



Материалы
Международной
научно-практической
конференции

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
В СОВРЕМЕННЫХ
СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ
УСЛОВИЯХ

Чебоксары - 2024

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
АССОЦИАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ АПК
И РЫБОЛОВСТВА (АГРООБРАЗОВАНИЕ)
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧУВАШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-
ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ**

**Материалы Международной
научно-практической конференции
31 октября-01 ноября 2024 г.**

Чебоксары – 2024

УДК 796
ББК 75
А43

Рецензенты:

В.А. Викторова – директор научно-технической библиотеки ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

Е.Н. Иванова – канд. филол. наук, доцент, доцент кафедры общеобразовательных дисциплин ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

Т.Н. Петрова – канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры физической культуры и спорта ФГБОУ ВО ЧГУ имени И.Н. Ульянова (г. Чебоксары, Россия);

О.В. Шиленко – канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры физвоспитания ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия).

А43 Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Междунар. науч.-практ. конф., 31 октября-01 ноября 2024 г. – ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары, 2024. – 1219 с.

Редакционная коллегия

И.С. Кручинкина, канд. техн. наук, доцент, начальник научно-исследовательского отдела ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

В.К. Таланцева, канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой физвоспитания ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

Н.В. Алтынова, канд. биол. наук, доцент, доцент кафедры землеустройства, кадастров и экологии ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия).

Сборник составлен по материалам Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях», состоявшейся 31 октября-01 ноября 2024 года в ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, г. Чебоксары (Россия).

Ответственность за аутентичность и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов. Материалы публикуются в авторской редакции.

УДК 796
ББК 75

© ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, 2024
© Коллектив авторов, 2024

УДК 796.92

**ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЕГЕТАТИВНОГО БАЛАНСА И
ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕАКТИВНОСТИ У ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА В
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ**

**Гуштурова И.В., канд. биол. наук, доц.,
Шумихина И.И., канд. биол. наук, доц., Туманов М.В., магистрант
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»,
г. Ижевск, Россия**

Краткая аннотация. В статье рассматривается динамика показателей variability сердечного ритма у спортсмена-лыжника, в зависимости от характера и зоны интенсивности тренировочной нагрузки.

Ключевые слова: лыжные гонки, объем и интенсивность нагрузок, variability сердечного ритма, ортостаз.

DYNAMICS OF INDICATORS OF VEGETATIVE BALANCE AND VEGETATIVE REACTIVITY IN A SKI RACER IN THE PREPARATORY PERIOD

**Gushturova I.V., cand. of biol. science., associate prof.,
Shumikhina I.I., cand. of biol. science., associate prof.,
Tumanov M.V., master student**
Udmurt State University, Izhevsk, Russia

Brief abstract. The article examines the dynamics of heart rate variability in an athlete-skier, depending on the nature and intensity zone of the training load.

Key words: cross-country skiing, volume and intensity of loads, heart rate variability, orthostasis.

Актуальность. Для повышения эффективности тренировок и сохранения здоровья спортсменов, спортивная подготовка должна быть управляемым процессом. Ежедневная оценка состояния организма необходима для своевременной корректировки тренировочного процесса [1, 2, 3].

В настоящее время достаточно информативным методом является анализ вариабельности сердечного ритма (ВСР), который широко используется для оценки функционального состояния спортсменов, в том числе у лыжников-гонщиков [2, 3, 5, 6]. Однако, исследования у лыжников-гонщиков носят фрагментарный характер, не содержат подробного анализа тренировочного процесса, мощности и объёма выполняемой нагрузки. Исследователями применяются различные методы и показатели оценки ВСР, что затрудняет трактовку результатов.

Целью исследования являлось изучение особенностей вегетативного баланса и вегетативной реактивности у лыжника-гонщика в подготовительном периоде тренировочного макроцикла.

Методы и организация исследования. Исследования проведены на высококвалифицированном лыжнике-гонщике, в возрасте 23 лет. Оценка состояния регуляторных систем изучалась с помощью экспресс анализа вариабельности сердечного ритма (ВСР) на аппарате «Варикард 2.6», программа «Иским-6» в покое и при ортостатическом тестировании. Контроль объёма и уровня интенсивности нагрузки на каждой тренировке, осуществлялся на основе записи ЧСС с помощью спортивно-электронных часов Polar Vantage M и нагрудного датчика Polar H10, а также заборов крови и замера показателей лактата крови с помощью аппарата Accutrend Lactate и тест-полосок Cobas BM-Lactate.

