

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ СОВЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЮГА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**РОСТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ (РИНХ)**



**Проводится согласно плану конгрессов и конференций  
Министерства спорта Российской Федерации**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ТУРИЗМ  
В ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ  
XXXV ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ  
СТУДЕНТОВ, МАГИСТРАНТОВ, АСПИРАНТОВ, МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ,  
ПРОФЕССОРСКО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОГО СОСТАВА**

**23 апреля 2024 года**

Ростов-на-Дону  
Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ)  
2024

УДК 796+378

ББК 75.1

Ф50

**Редакционная коллегия:**

*Э.В. Мануйленко, А.Н. Касьяненко*

**Ф50** **Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании** : сборник материалов XXXV Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава. 23 апреля 2024 года. – Ростов-на-Дону : Издательско-полиграфический комплекс Ростовского государственного экономического университета (РИНХ), 2024. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Систем. требования : Intel Pentium 1,6 GHz и более ; 512 Мб (RAM) ; MS Windows XP и выше ; Adobe Reader. – Текст : электронный. – 437 с.

**ISBN 978-5-7972-3271-1**

В сборнике материалов конференции представлены результаты исследований студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава по проблемам и перспективам развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях, влияния физической культуры и спорта на процесс формирования всесторонне развитой личности и здорового стиля жизни человека, развития спортивно-оздоровительного туризма, применения информационных технологий в физической культуре и спорте, использования оздоровительных систем на занятиях со студентами специальных медицинских групп.

**УДК 796+378**

**ББК 75.1**

*Издается согласно решению Министерства спорта Российской Федерации,*

*Президиума научно-методического совета*

*по физической культуре Юга Российской Федерации,*

*Ученого совета*

*Ростовского государственного экономического университета (РИНХ)*

**ISBN 978-5-7972-3271-1**

© Ростовский государственный  
экономический университет  
(РИНХ), 2024

# Содержание

## СЕКЦИЯ 1

### ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗАХ.....

12

*Авакян А.Г., Левицкий А.Г.*

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАСТНИКОВ  
ЧЕМПИОНАТА РОССИИ ПО ДЗЮДО 2023 ГОДА .....

12

*Анненко И.Ю.*

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ  
КОЛЛЕКТИВНЫХ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ В СТУДЕНЧЕСКОМ ГАНДБОЛЕ .....

17

*Гайкутиев М.А.*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УСПЕВАЕМОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ  
И СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ .....

22

*Грищенко Е.Л., Шангараев Э.Р.*

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
В ВУЗАХ ЕКАТЕРИНБУРГА.....

30

*Дибина С.В., Панов Е.В.*

К ВОПРОСУ РАЗВИТИЯ ЛИДЕРСТВА В КОМАНДЕ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ  
СПОРТСМЕНОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ .....

35

*Зенкова Т.А., Шенгелая С.А., Капустин Н.А.*

РЕАЛИЗАЦИЯ РАЗДЕЛА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» .....

38

*Злобина А.А.*

ВОВЛЕЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ В ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ  
В РАМКАХ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ.....

43

*Ишметов Ш., Пономарева И.А.*

ГИРЕВОЙ СПОРТ В ФИЗИЧЕСКОМ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СТУДЕНТОВ .....

47

*Кириллова Н.А.*

ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ ПРОЦЕССУ  
СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА КАК ПРЕДПОСЫЛКА ОТКАЗА  
ОТ ПРОДОЛЖЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
В РАМКАХ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА.....

50

*Коваленко Ю.В., Барсуков С.В.*

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
И СПОРТА В ВУЗАХ .....

55

*Кокаева И.Ю.*

ЗДОРОВЬЕ СОВРЕМЕННОГО УЧИТЕЛЯ  
В УСЛОВИЯХ ИННОВАЦИОННЫХ ПРЕОБРАЗОВАНИЙ .....

