



АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Материалы
XXVIII Всероссийской
научно-практической конференции,
посвящённой памяти
профессора Ю. Т. Ревякина

(Томск, 27–28 марта 2026 г.)



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент спорта Томской области

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Томский государственный педагогический университет»
(ТГПУ)

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Материалы

XXVIII Всероссийской научно-практической конференции,
посвящённой памяти профессора Ю. Т. Ревякина
(Томск, 27–28 марта 2026 г.)

Ответственный редактор
А. Н. Вакурин

Электронное издание
сетевого распространения

Томск
Издательство ТГПУ
2026

УДК 796.015(082)
ББК 75.1я43
А43

Рекомендовано к изданию
редакционно-издательским советом
Томского государственного
педагогического университета

Ответственный редактор:

канд. пед. наук, директор Института физической культуры и спорта
Томского государственного педагогического университета
А. Н. Вакурин

Рецензент:

канд. пед. наук, доцент,
заведующий кафедрой физического воспитания
Томского государственного архитектурно-строительного университета
В. Э. Бельц

А43 Актуальные вопросы физической культуры и спорта : материалы XXVIII Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой памяти профессора Ю. Т. Ревякина (Томск, 27–28 марта 2026 г.) / отв. ред. А. Н. Вакурин. – Томск : Издательство Томского государственного педагогического университета, 2026. – 429 с. – Электрон. текстовые дан. (1 файл: 4,97 МБ). – Загл. с титул. экрана. – URL: <https://sveden.tspu.ru/api/svfile/4356>. – Режим доступа: свободный.

ISBN 978-5-907791-70-1

В сборник вошли материалы XXVIII Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой памяти профессора Ю. Т. Ревякина. В публикуемых материалах отражены актуальные вопросы физической культуры и спорта.

Материалы сборника адресованы научным сотрудникам, руководителям, педагогам спортивных школ и организаций дошкольного, общего, среднего и высшего образования, студентам.

УДК 796.015(082)
ББК 75.1я43

ISBN 978-5-907791-70-1

© Томский государственный
педагогический университет, 2026

РЕВЯКИН ЮРИЙ ТЕРЕНТЬЕВИЧ

(25.03.1937 – 12.11.2020)



Ю. Т. Ревякин – известный учёный, профессор, автор более 180 научных и методических работ, великолепный лектор и организатор, почётный работник высшего профессионального образования, отличник народного просвещения, почётный выпускник ТГПУ, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, академик МАНЭБ, почётный профессор ТГПУ, педагог, более 55 лет проработавший в ТГПУ и внёсший неоценимый вклад в становление и развитие системы подготовки квалифицированных кадров в сфере физической культуры и спорта на территории Томской области.

Ю. Т. Ревякин по праву считается основоположником томской научной школы в сфере физической культуры и спорта.

Так, в 1970 г. Ю. Т. Ревякин стал первым кандидатом педагогических наук на факультете физического воспитания Томского педагогического института (ныне Институт физической культуры и спорта Томского государственного педагогического университета).

В 1973 г. Ю. Т. Ревякин стал деканом указанного факультета и более 10 лет возглавлял его. В этот период, во многом благодаря Юрию Терентьевичу, была организована системная работа по подготовке научных кадров из числа выпускников в аспирантурах г. Москвы и г. Ленинграда. В достаточно короткий срок было подготовлено 14 кандидатов педагогических наук. Для факультета это был серьёзный и своевременный научный прорыв.

Более 30 лет (до 2007 г.) с незначительными перерывами Ю. Т. Ревякин возглавлял кафедру теоретических основ физического воспитания ТГПУ.

С 1994 г. Юрий Терентьевич возглавил аспирантуру по специальности 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры», открытую при кафедре теоретических основ физического воспитания ТГПУ во многом благодаря его инициативности и активной работе в этом направлении. За время работы аспирантуры выполнено и защищено 32 кандидатские диссертации, в том числе и двумя иностранными гражданами. Из них 12 человек выполнили диссертационные исследования непосредственно под руководством Ю. Т. Ревякина.

За плодотворную научно-педагогическую работу Юрий Терентьевич был удостоен многочисленных государственных и ведомственных наград. В 2012 г. Ю. Т. Ревякин награждён медалью Петра Лесгафта, вручаемой Министерством спорта Российской Федерации за большой личный вклад в развитие спортивной науки и образования.

