

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА

ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ ФРАНЦИСКА СКОРИНЫ

УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ  
УЗБЕКСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

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



*Сборник научных статей XIII Международной  
научно-практической конференции  
(18—19 апреля 2024 г.)*

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА

ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ ФРАНЦИСКА СКОРИНЫ

УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ  
УЗБЕКСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

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

Сборник научных статей  
XIII Международной научно-практической конференции  
(18—19 апреля 2024 г.)



Воронеж  
Издательско-полиграфический центр  
«Научная книга»  
2024

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 «ГГУ им. Ф. Скорины», канд. пед. наук, доцент *Е. В. Осипенко*;  
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. Деурекова*;  
доцент каф. МБ, ЕН и МД ФГБОУ ВО «ВГАС», канд. мед. наук *А. В. Черных*;  
доцент каф. МБ, ЕН и МД ФГБОУ ВО «ВГАС», канд. пед. наук *О. М. Холодов*;  
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*

Партнеры конференции:

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта (Республика Узбекистан), Научно-исследовательский институт Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (Республика Узбекистан), Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины (г. Гомель, Республика Беларусь), Государственный институт физической культуры и спорта Армении (Республика Армения), Казахская академия спорта и туризма (Республика Казахстан), Кыргызский национальный аграрный университет им. К. И. Скрябина (Республика Кыргызстан), Белорусский государственный университет физической культуры и спорта (Республика Беларусь), Республиканский научно-практический центр спорта (Республика Беларусь).

Рецензент:

докт. биол. наук, зав. кафедрой генетики, цитологии и биоинженерии,  
зав. базовой кафедрой ЭФКО «Молекулярная биотехнология»  
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 XIII Международной научно-практической конференции / [под. ред. А. В. Сысоева, И. Е. Поповой]. — Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2024. — 384 с. — ISBN 978-5-4446-1916-2. — Текст : непосредственный.

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

УДК 796:61  
ББК 75.09

ISBN 978-5-4446-1916-2

© Коллектив авторов, 2024  
© Изд. оформление. Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

### СЕКЦИЯ 1 ОБЩИЕ И МОЛЕКУЛЯРНЫЕ ВОПРОСЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА

АДАПТАЦИЯ К ОКИСЛИТЕЛЬНОМУ СТРЕССУ У КРЫС С ИНДУЦИРОВАННЫМ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ ВТОРОГО ТИПА И НЕАЛКОГОЛЬНОЙ ЖИРОВОЙ БОЛЕЗНЬЮ ПЕЧЕНИ <i>Акулова Е. Е., Антипова Е. О., Нефедов В. Г., Клюева В. А., Коновьевских Т. А., Хвоцинская Н. С. ....</i>	12
РОЛЬ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ЛЕЧЕНИИ САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА <i>Горюшкина Е. С., Мячина О. В., Парфенова Н. В., Чепрасова А. А. ....</i>	16
ВАРИАБЕЛЬНОСТЬ СЕРДЕЧНОГО РИТМА ЕДИНОБОРЦЕВ В ГОДИЧНОМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ЦИКЛЕ <i>Двурекова Е. А., Артемьева С. С. ....</i>	20
АДАПТИВНАЯ СПОСОБНОСТЬ ЖЕНЩИН, ПЕРЕНЕСШИХ КЕСАРЕВО СЕЧЕНИЕ <i>Замятина Н. А., Мячина О. В., Паиков А. Н., Воронцова З. А. ....</i>	25
ВЛИЯНИЕ ВЕЙПИНГА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА <i>Комбаров Н. А., Рычков Е. С., Мячина О. В., Парфенова Н. В., Чепрасова А. А. ....</i>	29
ПРИЧИНЫ ЗАВЕРШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КАРЬЕРЫ СПОРТСМЕНОВ-ВETERАНОВ <i>Куприна К. В., Блинова А. В., Соловьев М. М. ....</i>	34
ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОЛЬЗА АРГИНИНА <i>Попов Г. В. ....</i>	37
СЛИЗЕ- И ПЕКТИНОСОДЕРЖАЩИЕ РАСТЕНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОГО ЧЕРНОЗЕМЬЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ ГАСТРИТОВ У СПОРТСМЕНОВ <i>Попова Н. Н. ....</i>	45
О РАЗРАБОТКЕ НОВЫХ ПОДХОДОВ К ЛЕЧЕНИЮ В СИСТЕМЕ МЕДИЦИНСКОЙ КАРДИОРЕАБИЛИТАЦИИ <i>Сафонова О. А., Попова Т. Н., Бронникова Л. В., Нежинский А. А., Звягинцев Е. С., Шкарупина К. А., Гавлицкая А. В., Лепская Е. В. ....</i>	53

