

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА»

Учреждение образования
«ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ФРАНЦИСКА СКОРИНЫ»

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ
И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ,
СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Сборник научных статей
XII Международной научно-практической конференции
(27—28 апреля 2023 г.)

*Мероприятие в рамках празднования
«100 лет — Министерство спорта»*



Воронеж
Издательско-полиграфический центр
«Научная книга»
2023

УДК 796:61
ББК 75.09
М42

Главные редакторы:

ректор ФГБОУ ВО «ВГАС», канд. пед. наук, профессор *А. В. Сысоев*;
зав. каф. МБ, ЕН и МД ФГБОУ ВО «ВГАС», канд. биол. наук, доцент *И. Е. Попова*

Редакционная коллегия:

проректор по НИД ФГБОУ ВО «ВГАС»,
канд. пед. наук, профессор *О. Н. Савинкова*;
зав. каф. ТИМ ФК УО «ГГУим. Ф. Скорины»,
канд. пед. наук, доцент *Е. В. Осипенко*;
профессор каф. ТИМ ФК УО «ГГУ им. Ф. Скорины»
докт. пед. наук *Г. И. Нарскин*;
доцент каф. МБ, ЕН и МД ФГБОУ ВО «ВГАС»,
канд. биол. наук *С. С. Артемьева*;
доцент каф. МБ, ЕН и МД ФГБОУ ВО «ВГАС»,
канд. биол. наук *Е. А. Дзурекова*;
доцент каф. МБ, ЕН и МД ФГБОУ ВО «ВГАС», канд. мед. наук *А. В. Черных*;
профессор каф. МБ, ЕН и МД ФГБОУ ВО «ВГАС»,
докт. техн. наук *С. А. Горбатенко*;
профессор каф. МБ, ЕН и МД ФГБОУ ВО «ВГАС», докт. мед. наук *В. П. Федоров*;
профессор каф. МБ, ЕН и МД ФГБОУ ВО «ВГАС»,
докт. биол. наук *Н. Н. Попова*;
доцент каф. ГДР и ИЯ ФГБОУ ВО «ВГАС», канд. пед. наук *М. В. Ватутина*

Рецензент:

докт. биол. наук, профессор каф. генетики, цитологии и инженерии,
заместитель декана по научной работе медико-биологического факультета
ФГБОУ ВО «ВГУ» *В. Н. Калаев*

М42 **Медико-биологические** и педагогические основы адаптации,
спортивной деятельности и здорового образа жизни : сборник
научных статей XII Международной научно-практической конфе-
ренции / [под. ред. А. В. Сысоева, И. Е. Поповой]. — Воронеж :
Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2023. —
660 с. — ISBN 978-5-4446-1777-9. — Текст : непосредственный.

Материалы XII Международной научно-практической конференции включают
в себя теоретические, исследовательские и экспериментальные данные.

УДК 796:61
ББК 75.09

ISBN 978-5-4446-1777-9

© Коллектив авторов, 2023
© Изд. оформление.
Издательско-полиграфический центр
«Научная книга», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1 ОБЩИЕ И МОЛЕКУЛЯРНЫЕ ВОПРОСЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА АДАПТАЦИЮ ОРГАНИЗМА ОБУЧАЮЩИХСЯ, ПЕРЕНЕСШИХ COVID-19, К ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ <i>Батвинкин Т. И., Седых А. М.</i>	18
ВОДОРΟΣЛИ КАК ИСТОЧНИК БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ САХАРНОГО ДИАБЕТА <i>Боброва Е. Н., Мячина О. В., Карташова Н. М., Чепрасова А. А., Парфенова Н. В.</i>	24
ВЗАИМОСВЯЗЬ СТЕПЕНИ ВЫРАЖЕННОСТИ НАСЛЕДСТВЕННЫХ НАРУШЕНИЙ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ С ПОКАЗАТЕЛЯМИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У СТУДЕНТОВ <i>Булыга В. В., Кручинский Н. Г., Шебеко Л. Л.</i>	28
О ВЛИЯНИИ ОБРАЗА ЖИЗНИ, АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ И ПРЕДПАТОЛОГИИ НА МОТИВАЦИЮ К СОРЕВНОВАНИЯМ <i>Волков В. К., Разворотнев А. А., Слюсарев Д. В., Якушева О. А.</i>	34
МАРКЕРЫ БЕЛКОВОГО ОБМЕНА В ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ <i>Волкова Е. С.</i>	40
ФОРМИРОВАНИЕ НЕКОТОРЫХ ВРОЖДЕННЫХ ПОРОКОВ УШНОЙ РАКОВИНЫ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ НАРУШЕНИЯХ КАРИОТИПА ЧЕЛОВЕКА <i>Горюшкина Е. С., Курбанов И. Б., Мячина О. В., Парфенова Н. В., Чепрасова А. А.</i>	43
РАСТЕНИЯ, ОБЛАДАЮЩИЕ АНТИГЕЛЬМИНТНЫМ ДЕЙСТВИЕМ <i>Иванюк В. В., Мячина О. В., Карташова Н. М., Чепрасова А. А., Парфенова Н. В.</i>	46
ИГРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ. ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ <i>Корчиков С. Д.</i>	49

