

СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ГИМНАСТИКЕ, ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ И ФИТНЕСЕ

Материалы III Всероссийской научно-практической
конференции с международным участием

Казань, 27 октября 2023 года



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»
ПОВОЛЖСКИЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ ОБРАЗОВАНИЯ**

**СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ
И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ
В ГИМНАСТИКЕ, ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ
И ФИТНЕСЕ**

**Материалы III Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием**

Казань, 27 октября 2023 года

Казань 2023

УДК 796.4+373.5
ББК 75
С 66

С 66 Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 27 октября 2023 года.

Казань: ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2023. – 425 с.

В сборнике представлены материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе», проходившей 27 октября 2023 г. на базе ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань.

Сборник предназначен для специалистов в области спорта и физической культуры, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, преподавателей высших учебных заведений, научных работников, тренеров и спортсменов.

Материалы представлены в авторской редакции.

Главный редактор:

Коновалова Л.А., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики.

Редакционная коллегия:

Ботова Л.Н., кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики гимнастики.

Вельдяев С.В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики.

Заячук Т.В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики.

Шамгуллина Г.Р., старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики.

УДК 796.4+373.5

ББК 75

©ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2023

УДК 796.4-053.5(045)

РИТМИКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ

Райзих А.А.
к.п.н., доцент
Максимова С.С.
доцент
Щенникова А.Г.
доцент
Стерхова Е.А.
аспирант
Удмуртский государственный университет
Ижевск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается динамика развития координационных способностей детей 7-8 лет. Ритмика – это одно из средств формирования красоты движений, развития двигательных навыков, нравственных и духовных сторон ребенка. Разработанные комплексы упражнений различной сложности позволяют развивать и совершенствовать координацию движений детей данного возраста.

Ключевые слова: координация движений, ритмическая гимнастика, динамика координационных способностей.

Актуальность. Считается, что самый благоприятный период для развития координационных способностей (далее – КС) – младший школьный возраст (7-8 лет), поскольку в это время мышление детей является наглядно-действенным. То есть, чтобы представить и запомнить, каким образом выполняется то или иное двигательное действие, ребенку нужно не только посмотреть, но и выполнить это самостоятельно.

По словам В.И. Ляха «сочетание просмотра упражнения и его выполнения подталкивает ребенка к логическому мышлению, которое необходимо для его полноценного развития» [5].

Согласно высказыванию И.В. Лифиц «координация движений представляет собой двигательную способность, развивающуюся с помощью самих движений. Наиболее эффективные упражнения для развития вестибулярного аппарата – гимнастические и ритмические упражнения» [3].

Занятия ритмикой также являются одним из средств развития КС. Под ритмикой мы понимаем «комплекс упражнений, построенный на основе взаимосвязи движений и музыки, направленный на обучение детей восприятию музыки, передаче с помощью движений ее содержания, закрепление и совершенствование двигательных навыков, развитие чувства ритма, улучшение координации, ориентировки в пространстве и общей двигательной подготовленности занимающихся» [1,2, 4].

Для того чтобы занятия не были монотонными и однообразными, а приносили радость и удовольствие, необходимо использовать разнообразные

комплексы упражнений, необходимых для развития координационных способностей. Сейчас достаточно много методик развития и совершенствования координации движений, несмотря на это, остается открытым вопрос выбора оптимальной методики. В связи с чем, совершенствование координационных способностей детей 7-8 лет посредством занятий ритмикой является актуальной задачей процесса воспитания.

Цель исследования. Выявление динамики развития координационных способностей детей 7-8 лет, занимающихся ритмикой в рамках образовательного процесса.

Методика и организация исследования.

