

Министерство спорта Российской Федерации

Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования «Российский университет спорта  
«ГЦОЛИФК» в г. Иркутске

***Актуальные проблемы развития физической  
культуры и спорта в Восточной Сибири***

*Материалы XVII Всероссийской  
научно-практической конференции  
студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых  
(18-19 апреля 2024 г.)*

г. Иркутск, 2024

УДК 796.011  
ББК 75  
А 43

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом Иркутского филиала РУС «ГЦОЛИФК»

А 43 Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Восточной Сибири: Материалы XVII Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых (18-19 апреля 2024 г.). – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2024. – 394 с.

В сборнике представлены материалы XVII Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых. Публикации отражают результаты теоретических и эмпирических исследований авторов по направлениям работы конференции.

Сборник адресован студентам, магистрантам, аспирантам, специалистам в области физической культуры, и спорта, преподавателям вузов, а также всем лицам, интересующимся современными проблемами физической культуры, адаптивной физической культуры и спорта.

В материалах сохранено авторское изложение и выполнено лишь необходимое редактирование, в связи с чем, за качество и достоверность представленных материалов ответственность несет автор публикации.

**Ответственные редакторы:**

Зав. кафедрой общепрофессиональных и специальных дисциплин Иркутского филиала РУС «ГЦОЛИФК», к.э.н., доцент, *С.В. Боровских*

Зав. кафедрой гуманитарных и медико-биологических дисциплин Иркутского филиала РУС «ГЦОЛИФК», к.м.н, доцент *Гаськова Н.П.*

Профессор кафедры общепрофессиональных и специальных дисциплин Иркутского филиала РУС «ГЦОЛИФК», д.п.н. *Е.В. Воробьева*

Доцент кафедры гуманитарных и медико-биологических дисциплин Иркутского филиала РУС «ГЦОЛИФК», к.ф.н., *Ю.В. Карнова*

Старший преподаватель кафедры общепрофессиональных и специальных дисциплин Иркутского филиала РУС «ГЦОЛИФК» *Гурина В.В.*

Старший преподаватель кафедры общепрофессиональных и специальных дисциплин Иркутского филиала РУС «ГЦОЛИФК» *Лукьянов А.А.*

Старший научный сотрудник Иркутского филиала РУС «ГЦОЛИФК», к.п.н, *И.Н. Мухомедзянова*

Ведущий специалист отдела учебной работы и дополнительного образования *Н.В. Кузнецова*

Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» в г. Иркутске, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

### Направление 1. Актуальные проблемы совершенствования физического воспитания детей, студенческой молодежи и взрослого населения

<b><i>Агафонова Т.А., Мальцева Т.А., Якимов К.В.</i></b> Развитие гибкости у детей младшего школьного возраста	12
<b><i>Арсентьева К.А., Воробьева Е.В.</i></b> Эффективность использования высокоинтенсивного тренинга в системе оздоровительных тренировок с женщинами молодого возраста	17
<b><i>Брауэр А.В., Поляков В.В.</i></b> Внедрение полиатлона в довузовские образовательные организации министерства обороны российской федерации как секции дополнительного образования	22
<b><i>Бронников В.С.</i></b> <b><i>Научный руководитель Воробьева Е.В.</i></b> Разработка модели организации подготовки одаренных детей в сфере физической культуры и спорта в условиях образовательной организации	26
<b><i>Голубятников В.С.</i></b> <b><i>Научный руководитель: Садовникова А.М.</i></b> Физкультурно-оздоровительные занятия силовой направленности мужчин среднего возраста	31
<b><i>Гончарова Д.А.</i></b> Основные проблемы развития массового спорта и физического воспитания	35
<b><i>Зверева О.А., Струганов С.М.</i></b> Страйкбол и его роль в повышении эффективности физической подготовки курсантов и слушателей системы органов внутренних дел российской федерации	39
<b><i>Калинец П.П.</i></b> Актуальные проблемы совершенствования физического воспитания среди молодежи	44
<b><i>Карелин А.Г., Кочеткова Е.С.</i></b>	46