ПАРАМЕТРЫ БИОХЕМИЛЮМИНОСЦЕНЦИИ В ТКАНЯХ КРЫС ПРИ МОДЕЛИРОВАНИИ СИНДРОМА ГЕНТИНГТОНА <i>Сенцов М. В., Самойлова А. Д., Рахманова Т. И.</i> .....	58
РАННЯЯ РЕАКЦИЯ ЭКСТРАПИРАМИДНЫХ ЦЕНТРОВ ПРИ ИЗМЕНЕННЫХ УСЛОВИЯХ СРЕДЫ <i>Федоров В. П., Гундарова О. П., Кварацхелия А. Г., Маслов Н. В., Карпунин Г. Н.</i> .....	61

## СЕКЦИЯ 2

### ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТАЦИИ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ <i>Аксенов А. А., Акулова К. Ю.</i> .....	70
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С ВОСПИТАННИКАМИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ <i>Богачёва Т. А., Зотова Н. А.</i> .....	72
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ОСНОВНОЙ КОМПОНЕНТ ФОРМУЛЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТСКОГО КОЛЛЕДЖА <i>Васильева М. А., Деркачева Н. П., Проскура А. А.</i> .....	76
ВЛИЯНИЕ НИКОТИНА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА <i>Ворошилин Д. Ю., Акулова К. Ю.</i> .....	80
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ОФП <i>Глухарева М. Р.</i> .....	85
УРОВЕНЬ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 10—12 ЛЕТ И РАЗЛИЧИЯ В ПРОЯВЛЕНИИ МЕЖДУ МАЛЬЧИКАМИ И ДЕВОЧКАМИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ <i>Голубков А. М., Каверин Е. И., Кленникова Т. В.</i> .....	90
ДИНАМИКА МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ <i>Грачев Н. П., Бездверная Л. И., Кротова В. Ю.</i> .....	98

ОСОБЕННОСТИ КОГНИТИВНОГО КОМПОНЕНТА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ <i>Матюк А. И., Зыкова Н. Ю.</i> .....	104
СОВРЕМЕННАЯ МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ДЕТЬМИ В ШКОЛЕ <i>Милюков А. И.</i> .....	108
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ С ОВЗ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ УЧИТЕЛЯ-ЛОГОПЕДА, УЧИТЕЛЯ-ДЕФЕКТОЛОГА <i>Миркунова Т. И.</i> .....	113
ЭТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗАПРЕЩЕННЫХ СРЕДСТВ В СПОРТЕ <i>Мудрая О. П., Ткачева Н. Н., Балабаев А. Ю.</i> .....	119
ИЗУЧЕНИЕ ВОПРОСА ПРИОБЩЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ <i>Овсянникова Л. А., Иванова О. А.</i> .....	125
К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ НА БЛАГОПОЛУЧИЕ СПОРТСМЕНОВ <i>Перепелицина С. А., Борисенко Е. Г.</i> .....	130
ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ПЛОСКОСТОПИЯ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФИГУРИСТОК <i>Соколова Ю. А., Рубцова И. В., Кубышкина Т. В.</i> .....	134
ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ, КАК БАЗИСНЫЙ ФАКТОР ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В САМБО И ДЗЮДО <i>Стазаев Г. П., Сандраков М. М., Черевань К. С.</i> .....	141
ПРОФИЛАКТИКА КОКЛЮША У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ КАК ЭЛЕМЕНТ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ОБЩЕСТВА И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ <i>Трофимова Н. В., Лозинская Ю. А.</i> .....	147
РОЛЬ МОТИВАЦИИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ <i>Фёдоров И. Г., Австрийский Д. А.</i> .....	152

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТАТУИРОВАНИЯ  
СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

*Хачатрян В. Г., Парфенова Н. В., Чепрасова А. А., Мячина О. В.,  
Обыденных Е. В.* ..... 158