Результаты исследования и их обсуждение. Динамика объёма тренировочных нагрузок, выполненных спортсменом в течение

подготовительного этапа тренировочного макроцикла и распределение выполненных нагрузок по зонам интенсивности даны в таблице 1. С учетом ЧСС и лактата крови, было выделено 5 зон интенсивности физической нагрузки [4].

Таблица 1– Показатели объёма и интенсивности тренировок у лыжника-гонщика Т. в подготовительном периоде

Месяц	Общее время тр-ок (ч:мин)	Зоны интенсивности нагрузки				
		1 (ч:мин)	2 (ч:мин)	3 (ч:мин)	4 (ч:мин)	5 (ч:мин)
Май	63:53	24:30	22:13	10:54	2:26	00:05
		41%	37%	18%	4%	0%
Июнь	90:30 ↑	46:48 ↑	29:35↑	11:53=	1:54=	00:19↑
		52%	33%	13%	2%	0%
Июль	101:30 ↑	52:44↑	30:58=	10:47=	2:04=	00:25=
		54%	32%	11%	2%	0%
Август	87:13 ↓	49:25↓	25:03↓	7:36↓	2:27=	00:25=
		58%	29%	9%	3%	0%
Сентябрь	69:37 ↓	32:53↓	22:55↓	6:47=	3:05=	1:27↑
		49%	34%	10%	5%	2%
Октябрь	89:50 ↑	51:05↑	25:15↑	7:54=	2:36=	00:10↓
		59%	29%	9%	3%	0%

В табл. 1 показано, что тренировочная нагрузка, выполненная спортсменом в подготовительном периоде, имела пирамидальную модель, так как процентное соотношение времени по зонам интенсивности имело нисходящий тренд от первой к пятой. В целом, объём выполняемой нагрузки в большей степени зависел от времени низко интенсивных тренировок.

Так, до конца сентября, когда нагрузка носила акцентированную направленность развития аэробных качеств, у спортсмена, несмотря на большой объём работы выполняемой в 1, 2 и 3 зонах интенсивности (табл.1), сохранялся оптимальный вегетативный баланс, реакция на ортостаз также была в основном оптимальна (табл. 2). В конце сентября, октябре нагрузка стала приобретать более скоростную направленность за счёт увеличения доли работы в 4 и 5 зонах интенсивности. Тренировочный план включал в себя цели развития МПК, ПАНО, скоростно-силовых качеств. При тренировках такой направленности отмечалось смещение вегетативного баланса в сторону симпатической активности и нарушение вегетативной реактивности у данного спортсмена.

Поскольку показатель MxDMn в анализе ВСР оказался, по нашему мнению, наиболее изменчивым и чувствительным к характеру нагрузки, мы изучили частоту возникновения дисрегуляторных проявлений при

различных диапазонах значений данного показателя. В таблице 2 показан процент встречаемости показателей $MxDMn$ разных диапазонов, соответствующих определённому типу регуляции ВСР, а также процент встречаемости парадоксальных реакций в ответ на ортостаз, при данных значениях $MxDMn$.

Таблица 2 – Количество регистраций и парадоксальных реакций на ортостаз при разных типах регуляции ВСР в подготовительном периоде у спортсмена Т.

Тип ВСР	1		3			4		4 патол
	до 150	151-250	251-350	351-450	451-550	551-650	651-750	Более 750
% встречаемости	0	0%	25%	43%	29%	3%	0%	0%
Кол-во регистраций на ортостаз (из них парадоксальных)	0	0	7 (5)	12 (3)	8 (0)	1 (0)	0	0
% встречаемости парадоксальных реакций	0	0%	63%	37%	0%	0%	0%	0%

Мы видим, что спортсмен на протяжении подготовительного этапа в 96% случаев находился в III типе регуляции, который и является предпочтительным в спортивной практике [4, 5]. Практически половина (43%) регистрируемых значений $MxDMn$ в покое приходится на диапазон 351-450мс., что соответствует оптимальному 2 уровню внутри III типа регуляции ВСР.

