



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

25 ЛЕТ 1999-2024
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»

Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта»



Сборник материалов
VIII Всероссийской научно-практической конференции
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ»

Чурапча
10 апреля 2024 г.

УДК 378:096
ББК 74:57

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом ФГБОУ ВО
«Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта»

Редакционная коллегия:

В.Н. Логинов, кандидат педагогических наук, проректор по научной работе;
В.Р. Копылова, начальник отдела науки и международных связей ЧГИФКиС;

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ:
Материалы по итогам VIII Всероссийской научно-практической
конференции, с. Чурапча, 10 апреля 2024 г. / под ред. В.Р. Копыловой; –
Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта. –
Чурапча: ЧГИФКиС, 2024 – 220 с.

В сборнике представлены научные труды студентов, магистрантов и аспирантов, посвященные проблемам физической культуры, спорта и науки и образования.

Рассматриваются различные аспекты физкультуры и спорта как части общечеловеческой культуры и учебной дисциплины, проблемы формирования ценностей здорового образа жизни, разработки и внедрения в практику инновационных физкультурно-спортивных технологий.

Сборник адресован студентам и специалистам сферы физической культуры, спорта, государственной молодежной политики, общественных организаций и некоммерческих объединений.

Все материалы публикуются в авторской редакции.
За содержание материалов ответственность несут их авторы.

Отпечатано с готового оригинал-макета.

ISBN 978-5-9904619-9-4

©ЧГИФКиС, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

КЛАССИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ В МАС-РЕСТЛИНГЕ	6
АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ МАС РЕСТЛЕРОВ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ВУЗЕ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ.....	10
ФИЗКУЛЬТУРНАЯ МИНУТКА КАК ТЕХНОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ.....	14
УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	17
АНАЛИЗ УСПЕШНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ АТАКУЮЩИХ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ЛИДИРУЮЩИМИ СПОРТСМЕНАМИ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП 12-13 и 14-15 ЛЕТ В ТАЙСКОМ БОКСЕ.....	21
ПРИМЕР ИНТЕГРАЦИИ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И МЕТОДИК В КОМПЬЮТЕРНЫЙ СПОРТ	24
РАСЧЕТ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ВРЕМЕНИ СХВАТКИ В МАС-РЕСТЛИНГЕ.....	28
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СУДЕЙСТВА СОРЕВНОВАНИЙ ПО МАС-РЕСТЛИНГУ	31
ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПРИМЕНЕНИЕМ НЕСТАНДАРТНЫХ ОБОРУДОВАНИЙ.....	34
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 12 - 13 ЛЕТ (НА ПРИМЕРЕ МБОУ «ТАНДИНСКАЯ СОШ ИМ М.Н. ГОТОВЦЕВА»)	40
ОЦЕНКА ОПЕРАЦИОНАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО КЛАСТЕРА.....	44
ЛИЧНОСТНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	47
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПЕРВОКУРСНИКОВ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНОГО ГОДА	53
РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ С ОВЗ.....	56
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА СТРЕЛКОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРА СКАТТ	59
УСТРОЙСТВО ДВОРОВЫХ СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДОК С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОСТИ И БЕЗОПАСНОСТИ	62
АНАЛИЗ РАЦИОНА ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПОМОЩЬЮ ВЕБ ПЛАТФОРМЫ NUTRILOGIC	66
ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ	71
РАЗВИТИЕ ВООБРАЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДИДАКТИЧЕСКОГО ПОСОБИЯ «ТВОРЧЕСКАЯ ТЕТРАДЬ»	76
ФОРМИРОВАНИЕ КОЛИЧЕСТВЕННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ИГР С БЫТОВЫМИ ПРЕДМЕТАМИ	79
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ НА ОБЩУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ	82