Педагогическое исследование проводилось в течение 2022-2023 учебного года и включало в себя следующие этапы:

1. На первом этапе проводился анализ литературы и изучение уровня развития КС детей, занимающихся ритмикой;

2. На втором этапе проводился педагогический эксперимент на базе МБОУ «Школа № 30» г. Ижевска:

2.1. Тестирование исходного уровня развития координационных способностей;

2.2. Разработка специальных комплексов ритмики и их апробация, проведение повторного тестирования с целью выявления динамики уровня развития координационных способностей детей контрольной и экспериментальной групп;

3. На третьем этапе осуществлялась математико-статистическая обработка и анализ полученных результатов исследования.

Для проведения педагогического эксперимента и подтверждения гипотезы исследования были сформированы две группы учащихся по 10 человек в каждой. Группа здоровья всех испытуемых – основная.

Все испытуемые имели практически одинаковый уровень развития координационных способностей, что подтверждалось данными о выполнении контрольных нормативов, прописанных и составленных на основе федеральной комплексной программы физического воспитания обучающихся.

Обе группы занимались примерно в одно и то же время, в одинаковых условиях. В обеих группах занятия проводились три раза в неделю по 40 минут. Отличие занятий состояло в том, что в контрольной группе третий час урока физической культуры включал:

- 1) подвижные и спортивные игры,
- 2) легкую атлетику,
- 3) гимнастику,
- 4) лыжную подготовку.

Тогда как экспериментальная группа занималась по разработанным нами комплексам ритмики, направленным на развитие координационных способностей, где в первом комплексе во всех упражнениях давалась средняя сложность, а в последующих комплексах упражнения усложнялись, и увеличивалось их количество.

Комплексы упражнений ритмики разрабатывались с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей детей данного возраста и базировались на обще методических и специфических принципах обучения: постепенности, доступности, индивидуализации.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе педагогического эксперимента был проведен анализ контрольных испытаний в контрольной и экспериментальной группах, и выявлена динамика показателей уровня развития координационных способностей (табл. 1).

Таблица 1 – Динамика показателей уровня развития КС в контрольной и экспериментальной группах в начале и конце педагогического эксперимента

Показатели	Этапы эксперим-та	Контрольная группа n=10	Эксперимент. группа n=10	Т факт	Т крит	Р
		X±m	X±m			
«Челночный бег», 3*10 м. с.	Начало	9,89±0,11	9,76±0,06	0,5 2,6	2,1 2,1	≥0,05 ≤0,05
	Конец	9,35±0,18	9,07±0,15			
	Прирост, %	5,7%	7,6 %			
«Три кувырка вперед», с.	Начало	7,3 ± 0,5	7,38 ± 0,78	0,2 2,7	2,1 2,1	≥0,05 ≤0,05
	Конец	6,02 ± 0,18	5,42 ± 1,18			
	Прирост,%	21,2 %	36,1			
«Стойка на одной ноге с закрытыми глазами», с.	Начало	9,66 ±0,96	10,33 ± 0,67	1,9 2,2	2,1 2,1	≥0,05 ≤0,05
	Конец	9,02 ±1,28	8,19 ± 0,51			
	Прирост,%	7%	26,1 %			
«Ведение мяча с изменением траектории движения», 10 м.с	Начало	18,16 ± 0,54	18,18 ± 0,78	0,1 2,2	2,1 2,1	≥0,05 ≤0,05
	Конец	17,46 ± 0,74	16,83 ±0,57			
	Прирост,%	4,0%	8,02 %			
«Метание мяча на расстояние», м.	Начало	9,61 ± 0,31	9,41 ± 0,11	0,2 2,2	2,1 2,1	≥0,05 ≤0,05
	Конец	10,5 ± 2,6	12,18 ±2,58			
	Прирост,%	4,5 %	29,4 %			

По данному сравнительному анализу показателей развития КС детей 7-8 лет, занимающихся ритмикой, видно, что в начале педагогического эксперимента существенных межгрупповых различий по всем показателям контрольных испытаний контрольной и экспериментальной групп не выявлено, при $p \geq 0,05$.

В конце педагогического эксперимента наблюдается несколько иная картина: по всем тестовым испытаниям превосходство имеют испытуемые экспериментальной группы. Выявлены межгрупповые достоверные различия при $p \leq 0,05$, что говорит об эффективности разработанных нами комплексах ритмики, направленных на совершенствования КС детей 7-8 лет.