ПРИМЕНЕНИЕ НЕКОТОРЫХ ВИДОВ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ ПРИ ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИИ МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ <i>Куц И. С., Мячина О. В., Карташова Н. М., Чепрасова А. А., Парфенова Н. В.</i>	53
СОВРЕМЕННОЕ МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОТНОШЕНИЕ К ОЦЕНКЕ НОРМЫ И ПАТОЛОГИИ У СПОРТСМЕНОВ <i>Медвецкая Н. М., Кухновец Е. А.</i>	58
УСТОЙЧИВОСТЬ ПОЗЫ ПРИ РАЗНЫХ ВАРИАНТАХ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ТОЛКАНИИ ЯДРА <i>Михайлова Е. А.</i>	63
АДАПТАЦИОННЫЕ МЕХАНИЗМЫ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ <i>Обыденных Е. В., Мячина О. В., Щетинкина Н. А., Парфенова Н. В., Чепрасова А. А.</i>	66
ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И ОКИСЛИТЕЛЬНАЯ МОДИФИКАЦИЯ БЕЛКОВ В ДИНАМИКЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВОК БАСКЕТБОЛИСТОК <i>Попова И. Е.</i>	70
СОЧНОПЛОДНЫЕ РАСТЕНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОГО ЧЕРНОЗЕМЬЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЯХ <i>Попова Н. Н., Мельник Е. Г.</i>	73
ФЛАВОНОИДНЫЕ РАСТЕНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОГО ЧЕРНОЗЕМЬЯ: ЭКОЛОГО-РЕСУРСНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА И ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ <i>Попова Н. Н., Михайлова Я. Ю.</i>	85
ПРИМЕНЕНИЕ НЕКОТОРЫХ ВИДОВ РАСТЕНИЙ В ПРОФИЛАКТИКЕ КАРИЕСА <i>Собкалова Т. А., Мячина О. В., Карташова Н. М., Чепрасова А. А., Обыденных Е. В.</i>	92
ОПТИМИЗАЦИЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ДЗЮДОИСТОВ ПОСРЕДСТВОМ РЕГУЛЯРНОГО ЗАЗЕМЛЕНИЯ <i>Стазаев Г. П., Зязин А. К., Сандраков М. С.</i>	95
ЭКОЛОГИЧЕСКИ БЕЗОПАСНОЕ ПИТАНИЕ БОРЦА В ГОДИЧНОМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ЦИКЛЕ <i>Стазаев Г. П., Орлов А. Р., Желтоуринов А. А.</i>	100

АЛКОГОЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ <i>Федоров В. П., Федорова Л. Ф., Гундарова О. П., Карпухин Г. А.</i>	104
РАННЯЯ РЕАКЦИЯ НЕЙРОНОВ МОЗЖЕЧКА НА МАЛЫЕ ДОЗЫ ИОНИЗИРУЮЩЕГО ИЗЛУЧЕНИЯ <i>Федоров В. П., Гундарова О. П., Кварацхелия А. Г., Маслов Н. В.</i>	110
ИНТЕРВАЛЬНАЯ ГИПОКСИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ <i>Чурикова Л. Н.</i>	117

СЕКЦИЯ 2
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
АСПЕКТЫ АДАПТАЦИИ И ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ПРОЦЕССЕ ОРГАНИЗОВАННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ <i>Андреева Д. А., Тацян А. А.</i>	122
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ <i>Аринчина Н. Г., Аниськова О. Е.</i>	125
ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ И РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ В РЕЖИМНЫХ ПРОЦЕССАХ ДОУ <i>Артемяева Л. И., Бокова Н. Ю., Крутько Н. А.</i>	131
ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ ДЛЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ <i>Баронина Е. Н., Артемяева Л. И.</i>	134
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ <i>Вонсович Л. В., Тихонов В. П.</i>	138
ДИНАМИКА СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗГИБАТЕЛЕЙ БЕДРА И ГОЛЕНИ У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ <i>Ежова А. В., Князева М. Н.</i>	143
ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ <i>Зверева Е. Л.</i>	148

ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СТРЕСС (СТРЕСС ФАКТОР), КАК ЭФФЕКТ ИНТЕРФЕРЕНЦИИ В ВОДНОМ ПОЛО <i>Звягина Е. В.</i>	152
ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К РЕГУЛЯРНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ <i>Зданевич А. А.</i>	156
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ- ПЕРВОКУРСНИКОВ ВГАС <i>Зыкова Н. Ю.</i>	159
ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ У ДОШКОЛЬНИКОВ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ <i>Коковина Н. А.</i>	163
МЕТОДЫ АДАПТАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА СПОРТСМЕНОВ В ВИДАХ СПОРТА С РАННЕЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИЕЙ <i>Колеганова Э. О.</i>	167
НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ <i>Крутько Н. А., Зотова Н. А., Игнатова Н. В.</i>	172
ВЕГЕТАРИАНСТВО, ЕГО ПЛЮСЫ И МИНУСЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ <i>Курах Ю. А., Кратина И. П., Волошин Д. Ю.</i>	175
СОВРЕМЕННЫЕ НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА <i>Максимова С. Ю.</i>	180
ОСОБЕННОСТИ МОНИТОРИНГА ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ <i>Манина Н. А., Корж Е. А., Максимова С. Ю.</i>	184
РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОБЫ НА ДИНАМИЧЕСКИЙ ПРАКСИС У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ <i>Петренко И. В., Сухова Н. Н., Константинова Н. И.</i>	188

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПАРАМЕТРОВ АДАПТАЦИИ В ПОКОЕ ЮНЫХ И КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ В ВОДУ <i>Седоченко С. В., Савинкова О. Н.</i>	192
ПОДДЕРЖАНИЕ АКТИВНОГО И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ <i>Сьюзан Дин, Осман Татроков</i>	198
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 10—11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАДМИНТОНОМ В ШКОЛЬНОМ СПОРТИВНОМ КЛУБЕ <i>Трегубова М. В., Кошурников К. Д.</i>	203
ДВИГАТЕЛЬНО-ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА <i>Тулинова Ю. Ю., Жидова Г. С.</i>	209
РЕЧЬ С ДВИЖЕНИЯМИ В РАБОТЕ УЧИТЕЛЯ-ЛОГОПЕДА С ДОШКОЛЬНИКАМИ <i>Тюнина Т. И., Ульшина М. А.</i>	214
ПОКАЗАТЕЛИ УМСТВЕННОЙ РАБОТСПОСОБНОСТИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ НА ВУЗОВСКОМ ЭТАПЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ <i>Ушакова И. А.</i>	217
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ <i>Федюкин А. В., Панфилова В. А., Зарочинцева З. Л.</i>	220
ВЛИЯНИЕ ЭКОЛОГИИ И КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА ИХ ОБРАЗ ЖИЗНИ И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ <i>Черкасова А. В., Маер В. В.</i>	224
ИГРА НА ДУХОВЫХ ИНСТРУМЕНТАХ КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ <i>Чернов Т. Н., Магун Т. Я., Чаплыгина Е. В.</i>	230
О ФАКТОРАХ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <i>Яковлева Е. В.</i>	234

АРТ-ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ <i>Ярмонова А. А.</i>	239
ТРЕВОЖНОСТЬ У ДЕВУШЕК СТУДЕНТОК С РАЗНЫМИ ТИПАМИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ <i>Ярмонова А. А.</i>	243
ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ <i>Ячменев С. П., Зиннатов Р. Р.</i>	248

СЕКЦИЯ 3
ТРАДИЦИОННЫЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, РЕАБИЛИТАЦИИ И РЕКРЕАЦИИ

ARGENTINE SPORTS FEDERATION FOR ATHLETES WITH DOWN SYNDROME <i>Claudio Alarcon</i>	254
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛИЦ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ВОСТОЧНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ <i>Артемяева С. С., Двурекова Е. А.</i>	258
ТЕХНОЛОГИИ ТЕСТИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ II СТЕПЕНИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ <i>Банчевская А. А., Калюжин В. Г.</i>	265
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ «СТРЕТЧИНГ» НА ЗАНЯТИЯХ С ЖЕНЩИНАМИ 25—30 ЛЕТ <i>Беликова Е. Р., Ретюнских М. Е.</i>	270
РОЛЬ РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ <i>Биналиев А. Т., Багова А. Ю.</i>	274
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ <i>Бояркина С. В., Макушина Г. Н., Макушин А. Е.</i>	278