О популяризации национальных видов спорта, на примере лапты	
<b>Лыженкова Р.С., Фетисов Л.Н.</b>	51
Использование подвижных игр на начальном этапе подготовки юных футболистов	
<b>Мамков О.М.</b>	55
Формирование профессиональной успешности студентов через физкультурную деятельность	
<b>Мухина Е.Р.</b>	59
<b>Научный руководитель: Садовникова А.М.</b>	
Воспитание выносливости у юных пловцов в возрасте 7-10 лет на этапе начальной подготовки	
<b>Пак Е.Л., Кугно Э.Э.</b>	64
Обновление правил вида спорта «плавание» и их эффективность	
<b>Перятинская А.О., Горбиков И.И.</b>	70
Формирование здорового образа жизни посредством занятий на беговых лыжах	
<b>Рык А.С., Дулова О.В.</b>	74
Воспитание ловкости у футболисток 8-10 лет ФК «Байкал» на основе дифференцированного подхода	
<b>Саврасова А.А.</b>	79
<b>Научный руководитель: Карпова Ю.В.</b>	
Отбор детей 11-12 лет в сложно-координационные виды легкой атлетики	
<b>Савчина А.В.</b>	83
Актуальные проблемы совершенствования физического воспитания и развития массового спорта среди различных групп населения	
<b>Федорова А.А., Дулова О.В.</b>	87
Планирование физической подготовки гимнасток 9-10 лет в подготовительном периоде с применением средств сопряженной направленности	
<b>Фоменко К.Д., Струганов С.М.</b>	93
Теория и методология физической культуры и спорта как базовые составляющие физического воспитания	
<b>Храмов А.П., Русских Н.Г.</b>	98

Современные средства развития координационных способностей детей на уроках физической культуры	
<b><i>Цимар А.В., Фомина Т.В.</i></b>	103
Основные проблемы развития массового спорта среди различных групп населения и пути их решения	
<b><i>Шадрин Г.А., Панов Е.В.</i></b>	108
Особенности организации тренировочного процесса в образовательных организациях системы мвд россии	
<b><i>Шарова Н.И., Шарова О.Ю.</i></b>	110
Комплексный контроль в системе физического воспитания студентов вузов	
<b><i>Ярошевич И.Н., Кугоно Э.Э.</i></b>	116
Организационно-педагогические аспекты в построении учебно-тренировочных занятий с силовой выносливостью	
<b>Направление 2. Психолого-педагогические аспекты развития физической культуры и спорта</b>	
<b><i>Анненкова А.В., Бронская Е.Л.</i></b>	120
Преподаватель в эпоху перемен	
<b><i>Глазунов Е.В., Мухомедзянова И.Н.</i></b>	123
Социально-психологическая адаптация подростков, занимающихся экстремальными видами спорта	
<b><i>Гуштурова И.В., Шумихина И.И.</i></b>	128
Динамика показателей психоэмоционального состояния у школьников 11-12 лет находящихся на различном двигательном режиме	
<b><i>Зиновенко А.Д., Сулейманова М.И.</i></b>	132
Влияние физической активности на психоэмоциональное состояние студентов	
<b><i>Лебедевская А.С.</i></b>	135
Психолого-педагогические аспекты развития физической культуры и спорта	
<b><i>Ломакина А.Е., Карпова Ю.В.</i></b>	137
Психологическое сопровождение спортсменов-тяжелоатлетов в переходном периоде на этапе высшего спортивного мастерства	