Отметим, что при снижении разброса кардиоинтервалов менее 350мс, переход спортсмена в первый уровень III типа регуляции (251-350 мс), вегетативная реактивность нарушалась, у спортсмена практически всегда (в 63% случаев) отмечалась парадоксальная реакция на ортостаз со стороны $MxDMn$, а также не характерная для спортсмена гиперреакция в по показателю Si (увеличился до 223 усл.ед.). Тогда как при значениях $MxDMn$ в диапазоне 351-450мс парадоксальные реакции встречались всего лишь в незначительном проценте случаев (37%).

Таким образом, при снижении значений $MxDMn$ и переходе спортсмена на первый уровень III типа регуляции у спортсмена начинают возникать дезадаптационные процессы, что должно послужить сигналом для корректировки нагрузки.

При значениях $MxDMn$ в диапазоне 451-550мс парадоксальных реакций вообще не отмечалось. Но, необходимо отметить, что при значениях $MxDMn$ 450мс и выше у спортсмена зачастую отмечался очень низкий (менее 30 усл.ед.) показатель Si , что трактуется, как нарушение вегетативного баланса. По-видимому, индивидуальной нормой

вегетативной регуляции сердечного ритма для спортсмена Т. является 2 уровень регуляции третьего типа ВСР.

Также, важным параметром оценки переносимости нагрузок и восстановления организма, является показатель SI. По нашим данным, значительные тренировочные нагрузки (увеличение общего объёма тренировок, интенсивности) с накопительным эффектом утомления, зачастую сопровождались у спортсмена значениями SI ниже 30 усл.ед. в покое и гиперреакцией по данному показателю в ответ на ортостаз.

Выводы:

1. Эффективное управление тренировочным процессом требует выявления индивидуальной нормы состояния регуляторных систем у спортсменов.

2. Выход спортсмена за пределы индивидуальной нормы ВСР сопровождается дисрегуляторными проявлениями, требует корректировки нагрузок и является неблагоприятным прогностическим признаком для спортивной результативности.

Список литературы / References

1. Гуштурова, И. В. Адаптивные возможности у лыжников-гонщиков сборной УдГУ в подготовительном и соревновательном периодах тренировочного цикла / И. В. Гуштурова // Формирование научного и кадрового потенциала развития Удмуртской Республики : Сборник конференции, Ижевск, 08–10 ноября 2022 года. – Ижевск: Удмуртский университет", 2022. – С. 492-497.

2. Гуштурова, И. В. Вегетативный баланс и вегетативная реактивность в прогнозировании эффективности соревновательной деятельности лыжников-гонщиков УдГУ / И. В. Гуштурова // Вариабельность сердечного ритма: теоретические аспекты и практическое применение в спорте и массовой физкультуре : материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Ижевск, 25–26 мая 2021 года. – Ижевск: Удмуртский государственный университет, 2021. – С. 120-126.

3. Вариабельность сердечного ритма, как основной метод оценки функционального состояния организма спортсменов, принимающих участие в экстремальных видах спорта / В. И. Пустовойт, В. И. [и др.] // Современные вопросы биомедицины. – 2021. – Т. 5. – №. 2 (15). – С. 54-70.

4. Шлык, Н. И. Вариабельность сердечного ритма и методы определения у спортсменов в тренировочном процессе : Методическое пособие / Н. И. Шлык. – Ижевск: Удмуртский университет, 2022. – 93 с.

5. Шлык, Н. И. Нормативы вариационного размаха кардиоинтервалов в покое и ортостазе при разных типах регуляции у лыжников-гонщиков в тренировочном процессе / Н. И. Шлык // Наука и спорт: современные тенденции. – 2021. – Т. 9. – №. 4. – С. 35-50.

6. Шумихина, И. И. Влияние тренировочного сбора на адаптивные возможности организма лыжников-гонщиков / И. И. Шумихина, А. П. Князев, И. В. Гуштурова // Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации : Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции тренеров по лыжным гонкам, Сочи, 19–23 сентября 2022 года / под ред. А. В. Гурского. – Смоленск: Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 184-189.