**СЕКЦИЯ 3**

**ТРАДИЦИОННЫЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
РЕАБИЛИТАЦИИ И РЕКРЕАЦИИ**

ЗНАЧЕНИЕ И РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

*Акулова К. Ю., Журбенко Е. Д.* ..... 164

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ВЫВИХАХ  
ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРА DISQ

*Бабушкина А. И., Цицкишвили Н. И.* ..... 167

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СПОСОБ БОРЬБЫ  
СО СТРЕССОМ

*Балашов Е. И., Акулова К. Ю.* ..... 172

АНАЛИЗ, СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ  
ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ В ЛИПЕЦКЕ

*Бахтиярова Т. В., Дмитриева А. А.* ..... 176

МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ  
ПАРАГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ

*Дадабаев О. Ж., Дадабоева О. А.* ..... 180

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ  
ФИТНЕС-ВОЛЕЙБОЛОМ СРЕДИ ЖЕНЩИН 30—40 ЛЕТ

*Иванова О. А.* ..... 185

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ  
ФУТБОЛИСТОВ ПОСЛЕ ТРАВМЫ АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ

*Лихачева В. М., Годунова Н. И.* ..... 190

НЕЛУЧЕВЫЕ МЕТОДЫ РАННЕЙ ДИАГНОСТИКИ СНИЖЕНИЯ  
СВОДА СТОПЫ У СПОРТСМЕНОВ

*Лукьяненко Т. Н., Кошеленко А. И., Гмырина И. А.* ..... 194

ПОСТРОЕНИЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ЮНИОРОВ 12—13 ЛЕТ В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ

*Маслова И. Н., Орленко К. А.* ..... 198

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВА-АЭРОБИКОЙ С БЕРЕМЕННЫМИ ЖЕНЩИНАМИ <i>Пармузина Ю. В., Ушакова Д. А., Абраменко М. А., Штода М. Л.</i> .....	203
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ <i>Петров Г. И., Евсеев А. С.</i> .....	206
СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ: КЛЮЧ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ <i>Прокопенко А. С., Шкатов О. А.</i> .....	210
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФЛОВОТЕНА КАК СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗРЕНИЕМ <i>Сидоренко А. С., Сидоренко В. С.</i> .....	214
САМОМАССАЖ ПО ВОДДЕРУ В ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ БОЛЬНЫХ ПОСЛЕ МАСТЭКТОМИИ <i>Соколов Д. С.</i> .....	219
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ <i>Соловьев М. М., Блинова А. В., Куприна К. В.</i> .....	226
ПРОБЛЕМАТИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ (ОБЗОР ЗАРУБЕЖНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ) <i>Черных А. В., Лихачева В. М.</i> .....	230
ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА В УСЛОВИЯХ УКРОЧЕННОГО ПЕРЕХОДНОГО ПЕРИОДА ПОДГОТОВКИ <i>Чурикова Л. Н.</i> .....	236

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

ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА В ФОРМИРОВАНИИ УРОВНЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ-ПРЕДМЕТНИКОВ <i>Акулова Л. Н.</i> .....	244
---	-----

ТРУДНОСТИ ВЫЯВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ТАЛАНТОВ В СПОРТЕ <i>Асатова Г. Р.</i> .....	249
РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА <i>Бобырева М. М., Дёма Е. В., Канатина Р. Б., Науанов М. С., Бакытулы Б.</i> .....	256
ДИНАМИКА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ <i>Бурдастых А. И., Каверин Е. И., Кочанов Б. Н.</i> .....	262
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ВОЛЕЙБОЛА <i>Гвоздевских Ю. С.</i> .....	265
АНАЛИЗ МЕЖДУНАРОДНОЙ КОНКУРЕНТНОЙ СРЕДЫ ВО ФРИСТАЙЛЕ <i>Зданович О. С.</i> .....	269
О ПРОБЛЕМАХ САМОРЕГУЛИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ <i>Копейкина Е. Н., Кондаков В. Л., Бочарова В. И.</i> .....	273
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НА ОРГАНИЗМ ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИГРОЙ НА МУЗЫКАЛЬНЫХ ИНСТРУМЕНТАХ <i>Коханчик А. Н.</i> .....	277
РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ПО ВОЛНОВОЙ СХЕМЕ ТРЕНИРОВОК <i>Мануковский С. С., Могунова М. Н.</i> .....	280
ВАРИАНТЫ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОКСЁРОВ 13—14 ЛЕТ <i>Матюк А. И., Ленъшина М. В., Андрианова Р. И.</i> .....	286
ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ <i>Михайлина О. А., Князева Т. И., Маврина Е. А.</i> .....	290
ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО СЕВЕРНОЙ (СКАНДИНАВСКОЙ) ХОДЬБЕ, КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ <i>Овчинникова О. В.</i> .....	295