<b><i>Лыженкова Р.С., Масленников Р.П.</i></b>	142
К вопросу о развитие коммуникативных универсальных учебных действий обучающихся	
<b><i>Мальцев Д.И., Рыбалко М.В.</i></b>	146
Мотивация к соревновательной и тренировочной деятельности в греко-римской борьбе	
<b><i>Мурина А.Е.</i></b>	150
Аспекты влияния двигательной активности на когнитивные способности студентов высшего учебного заведения	
<b><i>Прокопьев Н.Ю., Струганов С.М.</i></b>	154
Дзюдо как элемент искусств в профессионально-прикладном развитии физической и морально-психологической готовности курсантов и слушателей образовательных организаций мвд россии	
<b><i>Скубий Ю.А.</i></b>	159
Кризисы в спортивной карьере	
<b><i>Степаненко Д.А.</i></b>	163
Роль сенсорных комнат в поддержке психологического благополучия и успеха учащейся молодежи	
<b><i>Фицнер М.В., Соколова С.С.</i></b>	167
Специальные упражнения, применяемые на учебно-тренировочных занятиях по пулевой стрельбе, для развития психологической устойчивости у суворовцев	
<b>Направление 3. Медико-биологические аспекты развития физической культуры и спорта</b>	
<b><i>Гаськова Н.П.</i></b>	172
Особенности питания студентов спортивного вуза	
<b><i>Гурулева Т.Г., Борисов В.В., Агафонов Р.Н.</i></b>	174
Влияние двигательной активности на состояние центральной нервной системы студентов специальных медицинских групп	
<b><i>Кожальник И. К., Лисихина Н. В., Панов Е.В.</i></b>	180
Интернет-зависимость подростков в рамках медико-биологических аспектов здорового образа жизни	
<b><i>Коломыцев С.В., Гаськова Н.П.</i></b>	184

Повышение функциональных показателей и субъективного уровня здоровья мужчин среднего возраста в процессе оздоровительной тренировки	
<b><i>Краинская К.А., Гаськова Н.П.</i></b>	190
Комплекс восстановительных средств для повышения специальной выносливости самбистов на учебно-тренировочном этапе подготовки	
<b><i>Набиева Т.Н.</i></b>	195
Влияние физической нагрузки на организм женщины в период пременопаузы	
<b><i>Рашидова А.С., Садовникова А.М.</i></b>	198
Дерматоглифическое обследование как критерий спортивного отбора детей в группы начальной подготовки по плаванию	
<b><i>Усенко П. С., Кугно Э.Э.</i></b>	202
Биологически активные добавки в плавании	
<b><i>Чебунина Е.В., Родниченко М.С.</i></b>	207
Оценка функционального состояния спортсмена посредством проб Штанге и Генчи	
<b><i>Шарифуллин А.Ф., Федотов С. Г.</i></b>	211
Влияние спортивных занятий на показатели заболеваемости школьников	
<b>Направление 4. Экономические и социокультурные аспекты развития физической культуры и спорта</b>	
<b><i>Баулина Е.В., Быкова М.В.</i></b>	216
Патриотическое воспитание обучающихся спортивной школы	
<b><i>Бурван Е.Ю.</i></b>	220
<b><i>Научный руководитель: Боровских С.В.</i></b>	
Проект новой физкультурно-спортивной услуги	
<b><i>Воронина Е. А., Светник Н. В.</i></b>	224
Особенности разработки проекта спортивно-массового мероприятия по сноуборду с использованием государственно-частного партнерства	
<b><i>Казулько А.Н., Калинец П.П.</i></b>	230
Современные здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании	

<b><i>Милашук Н.С., Леоновец Е.В., Кот А.А.</i></b>	233
Социокультурный аспект физической культуры и спорта	
<b><i>Проценко М.В.</i></b>	236
опыт истории в развитии физической культуры и спорта России	
<b><i>Садовникова А.М., Болотов А.В.</i></b>	240
Изучение физической активности студенческой молодежи Иркутска	
<b><i>Тигунцев С.А., Шохирев В.В.</i></b>	244
История иркутского стадиона	
<b><i>Труфанова С.Н.</i></b>	248
Управленческая деятельность руководителя в проектировании здоровьесберегающего образовательного пространства	
<b><i>Шевчук Е.П.</i></b>	255
Обязательства по возмещению вреда жизни и здоровью, причиненного во время тренировок в спортивной секции или фитнес-клубе	
<b>Направление 5. Современные тенденции теории и методики спортивной подготовки спортсменов разной квалификации</b>	
<b><i>Зиновьева В.И., Дулова О.В.</i></b>	259
Формирование оперативного мышления у волейболисток команды ГУОР г. Иркутска с учетом вида антиципации	
<b><i>Зыбайло Н.А., Парфенов К.К.</i></b>	264
Планирование тренировочного процесса легкоатлетов 14-15 лет, специализирующихся в беге с препятствиями	
<b><i>Зыбайло Н.А., Чумаченко М.П.</i></b>	272
Силовая подготовка толкателей ядра в подготовительном периоде макроцикла на учебно-тренировочном этапе	
<b><i>Карпенко А.Р., Гаськова Н.П.</i></b>	280
Особенности отбора капитана команды в керлинге на учебно-тренировочном этапе	
<b><i>Качергин В.В., Якимов К.В., Цыпылов Ю.А.</i></b>	284
Обучения защитным действиям в борьбе	
<b><i>Комарииков К.К., Кугно Э.Э.</i></b>	289
Подготовка вратарей по хоккею с шайбой	