Наибольшие темпы прироста результатов отмечены в тестах: «Три кувырка вперед» – 36,1 %; «Метание мяча на расстояние» – 29,4 %; «Стойка на одной ноге с закрытыми глазами» – 26,1 %.

Анализ результатов контрольных испытаний в контрольной группе к концу педагогического эксперимента показал, что в контрольной группе показатели также улучшились, но не достоверно при $p \geq 0,0$. Наиболее высокий результат показан в тесте «Три кувырка вперед»: прирост составил 21,2 % от первоначального результата. Это можно объяснить тем, что на учебных занятиях в контрольной группе достаточно качественно изучали раздел гимнастики.

Выводы. Разработаны и апробированы комплексы упражнений для занятий ритмикой различной сложности. В ходе проведения педагогического эксперимента комплексы обновлялись и усложнялись, и были направлены на развитие координационных способностей детей 7-8 лет.

Определена эффективность разработанных комплексов упражнений ритмики, где по всем показателям произошли достоверные улучшения результатов при $p \leq 0,05$ в пользу экспериментальной группы. Это говорит о том, что ритмика является эффективным средством развития координации движений детей младшего школьного возраста.

Список литературы

1. Ботова, Л.Н. Основы физического воспитания детей дошкольного возраста (развивающая гимнастика) / Л.Н. Ботова, Л.А. Лопатин Т.В, Заячук, В.С. Козырев Л.А. Коновалова В.В. Косулина О.А, Белуженкова Г.Р. Шамгуллина // Учебно-методическое пособие / Казань, 2021., 272 с.
2. Колодницкий, Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей: практическое пособие / Г. А. Колодницкий. – М.: Гном-Пресс, 2001. – 64 с.
3. Лифиц И.В Ритмика: учебное пособие для студентов средних и высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 224 с.
4. Лях В.И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспертные исследования // Теория и практика физической культуры, 1995. – № 11. – С. 16-23.
5. Широ А.А. Методическая разработка. Техническая подготовка девочек 8-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой. – Сочи, 2013. – 34 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Аминова И.Ф. СОДЕРЖАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ КОМБИНАЦИЙ НА РАЗНОВЫСОКИХ БРУСЬЯХ У ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ	3
Амосова В.Е. ПОКАЗАТЕЛИ ИНТЕНСИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	6
Антоновская Я.И. ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЦЕЛОСТНОЙ ВОЛНЫ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ	10
Арсланова Г.Р., Коновалова Л.А. ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЦНС КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОК 18-20 ЛЕТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	16
Бариева А.И. ЭЛЕМЕНТЫ ДЛЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ СОЕДИНЕНИЙ НА ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ГИМНАСТОК	19
Батманова А.О. АНАЛИЗ ОПЫТА ТРЕНЕРОВ ПО ОБУЧЕНИЮ ДВОЙНОГО САЛЬТО НАЗАД В СМЕШАННЫХ ПАРНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ПО ПРОГРАММЕ МС В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ	22
Босенко Ю.М., Распопова А.С. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПАМЯТЬ КАК УСЛОВИЕ ПЕРСПЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГИМНАСТОК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	27
Ботова Л.Н., Белуженков И.Н., Петрова Е.Д. АНАЛИЗ МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОФИЛИРУЮЩЕГО ЭЛЕМЕНТА САЛЬТО НАЗАД ПРОГНУВШИХСЯ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ	30
Ботова Л.Н., Захарчева Д.В., Ковалева У.В. БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ГИМНАСТКАМИ БОЛЬШОГО ОБОРОТА НАЗАД НА РАЗНОВЫСОКИХ БРУСЬЯХ	34
Ботова Л.Н., Иванова Е.В. БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЭЛЕМЕНТА «САНЖИРОВКА» НА РАЗНОВЫСОКИХ БРУСЬЯХ, ОСВАИВАЕМОМ ГИМНАСТКАМИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ	38