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ В ВОДУ <i>Попова И. Е., Дрожжин Н. В., Новичихин В. А.</i> .....	297
ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ СФЕРЫ УПРАВЛЕНИЯ <i>Рафикова А. Р., Колочев М. А.</i> .....	305
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИИ <i>Сысоев Р. А., Казаков Р. Ю., Ляпич Е. Н., Селезнев Н. А., Торопчин А. В.</i> .....	312
ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ВОСПИТАНИЯ ПАТРИОТИЗМА У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ <i>Филоненко Л. В., Голубин К. В., Манченко Д. С.</i> .....	316
ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЖЕНЩИН 30—35 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ В ФОРМАТЕ ОНЛАЙН-ТРЕНИРОВОК <i>Хасанова Ф. Х.</i> .....	322
ПОКАЗАТЕЛИ КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА МАССЫ ТЕЛА, СПОРТСМЕНОВ АЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА <i>Цехмистро Л. Н., Дерех Э. К., Лукашевич В. А.</i> .....	328

**СЕКЦИЯ 5**  
**ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**  
**В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ**

ОТБОР ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МОБИЛЬНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ «SPORTSELECTION» <i>Баранцев Ю. А.</i> .....	336
ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ <i>Грачев А. С.</i> .....	340
ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <i>Мануковская Л. Б., Мануковский Д. Д.</i> .....	345

МОДЕЛИРОВАНИЕ КАК ОСНОВА УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ <i>Маслова И. Н., Квашук П. В., Семаева Г. Н.</i> .....	350
ПРИЧИНЫ НЕ СДАЧИ ЭЛЕКТРОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ МОДУЛЕЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В МЕДИЦИНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ <i>Мясникова А. А., Киселев Я. В.</i> .....	355
ПРОГРАММА ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ИСПОЛЬЗУЯ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ <i>Сидоренко А. С.</i> .....	361
АКТУАЛЬНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНОЛОГИЙ ФИДЖИТАЛ СПОРТА В ВУЗАХ НА ПРИМЕРЕ ФИДЖИТАЛ-РИТМ СИМУЛЯТОРА <i>Соловьев М. М., Блинова А. В., Куприна К. В.</i> .....	365
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ БГУ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» <i>Цагельникова А. А., Крепчук Л. Е.</i> .....	369
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ <i>Шарманова Е. Д., Перепелицина С. А., Петров Н. Ю., Мартюшев А. С., Батырь И. Н.</i> .....	374
К ВОПРОСУ О ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЭЛЕКТРОННО-ИЗМЕРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ «KINOVEA» В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ НИЗКОГО СТАРТА ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ <i>Шарманова Е. Д., Петров Н. Ю., Мартюшев А. С., Батырь И. Н., Ежов В. А.</i> .....	379

УДК 796.01:796.412

**ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ  
ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЖЕНЩИН 30—35 ЛЕТ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ  
В ФОРМАТЕ ОНЛАЙН-ТРЕНИРОВОК**

**Ф. Х. Хасанова**

*Удмуртский государственный университет*

**Ключевые слова:** женщины 30—35 лет, психофизические показатели, фитнес-йога

**Аннотация.** *Материалы статьи отражают результаты исследования, целью которого являлось оценка психофизических показателей женщин 30—35 лет занимающихся фитнесом в формате онлайн-тренировок. В основе разработки содержания занятий была положена теория холистического подхода к оздоровлению человека. Раскрыта структура и содержание занятий фитнес-йогой. Эксперимент проводился на*