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ Д.П. КОРКИНА В ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ	86
РАЗВИТИЕ ДИАЛОГИЧЕСКОЙ РЕЧИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ПРОЕКТА «ЧИТАЕМ ВМЕСТЕ»	90
ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНЩИН 30–45 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ САЙКЛ - ТРЕНИРОВОК.....	95
ОЦЕНКА УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ДАЙВЕРОВ К ТОКСИЧЕСКОМУ ДЕЙСТВИЮ КИСЛОРОДА ПРИ ПОМОЩИ МЕТОДИКИ ВАРИАбельНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА.....	98
ОКСИГЕНОБАРОТЕАПИЯ В СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЕ. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ.	103
РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА В ЗДОРОВЬЕ И ПРОДЛЕНИИ ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ	116
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ КООРДИНАЦИОННОЙ СЛОЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ (НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ).....	118
РОЛЬ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СНИЖЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	122
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ НЕСПОРТИВНОГО УНИВЕРСИТЕТА	125
ЛИЧНОСТНЫЕ ПРОФИЛИ СТУДЕНТОВ ВУЗА НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	128
СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СТУДЕНТОВ ВУЗА НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	132
ЯКУТСКИЕ НАРОДНЫЕ КУКЛЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ИНТЕРЕСА ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	137
АЛЬТЕРНАТИВНОСТЬ МЕТОДА СПРИНТЕРСКОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ В ДОСТИЖЕНИИ ОПТИМАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ ПЛОВЦОВ	143
РАЗВИТИЕ НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ САХА (ЯКУТИЯ)	148
АНАЛИЗ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕВОЧЕК 10-11 ЛЕТ К СДАЧЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ВФСК «ГТО»	152
ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩИХ ФЛОВОТЕНИСТОВ	155
ПРОБЛЕМЫ В ОРГАНИЗАЦИИ И РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) В ДЕТСКИХ САДАХ ПО Г. СУРГУТУ.....	159
РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ НАЦИОНАЛЬНОГО ТАНЦА.....	164
ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ПРОЕКТА «SUOT».....	167
ПРОГНОЗИРОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ 2024 ГОДА В ОПОРНОМ ПРЫЖКЕ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ЧЕМПИОНАТОВ МИРА 2022 И 2023 ГОДОВ.....	174

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 11-13 ЛЕТ.....	179
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В СУБЪЕКТАХ РФ	181
ДЕТЕРМИНИРОВАННАЯ БИОМЕХАНИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ БЕГА	184
МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ 10 -12 ЛЕТ	191
РОЛЬ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	194
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ КЛЮШКОЙ И ШАЙБОЙ ХОККЕИСТОВ 10- 11 ЛЕТ	197
ПРОСТРАНСТВЕННО-ТОПОЛОГИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА И ЕГО ПРЕДСТАВЛЕННОСТЬ У ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ	204
АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО - МАССОВОЙ РАБОТЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ	208
АНАЛИЗ КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ МОЛОДЕЖИ С. МАЙЯ МР «МЕГИНО-КАНГАЛАССКИЙ РАЙОН»	211
МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ СРЕДСТВАМИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ 4-6 ЛЕТ	217

МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ СРЕДСТВАМИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ 4-6 ЛЕТ

Шумихина И.И.,

к.б.н., доцент

Гуштурова И.В.

к.б.н., доцент

Удмуртский государственный университет

Ижевск, Россия

Аннотация. С применением методов визуального осмотра, оценки подвижности позвоночника назад, силовой выносливости мышц-разгибателей спины и мышц брюшного пресса, кистевой динамометрии и спирометрии показана эффективность коррекционной методики направленной на формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста.

THE TECHNIQUE OF POSTURE CORRECTION BY MEANS OF THERAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION IN CHILDREN 4-6 YEARS OLD

Shumikhina I.I.

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor

Gushturova I.V.

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor

Udmurt State University

Izhevsk, Russia

Annotation. Using methods of visual examination, assessment of the mobility of the spine backwards, strength endurance of the extensor muscles of the back and abdominal muscles, wrist dynamometry and spirometry, the effectiveness of a corrective technique aimed at the formation of correct posture in preschool children is shown.

Введение. В последнее время все большее распространение среди детей приобретает проблема различных нарушений осанки. По данным Министерства Здравоохранения Российской Федерации: приобретенные нарушения осанки проявляются у детей уже в ясельном возрасте - у 2,1%, и, в дальнейшем, частота встречаемости только нарастает. Так, в 4 года нарушения осанки встречаются у 15-17%, в 7 лет - у каждого третьего ребенка, а у школьников составляет уже 67% [1-3].