58

<i>Куванов В.А., Куванов Я.А.</i>	
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ НА ОСНОВЕ ОПТИМИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ .....	62
<i>Нор-Аревян Л.Э., Клименко А.И.</i>	
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧРЕЖДЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ .....	66
<i>Орлова М.М., Перова Г.М.</i>	
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ .....	70
<i>Петрищева Ю.В., Биналиев А.Т.</i>	
ВСЕРОССИЙСКИЙ КОМПЛЕКС ГТО КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА .....	73
<i>Пустовая А.Ю., Ячменев С.П.</i>	
РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В КЛУБЕ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА.....	76
<i>Пятикопов С.М., Яковенко Н.Н., Ашитко А.А.</i>	
СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В АЗОВО-ЧЕРНОМОРСКОМ ИНЖЕНЕРНОМ ИНСТИТУТЕ .....	80
<i>Теряева М.А.</i>	
ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ .....	84
<i>Томилин К.Г.</i>	
ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ М.П. ЩЕТИНИНА: АПРОБАЦИЯ НА ФИЗКУЛЬТУРНОМ ФАКУЛЬТЕТЕ ГОРОДА СОЧИ .....	89
<i>Химич М.Н.</i>	
ПУТИ И ВОЗМОЖНОСТИ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ .....	95
<i>Частоедова А.Ю.</i>	
АНАЛИЗ ОПЫТА КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ В РАЗВИТИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА .....	100
<i>Чебан Т.Н.</i>	
ПРОБЛЕМА ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ С УЧЕТОМ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ .....	105
<i>Шклярченко А.П., Коваленко Т.Г., Ульянов Д.А.</i>	
ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОГО УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НАБИВНОГО МЯЧА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ .....	108

## **СЕКЦИЯ 2**

### **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ И ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА ..... 113**

*Байрамкулова А.Б., Жаброва Т.А.*

ВЛИЯНИЕ САМООЦЕНКИ ЗДОРОВЬЯ  
НА ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ЖИЗНИ СТУДЕНТА ..... 113

*Балалаева М.В., Вольф Э.Ф.*

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ  
НА ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ..... 120

*Баранова О.В., Баранов Я.В.*

ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ КУРСАНТОВ В ЗАВИСИМОСТИ  
ОТ ВЕГЕТАТИВНОГО СТАТУСА И ЦИРКАДИАНЫХ РИТМОВ ..... 124

*Берилова Е.И.*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ САМООТНОШЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ ..... 129

*Богданов М.А., Черкезов С.Е.*

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ СПОРТА И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ..... 132

*Босенко Ю.М.*

РОЛЬ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАЗВИТИИ  
ПСИХОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ..... 135

*Валова С.Ю.*

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
С УСПЕВАЕМОСТЬЮ СТУДЕНТОВ ПЕРВЫХ-ВТОРЫХ КУРСОВ  
МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ..... 139

*Вахрушева Е.А., Мутаева И.Ш.*

ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ С УЧЕТОМ ИСХОДНОГО УРОВНЯ  
ПРОЯВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ..... 143

*Внучкова У.А., Пономарев И.Е.*

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ  
И ОЗДОРОВЛЕНИЕ ПСИХИКИ ..... 149

*Галиуллина А.Т., Мутаева И.Ш.*

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ СПОРТСМЕНОВ  
РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА С УЧЕТОМ  
ГЕНДЕРНОЙ ИДЕНТИФИКАЦИИ ТИПА ЛИЧНОСТИ ..... 153

*Готовец О.Е., Алексеева А.В.*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: КЛЮЧЕВОЙ ФАКТОР УСПЕХА СТУДЕНТОВ ..... 159