**Секция «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ
АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

Абдурахманова А.А. Совершенствование физической и функциональной активности организма студентов педагогических вузах в период обучения (Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена» в г. Ташкенте), г. Ташкент, Узбекистан.....	730
Агзамова М.М., Ширинская Д.Д. Эмоциональные нарушения в дошкольном возрасте – современные взгляды на проблему (Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена» в г. Ташкенте), г. Ташкент, Узбекистан.....	734

Арушанян Ж.А., Гончарова О.В. Здоровье студентов в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности педагогического университета (ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет»), г. Армавир, Россия.....	741
Береславская Н.В., Бегим Г.В. Критерии специальной технической подготовленности гимнасток высокой квалификации в прыжках на двойном минитрампе (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	746
Бондаренко А.С. Психологические предпосылки сформированности самооффективности у спортсменов, занимающихся командным видом спорта (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	749
Босенко Ю.М., Туртыгина Е.В. Особенности психологических предпосылок межличностных отношений в профессиональной баскетбольной команде «ЛОКОМОТИВ КУБАНЬ» (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	755
Блинков С.Н. Исследование физических возможностей сельских школьников 7 лет Самарской области (ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет»), г. Самара, Россия.....	759
Бугаец Я.Е., Арзуманян А.А. Взаимосвязь морфофункциональных параметров с весовыми категориями у борцов греко-римского стиля (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	764
Валиуллина О.В., Тимербулатова Р.Г. Психолого-педагогические аспекты формирования физической культуры личности студента (ФГБОУ ВО «Башкирский государственный аграрный университет»), г. Уфа, Россия.....	769
Вахитов И.Х., Величко Д.А., Глинкин Б.Н. Влияние занятий академической греблей на частоту сердечных сокращений у юных спортсменов (ФГБОУ ВО «Казанская государственная академия ветеринарной медицины имени Н.Э. Баумана», ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г.г. Казань, Чебоксары, Россия.....	774
Вахитов И. Х., Кабирова Р.М., Глинкин Б.Н. Влияние мышечных нагрузок на насосную функцию сердца (НФС) паралимпийцев (ФГБОУ ВО «Казанская государственная академия ветеринарной медицины имени Н.Э. Баумана», ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г.г. Казань, Чебоксары, Россия.....	777
Вахитов И. Х., Величко Д. А., Кабирова Р.М. Проявление феномена «отрицательной фазы» ЧСС у юных спортсменов после выполнения мышечной нагрузки (ФГБОУ ВО «Казанская государственная академия ветеринарной медицины имени Н.Э. Баумана»), г. Казань, Россия.....	781
Волкова Л.М. Влияние Физической культуры и образа жизни на психоэмоциональное и физическое здоровье студента авиавуза (ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	785
Волкова Л.М. Роль межличностных отношений в психолого-педагогических аспектах физической культуры студентов вузов (ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	790

Гайнутдинов А.А., Смирнова М.И. Влияние длительного воздействия стресс-фактора на антропометрические показатели школьников (ФГБОУ ВО «Казанская государственная академия ветеринарной медицины имени Н. Э. Баумана»), г. Казань, Россия.....	793
Гежа Р.В., Нюрксне Л.А., Куликова М.В. Применение сканбола на занятиях по физической культуре в ветеринарном вузе (ФГБОУ ВО «Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии – МВА имени К.И. Скрябина»), г. Москва, Россия.....	797
Горбунов А.Ю. Формирование коммуникативных умений в спорте: от теории к практике (ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный аграрный университет»), г. Оренбург, Россия.....	800
Григорьева И.В., Волкова Е.Г., Кондратенко И.А. Функциональные критерии эффективности комплексной реабилитации у занимающихся массово-оздоровительной физической культурой и спортом (ФГБОУ ВО «Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г.Ф. Морозова»), г. Воронеж, Россия.....	804
Григорьева И.В., Волкова Е.Г., Кондратенко И.А. Исследование психологических особенностей личности юных пловцов (ФГБОУ ВО «Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г.Ф. Морозова»), г. Воронеж, Россия.....	808
Гронская А.С., Бугаец Я.Е. Психофизиологические характеристики текущего функционального состояния тяжелоатлетов (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	811
Гуштурова И.В., Шумихина И.И., Туманов М.В. Динамика показателей вегетативного баланса и вегетативной реактивности у лыжника-гонщика в подготовительном периоде (ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»), г. Ижевск, Россия.....	815
Евдокимов Ф.А., Якушев Ю.Ю. Отношение спортсменов-страйкболистов к мерам профилактики респираторных вирусных инфекций (ФГАОУ ВО «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н. И. Пирогова» Министерства здравоохранения Российской Федерации), г. Москва, Россия.....	820
Жукова Е.И., Аксенов Д.А., Башмак А.Ф. Эффективность использования методов лечебной физической культуры в коррекции осанки (ФГБОУ ВО «Приволжский государственный университет путей сообщения», ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет»), г. Самара, Россия.....	823
Завалишина С.Ю., Павлов А.А. Функциональные характеристики первокурсников, приступивших к физическим тренировкам (ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет»), г. Москва, Россия.....	826
Завалишина С.Ю., Сагитова А.Д. Реакция гематологических параметров у первокурсников, начавших регулярные занятия бегом (ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет»), г. Москва, Россия.....	829
Земсков А.С., Горлицев Е.В. Повышение эффективности технической подготовки борцов-юношей методом идеомоторной тренировки (ФГАОУ ВО «Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева»), г. Самара, Россия.....	832
Иванова Н.П., Григорьев Д.В. Влияние занятий в группах здоровья на сердечно-сосудистые реакции у женщин (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	836