С 2021 г. ежегодная Всероссийская научно-практическая конференция «Актуальные вопросы физической культуры и спорта» посвящена памяти профессора Юрия Терентьевича Ревякина.

СОДЕРЖАНИЕ

Секция I. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ, ПО МЕСТУ РАБОТЫ И МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА ГРАЖДАН

Агава З. С., Константинова С. И. Методика коррекции координационных способностей у женщин зрелого возраста, занимающихся северной ходьбой	10
Амелина Е. Н., Быстрицкая Э. С., Кириллова Н. В. Студенческий спортивный клуб в системе физического воспитания вуза: функциональный анализ и векторы развития	15
Грунина И. В., Качалова Т. А., Яшина Е. Е. Развитие гибкости у девочек старшего дошкольного возраста средствами художественной гимнастики: методический аспект	19
Двуреченская К. С., Семянникова В. В. Применение цифровых технологий в управлении школьного спортивного клуба	24
Емелин К. Г., Ерамасова А. В. Анализ программ физического воспитания в аграрных вузах России: особенности и проблемы реализации физкультуры в контексте подготовки специалистов для аграрного сектора	27
Енченко И. В. Анализ факторов вовлеченности населения России в занятия физической культурой и спортом: современное состояние и тенденции	32
Желбанова Е. М., Умнякова Н. Л. Развитие функции равновесия у дошкольников с тяжёлыми нарушениями речи с применением сибборда на занятиях физическими упражнениями	36
Жмурко Е. И., Сергеева Л. А., Слепичева Д. И. Формирование базовых технических навыков игры в баскетбол у учащихся 5-х классов на уроках физической культуры	40
Золотухина А. В. Беговые клубы как эффективный инструмент привлечения населения к занятиям физической культурой и спортом	43
Канина А. А. Утренняя гигиеническая гимнастика как средство оптимизации функционального состояния организма	47
Канина Ю. А. Культура здоровья студентов как одна из составляющих образованности	50
Корчевский А. М., Емельянова Д. А. Анализ занятости студентов в первой половине дня	54
Краснова М. Д., Тарасова А. А. Методологические основы исследования влияния развития мобильности суставов на профилактику травматизма у женщин 25–35 лет в условиях фитнес-тренировок	58
Легостин С. А. Проблема качества физического развития на примере скелетных мышц	64
Липовка А. Ю., Умарова В. С. Средства физической культуры для развития словарного запаса у детей младшего школьного возраста	68
Мартынова С. П., Высоцкая Е. А. Проблемы физического воспитания и спорта в системе высшего образования	71
Мацко А. В. Физическая культура как фактор профилактики профессионального выгорания студентов-медиков	74
Морозова М. А., Герасимова П. Д., Россохина А. К. Показатели кровообращения первокурсниц, занимающихся разными видами физической культуры	79

Моспанов Д. С. Взаимодействие Федерации фехтования Томской области с общеобразовательными учреждениями: проблемы и перспективы	84
Наляскина Д. А., Колчина М. Н. Физическое воспитание по месту жительства как фактор формирования здорового образа жизни населения	89
Нарольский Ю. Ю., Федотов К. В., Костров К. А. Методика развития скоростно-силовых способностей у девушек-студенток, занимающихся гандболом	93
Павлухина В. И., Парфинович С. В. Оздоровительная гимнастика как средство преодоления тревожности у студентов первого курса	97
Пакина Л. Э., Котельникова В. В. Роль наставника в формировании культуры здоровья будущего поколения россиян	100
Пахомова С. А. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой в условиях образовательной среды вуза	105
Петухов Н. А., Бельц В. Э., Петухова О. В., Нарзулаев С. Б. Аспекты физического активного долголетия	109
Пешков В. Ф. Обоснование применения методов развития силовых способностей у мужчин пожилого возраста	112
Преображенская А. В. Организация соревнований по художественной гимнастике для подростков и взрослой категории населения как механизм роста показателя доли населения, регулярно занимающегося физической культурой и спортом	118
Русайкина А. В., Токмашева М. А. Повышение мотивации участия во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) среди студенческой молодежи	125
Саликова А. П., Дубковская Л. А., Шишов А. С. Двигательная активность и спорт как средство профилактики стресса в учебной деятельности	131
Сандраков С. С. Организация занятий армспортом со студентами вузов	136
Сапрыкин П. П. Физическое воспитание учащихся в школе через реализацию общеразвивающей программы дополнительного образования на основе лёгкой атлетики	139
Сапрыкин П. П. Развитие навыков эффективного планирования режима дня у студентов	143
Свешников Г. С. Использование мобильных приложений и фитнес-браслетов для повышения мотивации обучающихся к занятиям физической культурой	146
Сергиенко Д. Р., Дубковская Л. А., Шишов А. С. Факторы оттока взрослого населения из систематических занятий спортом: анализ причин прекращения физической активности после окончания учебных заведений	151
Сидоренко А. С. Анализ мотивационных факторов студентов Санкт-Петербургского государственного университета аэрокосмического приборостроения к участию в играх и соревнованиях по мини-флорболу	155
Старостина А. В., Авдюхина Е. А. Анализ влияния персонализированных тренировок на физические показатели студентов с использованием метода Г. Л. Апанасенко	160
Токмашева М. А., Якуб И. Ю. Формирование лидерского потенциала и повышение самооценки студентов через физическую культуру	166
Толистинов Б. Г. Общая структура заболеваемости студентов специальных медицинских групп	170