<i>Григан С.А.</i>	
ВЛИЯНИЕ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ .....	163
<i>Грищенко Е.Л., Шангараев Э.Р.</i>	
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СТАНОВЛЕНИИ БУДУЩИХ ПРОФЕССИОНАЛОВ .....	168
<i>Забело В.С., Новицкая А.И., Новицкий П.И.</i>	
НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКОЙ РЕАЛИЗАЦИИ КОМПОНЕНТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖЬЮ .....	172
<i>Иващенко З.С., Зайцев В.В.</i>	
ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ЛЕТНЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА .....	178
<i>Иващенко Ю.В., Сентякова А.Е.</i>	
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И СПОРТ КАК ФУНДАМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ У КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ .....	181
<i>Игнатова Т.А.</i>	
ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА КУЛЬТУРУ ЗДОРОВЬЯ ВО ВНЕАУДИТОРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	185
<i>Изварина И.Ю., Труфанова С.Н.</i>	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМНОГО ПОДХОДА В ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «СОЦИАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ» .....	190
<i>Исаева А.Е., Мутаева И.Ш.</i>	
ПРОЯВЛЕНИЕ И КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИВНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	195
<i>Королева А.А., Гуштурова И.В., Шумихина И.И.</i>	
ВЛИЯНИЕ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	201
<i>Куванов В.А., Куванов Я.А.</i>	
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СОБСТВЕННО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ .....	205
<i>Левина В.П., Тащиян А.А.</i>	
ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ТРАДИЦИОННЫХ И НОВЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК МЕХАНИЗМ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ .....	208
<i>Логвинова Е.И., Касьяненко А.Н.</i>	
МАССОВЫЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ КАК ЭФФЕКТИВНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ....	212

*Лямина С.В.*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УЛУЧШЕНИЕ  
ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА.....219

*Малькин А.Ю., Тахиров Ш.У., Гиззатуллин М.В.*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СПОСОБ АДАПТАЦИИ И СОЦИАЛИЗАЦИИ  
ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ .....222

*Махиянова А.Р., Махиянов А.Р., Мутаева И.Ш.*

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ  
С УЧЕТОМ АЭРОБНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ .....226

*Медведь Т.О., Биналиев А.Т.*

РУССКИЙ ФОЛЬКЛОР И ЕГО РОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....231

*Николаева А.Д.*

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОФИЛАКТИКЕ  
ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ЗАПОРОВ .....235

*Половянова А.М., Абрамова К.В., Ключкина Г.О.*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ  
ЧЕЛОВЕКА.....240

*Полтавцева П.Н., Пономарев А.Е.*

К ВОПРОСУ О РЕШЕНИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ЗАДАЧИ  
В ПРОЦЕССЕ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВОК .....243

*Распопова А.С.*

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА СПОРТИВНОГО ВУЗА  
КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СТУДЕНТОВ .....247

*Соловьев И.Ю., Мутаева И.Ш.*

ФАКТОРЫ ПРОЯВЛЕНИЯ УСПЕШНОСТИ И НАДЕЖНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ.....252

*Сывороткина И.А., Фомин М.Ю., Кожник Н.С.*

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
И ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....258

*Тимченко М.И.*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ .....261

*Томилина Д.А., Макарова Э.В.*

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ С ПСИХИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ  
ЧЕЛОВЕКА.....265

<i>Туманов М.В., Гуштурова И.В., Шумихина И.И.</i>		
ОСОБЕННОСТИ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У СПОРТСМЕНОВ-ЛЫЖНИКОВ В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА .....	268	
<i>Хорошева Е.Д., Иващенко Н.Ю.</i>		
КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД В ИСПОЛЬЗОВАНИИ РАЗЛИЧНЫХ СРЕДСТВ В ПРОЦЕССЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ .....	272	
<i>Черба Т.И., Твердохлебова Л.И.</i>		
АНАЛИЗ РЕАЛИЗАЦИИ ФОРМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СЕМЬЕ.....	275	
<i>Чернышев А.В.</i>		
ИСТОРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ РАЗВИТИЯ БОКСА В УРАЛЬСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ ЮРИДИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ИМЕНИ В.Ф. ЯКОВЛЕВА КАК ФАКТОР ВЛИЯНИЯ НА СТАНОВЛЕНИЕ МОЛОДЁЖИ В СПОРТЕ .....	280	
<i>Шадрин Г.А., Панов Е.В.</i>		
СПОРТ КАК ФАКТОР, ОБРАЗУЮЩИЙ ДИСЦИПЛИНУ ЧЕЛОВЕКА.....	284	
<i>Шенгеля С.А., Гасанова В.Н.</i>		
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И САМООЦЕНКУ .....	286	
<i>Шокуева Л.А., Иващенко Ю.В.</i>		
НЕКОТОРЫЕ СПОСОБЫ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ .....	290	
<i>Штуккерт А.Л.</i>		
ДВОЙСТВЕННОЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА .....	294	
<i>Ястребова К.А.</i>		
ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ НАГЛЯДНОГО МЕТОДА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ БЕГА.....	299	
 <b>СЕКЦИЯ 3</b> <b>АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ</b> <b>СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА .....</b>		   302
<i>Белова А.Ю.</i>		
ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В РОССИИ .....	302	
<i>Гаврюшенко Е.А., Хагай В.С.</i>		
ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В РОССИИ.....	306	