Иванова С.Ю., Воскобойник Д.Е. Физическая культура и спорт как инструменты социальной ответственности: анализ благотворительных программ, связанных с физической активностью (ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»), г. Кемерово, Россия.....	840
Кадилов Н.Н., Ахмадуллина Э.Т. Электро-мышечная стимуляция в циклическом виде спорта (ФГБОУ ВО «Башкирский государственный аграрный университет»), г. Уфа, Россия.....	845
Калашник Е.А. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом в современных условиях (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	850
Калиновская Т.Н. Методология организации питания студентов-спортсменов в условиях дистанционного обучения (ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет имени М. Горького» Министерства здравоохранения Российской Федерации), г. Донецк, Россия.....	855
Кириллов Н.А., Кириллова М.Н., Иванова Е.Н. Проблема повышения мотивации к занятию спортом и физкультурой (ФГБОУ ВО «Чувацкий государственный университет имени И. Н. Ульянова», ФГБОУ ВО «Чувацкий государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	859
Кириллов Н.А., Кириллова М.Н., Иванова Е.Н. Особенности приема карнитина в зрелом возрасте (ФГБОУ ВО «Чувацкий государственный университет имени И. Н. Ульянова», ФГБОУ ВО «Чувацкий государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	864
Ковшура Е.О., Ковшура Т.Е., Власова З.Н. Психологическая подготовка студентов-спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой (ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный технологический институт (Технический университет)»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	868
Кострикин Л.В., Митькин А.А. Изучение ландшафтов и экосистем через спортивные мероприятия (ФГБОУ ВО «Липецкий государственный технический университет»), г. Липецк, Россия.....	872
Куликова И.В. Основные составляющие правильной осанки у студентов и её визуальные характеристики (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	876
Латышев О.Ю. Содержание взаимодействия семьи и школы в формировании здорового образа жизни у школьников 1-4 классов (Международная Мариинская академия им. М.Д. Шаповаленко), г. Москва, Россия.....	879
Мануров И.М., Сайфуллин А.Н., Глинкин Б.Н. Теоретический анализ атакующих действий в спортивной борьбе (ФГБОУ ВО «Казанский государственный аграрный университет», ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный аграрный университет», ФГБОУ ВО «Чувацкий государственный аграрный университет»), г.г. Казань, Ижевск, Чебоксары, Россия.....	883
Манакова Я.А., Прохорцева А.С., Машенко В.Д. Использование средств двигательной рекреации для повышения двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия....	887
Марандыкина О.В. Роль психологического обеспечения в достижении спортивных успехов (ФГБОУ ВО «Московский государственный лингвистический университет»), г. Москва, Россия.....	892