Шанс избежать развития серьезных заболеваний или откорректировать уже имеющиеся проблемы со здоровьем, возникающие на фоне дефектов осанки у детей, дает регулярное выполнение детьми лечебной физкультуры [5]. Несмотря на то, что методик, корректирующих осанку в литературе достаточно, для повышения эффективности занятий и усиления интереса к ним занимающихся необходимо находить новые подходы в профилактике [4], лечении дефектов осанки у детей дошкольного возраста.

Основное содержание работы. Целью исследования была разработка методики коррекции осанки и оценка ее эффективности у детей дошкольного возраста.

Исследования проводились на базе БУЗ УР ГКБ №8 МЗ УР. В эксперименте участвовало 20 детей: мальчики и девочки 4 - 6 лет с дефектами осанки, были сформированы 2 группы: контрольная группа (КГ) (n=10) и экспериментальная группа (ЭГ) (n=10).

Тестирование испытуемых проводилось в порядке, рекомендуемом Акатовой А. А. (2015). Визуальный осмотр проводился в проекциях: в фас, сбоку, со спины, при этом обязательно на испытуемых заполнялась тестовая карта. Оценивались силовая

выносливость мышц спины, брюшного пресса, подвижность позвоночника назад, также измерялись сила мышц кисти и жизненная емкость легких.

Для ЭГ были разработаны комплексы лечебной гимнастики, на формирование и коррекцию осанки у детей дошкольного возраста в игровой форме для поддержания стойкого интереса детей к занятиям и улучшения эмоциональной сферы. В КГ дети занимались по общепринятой методике.

На начальном этапе эксперимента в ходе визуального осмотра оценивалось состояние опорно-двигательного аппарата дошкольников исследуемых групп. По результатам первичной диагностики у всех исследуемых детей контрольной и экспериментальной групп выявлены нарушения осанки разной степени.

Динамика изучаемых показателей, выявляющих эффективность методики, направленной на коррекцию дефектов осанки у детей дошкольного возраста КГ и ЭГ от начала к концу эксперимента представлена в таблице 1.

Таблица 1.

Динамика показателей состояния опорно-двигательного аппарата и жизненной емкости легких у дошкольников контрольной и экспериментальной групп в начале и конце эксперимента (M±m)

Показатель	группа	1 этап	2 этап	Прирост, %
Кистевая динамометрия (кг)	ЭГ	9,61 ± 0,61	10,61 ± 0,65*	10%
	КГ	9,10 ± 0,41	9,20 ± 0,45	1,20%
Жизненная емкость легких(л)	ЭГ	1,20 ± 0,03	1,30 ± 0,04	8,20%
	КГ	1,21 ± 0,03	1,22 ± 0,05	1,70%
Подвижность позвоночника назад (см)	ЭГ	7,80 ± 0,27	8,52 ± 0,32	9,7%
	КГ	8,30 ± 0,42	9,10 ± 0,41	9,2%
Силовая выносливость мышц-разгибателей спины (сек)	ЭГ	61,70 ± 8,53 ± 10,55*	7,84	43,4%
	КГ	68,11 ± 7,47	89,52 ± 7,63*	31,42%
Силовая выносливость мышц брюшного пресса (раз)	ЭГ	12,40	±1,15	22,5%
	КГ	12,51 ± 0,77	15,10 ± 0,73	20,8%

*- статистически значимый прирост при $p \leq 0,05$

Оценка динамики показателей состояния опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста КГ и ЭГ выявила прирост по всем изучаемым тестам. Однако в ЭГ эти изменения были выше и носили статистически значимый характер, по сравнению с испытуемыми КГ ($p \leq 0,05$). Так прирост в тесте, характеризующем силу мышц кисти, у детей ЭГ составил 10%, тогда как у испытуемых КГ - 1,20%. Жизненная емкость легких у детей ЭГ за время исследования увеличилась на 8,20% , а у детей КГ изменения показателя ЖЕЛ незначительные - 1,70%.