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ У ЖЕНЩИН С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА В УСЛОВИЯХ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ <i>Бугаец Я. Е.</i>	283
СИЛОВЫЕ ТРЕНИНГИ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ <i>Венгерова Н. Н.</i>	287
ТРЕБОВАНИЯ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА <i>Владимирова О. Б., Крицына М. А., Пономарева Н. П.</i>	292
ДИНАМИКА РЕЗУЛЬТАТОВ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КООРДИНАЦИИ ТХЭКВОНДИСТОВ 10—12-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА <i>Воронцов В. В., Карматских А. А.</i>	295
КВЕСТ-ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ <i>Грасс Т. Ф., Кандаурова Е. Ю.</i>	300
ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ ПОСЛЕ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО СНИЖЕНИЯ МАССЫ ТЕЛА <i>Губин О. В., Багиров Р. Р., Котельников М. А., Цуканов Д. А.</i>	304
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА <i>Гуркина А. П., Королева Л. В.</i>	311
ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА <i>Дворянинова Е. В., Корнейчук А. Ю.</i>	314
ХОРЕОТЕРАПИЯ КАК НЕТРАДИЦИОННОЕ СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ <i>Захарова А. И., Бучацкая И. Н., Прянишникова О. А.</i>	321
ИЗУЧЕНИЕ ВОПРОСА МОТИВАЦИИ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ ФИТНЕС-ВОЛЕЙБОЛОМ <i>Иванова О. А.</i>	327

МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ В СИСТЕМЕ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ <i>Казанцева Т. В.</i>	333
ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕВУШЕК СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА <i>Калугина Г. К.</i>	340
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ II СТЕПЕНИ <i>Калюжин В. Г., Банчевская А. А.</i>	345
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ <i>Калюжин В. Г., Кедышко В. В.</i>	351
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С НЕЙРОСЕНСОРНОЙ ТУГОУХОСТЬЮ <i>Калюжин В. Г., Коновалова А. О.</i>	355
ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ КАРДИОТРЕНИРОВОК НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА (НА ПРИМЕРЕ ХОДЬБЫ И БЕГА) <i>Карлова Н. А., Карлов С. И.</i>	361
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ <i>Кедышко В. В., Калюжин В. Г.</i>	367
МОТИВАЦИОННАЯ ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ ПОД ВЛИЯНИЕМ МЕДИЙНОГО ПРОСТРАНСТВА НА ПРИМЕРЕ АНИМЕ <i>Ковалева М. Л., Олейникова А. А.</i>	371
ТЕХНОЛОГИИ ТЕСТИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С НЕЙРОСЕНСОРНОЙ ТУГОУХОСТЬЮ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ <i>Коновалова А. О., Калюжин В. Г.</i>	375

КОМПОНЕНТЫ ТЕХНОЛОГИИ ЗАНЯТИЙ АКВАФИТНЕСОМ ДЛЯ ЛИЦ С ПОДА КЛАСС А-8 <i>Липовка А. Ю.</i>	379
СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ В СПОРТЕ <i>Матюк А. И., Ленъшина М. В., Белоножкина И. Б.</i>	382
ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПЛАВАНИЯ В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ 19—21 ЛЕТ С ПРОБЛЕМАМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА <i>Овеян С. А., Мкртчян Н. А.</i>	387
ПРОФИЛАКТИКА ГИПОДИНАМИИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА <i>Овсянникова Л. А., Иванова О. А.</i>	392
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРИ ПОСТРОЕНИИ РАЗМИНОЧНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ С ЦЕЛЬЮ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМ В ФУТБОЛЕ <i>Павликов В. С., Калинин Е. М.</i>	397
СРАВНЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОДНОКРАТНОЙ И СЕРИЙНОЙ ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ СТИМУЛЯЦИИ СПИННОГО МОЗГА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ <i>Пухов А. М.</i>	403
ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ А. Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ У ЛИЦ, ПЕРЕНЕСШИХ ПНЕВМОНИЮ В ПЕРИОД ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ОКНА <i>Садыкова С. Н., Пономарева Т. А.</i>	408
ВЛИЯНИЕ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК С ОГРАНИЧЕНИЕМ КРОВОТОКА НА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ И ВЫРАЖЕННОСТЬ ПРОЯВЛЕНИЙ МЕТАБОЛИЧЕСКОГО СИНДРОМА У ЛИЦ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА И ОЖИРЕНИЕМ <i>Сверчков В. В., Быков Е. В.</i>	413
ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОЙ МЕТОДИ- КИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ИНТЕРЕС СТУДЕНТОВ <i>Степченкова О. П., Родичкин П. В., Яцковец А. С., Фокин А. М.</i>	419

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕЙРОГЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СТРЕЛКОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО–ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА <i>Таламова И. Г., Початкова Н. С.</i>	425
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПО СИСТЕМЕ ПИЛАТЕС ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК <i>Федюкина В. Г., Уткин М. Н., Шаганов С. Ю.</i>	430
ИССЛЕДОВАНИЕ ПРИЧИН ТРАВМАТИЗМА В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОФИЛАКТИКИ <i>Цукур А. Е., Тащиян А. А.</i>	435
ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ <i>Чаднова Е. А., Пономарева А. В.</i>	443
ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ВГТУ <i>Чекалина Н. В., Яковлева Л. В., Ефанова Ю. Ю.</i>	448
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ В КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ СКЕЛЕТНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА <i>Чечетин Д. А.</i>	451
ВЛИЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА АДАПТИВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СТУДЕНТОК С ОГРАНИЧЕННЫМИ ОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ <i>Шумихина И. И., Гуштурова И. В.</i>	458
ХАРАКТЕРИСТИКА УПРАЖНЕНИЙ САЙКЛИНГА <i>Янкина Е. А., Биндусов Е. Е., Овсянникова М. А.</i>	464