Частоедова А. Ю. Вопросы повышения физкультурно-спортивной активности студенческой молодежи	174
Шумихина И. И., Гуштурова И. И. Влияние занятий фитнесом на адаптационные возможности организма женщин 35–45 лет	178

Секция II. ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Алимакеева Т. А., Баженова А. С., Выломова Е. М. Этапы подготовки к соревновательному периоду в годичном цикле подготовки юных гимнастов 6–7 лет	183
Бадеева Д. И., Стращенко И. Ю. Инновационные подходы к формированию мотивации в подготовке спортивного резерва	191
Безотечество К. И., Пичугина З. Н. Технология проведения дополнительных вступительных испытаний пловцов в ластах на учебно-тренировочном этапе подготовки	194
Бертелли Д. П. Особенности отбора и начальной подготовки в современном пятиборье на этапе спортивной ориентации	198
Бертелли Д. П. Роль ГБУ «МОСГОРСПОРТ» в развитии массового спорта и подготовке резерва	203
Винокуров А. А., Иоч В. Е., Иоч Е. В. Роль тренера-преподавателя в системе «общеобразовательная школа – спортивная школа – семья» как фактор устойчивой мотивации и предотвращения оттока спортивного резерва в единоборствах	208
Голдобин Д. С., Горбунов С. С. Важность определения социально-психологического климата в команде лыжников-гонщиков на учебно-тренировочном этапе подготовки	212
Давыдов Т. П. Методика развития игрового мышления в тактической подготовке квалифицированных хоккеистов средствами специальных игровых комбинаций и идеомоторной тренировки	215
Ершова А. В., Бондаренко Е. В. Повышение эффективности техники вращений в художественной гимнастике средствами классического танца	219
Зюсько Н. Н., Копылов Н. И., Меркулов Е. А. Спортивно-воспитательная работа с юными боксёрами (11–14 лет) в условиях спортивной школы	224
Исакова С. С. Акустическая нейромодуляция как способ коррекции психоэмоционального состояния у спортсменов	228
Касумова Н. Р. Современные тенденции в подготовке спортивного резерва	235
Касьяненко А. Н., Сытникова М. С. Влияние циклических видов спорта на развитие волевых качеств и стрессоустойчивости личности	238
Котельникова В. В., Пакина Л. Э. Психолого-педагогические аспекты формирования стрессоустойчивости у спортсменов-юниоров в предсоревновательный период	242
Кохан С. П. Сравнительный анализ возрастных изменений структуры соревновательной деятельности и психофизиологических показателей футболистов 11–15 лет	246
Лобанов В. В. Методы подготовки арт-фехтовальщиков к прогнозированию судейских оценок	251