*Кириленко Н.В., Щапов Е.В.*

КЛУБ АКТИВНОГО ОТДЫХА КАК ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА. ОПЫТ ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ В РАМКАХ КЛУБА АКТИВНОГО ОТДЫХА .....	309
---	-----

*Орлова С.Ю.*

ОРГАНИЗАЦИЯ МАРКЕТИНГА СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА .....	314
--	-----

*Шевченко Ю.Ф.*

РЕКРЕАЦИОННЫЙ ТУРИЗМ: ВИДЫ, ФАКТОРЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ .....	318
---	-----

#### **СЕКЦИЯ 4**

<b>ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ .....</b>	<b>323</b>
---	------------

*Альтигов С.А., Ефимова Е.В.*

РОЛЬ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЛУЧШЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ .....	323
---	-----

*Арабова Е.О., Мануйленко Э.В.*

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНЫХ МЕДИА В СОВРЕМЕННОМ ИНФОРМАЦИОННОМ ПОЛЕ .....	326
---	-----

*Воробьева А.Н., Жаброва Т.А.*

ФИДЖИТАЛ-СПОРТ КАК ПОТЕНЦИАЛ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТЕ ...	330
---	-----

*Карапетян А.А., Ефимова Е.В.*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ .....	334
---	-----

*Коваленко Ю.В., Барсуков С.В.*

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ .....	339
--	-----

*Кулиш О.А., Жилина Е.В.*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ IT И AI ДЛЯ АНАЛИЗА СПОРТИВНОЙ АКТИВНОСТИ И ПОДДЕРЖКИ ЗДОРОВЬЯ.....	342
--	-----

*Медникова Е.В., Попова М.В.*

РОССИЙСКИЙ РЫНОК SPORTTECH: ОБЪЕМ РЫНКА, ПЕРСПЕКТИВЫ РОСТА И ИНВЕСТИЦИИ .....	346
--	-----

*Минькова К.А.*

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МУЛЬТИМЕДИА .....	349
---	-----

*Мироненко С.А., Денисов Е.А.*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ С ЦЕЛЬЮ РЕГУЛИРОВАНИЯ РАЦИОНА ПИТАНИЯ .....	353
--	-----

<i>Орлов Д.П., Миллер В.В., Симонян М.Г.</i>		
ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИДЖИТАЛ-ФУТБОЛОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОСОБЕННОСТЯМИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ .....	356	
<i>Сафонова А.В., Хало П.В.</i>		
СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ ЕДИНОБОРЦЕВ .....	360	
<i>Селюкин Д.Б.</i>		
ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ СТАРШИХ КУРСОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНТЕРНЕТ-ПОРТАЛА .....	365	
<i>Созаева А.С., Тацян А.А.</i>		
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА .....	367	
<i>Сорокин Д.В., Хало П.В., Лебединская И.Г.</i>		
КИБЕРСПОРТ КАК ИНФОРМАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КИБЕРСПОРТСМЕНОВ .....	371	
<i>Филиппович В.А.</i>		
АНАЛИЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ .....	377	
<i>Шенгелая С.А., Капустин Н.А.</i>		
ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	381	
 <b>СЕКЦИЯ 5</b> <b>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ НА ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП</b> .....		385
<i>Боджукян Р.В., Айвазова Е.С.</i>		
РЕКОМЕНДОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ГАСТРИТЕ, ЯЗВЕ 12-ПЕРСТНОЙ КИШКИ .....	385	
<i>Балуева Д.М., Касьяненко А.Н.</i>		
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА .....	389	
<i>Коткова Л.Ю., Шаймарданова Л.Ш.</i>		
СФОРМИРОВАННОСТЬ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ И ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП .....	393	
<i>Кривуть М.Л.</i>		
РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИНЦИПА ИНКЛЮЗИИ В ОБРАЗОВАНИИ: СФЕРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА .....	397	
<i>Монов Н.А., Гапоченко И.С., Ткаченко Ю.А.</i>		
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ .....	401	