СЕКЦИЯ 4
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-
ПРИКЛАДНЫХ НАВЫКОВ

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНЫХ НАВЫКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <i>Балашова В. П., Астрейко Н. Н.</i>	470
---	-----

ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА ТАКТИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ В БОРЬБЕ САМБО <i>Гвоздевых Ю. С.</i>	475
ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ ЭКЗАМЕН ПРИ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <i>Григорьев О. А., Стеблецов Е. А., Болдырев И. И.</i>	478
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ДИНАМИКА РЕЗУЛЬТАТОВ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СИЛЬНЕЙШИХ БОКСЕРОВ РОССИИ ОТ 19 ЛЕТ ДО 21 ГОДА НА ЮНОШЕСКОМ, ЮНИОРСКОМ И ВЗРОСЛОМ УРОВНЕ <i>Григорьев П. С., Гуштурова И. В.</i>	483
РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ МЕТОДИК ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ <i>Демчук Т. С., Вирковская Н. А.</i>	490
ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНЫХ НАВЫКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ <i>Деркачева Н. П., Мозунова М. Н., Анисимова Е. О.</i>	494
ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДИАГНОСТИКИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА <i>Евсикова Н. Ю., Бондаренко И. В., Пономарева Н. П.</i>	497
ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО ЗИМНЕМУ ТРОЕБОРЬЮ <i>Иванова М. О.</i>	500
ЦЕННОСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОЦИАЛИЗАЦИИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ <i>Кротова В. Ю., Глухов С. А., Сальников А. В., Филоненко Л. В.</i>	506
ФОРМЫ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ МУЗЫКАНТОВ <i>Карлова Е. С., Карлов С. И.</i>	512
ПРАВИЛА ЭФФЕКТИВНЫХ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ <i>Колесниченко Н. А., Ярцев Д. С., Смола А. В.</i>	516
ПРЕОДОЛЕНИЕ РВА НА ЕДИНОЙ ПОЛОСЕ ПРЕПЯТСТВИЙ <i>Колесниченко Н. А., Смола А. В., Обьедков А. А.</i>	522

КОРРЕКЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С РАСТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОГО СПОРТА <i>Королев П. Ю., Пушкин С. А., Волкова Е. И., Байрамова И. В.</i>	526
РОЛЬ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ХОДЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ <i>Никифоров С. В., Кудрявцева В. В.</i>	531
СПОРТИВНОЕ ЗИМНЕЕ ПЛАВАНИЕ: ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ, ХАРАКТЕРИСТИКА СОВРЕМЕННЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И ОЛИМПИЙСКИХ ПЕРСПЕКТИВ <i>Лазарчик М. И., Апоник Ю. А.</i>	533
ОЦЕНКА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОРЦОВ 9—11 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ТЕНЗОДИНАМОМЕТРИИ <i>Латышев А. В.</i>	538
КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ НА ОСНОВЕ ПСИХОТИПОВ ЛИЧНОСТИ В СЛОЖНО-КООРДИНА- ЦИОННЫХ ВИДАХ СПОРТА <i>Лихачёва В. М.</i>	546
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАД- НАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК СРЕДСТВО БЫСТРОГО ОСВОЕНИЯ БУДУЩЕЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ <i>Лучинович Л. А.</i>	549
ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УСТОЙЧИВОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ К СТРЕССУ <i>Манченко Д. С., Филоненко Л. В.</i>	555
ИСХОДНЫЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК 1 КУРСА МОГИЛЕВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ А. А. КУЛЕШОВА <i>Мискевич Т. В., Савицкая О. В.</i>	561
CURRENT PROBLEMS OF IMPROVING THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF YOUTH OF THE SOCIALIST REPUBLIC OF VIETNAM <i>Nguyen Thai Son (Vietnam), Karavanov A. A., Chernykh A. V., Tikhonchuk A. A., Avdzhyan R. R., Egorov V. Y.</i>	566

PSYCHOPHYSIOLOGICAL ASPECTS OF MILITARY-PROFESSIONAL ACTIVITY <i>Sabane Aruna (Mali), Karavanov A. A., Kholodov O. M., Tikhonchuk A. A., Romanov M. V., Lomako E. A.</i>	572
ВОЕННО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ И РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ <i>Сергатских Е. А., Ковалев Я. М., Балалаев А. А., Филоненко Л. В.</i>	579
ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА ТВОРЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ <i>Сомкин А. А.</i>	585
ПЕРСПЕКТИВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЧАСТОТЫ И ТОЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ РУК ХОККЕИСТОВ (ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ) <i>Шшиков И. Ю., Покрина О. В., Осадченко И. В.</i>	592
ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ПРИ ПРИНЯТИИ НА СЛУЖБУ В ОРГАНЫ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ <i>Ячменев С. П., Ерин К. А.</i>	596