Маркин Э.В., Сорокин Д.В., Сопарев А.А. Психологические аспекты подготовки армрестлеров к соревновательному периоду (ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева»), г. Москва, Россия.....	895
Мартьянова Л.Н., Рубцова Л.В., Жуйков Р.А. Состояние здоровья студентов 1-го курса УдГАУ, поступивших в 2013 г. и в 2023 гг. (ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный аграрный университет»), г. Ижевск, Россия.....	905
Матвеева И.С. Польза занятий физической культурой для студентов (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	911
Матвеева И.С., Андреева У.А. Социальная проблема допинга в спорте (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	917
Милехин А.В., Скосырева Е.Н., Суркова Т.Н. Трактовка метода применения поощрений и наказаний в спортивной деятельности (ФГБОУ ВО «Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова»), г. Саратов, Россия.....	924
Морозов Д.Г., Завалишина С.Ю., Мягков М.А. Гематологические особенности первокурсников, приступивших к регулярным занятиям плаванием (ФГБОУ ВО «Московский государственный технический университет гражданской авиации»), ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет, ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства государственной службы при Президенте Российской Федерации»), г. Москва, Россия.....	929
Медведев И.Н., Болдин А.С., Писарев В.А. Морфофункциональные параметры сердца у студентов университета, регулярно занимающихся футболом (ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет», ФГБОУ ВО «Московский государственный технический университет гражданской авиации»), ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»), г. Москва, Россия.....	932
Медведев И.Н., Позднякова Д.В. Активация функциональных возможностей сердца у первокурсников, приступивших к регулярным занятиям баскетболом (ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет»), г. Москва, Россия.....	935
Мезенцева В.А., Жукова Е.И. Влияние занятий физической культурой на эмоциональное состояние человека (ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет», ФГБОУ ВО «Приволжский государственный университет путей сообщения»), г. Самара, Россия.....	938
Миндубаев А.М., Сахарова Ю.А. Функциональные изменения в организме детей при систематических занятиях единоборствами (ФГБОУ ВО «Казанская государственная академия ветеринарной медицины имени Н.Э. Баумана»), г. Казань, Россия.....	943
Набиев Т.Э., Мирзарахимова Д.О. Психологические условия эмоционального благополучия детей в ДОУ (Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена» в г. Ташкенте), г. Ташкент, Узбекистан.....	946
Нарольский Ю.Ю., Григорьева Е.И., Еремина О.Н. Развитие выносливости у 10-13 летних учащихся на уроках физической культуры (ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет», ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», МБДОУ «Детский сад №47 «Лучик»), г.г. Москва, Тамбов, Россия.....	950

Непочатых А.В., Агеев М.В. Специфика подбора средств восстановления спортивной работоспособности в пауэрлифтинге (ФГБОУ ВО «Курский государственный аграрный университет имени И.И. Иванова», ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации), г. Курск, Россия.....	953
Непочатых А.В., Климова Е.Ю. Гормональная активность при спортивных нагрузках (ФГБОУ ВО «Курский государственный аграрный университет имени И.И. Иванова»), г. Курск, Россия.....	957
Нестерова О.П., Прокопьева М.В., Серeda Н.В. Стрессоустойчивость студентов в период адаптации (ФГБОУ ВО «Чувашикий государственный аграрный университет», ФГБОУ ВО «Чувашикий государственный университет имени И.Н. Ульянова»), г. Чебоксары, Россия.....	961
Ничипорко Н.Н., Ничипорко С.Ф., Ярец В.Д. Формы ориентирования обучающихся на здоровый образ жизни (ГУО «Средняя школа № 16 г. Мозырь», УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»), г. Мозырь, Беларусь.....	965
Охотин Д.В., Дикунова М.С. Значение физической активности в адаптации детей к учебному процессу (ФГБОУ ВО «Казанская государственная академия ветеринарной медицины имени Н.Э. Баумана»), г. Казань, Россия.....	970
Панасюк Н.Б. Биохимический контроль тренировочных нагрузок легкоатлето-метателей (УО «Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова»), г. Могилев, Беларусь.....	974
Панина Н.С., Псеуш С.Э. Иванова А.И. Особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста средствами танцевального спорта (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия....	979
Панина Н.С., Иванова А.И., Архипова А.И. Физическое развитие девочек 12-14 лет средствами эстетической гимнастики (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	983
Панина Н.С., Иванова А.И., Псеуш С.Э. Особенности управления подготовкой высококвалифицированных акробатов (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия	988
Панфилова В.А., Чернышев В.А., Быковская М.М. Роль мотивации в достижении спортивных целей в физическом воспитании (ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет»), г. Воронеж, Россия.....	992
Пирожкова В.О., Туртыгин А.А. Особенности взаимосвязей компонентов психоэмоциональной сферы у спортсменов профессиональной баскетбольной команды «ЛОКОМОТИВ-КУБАНЬ» (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	998
Распопова А.С. Результаты внедрения психологического тренинга «ресурсы самореализации» в практику подготовки юных акробатов (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	1002
Сахарова М.Г. Психологическое восприятие занятий по физической культуре студентами вузов (ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет»), г. Воронеж, Россия.....	1006