Ляпустина А. А., Старостина А. В. Влияние занятий танцами на развитие физических качеств танцоров-любителей	256
Мавлиев Ф. А., Халматова Г. Б., Смолкин М. В., Янышева Г. Г., Чернов Д. В. Лабораторные показатели периферической крови и аэробная производительность гребцов-академистов	260
Мархакшинова В. Н. Механизмы координации движений бумеранга лентой ногой и гимнастики при выполнении поворота «Кабаева»	263
Митин Е. А., Смышляев А. В. Совершенствование методики обучения игры головой у футболистов 12–14 лет	268
Мясищев С. А. Современные подходы к формированию и подготовке спортивного резерва в Российской Федерации в условиях глобальных вызовов	272
Пересецкий Е. В. Тактическая подготовка как фактор успешности соревновательной деятельности в игровых видах спорта	275
Пинчук Е. А., Кудря О. Н. Показатели функционального состояния дыхательной системы гиревиков разных весовых категорий	280
Рыков М. В., Смышляев А. В. Совершенствование методики развития специальной выносливости у футболистов 14–15 лет	285
Сафиуллина А. И. Киберспорт в зеркале времени: историческая эволюция термина и современные вызовы	289
Стрига Д. Д. Мониторинг функционального восстановления тяжелоатлетов студенческой секции вуза	295
Сычев В. С., Давыдова С. С. Особенности перестройки функциональной асимметрии мозга в онтогенезе у занимающихся спортом	299
Таран А. А., Щербатенко М. В. Анализ развития социального интеллекта и чувства принадлежности в традиционном командном спорте и киберспортивных дисциплинах	302
Халматова Г. Б., Мавлиев Ф. А. Хронотип как фактор спортивной успешности в командных видах спорта	309
Чепуштанов И. В. Динамика развития гиревого спорта в российских вузах в период 2012–2025 гг.: тенденции, проблемы и перспективы	312
Шакамалов Г. М. Применение беговых и прыжковых упражнений в тренировочном микроцикле юных гимнастов	317

Секция III. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Адольф К. В. Обеспечение комплексной безопасности физкультурно-спортивных мероприятий как компонент профессиональной подготовки специалистов сферы физической культуры и спорта	322
Галдобина А. А., Томилова С. В. Спортивное агентирование как перспективное направление профориентации участников специальной военной операции в структуре проектной абилитации	327
Дмитриев С. Г., Бельц В. Э., Коллегов А. К. Формирование навыков самостоятельной деятельности в условиях реализации смешанной модели (на примере институтов физической культуры и спорта)	332

Дмитриева О. А. Модель формирования воспитательной готовности учителя физической культуры в системе высшего образования	338
Колбасова В. О., Колчина М. Н. Профессиональное образование в области физической культуры	343
Самсонов И. И. Повышение конкурентоспособности выпускников системы подготовки кадров среднего профессионального образования в области физической культуры и спорта посредством организации профессионального обучения	348
Смирнова В. А. Готовность студентов-медиков к работе с людьми с ограниченными возможностями здоровья в качестве инструкторов адаптивной физической культуры	353
Усачева С. Ю., Марусина М. С. Влияние скоростно-силовой подготовленности на результаты в легкоатлетических нормативах у студентов физкультурного вуза	358

Секция IV. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ИНВАЛИДОВ

Баранова А. И., Стращенко И. Ю. Роль адаптивной физической культуры в преодолении последствий буллинга у подростков с инвалидностью	362
Валькова В. Д., Эйдельман Л. Н. Разработка комплексных праксис-тестов для выявления диспраксии у детей с расстройством акустического спектра и синдромом дефицита внимания	366
Гиренко Л. А., Евтухов Н. С. Методика адаптивной физической культуры для студентов с нарушением зрения	370
Денисенко Д. Д. Физическая культура и реабилитация при синусовой тахикардии	374
Донсков Д. А., Донсков В. Д., Лыкова Л. А. Современное состояние и перспективы развития паралимпийского движения в Рязанской области	378
Емелин К. Г., Ерамасова А. В. Адаптация спортивной инфраструктуры для людей с ограниченными возможностями здоровья: проблемы и решения в Алтайском крае	382
Зайцева В. Е., Старостина А. В. Вовлечение детей с ограниченными возможностями здоровья в спорт и физическую культуру	387
Зенков В. М., Рубцова Н. О. Адаптивные игровые средства в интегральной подготовке следж-хоккеистов 13–14 лет с детским церебральным параличом: механизм переноса подготовки в соревновательную деятельность	390
Колоскова К. С., Тарасова А. А. Физическая реабилитация лиц 50–60 лет после ишемического инсульта с применением роботизированной механотерапии и эрготерапии на стационарном этапе	394
Кулиш П. А., Редькина М. В., Марковская Н. Е. Психосоматические техники снижения болевого синдрома посредством телесной водной практики для лиц с ампутацией конечностей	398
Куц Т. В., Никалина Е. Ю. Исследовательский проект «Дай шанс Беговел»: инновационный подход к обучению детей с ограниченными возможностями здоровья	401
Левашова К. Д., Усачев Н. А. Организационное обеспечение проведения соревнований для лиц с нарушением слуха	405
Левашова К. Д., Усачев Н. А. Медико-психологическое обеспечение соревновательной деятельности для лиц с нарушением слуха	408