<i>Носова А.В., Попова М.В.</i>	
НАВИГАТОР ЗДОРОВЬЯ .....	404
<i>Ситова А.Д., Ключкина Г.О.</i>	
МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ И ПСИХОГИГИЕНА ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП .....	409
<i>Тащиян В.А., Пожидаева И.Л.</i>	
ОСОБЕННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДЕТЬМИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ .....	414
<i>Тимонова Е.В., Позняк Ж.А., Позняк В.Е.</i>	
ИЗУЧЕНИЕ ПРИЧИН ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРАВМ У СТУДЕНТОВ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СПРИНТЕРСКОГО БЕГА НА УЧЕБНЫХ И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ .....	418
<i>Ульянов Д.А., Коваленко Т.Г., Шклярченко А.П.</i>	
ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ НА ОСНОВЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.....	423
<i>Харламов И.К., Мануйленко Э.В.</i>	
ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ЛЮДЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА .....	428
<i>Хмырова О.А., Швыдка М.В.</i>	
РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ .....	433

## **ОСОБЕННОСТИ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У СПОРТСМЕНОВ-ЛЫЖНИКОВ В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

*Аннотация.* Применение экспресс анализа сердечного ритма и ортостатического тестирования позволили оценить уровень вегетативного баланса и вегетативной реактивности у высококвалифицированных лыжников-гонщиков в течение подготовительного, соревновательного и переходного периодов тренировочного цикла.

*Ключевые слова:* лыжники-гонщики, вегетативный баланс, ортостаз.

**Актуальность.** В настоящее время отмечается выраженная тенденция увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок у лыжников-гонщиков в различные тренировочные периоды. Эффективное управление тренировочным процессом, его индивидуализация, с целью максимального развития физической и функциональной подготовленности спортсменов невозможны без использования современных средств и методов контроля, обеспечивающих объективную оценку состояния спортсмена, его адаптивных возможностей [2, 5]. В настоящее время для регуляции тренировочных нагрузок в зависимости от тренировочного периода и задач тренировочного процесса применяется экспресс анализ сердечного ритма [1, 3, 4, 6]. Однако в литературе недостаточно исследований, посвященных изучению влияния физических нагрузок на степень напряжения регуляторных систем у лыжников-гонщиков в различные периоды тренировочного процесса.

**Цель** исследования – изучить особенности variability сердечного ритма у лыжников в различные периоды тренировочного процесса.

**Методы.** Исследование вегетативного баланса и вегетативной реактивности с применением экспресс анализа сердечного ритма, проведено у шести лыжников-гонщиков в возрасте 18-20 лет, имеющих звание КМС, в переходный, подготовительный и соревновательный периоды тренировочного процесса.

**Результаты.** В настоящей работе рассмотрим результаты исследования показателей variability сердечного ритма в покое и при ортостатическом тестировании у двух лыжников-гонщиков (спортсмены З. и С.) в различные периоды тренировочного процесса. Данные, представленные в таблице 1, говорят о том, что не всегда у лыжников-гонщиков выявляется устойчивая регуляция сердечного ритма. На протяжении исследования спортсмены З. и С. переходят из одного типа ВСР в другой.

Таблица 1 – Динамика вегетативного баланса у лыжников-гонщиков в различные периоды тренировочного процесса

спортсмен		Тренировочный период																	
		Подготовительный					Соревновательный										Переходный		
№ исследования		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3
З.	Тип ВРС	IV	III	IV			III	III	III	IV	II	III	III	III	III	II	III	III	
	Р-я на ортостаз	1	1	1			1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
С.	Тип ВРС	III	IV	III			III	IV	IV	IV	III	III	IV			IV	IV	IV	
	Р-я на ортостаз	2	1	2			2	2	1	1	1	2	1			1	1	1	

Так, у спортсмена З. выявлено, что регуляция сердечного ритма неустойчива. Преобладал III тип вегетативной регуляции сердечного ритма (ВРС). В подготовительном периоде тренировочного процесса, на фоне возрастающих нагрузок, у спортсмена З. наблюдается преобладание IV типа ВРС, характеризующегося выраженным преобладанием автономной регуляции. У него наблюдаются малые значения SI, AMo50, высокие показатели TP, резкое преобладание HF% над LF%.