<b><i>Лукьянов А.А.</i></b>	293
Методика воспитания скоростно-силовой выносливости школьников 10 классов на уроках физической культуры	
<b><i>Лукьянов А.А.</i></b>	300
Методика развития внимания юных футболистов 8-9 лет	
<b><i>Мельников Н.А., Черняева С.В.</i></b>	307
Применение методики табата для воспитания скоростно-силовых способностей у спортсменов, занимающихся универсальным боем на этапе углубленной спортивной специализации	
<b><i>Можина Н.В.</i></b>	310
<b><i>Научный руководитель: Воробьева Е.В.</i></b>	
Теоретические подходы к планированию и использованию восстановительных средств в тренировочной и соревновательной деятельности пловцов	
<b><i>Москалева Д.А., Гаськова Н.П., Палкина Т.И.</i></b>	315
Влияние стартовых положений на эффективность развития тайминга в тхэквондо	
<b><i>Мухин Е.В., Горбиков И.И.</i></b>	318
Эволюция прыжков в фигурном одиночном катании	
<b><i>Неспанова Д.А., Дулова О.В.</i></b>	322
Формирование базовых технических навыков у батутистов 9-10 лет на основе коррекции асимметричности движений	
<b><i>Самойлихина А.В., Воробьева Е.В.</i></b>	327
Планирование тренировочного процесса пловцов на учебно-тренировочном этапе	
<b><i>Сотскова М.Ю.</i></b>	332
<b><i>Научный руководитель Зыбайло Н.А.</i></b>	
Методика воспитания гибкости спортсменок 6-8 лет, занимающихся эстетической гимнастикой	
<b><i>Чебан Т.Н.</i></b>	338
Оптимизация процесса обучения физическим упражнениям на основе использования информационных технологий	

**Направление 6 Адаптивная физическая культура как фактор  
социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями  
здоровья**

- Агафонова Т.А., Третьякова С.Ю., Макотрина Е.Г.* 343  
Использование ИКТ на современных уроках физической культуры в школе с учащимися ОВЗ.
- Бегунов А.С., Шумихина И.И., Гуштурова И.В.* 347  
Использование тренажера «THERA TRAINER TIGO» В физической реабилитации больных после острого нарушения мозгового кровообращения
- Большедворская М.В.* 351  
Роль адаптивной физической культуры в процессе социализации инвалидов
- Дибина С.В., Панов Е.В.* 356  
К вопросу развития адаптивной физической культуры и спорта в Красноярском крае среди детей с ограниченными возможностями здоровья
- Карцева А. С.* 360  
*Научный руководитель: Панкратович Т.М.*  
Воспитание самостоятельности и активности как условие социализации детей с нарушением опорно-двигательного аппарата
- Охунов А.И., Азовцева А.В.* 364  
Адаптивная физическая культура для людей с проблемой крестцовой кости
- Чебан Т.Н.* 367  
Особенности методики занятий плаванием с детьми 11-12 лет с нарушением интеллекта
- Шумихина И.И., Гуштурова И.В., Дыгаев Э.А.* 371  
Механотерапия в комплексной реабилитации после перелома лучевой кости у детей 7-10 лет

**Направление 7 Физическая культура и спорт как средство  
формирования здорового образа жизни и профилактики социально-  
негативных явлений среди учащейся молодежи**

- Дудкина О.М.* 376

Занятия на воздушном кольце

***Карыпкин Н.А., Латышко Н.Г.***

380

ГТО – путь к успеху!