Мухарьямова М. М., Самойлов Е. Ю. Мастер-класс по северной ходьбе для студенток Сибирского государственного медицинского университета с плоскостопием	412
Хомякова В. А., Мансурова Н. И. Адаптивный спорт как инструмент социальной интеграции и преодоления стигматизации людей с ограниченными возможностями здоровья	416
Черемнова А. С., Мартиросова Т. А. Оздоровительная йога как разновидность адаптивной физической культуры	420
Эйдельман Л. Н., Крылова С. Ю. Инновации в адаптивном спорте	425

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ НА АДАПТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗМА ЖЕНЩИН 35–45 ЛЕТ

THE EFFECT OF FITNESS EXERCISES ON THE ADAPTIVE CAPACITIES OF WOMEN AGED 35–45

И. И. Шумихина¹, И. И. Гуштурова²
I. I. Shumikhina¹, I. I. Gushturova²

^{1,2} Удмуртский государственный университет, Ижевск, Россия

^{1,2} Udmurt State University, Izhevsk, Russia

Аннотация. Рассмотрена динамика показателей физического развития и кардиореспираторной системы у женщин под влиянием различных форм фитнеса. Показано, что у женщин, занимающихся йогой, пилатесом, калланетикой, выявлены наиболее выраженные сдвиги в состоянии кардиореспираторной системы, что способствует повышению функциональных и адаптационных возможностей организма. У женщин, занимающихся силовыми тренировками, отмечена тенденция к повышению частоты сердечных сокращений, систолического артериального давления и снижению жизненной емкости легких.

Ключевые слова: женщины, занятия фитнесом, адаптационные возможности организма

Abstract. The article examines the dynamics of physical development and the cardiorespiratory system in women under the influence of various forms of fitness. It is shown that women who practice yoga, Pilates, and callanetik have the most pronounced changes in the state of the cardiorespiratory system, which contributes to an increase in the functional capabilities of the body and its adaptive abilities. Women who practice strength training have a tendency to increase their heart rate, systolic blood pressure, and decrease their vital capacity.

Keywords: women, fitness classes, and body adaptability

Необходимость улучшения демографической ситуации в стране ставит как одну из приоритетных государственных задач сохранение и укрепление здоровья женщин [1–12]. Решение данной задачи требует разработки и внедрения здоровье-формирующих технологий, направленных на профилактику заболеваний и реабилитацию женщин разного возраста средствами физической культуры. Одним из наиболее распространенных видов физического воспитания в современном мире являются занятия фитнесом. Однако до настоящего времени в научно-методической литературе крайне недостаточно данных о специфике влияния силового фитнеса на развитие физических качеств и функциональное состояние женщин зрелого возраста.

Цель исследования – изучить влияние различных видов фитнес-программ на адаптационные возможности женщин 35–45 лет.

Исследования проводились на двух группах женщин одинаковой возрастной группы (в первой группе средний возраст занимающихся равнялся 39 лет, во второй 40,9 лет). Первая группа посещала занятия формата Mind and Body-йога, пилатес, рас-

тяжка, калланетик, а вторая – силовые тренировки. Всего в исследовании приняли участие 20 женщин (10 в первой группе и 10 во второй). Изучение функционального состояния и адаптационных возможностей организма женщин производилось с учетом антропометрических параметров (рост, вес, весо-ростовой индекс Кетле (ИК)), и функциональных показателей (частота сердечных сокращений (ЧСС), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), жизненный индекс (ЖИ), проба Розенталя, систолическое артериальное давление (САД) и диастолическое артериальное давление (ДАД), расчет адаптационного потенциала (АП)), которые изучались в начале и конце эксперимента.

В начале эксперимента нами не выявлено, достоверных различий во всех изученных показателях физического развития между первой и второй группами женщин. При примерно одинаковых ростовых характеристиках ($164 \pm 2,0$ и $168 \pm 1,3$ см соответственно), вес тела лишь на 1,8% больше у женщин во 2-й группе ($63,77 \pm 3,4$ и $64,92 \pm 3,6$ кг соответственно). Средние результаты ИК у женщин 35–45 лет в начале эксперимента в обеих группах были практически одинаковые и выше нормы в среднем на 3,4%, т.е. женщины имели некоторый избыток массы тела.