На протяжении соревновательного периода спортсмен З. имел неустойчивый тип регуляции с преобладанием III типа ВРС. В соревновательном периоде ВРС спортсмена З. характеризовалась малыми значениями SI, умеренными значениями показателя TP и незначительным преобладанием HF% над LF% волнами. К концу соревновательного периода спортсмен переходит в II тип ВРС, у него наблюдается преобладание симпатической регуляции сердечного ритма, что отражает снижение функционального состояния регуляторных систем у спортсмена З., указывает на состояние переутомления. По-видимому, участие в соревновательном периоде спортсмена З. в марафоне стало для него чрезмерной нагрузкой. В переходном периоде тренировочного цикла нормальное течение регуляторных процессов у спортсмена З. восстанавливается – выявляется III тип ВРС оптимальный для спортивной практики, при котором умеренно преобладает автономная регуляция сердечного ритма.

Применение ортостатического тестирования показало преобладание первого варианта реакции регуляторных систем на тестирование. Парадоксальные реакции на ортостаз со стороны показателей спектральных волн выявлялись при

регистрации ВСР на следующий день после скоростных тренировок, а также после участия спортсмена в соревнованиях (регистрации 7, 8, 9, 11, 13). Появление дизрегуляторных проявлений при ортостатическом тестировании может быть связано с выступлением спортсмена на соревнованиях на фоне недовосстановления и говорит о функциональной неготовности организма спортсмена к старту. Это подтверждается результатами соревновательной деятельности. На протяжении соревновательного периода спортсмен З. показывал средние результаты, попадая в 10-15 лучших спортсменов на первенствах УР.

У спортсмена С. регуляция сердечного ритма была неустойчивой (табл. 1). В подготовительном периоде спортсмен С. относится, преимущественно, к III типу ВСР. Такое состояние регуляторных систем организма считается оптимальным. Так, у спортсмена С. были в пределах нормы показатели ЧСС, SI, несколько повышенные показатели MxDMn, сниженные значения АМО50, умеренное преобладание HF% над LF% волнами. В соревновательном периоде наблюдается выраженная неустойчивость вегетативного баланса, переходы из III типа ВСР в IV тип и обратно, что указывает на снижение функциональных возможностей организма данного спортсмена. В этот период у спортсмена С. выявлены низкие показатели SI (от 86 до 9 усл.ед.), что может указывать на перетренированность. О физическом перенапряжении спортсмена С. свидетельствуют и резкий рост суммарной мощности спектра и всех четырех его составляющих (HF, LF, VLF, ULF). Показатель TP увеличился с 2725 до 13281 мс<sup>2</sup>.

К концу соревновательного периода спортсмен переходит в IV тип ВСР, для которого характерно выраженное преобладание парасимпатического отдела ВНС над симпатическим, в регуляции ритма сердца, и остается в IV типе и в переходном периоде. При этом неизменно низкими у спортсмена С. в соревновательном и переходном периоде оставались показатели SI (13, 21-7 усл.ед.). Подобное состояние регуляторных процессов спортсмена можно объяснить дезрегуляторными проявлениями на фоне непосильных нагрузок, в соревновательном периоде, усталостью спортсмена после участия в марафонской дистанции. Выраженное преобладание автономной регуляции у данного спортсмена может носить патологический характер. На это указывает снижение показателей ЧСС и увеличение MxDMn, а также возрастание суммарной мощности спектра и его компонентов (HF, LF, VLF, ULF). Применение ортостаза выявило нестабильную вегетативную реактивность спортсмена. В подготовительном и соревновательном периодах тренировочного цикла у спортсмена С. в ответ на ортостатическое тестирование выявлен как первый вариант реакции регуляторных систем (считается наиболее оптимальным вариантом), так и второй – дизрегуляторный. На протяжении исследований у спортсмена наблюдалось выраженное снижение показателя дыхательных волн (HF) (гиперреакция), а также парадоксальная реак-