Буркацкая С.А. ОПОРНЫЕ ТОЧКИ ОБУЧЕНИЯ КУВЫРКУ ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ПЕРЕДНЕГО РАВНОВЕСИЯ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	42
Быстрицкая Е.Д. СПЕЦИФИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ВОЛН И ВЗМАХОВ В СТИЛЕ ДЖАЗОВОЙ И КОНТЕМП-ХОРЕОГРАФИИ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ	47
Валишина П.С., Левенков А.Е. ПРОФИЛАКТИКА И РЕАБИЛИТАЦИЯ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ У ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	51
Вельдяев С.В., Тураев В.М. СЛУЖЕБНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ В МУЖСКОЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ	57
Воложанина А.С. ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА У УЧАЩИХСЯ 16-17 ЛЕТ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	60
Волоцкая Е.А., Хафизов Р.К. МОДУЛЬНЫЙ ПРИНЦИП ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ «ПРИВОЛЖАНКА» Г.КАЗАНИ	63
Гильмутдинова М.М. ВОСПИТАНИЕ СПОСОБНОСТИ К СОХРАНЕНИЮ РАВНОВЕСИЯ СПОРТСМЕНОВ АКРОБАТИЧЕСКОГО РОК-Н-РОЛЛА	69
Гирфанова А.И. ПОКАЗАТЕЛИ ПОСТУРАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ДИСПЕРСИОННОГО АНАЛИЗА СТАБИЛОГРАММЫ.....	72
Гурбанова Д., Маджекова М.С., Нурмухаммедов С.А. ПРИНЦИПЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ	77
Дарданова Н.А., Бендарская Е.В. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ С ДЕВОЧКАМИ 8-9 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ.....	82
Дарданова Н.А., Горелова О.Ю., Борзых П.Д. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ГИМНАСТОК СРЕДСТВАМИ БАТУТНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	86
Дарданова Н.А., Ярославцева Е.И. ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ ФИТНЕСА В ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ГИМНАСТОК	91

Даутов А.И., Серебренников А.Н. ИСПРАВЛЕНИЕ ОШИБОК ПРИ ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИКЕ БРОСКОВ В БАСКЕТБОЛЕ В РАМКАХ ДИСЦИПЛИНЫ ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА.....	96
Жирикова В.А. ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА АТТИТЮД В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	101
Журавлева Е.В. МОДЕЛЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ КОМБИНАЦИИ НА ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	105
Заварухина С.А., Федорова Т.А. МНЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ О ПРИМЕНЕНИИ ДИУРЕТИКОВ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	110
Заячук Т.В. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ	115
Иваненко О.А. ПОВЫШЕНИЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ДЕВОЧЕК 9-10 ЛЕТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	120
Иванова М.О., Чурикова Л.Н., Стародубцев С.Н., Щербаков Д.А. АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ МАССЫ ТЕЛА У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ	125
Ивашина В.В., Василенко Ю. РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У СПОРТСМЕНОВ КАТЕГОРИИ В, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ, СРЕДСТВАМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ	130
Игамбердиева А.И., Эштаев С.А. СТРУКТУРА УПРАВЛЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	135
Кадырова Э.Ф. СРЕДСТВА ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ АКРОБАТИЧЕСКОГО РОК-Н-РОЛЛА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	138
Кадырова Э.Ф., Даутова А.З. ОЦЕНКА АЭРОБНОЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ АКРОБАТИЧЕСКОГО РОК-Н-РОЛЛА ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	142