При анализе показателя «Подвижность позвоночника назад» у детей обеих групп выявлена тенденция к улучшению подвижности позвоночника.

На рис.1 представлена динамика процентного распределения детей КГ и ЭГ по уровню оценки выполнения теста «Подвижность позвоночника назад».

Как у детей контрольной группы, так и у испытуемых экспериментальной группы, после курса лечебной гимнастики существенно увеличилось число детей, выполняющих тест, в пределах физиологической нормы. Так, если в начале курса лечебной гимнастики у детей экспериментальной группы показатель был в пределах нормы у 30% испытуемых, то в конце эксперимента количество детей с нормальными значениями выросло до 50%.

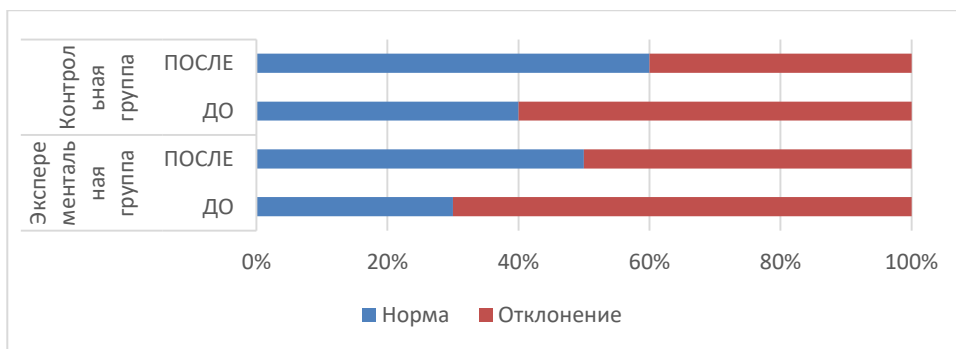


Рис. 1 Динамика процентного распределения детей контрольной и экспериментальной групп по уровню оценки выполнения теста «Подвижность позвоночника назад»

Достоверный прирост показателей наблюдался, как у детей в КГ, так и у испытуемых ЭГ в тесте, характеризующим силовую выносливость мышц-разгибателей спины ($p \leq 0,05$). Однако у детей экспериментальной группы прирост данного показателя был существенно выше, составив в среднем 26,8 сек или 43,4%, по сравнению с испытуемыми контрольной группы (21,4 сек или 31,42%, соответственно).

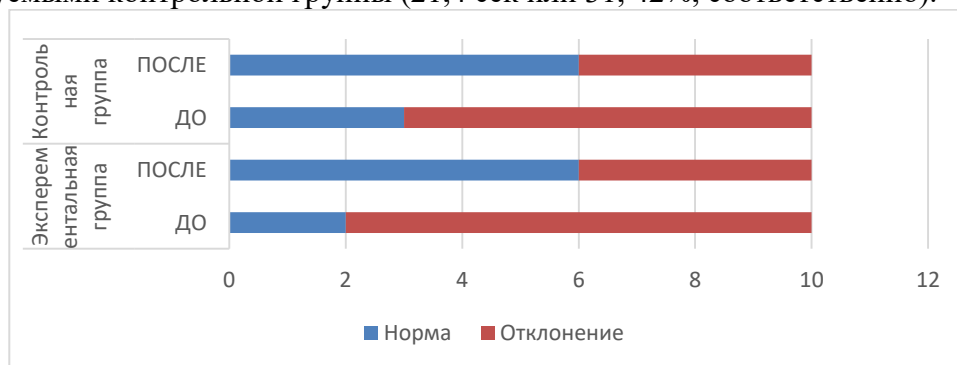


Рис. 2. Динамика распределения детей контрольной и экспериментальной групп по уровню оценки выполнения теста «Силовая выносливость мышц-разгибателей спины», выраженная в %

Анализируя динамику процентного распределения детей контрольной и экспериментальной групп после курса лечебной гимнастики в тесте, характеризующим силовую выносливость мышц-разгибателей спины (рис 2), выявлено, что количество детей, выполнивших тест в пределах физиологической нормы, увеличилось в 2 раза в контрольной группе и в 3 раза в экспериментальной группе.