*женщинах 30—35 лет (n = 16). Занятия проводились 3 раза в неделю по 60 минут. В содержание входили следующие средства: «Минута тишины», самомассаж, суставная гимнастика, асаны, пранаямы, танец Мандала, медитация. Проведен анализ динамики уровня психической тревожности, психоэмоционального состояния, гипоксической устойчивости, гибкости, вестибулярной устойчивости.*

**Актуальность.** Согласно статистическим исследованиям, по мнению 74 % жителей российских городов-миллионников, занятия спортом или фитнесом наравне с отказом от курения, правильным питанием и соблюдением режима сна являются основой здорового образа жизни. Более половины опрошенных лично занимаются спортом или фитнесом (58 %). Это увлечение распространяется на все возраста — даже среди пенсионеров (старше 60 лет) доля поклонников спортивного образа жизни — 41 %. Digital-технологии для тренировок используют лишь 12 % занимающихся. Почти все они пользуются только видеоуроками, а вот с онлайн-тренером работает только каждый четвертый представитель этой группы.

Анализ информационных источников показал, что имеется противоречие между тем, что имеются преимущества у онлайн-тренировок: возможность тренироваться, не выходя из дома, экономия времени и денег, программа тренировок разрабатывается и контролируется индивидуально для каждого клиента, эффективный способ набрать форму и отсутствие научного обоснования результативности такого формата тренировок для женщин 30—35 лет.

**Цель исследования:** экспериментально оценить психофизические показатели женщин 30—35 лет занимающихся фитнесом в формате онлайн-тренировок.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, педагогический независимый эксперимент, педагогическое тестирование, опрос.

**Результаты.** При разработке содержания занятий учитывался накопленный опыт целостного воздействия на человека, известного в теории как «холистический подход» базирующийся на целенаправленной работе на трех уровнях: физическом, психическом и социальном [3].

При разработке содержания в формате онлайн-тренировок наиболее полно учитывались особенности человека, его стремление создать собственную физическую культуру, индивидуальную систему ценностей, осознать как ценность самого себя.

Одним из важнейших факторов, оказывающих негативное влияние на физическое и психическое состояние — это прогрессирующее сокращение подвижности и физических нагрузок. В связи с недостатком физических нагрузок происходит дисбаланс между физической и психической сторонами личности. Если же имеются наметившиеся отклонения в состоянии здоровья, то малая подвижность в сочетании с нервными или эмоциональными нагрузками способна спровоцировать серьезные обострения и нарушения функций вегетативной нервной системы и желез внутренней секреции.

Фитнес-йога делает человека устойчивым к различным неприятным ситуациям, усиливает сопротивляемость стрессовым воздействиям, что положительно сказывается на здоровье.

В настоящее время, восточные оздоровительные системы являются проявлением целостного, холистического подхода к оздоровлению человека и средством психофизической рекреации, так как в них входят физические и дыхательные упражнения, психотренинг, натуральное питание, оздоровительные факторы природы. Восточные оздоровительные системы популярны у женщин молодого, зрелого и пожилого возраста.

Занятия проводились три раза в неделю по 60 минут. Структура занятий состояла из трех-четырёх частей, в зависимости от содержания (таб.).

Фитнес-йога основывается на психической релаксации, поэтому в начало занятия включена «минута тишины». Она представляет собой психологическое переключение сознания от предыдущей деятельности к предстоящей. Выполняется в положении сукхасаны «удобная поза», с закрытыми глазами, необходимо переключить внимание на дыхание, абстрагироваться от мыслей и настроиться на занятие (быть в состоянии «здесь и сейчас»).

Т а б л и ц а

*Распределение средств фитнес-йоги в эксперименте*

Части занятия, время	Распределение инновационных направлений
Подготовительная, 10—15 мин.	«Минута тишины», самомассаж, суставная гимнастика
Основная, 35—40 мин.	Асаны, пранаямы, танец Мандала
Заключительная, 10 мин.	Пранаямы, медитация

Следующая часть занятия — это разминка в виде самомассажа и суставной гимнастики. Она позволяет воздействовать на мышцы и связки, подготовить их к основной части занятий. При выполнении требуется концентрация внимания на дыхании; на той части тела, на которое оказывается воздействие; на ощущении тепла и расслабленности.

В основную часть включаются асаны йоги в положении стоя, лежа и сидя, не имеющие значительных противопоказаний. Асана — это процесс физической активности на основе идеомоторного акта. Идеомоторный акт это - повышение тонуса или слабое сокращение мышц, участвующих в осуществлении движения, возникающее у человека при мысленном представлении этого движения [1].