СЕКЦИЯ 5 ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА <i>Аксенов В. П., Григорьев О. А., Болдырев И. И.</i>	604
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ <i>Акулова К. Ю., Нагорных К. И.</i>	610
ПРИМЕНЕНИЕ РНУТОН ДЛЯ АНАЛИЗА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В БАСКЕТБОЛЕ 3×3 <i>Андреанова Р. И., Леньшина М. В., Разворотнева О. А., Леньшина Л. И.</i>	613

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТЕ НА ПРИМЕРЕ «СШ-15 ТОРПЕДО» ВОРОНЕЖ <i>Анисимова Е. О., Деркачева Н. П.</i>	617
ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ СПОРТА <i>Горбатенко С. А., Горбатенко В. В., Даценко Н. В.</i>	620
ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «БИОЛОГИЯ» ДЛЯ УСПЕШНОГО ПРОХОЖДЕНИЯ ЕДИНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА И ПОСТУПЛЕНИЯ В ВУЗ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <i>Гурина А. А., Перунов Ю. А.</i>	626
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ У ГРЕБЦОВ-СТУДЕНТОВ <i>Жуков С. Е., Болотников И. А., Филиппович А. В.</i>	633
ЭФФЕКТИВНЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДОУ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИКТ <i>Колесникова И. В., Носова С. А.</i>	638
ТЕХНОЛОГИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ МАНЕВРИРОВАНИЙ <i>Напалков К. С., Медведев В. Г.</i>	643
ИССЛЕДОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО АРСЕНАЛА ВЕДУЩИХ КИКБОКСЕРОВ В РАЗДЕЛЕ ПОИНТФАЙТИНГ (ПО ДАННЫМ АНАЛИЗА ВИДЕОМАТЕРИАЛОВ СОРЕВНОВАНИЙ) <i>Потеряхин А. А., Кондаков В. Л.</i>	649
ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ РЕАЛИЗАЦИИ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ <i>Федюкин А. В., Каратеева В. И., Елисова А. Ю.</i>	655

ВЛИЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА АДАПТИВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СТУДентОК С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

И. И. Шумихина, И. В. Гуштурова

Удмуртский государственный университет, г. Ижевск, Россия

Ключевые слова: студентки, дыхательные упражнения, адаптивные возможности организма.

Аннотация. В статье показано, влияние дыхательных упражнений на функциональное состояние организма и психо-эмоционального состояние у студенток с ограниченными возможностями здоровья. Выявлено, что использование дыхательных упражнений в занятиях адаптивной физической культурой не только способствуют улучшению психо-эмоционального состояния, но и значительно повышают функциональные возможности дыхательной системы, адаптационно-приспособительные и резервные возможности организма студенток.

Введение. В настоящее время вызывает тревогу уровень здоровья студентов, отмечается отрицательная динамика в состоянии здоровья данной категории, причем от курса к курсу идет ухудшение [1, 2, 5]. Отмечается рост числа студентов, имеющих хронические заболевания и в связи с этим не справляющиеся с программой по дисциплине «Физическая культура и спорт», поэтому преподаватели вынуждены переводить таких студентов в специальную медицинскую группы или в группу адаптивной физической культуры. Чаще всего у студентов отмечаются сердечно-сосудистые, легочные заболевания и заболевания опорно-двигательного аппарата. Большую роль в реабилитации и профилактики бронхо-легочных и сердечно-сосудистых патологий, могут сыграть дыхательные упражнения [3, 4]. Однако в литературе недостаточно данных по исследованию вопроса о влиянии дыхательных упражнений на состояние здоровья студентов, отнесенных к группе адаптивной физической культуры.

Целью исследования является изучение эффективности применения дыхательных упражнений в занятиях адаптивной физической культурой у студенток с ограниченными возможностями здоровья.

Методика и организация исследования. В исследованиях принимали участие 30 девушек студенток Удмуртского государственного универ-

ситета с различными заболеваниями. Из 30 студенток, у 8 испытуемых диагноз бронхиальная астма, 6 испытуемых после перенесенного коронавирусного заболевания и у 16 студенток заболевания сердечно — сосудистой системы.

Измерение объема форсированного выдоха, а также бронхиальной проводимости производилось на пневмотахометре ПТ — 2 конструкции Б. Е. Вотчала и пневмоманометре, предложенном профессором С. Н. Кучкиным (1984) на базе обычного манометра типа ОБВ. Для исследования функционального состояния организма студентов применялся программно-аппаратный диагностический комплекс (ПАК) «Омега-С». Для оценки эмоционального состояния испытуемых применялась методика САН.