Было также изучено функциональное состояние кардиореспираторной системы женщин 35–45 лет. Показатели функционального состояния кардиореспираторной системы у женщин 35–45 лет в начале эксперимента представлены в табл. 1.

Таблица 1

Результаты функционального состояния кардиореспираторной системы у женщин 35–45 лет на I этапе исследования

Показатель		1- группа	2-я группа
Функциональные показатели	САД, мм рт. ст.	$125 \pm 4,4$	122 ± 4
	ДАД, мм рт. ст.	$75 \pm 3,8^*$	$70,3 \pm 4,5$
	ЧСС, уд/мин	$67,7 \pm 2,9$	$64,7 \pm 1,9$
	ЖЕЛ, мл	3255 ± 96	3350 ± 79
	ИК, г/см	$388,3 \pm 20$	$387,5 \pm 20,7$
	ЖИ, мл/кг	$52,1 \pm 2,9$	$52,6 \pm 2,4$
	АП, баллы	$2,46 \pm 0,2$	$2,36 \pm 0,1$
Проба Розенталя	ЖЕЛ 1, мл	$3255 \pm 96,1$	3350 ± 79
	ЖЕЛ 2, мл	$3220 \pm 103,1$	$3325 \pm 75,1$
	ЖЕЛ 3, мл	$3215 \pm 108,3$	$3300 \pm 76,6$
	ЖЕЛ 4, мл	$3205 \pm 111,8$	3295 ± 88
	ЖЕЛ 5, мл	$3185 \pm 123,5$	3270 ± 94

* Достоверные различия между показателями 1-й и 2-й группы ($p < 0,05$) на первом этапе.

При изучении показателей функционального состояния кардиореспираторной системы у женщин 35–45 лет в начале эксперимента нами выявлено, что у женщин первой группы более высокие средние показатели артериального давления (АД). Так, САД на 2,5% ($p < 0,05$) больше у женщин 1-й группы, чем у женщин 2-й группы. У женщин 1-й группы ДАД также выше в среднем на 6,7%. Соответственно, у женщин 1-й группы на 4,6% выше ЧСС, что сопряжено с более высоким артериальным давлением. В целом показатели АД и ЧСС у женщин изучаемых групп находятся в пределах возрастной нормы.

Достоверных различий в показателях функционального состояния респираторной системы (ЖЕЛ, ЖИ) между группами не выявлено, показатели в пределах нормы. Показатели адаптационного потенциала, составляющие в среднем $2,59 \pm 0,03$ балла, говорят о том, что женщины 35–45 лет в обеих исследуемых группах имеют удовлетворительную адаптацию к физическим нагрузкам.

Результаты пробы Розенталя можно оценить как неудовлетворительные, так как происходит незначительное, но снижение результатов ЖЕЛ от первой к пятой попытке в среднем на 70 мл в первой группе и на 80 мл – во второй.

По результатам повторного исследования физического развития женщин 35–45 лет, занимающихся фитнесом, после 3 месяцев занятий, в обеих изучаемых группах отмечается снижение м: в All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense" (ГТО)сы тела 1-й группе на 2,6%, во 2-й группе более интенсивно, в среднем на 5,9%. Это нашло отражение и в динамике индекса Кетле, он снизился как в первой (–2,58%), так и во второй группе (–5,9%). Но остается выше у женщин первой группы в среднем на 3,8%.