Кайдаш С.И., Куксинова В.В. РАЗВИТИЕ СИЛЫ И СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ НА НЕУСТОЙЧИВОЙ ОПОРЕ В КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКЕ ЖЕНЩИН (30-35 лет)	146
Калинец П.П. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ ПОЖИЛОГО НАСЕЛЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ ГИМНАСТИКИ И ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА	151
Каляева Д.И. СОСТАВ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ НА КУБКЕ МИРА ПО ЧИР СПОРТУ 2023	154
Каримова И.Л. ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ БОЛЬШИХ ПЕРЕКАТОВ В УПРАЖНЕНИЯХ С МЯЧОМ И ОБРУЧЕМ	158
Качура А.А., Айзятуллова Г.Р. ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ НЕСТАБИЛЬНОГО ПОДВЕСНОГО ОБОРУДОВАНИЯ TRX-ПЕТЕЛЬ В ПОДГОТОВКЕ ГИМНАСТОВ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ	163
Кашафутдинова К.Р., Фонарева Е.А. ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВУШЕК 20-22 ЛЕТ.....	168
Киреев Е.А., Гильманова А.Ф. ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ.....	171
Климов Д.В. СРЕДСТВА ФИТНЕСА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧЕНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ	174
Коновалов И.Е., Хайруллин Р.Р., Емельянова Ю.Н., Серебренникова Н.А. ИЗУЧЕНИЕ ПЕРСПЕКТИВНОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ	179
Коновалова Л.А., Березовская Т.И. РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОВЕРКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВНЕДРЕНИЯ СРЕДСТВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН	184
Корзун Д.Л., Поканинов В.Б., Фаттахов Р.В., Андреев В.Е. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ ФУТБОЛЕ В РАЗДЕЛЕ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	187

Косулина В.В., Шамгуллина Г.Р., Низамова Д.Ф. СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН 55-65 ЛЕТ.....	192
Косулина В.В., Шамгуллина Г.Р., Гершкова Я.Г. ЙОГА КАК СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СОТРУДНИКОВ ПОВОЛЖСКОГО ГУФКСиТ	196
Кременцов К.С. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕСТАБИЛЬНОЙ ПЛАТФОРМЫ БОСУ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КАРАТИСТОВ 8-10 ЛЕТ.....	199
Крюкова В.Д., Фонарева Е.А. СРЕДСТВА АЭРОЙОГИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ГИБКОСТИ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВУШЕК 20-25 ЛЕТ.....	203
Кувшинова А.В. ТЕХНИКА КОМБИНИРОВАННОГО РАВНОВЕСИЯ С ИТАЛЬЯНСКИМ ФУЭТЕ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	207
Кувшинова К.В. ТЕХНИКА ДИНАМИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ «УТЯШЕВОЙ» В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	212
Кудрявцева А.Д., Фонарева Е.А. ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИТНЕСА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ	216
Кудяшев Н.Х., Хрыстюк Л.О. СРЕДСТВА ФИТНЕСА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОК 2 КУРСА.....	220
Кучерова И.К., Базик Е.Ю. РОЛЬ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ХИП-ХОПЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ.....	224
Лавренова А.Г., Волкова Р.А. ОЦЕНКА УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПРЕДМЕТНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ С МЯЧОМ У ГИМНАСТОК 10-11 ЛЕТ, ВЫСТУПАЮЩИХ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ	228
Ладыгичев А.Е. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ КОМБИНАЦИЙ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В КАТЕГОРИИ СЕНЬОРЫ-1, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ СПОРТОМ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ	233