Результаты исследования и их обсуждение. Эффективность воздействия на организм физических нагрузок возрастает, если это воздействие протекает на положительном эмоциональном фоне. Поэтому исследование мы начали и сопровождали анализом самочувствия и эмоционального состояния испытуемых по методике САН. В начале эксперимента уровень самочувствия 66,7 % девушек оценили как «выше среднего», 26,7 % как «среднее» и 6,6 % как «высокое». Показатель активности, при этом в 60 % случаев оценивается как «выше среднего», в 40 % как «средний». Показатель настроения 46,6 % испытуемых оценили как «выше среднего», 50 % как «среднее» и 3,3 % как «высокое». Таким образом, группа девушек с ограниченными возможностями здоровья приступила к занятиям адаптивной физической культурой (АФК) на достаточно хорошем эмоциональном фоне.

Динамика показателей психоэмоционального состояния студенток представлена в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Динамика показателей эмоционального состояния у студенток под влиянием занятия адаптивной физической культурой с применением дыхательных упражнений

Показатель	До занятия	После занятия
Самочувствие	5,0 ± 0,16	5,4 ± 0,15
Активность	4,9 ± 0,19	5,7 ± 0,18*
Настроение	4,9 ± 0,19	5,8 ± 0,15*

Примечание: * — $P < 0,05$ — Достоверность различий между показателями до и после занятия

Таблица 2

*Изменение показателей эмоционального состояния
у студенток от начала к концу исследования*

Показатель	До эксперимента	После эксперимента
Самочувствие	4,9 ± 0,17	5,6 ± 0,15
Активность	5,0 ± 0,18	5,8 ± 0,18*
Настроение	4,8 ± 0,17	5,7 ± 0,16*

Примечание: * — $P < 0,05$ — Достоверность различий между показателями до и после эксперимента

В ходе занятия АФК с применением дыхательных упражнений у студенток с ограниченными возможностями здоровья выявлено улучшение всех составляющих психоэмоционального состояния (самочувствие (в среднем на 8 %), активность (на 16,32 %), настроение (на 18,36 %)). От начала к концу эксперимента мы также наблюдали улучшение показателей самооощения и эмоционального состояния студенток. Так, показатель «самочувствие» увеличился в среднем на 14,28 %, показатель «активность» на 16 %, показатель «настроение» 18,75 %. Что позволяет сделать вывод о положительном воздействии применения дыхательных упражнений в ходе занятий по АФК на показатели самочувствия и настроения испытуемых.

При изучении исходного функционального состояния дыхательной системы испытуемых, выявлено, что у 56,7 % студенток функциональное состояние дыхательной системы на начальном этапе исследования оценивается как «низкое» и у 43,3 %, как «среднее».

В конце года показатели ЖЕЛ, характеризующие функциональные возможности дыхательного аппарата у испытуемых достоверно возросли, по сравнению с началом исследования, в среднем на 0,31 л, что составило 12,5 % ($p < 0,05$).

При изучении исходного состояния ФЖЕЛ у студенток перед началом эксперимента выявлено, что в большинстве случаев (у 80 % девушек) показатель составляет менее 100 процентов, остальные 20 % имеют показатель выше 100 процентов от должной величины. За период применения дыхательных упражнений на занятиях АФК показатель ФЖЕЛ у испытуемых увеличился в среднем на 6,9 %.

По окончании занятия АФК у студенток увеличились и результаты в пробе Штанге, в среднем на 6,77 сек, прирост составляет 15,6 %.

Так в начале исследования среднее значение времени задержки дыхания у девушек составляет 45,23 сек., что является нормой для не тренирующихся людей. После эксперимента этот показатель вырос до 52 секунд, что уже входит в показатели нормы для тренирующихся людей. Таким образом, что предложенная нами методика оказала благоприятный эффект и функциональные возможности дыхательной системы у испытуемых выросли.

Т а б л и ц а 3

Динамика функциональных показателей состояния дыхательной системы студенток от начала к концу эксперимента

Показатель	До эксперимента	После эксперимента
ЖЕЛ (л)	3,43 ± 0,2	3,74 ± 0,2
ФЖЕЛ (%)	81,43 ± 4,9	88,33 ± 4,7
Проба Штанге (сек)	45,23 ± 2,5	52,0 ± 2,4*
Проба Генчи (сек)	24,60 ± 1,4	29,77 ± 1,4*

Примечание: * — $P < 0,05$ — Достоверность различий между показателями до и после эксперимента

По величине показателей в пробе Генчи косвенно судят об уровне обменных процессов, степени адаптации дыхательного центра к гипоксии и гипоксемии. На первом этапе исследования средний показатель пробы Генчи у девушек составлял 24,60 сек, такой результат оценивается как отрицательный. После эксперимента средний показатель достоверно возрос до 29,77 сек — что является нормой (прирост составил в среднем 21 %).