Таблица 2

**Показатели функционального состояния кардиореспираторной системы у женщин
35–45 лет на I и II этапе исследования**

Показатель		1-я группа		2-я группа	
Этап		1-й этап	2-й этап	1-й этап	2-й этап
Функциональные показатели	САД, мм рт. ст.	$125 \pm 4,4$	$123 \pm 2,7$	122 ± 4	$119 \pm 3,3$
	Прирост	–1,6%		–2,4%	
	ДАД, мм рт. ст.	$75 \pm 3,8$	73 ± 3	$70,3 \pm 4,5$	$72 \pm 2,8$
	Прирост	–2,66%		2,41%	
	ЧСС, уд/мин	$77,7 \pm 2,9$	$74,9 \pm 2,3$	$74,7 \pm 1,9$	$74,9 \pm 1,8$
	Прирост	–3,6		+0,3	
	ЖЕЛ, мл	3255 ± 96	$3405 \pm 92,1^*$	3350 ± 79	$3340 \pm 83,1$
	Прирост	+4,6%		–0,29%	
	ИК, г/см	$388,3 \pm 20$	$378,3 \pm 17,5$	$387,5 \pm 20,7$	$364,6 \pm 13,8^*$
	Прирост	–2,58%		–5,9%	
	ЖИ, мл/кг	$52,1 \pm 2,9$	$55,8 \pm 2,9$	$52,6 \pm 2,4$	$55,3 \pm 2,4$
	Прирост	3,8		2,7	
Проба Розенталя	АП, баллы	$2,46 \pm 0,2$	$2,4 \pm 0,1$	$2,36 \pm 0,1$	$2,3 \pm 0,1$
	Прирост	–7,01%		–2,54%	
	ЖЕЛ 1, мл	$3255 \pm 96,1$	$3405 \pm 92,1$	3350 ± 79	$3340 \pm 83,1$
	Прирост	+4,6%		–0,29%	
	ЖЕЛ 2, мл	$3220 \pm 103,1$	$3415 \pm 97,5^*$	$3325 \pm 75,1$	$3355 \pm 76,8$
	Прирост	+6,05%		+0,9%	
	ЖЕЛ 3, мл	$3215 \pm 108,3$	$3415 \pm 91,3$	$3300 \pm 76,6$	$3365 \pm 87,2$
	Прирост	+6,22%		+1,97%	
	ЖЕЛ 4, мл	$3205 \pm 111,8$	$3415 \pm 91,3^*$	3295 ± 88	$3365 \pm 87,2$
	Прирост	+6,55%		+2,12%	
	ЖЕЛ 5, мл	$3185 \pm 123,5$	$3415 \pm 99,7^*$	3270 ± 94	$3365 \pm 87,2$
	Прирост	+7,22%		+2,9%	

* Достоверные различия между показателями 1-й и 2-й группы ($p < 0,05$) на втором этапе.

При повторных исследованиях функционального состояния кардиореспираторной системы у женщин 35–45 лет, при практически неизменных средних показателях САД (показатели САД снизились в среднем на 1,6% в первой группе и на 2,4% во второй), величина ДАД у женщин в 1-й группе снизилась в среднем на 2,7%, во 2-й группе этот показатель увеличился на 2,41%. Хотя эти сдвиги не достигали статистически значимой величины. Подобная динамика может служить, по нашему мнению, показателем «скрытого» утомления у женщин 2-й группы. Этот вывод подтверждается и повышением частоты сердечных сокращений у женщин 2-й группы на 0,3%, тогда как частота пульса у женщин в 1-й группе заметно снижается в среднем на 3,6%.

Статистически значимых сдвигов в показателях ЖЕЛ за период эксперимента в обеих группах не выявлено, однако в 1-й группе наблюдался рост величины ЖЕЛ в среднем на 4,6%, тогда как у женщин 2 группы выявлено незначительное снижение ЖЕЛ (в среднем на 0,29%), что еще раз подтверждает наш вывод об утомлении испытуемых 2-й группы.

Жизненный индекс увеличился по сравнению с первым этапом эксперимента как в первой, так и во второй группе, но в первой группе рост этого показателя был более выраженным (+3,8 и +2,7% соответственно).

Показатель адаптационного потенциала за время исследования снизился как в первой, так и во второй группе исследуемых женщин. Что говорит о смещении показателей миокардиально-гемодинамического гомеостаза в пределах своих так называемых нормальных значений, снижении напряжения регуляторных систем, снижении «платы за адаптацию», росте резервных возможностей сердца у женщин, занимающихся фитнесом. При этом более выраженное снижение показателя АП было в первой группе (–7,07 и –2,54% соответственно).

При повторном изучении показатели пробы Розенталя также улучшились. Как в первой, так и во второй группе отмечен некоторый рост показателей ЖЕЛ, что говорит об улучшении функционального состояния респираторной системы, росте ее тренированности.

Таким образом, занятия фитнесом благоприятно сказываются на физическом развитии и функциональном состоянии организма женщин 35–45 лет. Гармонизируется физическое развитие женщин, что проявляется в снижении массы тела, улучшении соотношения массы и роста (ИК). Отмечено снижение показателей ЧСС, артериального давления (САД и ДАД), адаптационного потенциала и рост показателей ЖЕЛ, ЖИ, улучшение показателей пробы Розенталя, что говорит об улучшении функционального состояния кардиореспираторной системы занимающихся женщин, росте их адаптационных резервов, и в конечном итоге укреплении их здоровья.