Лутаева Е.С. ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ ПОВОРОТА В БОКОВОМ ГОРИЗОНТАЛЬНОМ РАВНОВЕСИИ В ШПАГАТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	238
Маврудиев П., Кудяшева А.Н., Шамгуллина Г.Р. НОВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОК В ФИТНЕС ИНДУСТРИИ	242
Магала А.Ю. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА	245
Морозова В.В., Фонарева Е.А. ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА ДЛЯ РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ ДЕВУШЕК 20-22 ГОДА	248
Ниази Е.С., Зверев А.А., Ботова Л.Н., Назаренко А.С. ВОЗМОЖНЫЕ МЕХАНИЗМЫ РАЗВИТИЯ УТОМЛЕНИЯ СИЛЫ ХВАТА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОК.....	252
Низамова Д.А., Кудяшев Н.Х. СРЕДСТВА ФИТНЕСА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНЩИН ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА Г. МАМАДЫШ 40-44 ЛЕТ.....	257
Орлова К.В., Шамгулина Г.Р. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ	262
Пасмуров А.Г., Кудяшева А.Н. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕТЕЛЬ TRX В ПЕРСОНАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ ДЕВУШЕК 20-25 ЛЕТ	266
Перова Р.И., Сбитнева О.А. СРЕДСТВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ОСНОВНОГО ХОДА В АКРОБАТИЧЕСКОМ РОК-Н-РОЛЛЕ СПОРТСМЕНОВ 10-11 ЛЕТ.....	269
Полковникова М.А. ТИПИЧНЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ОШИБКИ У ГИМНАСТОК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ КОМБИНИРОВАННОГО ЭЛЕМЕНТА ТРУДНОСТИ ТЕЛА	272
Попова А.П., Шамгулина Г.Р. КОМПЛЕКС ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ 14-16 ЛЕТ ПО КОННОМУ СПОРТУ	277
Пронина Р.Е. АНАЛИЗ СОДЕРЖАНИЯ КОМПОЗИЦИЙ С ОБРУЧЕМ В ОЛИМПИЙСКОЙ ИСТОРИИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ	281

Райзих А.А., Максимова С.С., Щенникова А.Г., Стерхова Е.А. РИТМИКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ	284
Рахматуллина А.Р., Нижегородова Д.Д. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТОК С ГИПЕРМОБИЛЬНЫМИ СУСТАВАМИ ТЕХНИКЕ БАЗОВЫХ РАВНОВЕСИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	288
Руденко Т.В., Кравчук А.И. ЭКСПЕРТНАЯ ОЦЕНКА КАЧЕСТВА БЕСПОЛЕТНЫХ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ У ЮНЫХ СПОРСТМЕНОВ В «А КЛАСС-МИКСТ» ЮНОШИ И ДЕВУШКИ	291
Сабалдаш К.В., Вельдяев С.В. ОСОБЕННОСТИ РОССИЙСКОЙ И МЕЖДУНАРОДНОЙ ПРОГРАММ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК НА БРЕВНЕ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ	296
Семенов Д.В., Шляхтов В.Н. ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ В УПРАЖНЕНИЯХ НА КОЛЬЦАХ	301
Шайдуллов А.Ф., Ситдикова А.Р. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ БОДИФЛЕКС ДЛЯ СНИЖЕНИЯ МАССЫ ТЕЛА ЖЕНЩИН 30-35 ЛЕТ	306
Смирнова О.Д., Фонарева Е.А., Надежина С.М. ИЗМЕНЕНИЕ ТРЕБОВАНИЙ К ЭЛЕМЕНТАМ ТРУДНОСТИ ПРЕДМЕТА В УПРАЖНЕНИЯХ С ЛЕНТОЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	311
Соловий Е.В., Ботова Л.Н. ОСОБЕННОСТИ ПОСТУРАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ГИМНАСТОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ МОДИФИЦИРОВАННОЙ ПРОБЫ РОМБЕРГА	316
Сомкин А.А. АНАЛИЗ ИТОГОВЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ II ЧЕМПИОНАТА МИРА СРЕДИ ЮНИОРОВ 2023 ГОДА БЕЗ УЧАСТИЯ РОССИЙСКИХ ГИМНАСТОВ	320
Софьина Э.Ф. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК 13-15 ЛЕТ	325
Сулейманов М.Э., Хасанова Г.М., Димитрова Г.Г. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ СТАТИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ НА КОЛЬЦАХ ПРИ ПОМОЩИ АДАПТИВНОГО ТРЕНАЖЕРА .	332
Третьякова Я.И., Лалаева Е.Ю. ЗАДАЧИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ СЛОЖНЫХ УПРАЖНЕНИЙ.....	338