Более значительным (22,5%) и статистически достоверным ($p \leq 0,05$) был и прирост в тесте, характеризующим силовую выносливость мышц брюшного пресса у детей ЭГ, по сравнению с КГ (20,8%). Что подтверждается и динамикой процентного распределения детей по уровню оценки данного теста (рис.3). Так в экспериментальной группе число детей, выполняющих данный тест в пределах нормы выросло в три раза.

Таким образом, предложенная методика исправления дефектов осанки у детей дошкольного возраста, разработанная с использованием средств ЛФК и игровой формы, более эффективна и может быть рекомендована для профилактики и коррекции нарушений осанки у дошкольников.

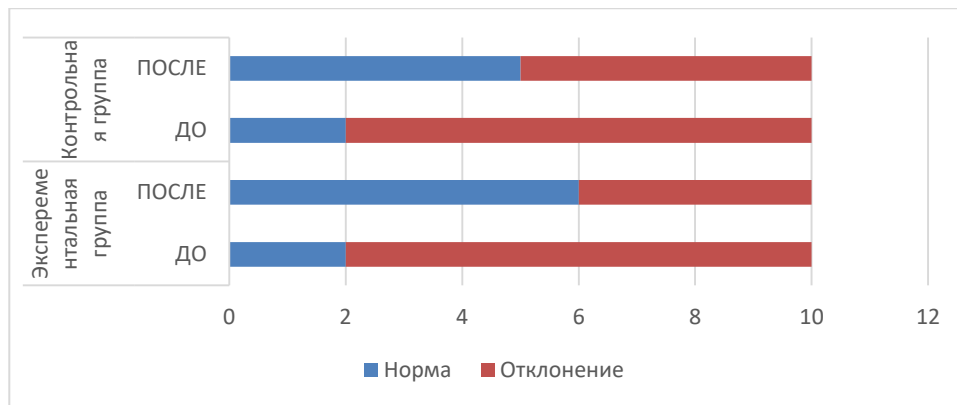


Рис. 3. - Динамика распределения детей контрольной и экспериментальной групп по уровню оценки выполнения теста «Силовая выносливость мышц брюшного пресса» в %

Выводы:

1. Разработана методика, включающая в игровой форме упражнения на растяжку и расслабление, упражнения на укрепление мышц спины, контроль позы со стороны самих занимающихся, и направленная на коррекцию дефектов осанки у детей дошкольного возраста.

2. В конце курса лечебной гимнастики выявлены положительные изменения всех изученных показателей, как у детей контрольной группы, так и экспериментальной. Однако, более высокий прирост показателей отмечается у испытуемых в экспериментальной группе.

Список использованной литературы:

1. Киричек С.И. Осанка. Сколиотическая болезнь // Методические рекомендации. Минск, 2000. 100 с.
2. Сквознова Т.М. Проблемы и возможности современной тренажерной гимнастики при функциональных нарушениях опорно-двигательной системы // ЛФК и массаж. Лечебная физкультура и массаж. 2004. № 4. С. 14–19.
3. Сквознова Т.М. Комплексная коррекция статических деформаций у подростков с дефектами осанки и сколиозами I и II степени // диссертация ... доктора медицинских наук. Москва: ГОУВПО "Российский государственный медицинский университет, 2008. 188 с.
4. Физическая реабилитация детей с нарушениями осанки и сколиозом: учебно-методическое пособие / Скиндер Л.А. [и др.]. Брест.: Гос. ун-т имени А.С. Пушкина, 2012. 212 с.
5. Шумихина, И. И. Оценка адаптационных возможностей организма студентов под влиянием занятий физической культурой [Электронный ресурс] / И. И. Шумихина, И. В. Гуштурова // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов : Материалы II междунар. науч.-практ. конф., посвященной 75-летию каф. физическ. воспитания и спорта БГУ (Минск, 31 янв. 2023 г.) / гл. ред. Ю. И. Масловская. - Минск : Изд-во БГУ, 2023. - С. 231-234.