Однако организм женщин 35–45 лет по-разному адаптируется к нагрузкам различной направленности. Более благоприятные сдвиги в изученных показателях функционального состояния организма женщин наблюдаются при занятиях формата Mind and Body-йога, пилатес, растяжка, калланетик (1-я группа). Силовые формы занятия фитнесом (2-я группа) женщины 35–45 лет переносили сложнее, на что указывает рост ЧСС,

ДАД, отсутствие роста показателей ЖЕЛ, менее значительный, по сравнению с женщинами 1-й группы, рост ЖИ, и менее значительное снижение показателей АП.

Список источников

1. Гуштурова И. В., Шумихина И. И., Казанцева В. А. Влияние «функционального» тренинга, отягощенного весом собственного тела, на состав тела женщин 30–35 лет // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сб. науч. ст. Междунар. науч.-практ. конф., 12 декабря 2024 г., Могилев / под ред. М. Н. Дедулевича. Могилев : МГУ им. А. А. Кулешова, 2025. С. 9–13.
2. Гуштурова И. В., Шумихина И. И. Джампинг-фитнес в оптимизации состава тела у женщин 30–40 лет // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф. (16–18 дек. 2021 г.) / под ред. М. Н. Дедулевича. Могилев : Изд-во МГУ им. А. А. Кулешова, 2022. С. 115–118.
3. Иваненко О. А. Влияние занятий фитнесом на физическое состояние и мотивацию женщин // Теория и практика физической культуры. 2010. № 1. С. 32–34.
4. Ишанова О. В. Комплексная методика занятий оздоровительной аэробикой с женщинами 25–35-летнего возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 2008. 22 с.
5. Калинина И. Ф. Комплексный подход к проведению занятий оздоровительной аэробикой со студентками высших учебных заведений : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М. : ВНИИФКиС, 2007. 22 с.
6. Кукоба Т. Б. Оздоровительная тренировка женщин 21–35 лет на основе упражнений изотонического характера с учетом соматотипа : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Омск, 2011. 24 с.
7. Лаврухина Г. М. Методика проведения оздоровительной гимнастики для женщин с учетом возрастных периодов жизни : автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2002. 23 с.
8. Лисицкая Т. С., Кувшинникова С. А., Панкина В. С. Развитие йоги в мегаполисе // Теория и практика физической культуры. 2017. № 10. С. 28.
9. Левченко К. П. Дозирование физических нагрузок в фитнесе // Журнал по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. 2015. № 2. С. 49–53.
10. Разина А. О., Ачкасов Е. Е., Рувенко С. Д. Ожирение: современный взгляд на проблему // Ожирение и метаболизм. 2016. Т. 13, № 1. С. 3–8.
11. Шумихина И. И. Влияние занятий фитнесом на физическое развитие, функциональное состояние кардиореспираторной системы и физическую подготовленность женщин зрелого возраста // Приоритеты стратегии научно-технологического развития России и обеспечение воспроизводства инновационного потенциала высшей школы : материалы Всерос. науч. конф., 27 февр. 2019 г. / отв. ред. А. М. Макаров. Ижевск : Удмуртский университет, 2019. С. 158–160.
12. Шумихина И. И., Гуштурова И. В., Митриченко Р. Х. [и др.] Влияние занятий йогой на функциональное состояние женщин зрелого возраста, работающих преподавателями вузов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2025. Т. 20, № 3. С. 280–288.

Научное электронное издание

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Материалы

XXVIII Всероссийской научно-практической конференции,
посвящённой памяти профессора Ю. Т. Ревякина
(Томск, 27–28 марта 2026 г.)

Электронное издание сетевого распространения

Ответственный за выпуск: Е. В. Гребенникова

Корректор: Ю. П. Готфрид

Технический редактор: А. И. Лелоюр

Дизайнер: Н. В. Удлер

Издание разработано с помощью программного обеспечения
Microsoft Office Word, Adobe Acrobat Pro

Подписано к использованию 23.05.2026 г.

Объем издания – 4,97 МБ. Заказ № 099/ЭН.

Издательство Томского государственного педагогического университета

634061, г. Томск, ул. Киевская, 60

тел. 8(3822)311-484 E-mail: izdatel@tspu.ru