Идеомоторные реакции присущи всем людям. При представлении движения возникают не только мышечные, но и вегето-сосудистые реакции, учащение пульса, дыхания. Они аналогичны тем, которые имеют место при реальном движении, хотя меньше по интенсивности. Именно эти идеомоторные реакции взяты за основу метода. Конечная цель - создать определенные движения внутри, в тканях внутренних органов и частей, чтобы устранить застойные явления.

Чтобы максимально усилить мысль, существует четыре главных способа: концентрация, визуализация, аффирмация и эмоциональная окраска. Необходимо уметь сконцентрироваться на какой-то зоне или органе, хорошо представить данное место воздействия. Яркое, эмоционально окрашенное представление усиливает воздействие. Аффирмация - это формула самовнушения. Это фраза из нескольких слов, небольшой текст определенного содержания [1].

В наших занятиях не использовались перевернутые позы, позы равновесия на голове, руках, так как при их выполнении повышается артериальное, внутричерепное и глазное давление.

Вначале выполняются асаны в положении стоя, потому что они развивают эластичность в суставах и мышцах, а также жизнестойкость и укрепляют равновесие в организме. Далее выполняются асаны с наклонами вперед, в которых растягивается задняя часть тела. Это подготавливает тело к дальнейшему развитию и приносит согласованность и равномерность в развитии физической гибкости и психической устойчивости [2].

Затем в занятия включаются позы сидя и лежа на спине, которые помогают освободиться от стрессов и напряжений повседневной жизни. Они дают жизненные силы, психическое уравновешивание и эмоциональную устойчивость [2].

Во время выполнения асан, важным является концентрация внимания. Обычно различают два вида концентрации — во время статической и динамической фазы. Во время динамической фазы концентрация внимания направлена на:

- правильное выполнение;
- расслабление;
- дыхание;
- равномерное выполнение (принцип ритмичности).

Во время статической фазы концентрация внимания направлена на:

- релаксацию и покой (после принятия позы);
- область на которую направлено действие (органы или мышцы).

В основную или заключительную часть занятия включаются дыхательные пранаямы. В содержание основной или заключительной части включалась медитация, как способ психической активности, проявляющейся в состоянии углубленной сосредоточенности

Основной частью отдельных занятий являлся танцевальная практика на основе танца Мандала. «Мандала» — это геометрическая фигура, квадрат внутри круга, лепестки священного лотоса, символизирующая единство

В начале исследования была проведена оценка ситуативной и личностной тревожности по тесту Спилберга-Ханина, у всех женщин опытной группы. Анализ результатов показал, что из 16 женщин (100 %) у 18,8 % — низкая ситуативная тревожность, у 31,2 % — средняя тревожность, у 50 % — высокая ситуативная тревожность. Анализ показателей личностной тревожности выявил подобную картину: у 25 % — низкая, у 31,2 % — средняя и у 43,8 % — высокая личностная тревожность.

Анализ полученных данных показал, что в конце эксперимента в группе наблюдаются положительные изменения: уменьшилось число лиц, имеющих высокую степень тревожности, и увеличилось количество с низкой степенью тревожности. Исходя из этого, можно сделать заключение, что фитнес-йога в формате онлайн-тренировок способствует снижению тревожности у женщин зрелого возраста.

В конце эксперимента произошло положительное изменение в результатах. В экспериментальной группе показатели достоверно улучшились и составили 34,7 балла ( $p < 0,05$ ). Исходя из этого, можно сделать заключение, что занятия фитнес-йогой снижают тревожность за счет использования средств психической релаксации: асаны, дыхательные упражнения, танец Мандала, медитация, музыкальное сопровождение на основе этнической музыки.

Для изучения влияния используемых средств фитнес-йоги на психоэмоциональное состояние женщин зрелого возраста нами использовалась модифицированная методика САН. Наблюдается положительная динамика всех показателей: самочувствие улучшилось на 2 балла, активность, желание заниматься — на 4 балла, настроение — на 3 балла.

Анализ результатов показал, что использование средств йоги асан и пранаям способствуют повышению всех показателей, значительнее всех изменился показатель «активность» отражающий желание заниматься на 4 балла.

