.Г., Жук Л.А.</i> Силовые упражнения как средство укрепления здоровья и развития физических качеств женщин зрелого возраста.....	125
<i>Шутова Т.Н., Шаравьева А.В.</i> Коррекция физического состояния женщин разного возраста средствами аквафитнеса.....	130
<i>Асташина М.П.</i> Фитнес-йога для повышения уровня физической подготовленности женщин 25-35 лет.....	134
<i>Савельева В.В.</i> Оздоровительное воздействие направления гиротоник и его влияние на физическую работоспособность спортсмена в процессе учебно-тренировочного занятия.....	137

### Секция 4. Детский фитнес

<i>Сайкина Е.Г.</i> Эффективность реализации программы по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» для детей дошкольного возраста в течение 20 лет.....	141
<i>Казакевич Н.В.</i> Возможности применения направлений детского фитнеса в дошкольных образовательных учреждениях.....	148
<i>Журавин М.Л.</i> Анализ занятий массовыми оздоровительными видами гимнастики в США.....	156
<i>Волосникова Т.В., Константинова Л.В.</i> Эффективность использования степ-аэробики в оздоровлении дошкольников.....	163
<i>Казакевич Н.В., Родина С.А.</i> Использование средств фитнеса в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста.....	169
<i>Кузьмина С.В.</i> Психоэмоциональное состояние женщин, занимающихся аэробикой и шейпингом.....	177
<i>Токаревских С.А.</i> Инновационный метод внедрения круговой тренировки по системе CrossFit, как одной из составляющих фитнес-программы на уроках физкультуры общеобразовательной школы в процессе реализации ФГОС.....	181

## **Секция 5. Подготовка и переподготовка специалистов**

### **по оздоровительной физической культуре и фитнесу**

- Жован Г.В., Румба О.Г.* К проблеме повышения уровня профессиональной компетентности преподавателей физической культуры, работающих на специальном учебном отделении..... 185
- Дитятин А.Н.* Актуализация профессиональной подготовки специалистов по фитнесу в высших учебных заведениях в условиях новых образовательных стандартов..... 193
- Полунина Н.А.* Технология повышения профессиональной компетентности студентов средствами оздоровительного фитнеса..... 198
- Эйдельман Л.Н.* Креативно-оздоровительная деятельность, как перспективное направление повышения квалификации при обучении специалистов по физической культуре..... 202
- Хисматуллин С.А.* Технологическое обеспечение развития интеллектуальных качеств, как средство формирования профессиональной компетентности в многоуровневом образовании подготовки будущих педагогов физической культуры..... 206

## **Секция 6. Инновационные процессы в оздоровительной физической культуре, спорте и физкультурном образовании**

- Корельская И.Е., Звездина А.О.* Спортивный отбор детей в возрасте 5 – 6 лет..... 222
- Кадыров Р.М., Захаров А.Т.* Технологии обеспечения мотивации к двигательной активности на основе оценки физической подготовленности учащейся молодежи..... 224
- Селюкин Д.В.* «Философия паркура»: познание, изучение, практика
- Селюкин Д.В.* Роль дневника тренировок в обеспечении прогресса физических нагрузок..... 234
- Миронова О.В., Устинова О.Н., Ярчиковская Л.В., Токарева А.В.*
- Мерзлов А.Г.* Методика начального обучения основным способам плавания студентов специальных медицинских групп..... 238
- Миронова О.В., Устинова О.Н., Ярчиковская Л.В., Токарева А.В.*
- Мерзлов А.Г.* Подводящие упражнения и методика начального обучения брассу студентов специальных медицинских групп..... 241
- Токарева А.В., Миронова О.В.* Особенности функционального состояния системы внешнего дыхания организма юношей в условиях различных режимов двигательной активности..... 246

<i>Токарева А.В., Миронова О.В.</i> Изменение работоспособности студентов специальной медицинской группы на занятии по физической культуре в зависимости от способа выполнения общеразвивающих упражнений.....	252
<i>Миронова О.В., Чепурнова-Панафидина Т.А., Загороднева И.Р.</i> Влияние уровня развития ловкости на учебную успешность учащихся пятых классов лицея в адаптационный период.....	260
<i>Пристав О.В., Загороднева И.Р., Иванова Ю.С.</i> К вопросу о применении здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка в пятых классах в школах различного типа.....	267
<i>Миронова О.В., Зюнева И.И., Суворова Н.Н., Сорокина Н.В.</i> Спортивные соревнования как форма организации сотрудничества семьи и дошкольного учреждения в воспитании детей.....	271
<i>Пристав О.В., Григоренко Л.А., Ваганова Е.А.</i> Исследование возможности оптимизации системы здоровьесберегающих технологий на основе средств физической культуры в образовательном учреждении.....	282
<i>Зиновьев Н.А.</i> К вопросу о питании и здоровье человека.....	287
<i>Ларионова М.Н.</i> О проблеме укрепления и сохранения здоровья нации в современных условиях общества.....	291