***Мурашевич Е.Ю.***

384

Проект «Илимские студенческие игры»

***Перятинская А.О., Горбиков И.И.***

387

Формирование здорового образа жизни посредством занятий на беговых лыжах

***Уварова Л.П.***

391

Роль правильного питания в жизнедеятельности подростка

УДК 769.325

**ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО  
СОСТОЯНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ НАХОДЯЩИХСЯ НА  
РАЗЛИЧНОМ ДВИГАТЕЛЬНОМ РЕЖИМЕ**

***Гуштурова И.В., Шумихина И.И.***

*Аннотация.* В исследованиях приняли участие две группы детей 11-12 лет.: контрольная группа – дети, находящиеся на обычном двигательном режиме, экспериментальная группа – дети, находящиеся на расширенном двигательном режиме – занимаются дополнительно в секции волейбола 3 раза в неделю. С помощью теста Айзенка изучены показатели психоэмоционального состояния подростков. Показано положительное влияние занятий волейболом на снижение тревожности, рост общительности, гибкости мышления и самооценки подростков.

*Ключевые слова:* дети, психоэмоциональное состояние, тревожность, двигательный режим, волейбол.

**Введение.** Современная наука утверждает тесную связь между физическим здоровьем и психологическим благополучием [1,5]. Литературные данные указывают также на тревожную тенденцию к снижению физической активности среди детей и подростков. Что не может не отражаться на уровне

тревожности подростков [2,3]. Исследования последних лет указывают на значительный рост тревожности у взрослых, а также у детей и подростков в нашей стране [3,4]. Хотя исследования в области изучения тревожности у людей различных возрастно-половых групп достаточно многочисленны, недостаточно изучено влияние различных двигательных режимов на психологическое состояние и уровень тревожности подростков.

**Основное содержание.** В исследованиях приняли участие две группы детей 11-12 лет.: в контрольную группу (КГ) вошли дети, находящиеся на обычном двигательном режиме – уроки физической культуры 3 раза в неделю (10 человек). В экспериментальную группу (ЭГ) вошли дети, находящиеся на расширенном двигательном режиме – посещают уроки физической культуры в школе и занимаются дополнительно в секции волейбола, 3 раза в неделю (10 человек). С помощью методики Г. Айзенка определялись различные показатели психологического состояния и поведения (тревожность, фрустрация, ригидность, общительность, агрессивность, самооценка) подростков. Тестирование подростков проводилось дважды с интервалом 6 месяцев.

Процентное распределение подростков по уровням оценки показателей психоэмоционального состояния подростков 11-12 лет на первом и втором этапах исследования представлено в таблице 1. Как в КГ, так и в ЭГ, на начальном этапе исследования у подростков выявлен высокий уровень эмоционального напряжения, настороженности, беспокойства и душевного дискомфорта. Выраженный уровень тревожности наблюдается у мальчиков в ЭГ 50%, в КГ 80%, у девочек в ЭГ 40% и в КГ 67%.

На начальном этапе исследования повышенный уровень показателя «фрустрация» выявлен у 20% мальчиков как в ЭГ, так и КГ. У девочек в ЭГ процент детей с отклонением по данному показателю составил 40%, в КГ 33%. Процент детей с повышенным показателем «Ригидность» среди мальчиков в ЭГ на начальном этапе исследования составил 10%, в КГ 20%, у девочек в ЭГ 20% и в КГ 33%. Достаточно высокими на начальном этапе были и показатели «агрессивности» подростков. Так, по шкале «агрессивность» выраженная агрессивность в КГ выявлена у 100% мальчиков, в то время как в ЭГ лишь у 11%, у девушек ЭГ и КГ процент девочек с повышенной агрессивностью составил 20 и 33%, соответственно.

При оценке исходного уровня самооценки у подростков ЭГ, низкий уровень самооценки выявлен у 11% мальчиков, у 30% девочек, средний уровень самооценки выявлен у 78% мальчиков и 40% девочек, высокий у 11% и 30%, соответственно. В КГ низкий уровень самооценки выявлен у 80% мальчиков и 33% девочек, средний у 20% и 67%, соответственно, детей с высоким уровнем не выявлено.