Анализ влияния показывает, что по сравнению с йогой занятия медитацией в большей степени повлияли на самочувствие и активность. Это можно объяснить тем, что занятия медитацией проходят в спокойной эмоциональной атмосфере и не вызывают всплесков эмоций, значительно изменяя показатель «настроение».

По сравнению с предыдущими средствами, занятия танцем Мандала вызвали значительное повышение всех исследуемых показателей (на 4—5) баллов. Это можно объяснить тем, что женщинам нравятся танцы, используемое музыкальное сопровождение, все это способствовало улучшению психоэмоционального состояния лучше, чем средства йоги и медитация.

Таким образом, выявлено, что наиболее действенным средством при срочном воздействии на психоэмоциональное состояние женщин является танцевальная практика.

Для изучения характера нагрузки нами анализировался показатель частоты сердечных сокращений. Психофизическая рекреация предполагает релаксационное воздействие на занимающихся, соответственно нагрузка на сердечнососудистую систему умеренной.

Анализ ЧСС показал, что нагрузка выполняется в малой зоне интенсивности (до 130 уд/мин.), характеризуется аэробным процессом энергетических превращений. Следовательно, используемая нагрузка соответствует цели рекреационной деятельности — активный отдых, восстановление после трудовой нагрузки.

Нами изучалось влияние использования пранаям на гипоксическую устойчивость с помощью пробы Штанге. Оценка показателя 32,8 сек. — это удовлетворительный уровень гипоксической устойчивости.

Исследование этих показателей у женщин, занимавшихся пранаямами три раза в неделю по 10 минут в конце эксперимента показало достоверное улучшение — 42 сек. ( $p < 0,05$ ).

Для оценки изменения показателей гибкости позвоночного столба использовался наклон в сагиттальной плоскости, стоя на гимнастической скамейке. В конце эксперимента, в экспериментальной группе, результат улучшился на 6 см. На результат экспериментальной группы повлияли средства, улучшающие подвижность позвоночника (асаны, танец Мандала).

Для изучения результативности фитнес-йоги в формате онлайн-тренировок на основе средств йоги на вестибулярную устойчивость, которая отражает состояние нервной системы, использовалась проба Ромберга. Результаты показали, что используемые средства улучшили результат, в среднем, на 10,8 сек за счет асан-балансов.

Таким образом, в результате воздействия рекреационных занятий отмечается увеличение гибкости позвоночника, устойчивости к гипоксии, вестибулярной устойчивости организма.

#### Литература

1. *Анантхападмананда Т. В. Нади-Виджняна*. Внутренняя работа в йогических практиках : пер. с англ. / Анантхападмананда Т. В. Нади-Виджняна. — Краснодар : JANUS BOOKS, 2000 — 144 с.

2. *Оганян Е. А. Психоэмоциональные и физические особенности женского организма [Электронный ресурс] / Е. А. Оганян*. — Режим доступа: <http://www.opvspb.ru/files/opv-posle40-14-12-2010.pdf> (дата обращения: 15.03.24).

3. *Састамойнен Т. В. Практика сахаджа йоги для холистического ухода за здоровьем / Т. В. Састамойнен // Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры, СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта*. — Вып. 7. — Санкт-Петербург, 2000. — С. 149—152.

*Научное издание*

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

Сборник научных статей  
XIII Международной научно-практической конференции  
(18—19 апреля 2024 г.)

Издание публикуется в авторской редакции  
и авторском наборе

Подписано в печать 22.04.2024. Формат 60×84/16.  
Усл. печ. л. 22,32. Тираж 500 экз. Заказ 72.

ООО Издательско-полиграфический центр  
«Научная книга»  
394018, г. Воронеж, ул. Никитинская, 38, оф. 308  
Тел. +7 (473) 200-81-02, 229-78-68  
<http://www.n-kniga.ru>. E-mail: [zakaz@n-kniga.ru](mailto:zakaz@n-kniga.ru)

Отпечатано в типографии ООО ИПЦ «Научная книга».  
394026, г. Воронеж, Московский пр-т, 11/5  
Тел. +7 (473) 229-32-87  
<http://www.n-kniga.ru>. E-mail: [nautyp@yandex.ru](mailto:nautyp@yandex.ru)