Тураев В.М., Хаертдинова Е.В., Ишенина К.А. ВАРИАНТЫ НАИБОЛЕЕ ПЕРСПЕКТИВНЫХ СОЕДИНЕНИЙ ЭЛЕМЕНТОВ НА БРЕВНЕ В ТЕКУЩЕМ ОЛИМПИЙСКОМ ЦИКЛЕ	344
Фонарев Д.В., Ахтямова Э.Ф., Дуняшева К.И. АНАЛИЗ МЕТОДИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ТЕХНИКИ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ДВИЖЕНИЙ У ГИМНАСТОК	348
Фонарева Е.А., Егорова Е.Е. ФИТНЕС ДЛЯ ЖЕНЩИН СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ	353
Хазиахметова Э.Р. ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 8-9 КЛАССОВ.....	357
Халиуллова А.Р., Макурина Е.А. ЭВОЛЮЦИЯ СПОСОБОВ ЛОВЛИ МЯЧА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	360
Хамидуллина Л.Р. ТИПИЧНЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ОШИБКИ В ИСПОЛНЕНИИ ПОЛУАКРОБАТИЧЕСКОГО ЭЛЕМЕНТА «ПЕРЕВОРОТ ЧЕРЕЗ РУКУ ПРОГНУВШИЕСЬ» СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ РОК-Н-РОЛЛОМ	364
Ходжиева К.М., Фонарева Е.А. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ЙОГИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ГИБКОСТИ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ	369
Черных В.А. СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКОМУ ЭЛЕМЕНТУ «ФЛАГ НА ДВУХ РУКАХ НОГИ ВРОЗЬ» НА ОСНОВЕ БИОМЕХАНИЧЕСКОГО АНАЛИЗА.....	374
Чугунова П.А., Коновалова Л.А. ПОКАЗАТЕЛИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЦНС ГИМНАСТОК-ГРУППОВИЧЕК 14-16 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ, СПЕЦИФИЧНЫХ ДЛЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ.....	379
Шалавина Ю.В., Ибатуллин Э. Г., Шалавина А.С. ФИТНЕС ПРОГРАММЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ: ПРОБЛЕМЫ, ЗАДАЧИ, РЕШЕНИЯ.....	383
Шарманова С.Б., Казанаева Е.В., Федорова Т.А. ПРИМЕНЕНИЕ ТУРИСТСКИХ ЭКСКУРСИЙ В СИСТЕМЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРАХ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	387

Шперлинг А.С., Вельдяев С.В. ТРУДНОСТЬ И КАЧЕСТВО ИСПОЛНЕНИЯ ОПОРНЫХ ПРЫЖКОВ ГИМНАСТКАМИ НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА И КУБКЕ РОССИИ В 2023 ГОДУ ...	392
Шумилова Д.В., Лопатин Л.А., Белуженков И.Н. МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРЫЖКА ШАГОМ В КОЛЬЦО НА ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ	397
Юдицкая А.А. ЗАНЯТИЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ СПОРТОМ ДЕТЕЙ С ВРОЖДЕННЫМИ ПОРОКАМИ СЕРДЦА И МАЛЫМИ АНОМАЛИЯМИ РАЗВИТИЯ СЕРДЦА.....	401
Яковлева А.М., Тураев В.М. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ЭЛЕМЕНТА «САЛЬТО ЕГЕРА» СОГНУВШИЕСЬ И НОГИ ВРОЗЬ НА РАЗНОВЫСОКИХ БРУСЬЯХ.....	405
Янкина Е.А., Перетокина В.С., Желандинова Д.Ю. ЗНАЧЕНИЕ УЧАСТИЯ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ДЛЯ СТУДЕНТОК КАФЕДРЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ СПОРТИВНОГО ВУЗА....	410
Ярошенко В.О., Денисова О.И., Крамаренко А.Л., Назаренко А.С., Балтин М.Э., Федянин А.О., Мавлиев Ф.А., Зверев А.А. СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОСТАВА ТЕЛА СПОРТСМЕНОВ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА.....	413