По результатам повторного психологического тестирования выявлено, что за период исследования у подростков ЭГ снизился уровень тревожности. Так, у мальчиков ЭГ процент подростком с высоким уровнем тревожности снизился на 40%, у девочек на 30%. В КГ снижение данного показателя было менее выраженным (30 и 14%).

Показатель фрустрации за время исследования в ЭГ снизился на 10 и 40%, соответственно. В КГ процент детей с высокими показателями фрустрации у мальчиков снизился на 20%, у девочек изменений нет.

Положительная динамика наблюдалась и по шкале «агрессивность». На втором этапе исследования в ЭГ детей с повышенной агрессивностью не выявлено (у 100%, как мальчиков, так и девочек показатель агрессивности был в норме). В то время как в КГ и на втором этапе исследования высок процент детей с повышенной агрессивностью, как среди мальчиков, так и среди девочек (40 и 33%, соответственно).

Таблица 1

Динамика показателей психоэмоционального состояния у детей 11-12 лет КГ и ЭГ от начального к завершающему этапу педагогического эксперимента (по Г. Айзенку)

этап	Трево-сть		Фруст-ия		Риги-сть		Агрес-сть		Само-ка			Общи-сть		
	норма (%)	откл (%)	норма (%)	откл (%)	норма (%)	откл (%)	норма (%)	откл (%)	низ (%)	сред (%)	выс (%)	низ (%)	сред (%)	выс (%)
<b>Экспериментальная группа</b>														
Мальчики														
1	50	50	80	20	90	10	89	11	11	78	11	10	50	40
2	90	10	90	10	100	0	100	0	0	40	60	0	70	30
прирост	+40	- 40	+10	-10	+10	-10	+11	-11	-11	-38	+49	-10	+20	-10
Девочки														
1	60	40	60	40	80	20	80	20	30	40	30	10	50	40
2	90	10	100	0	100	0	100	0	0	50	50	0	50	50
прирост	+30	-30	+40	-40	+20	-20	+20	-20	-30	+10	+20	-10	0	+10
<b>Контрольная группа</b>														
Мальчики														
1	30	70	80	20	80	20	0	100	80	20	0	80	20	0
2	60	40	100	0	80	20	40	40	0	40	60	40	60	0
прирост	+30	-30	+20	-20	0	0	+40	-60	-80	+20	+60	-40	+40	
Девочки														
1	43	57	67	33	67	33	67	33	33	67	0	33	67	0
2	57	43	67	33	67	33	67	33	0	67	33	33	67	0
прирост	+14	-14	0	0	0	0	0	0	-33	0	+33	0	0	0

В ЭГ за время исследования у подростков отмечена также и положительная динамика показателя «регидность». Ко второму этапу исследования у всех детей ЭГ этот показатель в норме (100 и 100%, соответственно). В то время как у детей в КГ за время исследования показатель регидности мышления не изменился и процент, как мальчиков, так и девочек с отклонением по данному показателю по-прежнему высок (20 и 33%, соответственно).

За время исследования вырос и показатель самооценки у изученных нами подростков, как в КГ, так и в ЭГ. Как в ЭГ, так и в КГ на втором этапе исследования подростков с низким уровнем самооценки не выявлено. Высокий уровень самооценки демонстрируют– 60% мальчиков и 50% девочек ЭГ. В КГ

на втором этапе исследования процент детей с высоким уровнем самооценки, был ниже, чем в ЭГ (50 и 33%, соответственно).

При изучении показателя «общительность» в ЭГ подростков с низким уровнем общительности на втором этапе исследования не выявлено (0 и 0% мальчиков и девочек), со средним – 70 и 50% соответственно и высоким – 30 и 50% соответственно. В КГ процент подростков с низким уровнем общительности достаточно высок – 40% у мальчиков и 33% у девочек, со средним – 60 и 67% % соответственно, подростков с высоким уровнем общительности не выявлено (0 и 0% мальчиков и девочек).

**Заключение.** Таким образом, дети, находящиеся на обычном двигательном режиме, хуже адаптируются к новым условиям, они более агрессивны, у них ниже уровень самооценки по сравнению с детьми занимающиеся спортом. Занятия волейболом способствуют развитию общительности, росту гибкости мышления и самооценки подростков.