Сидоров В.И. Особенности психофизической подготовки студентов, активно занимающихся спортом (ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет имени М. Горького» Министерства здравоохранения Российской Федерации), г. Донецк, Россия.....	1012
Симень В.П. Особенности силовой подготовки юношей и девушек подросткового и юношеского возраста в армрестлинге (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет имени И.Я. Яковлева»), г. Чебоксары, Россия.....	1016
Тихонова И.В., Иванова А.И., Псеуш С.Э. Психологические состояния в спортивной деятельности (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия....	1020
Тихонова И.В., Иванова А.И., Архипова А.И. Значение кожно-гальванической реакции в определении психологического состояния спортсменов (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	1023
Ткачева Е.С., Пучкова Н.Г., Грунина И.В. Функциональные особенности второкурсников, занимающихся в тренажерном зале (ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет», ФГБОУ ВО «Московский архитектурный институт»), г. Москва, Россия	1027
Ткачева Е.С., Богданова А.А. Устойчивость тела студентов, занимающихся разными видами спорта (ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет»), г. Москва, Россия.....	1031
Трушина Т.Л. Кабачкова В.Д. Психолого-педагогические и медико-биологические аспекты физической культуры и спорта (ЧОУ ВО «Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	1033
Фёдоров А.Ф. Формирование культуры здорового образа жизни у воспитанников в местах отбывания наказания как фактор снижения их деструктивного поведения (ФКУ НИИ ФСИН России, ФГБОУ ВО «Ковровская государственная технологическая академия имени В.А. Дегтярева»), г.г. Москва, Ковров, Россия...	1037
Хозяинова Т.К., Яман Д.В. Характеристика свойств нервной системы студентов первого курса РГППУ – будущих специалистов по переводу и реферированию (ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет»), г. Екатеринбург, Россия.....	1040
Царун В.В., Грицев Д.Л. Формирование психологической устойчивости у волейболистов (УО «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого»), г. Гомель, Беларусь.....	1044
Цхададзе Омари Особенности воспитания характера на занятиях физической культурой и спортом (Учебный университет Академии наук туризма Грузии), г. Кутаиси, Грузия.....	1049
Частоедова А.Ю., Альмуханова С.А. Методика повышения уровня координационных способностей в художественной гимнастике (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	1053
Чернышева Е.Н. Диагностика функционального состояния центральной нервной системы мужчин при выполнении сложнокоординационных действий (ФГБОУ ВО «Великолукская государственная сельскохозяйственная академия»), г. Великие Луки, Россия.....	1057

Чумила Е.А., Кошар Н.В., Черепко Н.С. Система табата как эффективное средство физического воспитания студенток основного учебного отделения (<i>ГУО «Университет гражданской защиты Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь»</i>), г. Минск, Беларусь.....	1061
Шарипова А.С., Ким А.В. Особенности эмоциональной регуляции развития дошкольников с использованием профилактично-коррекционной программы «солнечная страна чувств» (<i>Научно-исследовательский институт «Оила ва Хотин-Кизлар», Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена» в г. Ташкенте</i>), г. Ташкент, Узбекистан.....	1067
Шустов Н.С. Основы правильного питания при занятиях оздоровительной физической культурой и массовым спортом (<i>ФГБОУ ВО «Майкопский государственный технологический университет»</i>), г. Майкоп Россия.....	1072
Шустов Н.С. Польза тренажёра правило для здоровья человека (<i>ФГБОУ ВО «Майкопский государственный технологический университет»</i>), г. Майкоп Россия.....	1077
Юраго О.Л., Седова Н.Ф., Кононова Е.В. Правильная экипировка как профилактика спортивного травматизма среди студентов (<i>УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»</i>), г. Гродно, Беларусь.....	1081
Яковенко Д.В., Михайлова С.Н., Ефимова Е.В. Совершенствование техники верхней передачи в волейболе у учащихся 11-12 лет (<i>ФГБОУ ВО «Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»</i>), г. Великий Новгород, Россия.....	1085

Научное издание

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-
ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ**

Материалы Международной научно-практической конференции,
31 октября – 01 ноября 2024 года

ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ
г. Чебоксары, Россия

Отв. за выпуск: В. К. Таланцева

Издано в авторской редакции