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что использование дыхательных упражнений на занятиях АФК положительно воздействуют на дыхательный аппарат, показатели функции внешнего дыхания возрастают.

Энергетические возможности человека являются важным показателем уровня физического состояния и здоровья человека. Потенциальные энергетические показатели зависят от многих факторов и, прежде всего, от уровня тренированности организма. На начальном этапе эксперимента у большинства (53,3 %) студенток уровень функциональных резервов организма находился на «низком» уровне и у 46,7 % на «среднем» уровне. Полностью средние данные исследования студенток с ограниченными возможностями здоровья с применением ПАК «Омега-С», представлены в табл.4.

Таблица 4

Динамика показателей адаптации к физическим нагрузкам и уровня энергетического обеспечения у студенток до и после эксперимента

Показатели	Группа	
	До	После
Уровень адаптации (%)	0,61 ± 0,04	0,88 ± 0,03*
Уровень тренированности (%)	0,68 ± 0,04	0,95 ± 0,03*
Уровень Энергетического обеспечения (%)	0,56 ± 0,03	0,71 ± 0,02
Психо-эмоциональное состояние (%)	0,58 ± 0,03	0,66 ± 0,03
Спортивная форма (%)	0,61 ± 0,03	0,79 ± 0,03*
Резервы энергетического обеспечения (%)	64,27 ± 3,6	83,00 ± 3,5*

Примечание: * — $P < 0,05$ — Достоверность различий между показателями до и после эксперимента

По результатам повторного тестирования, полученным на ПАК «Омега-С» и характеризующим функциональное состояние и резервы организма видно, что уровень адаптации к физическим нагрузкам у испытуемых за период исследования достоверно увеличился, в среднем на 44,26 %, по сравнению с начальными показателями ($p < 0,05$). Выраженная положительная динамика наблюдалась и в уровне тренированности, показатель возрос на 39,7 % ($p < 0,05$). Менее значительный прирост выявлен в показателе психоэмоционального состояния испытуемых (на 13,79 %). Показатель спортивной формы поднялся в среднем на 29,5 %. Значительно вырос уровень энергетического обеспечения и энергетических резервов (на 32,72 и 29 %, соответственно) ($p < 0,05$).

Таким образом, выявлено значительное повышение уровня адаптации к физическим нагрузкам и уровня энергетического обеспечения и его резервов под влиянием включения дыхательных упражнений в занятия АФК у студенток с ограниченными возможностями здоровья.

Выводы.

1. Выявлено, что у студенток с ограниченными возможностями здоровья (в анамнезе бронхо-легочные и сердечно-сосудистые заболевания) в начале исследования, отмечаются сниженные функциональ-

ные возможности дыхательной системы, сниженные функциональные резервы организма при достаточно высокой субъективной оценке эмоционального состояния.

2. Под влиянием включения в занятия адаптивной физической культурой по предложенной нами методике (с включением дыхательных упражнений) у студенток с ограниченными возможностями здоровья выявлено значительное повышение функциональных показателей дыхательной системы, адаптационно-приспособительных возможностей организма, и психо-эмоционального состояния.

Литература

1. Влияние адаптивной физической культуры на вегетативную регуляцию у студентов с ограниченными возможностями здоровья / И. И. Шумихина, Е. В. Дюжева, А. А. Бурин [и др.] // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — 2020. — Т. 15, № 4. — С. 95—100.

2. *Дыгаев Э. А.* Влияние адаптивной физической культуры на состояние здоровья студентов с ограниченными жизненными возможностями / Э. А. Дыгаев, И. И. Шумихина // Сб. материалов XXXII Всероссийского олимпиады науч. сессии (конф.) молод. ученых и студентов ; науч. ред. И. В. Брызгалов. — Екатеринбург : Изд-во Урал. Ун-та, 2021. — С. 65—70.

3. *Дыгаев Э. А.* Использование средств адаптивной физической культуры у студентов с ограниченными возможностями здоровья / Э. А. Дыгаев, И. И. Шумихина // Формирование научного и кадрового потенциала развития Удмуртской Республики : сб. конф. — Ижевск : Удмуртский университет, 2022. — С. 498—506.

4. *Шумихина И. И.* Влияние адаптивных занятий по физической культуре на здоровье студентов с учетом нозологии / И. И. Шумихина, Р. Х. Митриченко // Теория и практика физической культуры. — 2021. — № 12. — С. 71—73.

5. *Шумихина И. И.* Оценка адаптационных возможностей студентов с ограниченными возможностями здоровья / И. И. Шумихина, Э. А. Дыгаев // Материалы VII Всерос. науч.-практ. конф. с межд. участием ; отв. ред. Н. И. Шлык. — Ижевск : Удмуртский университет, 2021. — С. 281—287.