#### Литература

1. Велиева, С. В., Максимова, Н. Л., Литвинова, Е. М., Николаев, Е. Л. Специфика психических состояний детей младшего школьного возраста с нарушениями интеллекта / С. В. Велиева, Н. Л. Максимова, Е. М. Литвинова, Е. Л. Николаев // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – №51–5. – С. 493–499
2. Криволапчук И. И. Школьная тревожность у девочек 11-12 лет с разными стадиями полового созревания. Педагогические науки. Наука без границ №9 (26) 2008. – С. 44-49.
3. Нехорошкова А.Н., Грибанов А.В. Тревожность у детей: причины и особенности проявления [Электронный ресурс] / А. Н. Нехорошкова А. В. Грибанова // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 5
4. Прокшина З.А., Звездина Г.П. Особенности агрессивности подростков-подростков с разным уровнем личностной тревожности. Северо-Кавказский психологический вестник 18(2): 2020. – С. 44-64.
5. Юдина Е.А. Особенности проявления тревожности у детей 11-12 лет с нарушениями интеллекта. Международный научный журнал «ВЕСТНИК НАУКИ» № 10 (19) Т.3. 2019. – С. 42-45

*Гуштурова Ирина Вадимовна, к.б.н., доцент, Удмуртский государственный университет, [gushturova\\_iv@mail.ru](mailto:gushturova_iv@mail.ru)*

*Шумихина Ирина Ивановна, к.б.н., доцент, Удмуртский государственный университет, [shuma66@mail.ru](mailto:shuma66@mail.ru)*

#### *DYNAMICS OF PSYCHO-EMOTIONAL STATE INDICATORS IN SCHOOLCHILDREN AGED 11-12 YEARS OLD WITH DIFFERENT MOTOR MODE*

*Gushturova Irina Vadimovna, Ph.D., Associate Professor, [gushturova\\_iv@mail.ru](mailto:gushturova_iv@mail.ru), Udmurt State University, Izhevsk, Russia*

*Shumikhina Irina Ivanovna Ph.D., Associate Professor, [shuma66@mail.ru](mailto:shuma66@mail.ru), Udmurt State University, Izhevsk, Russia*

**Abstract.** *Two groups of children aged 11-12 years took part in the research: a control group - children in a normal motor mode, an experimental group - children in an extended motor mode - additionally engaged in the volleyball section 3 times a week. Using the Eysenck test,*

indicators of the psycho-emotional state of adolescents were studied. The positive effect of volleyball on reducing anxiety, increasing sociability, flexibility of thinking and self-esteem in adolescents has been shown.

**Key words:** children, psycho-emotional state, anxiety, motor mode, volleyball.

*References:*

1. Veliyeva, S. V., Maksimova, N. L., Litvinova, Ye. M., Nikolayev, Ye. L. Spetsifika psikhicheskikh sostoyaniy detey mladshogo shkol'nogo vozrasta s narusheniyami intellekta / S. V. Veliyeva, N. L. Maksimova, Ye. M. Litvinova, Ye. L. Nikolayev // *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya*. – 2016. – №51–5. – S. 493–499
2. Krivolapchuk I. I. Shkol'naya trevozhnost' u devochek 11-12 let s raznymi stadiyami polovogo sozrevaniya. *Pedagogicheskiye nauki. Nauka bez granits* №9 (26) 2008. – S. 44-49.
3. Nekhoroshkova A.N., Gribanov A.V. Trevozhnost' u detey: prichiny i osobennosti proyavleniya [Elektronnyy resurs] / A. N. Nekhoroshkova A. V. Gribanova // *Sovremennyye problemy nauki i obrazovaniya*. – 2014. – № 5
4. Prokshina Z.A., Zvezdina G.P. Osobennosti agressivnosti podrostkov-podrostkov s raznym urovnem lichnostnoy trevozhnosti. *Severo-Kavkazskiy psikhologicheskiy vestnik* 18(2): 2020. – S. 44-64.
5. Yudina Ye.A. Osobennosti proyavleniya trevozhnosti u detey 11-12 let s narusheniyami intellekta. *Mezhdunarodnyy nauchnyy zhurnal «VESTNIK NAUKI»* № 10 (19) T.3. 2019. – S. 42-45