ция со стороны вазомоторных волн (LF) в ответ на ортостаз. Это может указывать на то, что отдельные звенья регуляторных систем, в частности надсегментарные (VLF) и вазомоторные (LF), чрезмерно активизируются в результате нарастающего утомления спортсмена в соревновательном периоде. В переходном периоде преобладает первый вариант реакции на ортостатическую пробу.

Данные экспресс анализа сердечного ритма подтверждаются и результатами соревновательной деятельности спортсмена С. В целом, спортсмен оценил сезон лишь как удовлетворительный. Невысокие результаты (лучшим результатом спортсмена в данном соревновательном периоде было попадание в тройку лидеров на чемпионате УР) могут быть связаны с неустойчивой регуляцией СР у спортсмена.

**Заключение.** Лонгитудинальные наблюдения за состоянием состояния регуляторных систем у лыжников – гонщиков в различных периодах годичного тренировочного цикла позволяют выявлять индивидуальный портрет вегетативной регуляции сердечного ритма спортсмена и дают подходы к прогнозированию его спортивной результативности. Выявление неустойчивого вегетативного баланса у спортсменов З и С. в покое на протяжении длительного периода исследований, а также нестабильная реакция регуляторных систем на ортопробу, говорят о сниженном функциональном состоянии регуляторных систем спортсменов это положение согласуется и с невысокими результатами спортсменов на протяжении соревновательного периода.

#### **Библиографический список**

1. Белова Е.Л., Румянцева Н.В. Взаимосвязь показателей ритма сердца и некоторых характеристик тренировочных и соревновательных нагрузок квалифицированных лыжников-гонщиков. // Вестник спортивной науки. ОАО, М: «Советский спорт», №4 2009. – С. 29-34.
2. Вьяльбе Е.В. Система соревнований и структура этапа непосредственной подготовки к главному старту высококвалифицированных лыжников-гонщиков: автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 2007. – 24 с.
3. Гуштурова И.В. Адаптивные возможности у лыжников-гонщиков сборной УдГУ в подготовительном и соревновательном периодах тренировочного цикла // сб. конф. «Формирование научного и кадрового потенциала развития Удмуртской Республики», Ижевск: Удмуртский университет, 2022. – С. 492-497.
4. Литвин Ф.Б., Аносов И.П., Асямолов П.О., Васильева Г.В., Мартынов С.В., Жигало В.Я. Сердечный ритм и система микроциркуляции у лыжников в предсоревновательном периоде спортивной подготовки // Вестник Удмуртского университета / Биология. Науки о Земле. 2012. Выпуск 1. – С. 67-73.
5. Шишкина А.В. Планирование макроцикла подготовки лыжников-гонщиков // Известия Уральского государственного университета. – 2007. – № 50. – С. 31-35.
6. Шумихина И. И., Гуштурова И.В., Князев А.П. Возможности тренировочного сбора на адаптивные возможности организма лыжников-гонщиков // Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации: материалы VI Всерос. науч.-практ. конф. тренеров по лыжным гонкам / под ред. А. В. Гурского. Смоленск: Изд-во СГУС, 2022. – С. 184-189.

Научное издание

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ТУРИЗМ  
В ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ  
XXXV ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ  
СТУДЕНТОВ, МАГИСТРАНТОВ, АСПИРАНТОВ, МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ,  
ПРОФЕССОРСКО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОГО СОСТАВА**

**23 апреля 2024 года**

*Публикуется в авторской редакции*

Верстка, макетирование

Акимова Л.И.

---

Изд. № 70/4409. Подписано к использованию 22.04.2024.

Объем 14 Мб. Тираж 12 экз.

---

344002, г. Ростов-на-Дону, ул. Б. Садовая, 69, РГЭУ (РИНХ)

Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ)

Тел. (863) 261-38-77