

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Волгоградская государственная академия физической культуры»**

**Сборник материалов
VIII международной научно-практической конференции**

**«АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ»
Часть 3**

(15-16 апреля 2026 года)



Волгоград, 2026

УДК – 796/799(-41)
ББК – 75.1л0
А 437

Редакционная коллегия:

*Т.В. Бахнова, к.п.н., доцент; С.А. Дробышева, Т.А. Андреевко, к.п.н.;
Е.Г. Борисенко, к.п.н., доцент; доцент; А.Е. Савельева, к.п.н.;
Н.В. Финогенова, доцент; М.А. Завгородняя, старший преподаватель*

А 437 Актуальные вопросы физического воспитания и адаптивной физической культуры в системе образования: сборник материалов VIII Международной научно-практической конференции (15-16 апреля 2026 года). – Часть 3 / под общей ред. Бахновой Т.В., Дробышевой С.А., Андреевко Т.А., Борисенко Е.Г., Савельевой А.Е., Финогеновой Н.В., Завгородней М.А.– Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2026 – 489 с. ISBN 978-5-6055619-5-8

В сборник вошли статьи профессорско-преподавательского и научного состава отечественных и зарубежных вузов и ссузов, студентов, магистрантов, аспирантов вузов физической культуры, ученых научно-исследовательских институтов физической культуры и спорта, проблемных лабораторий, специалистов в области спортивной медицины, педагогики, социологии, философии, адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, тренеров-практиков, инструкторов методистов по адаптивной физической культуре.

Данный сборник адресован студентам, магистрантам, аспирантам и молодым ученым. Будет востребован слушателями курсов повышения квалификации, а также читателям интересующимися вопросами и проблемами адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта в системе образования.

Издание размещено в системе РИНЦ

ISBN 978-5-6055619-5-8

УДК – 796/799(-41)
ББК – 75.1л0

© Бахнова Т.В., Дробышева С.А., Андреевко Т.А., Борисенко Е.Г.,
Савельева А.Е., Финогенова Н.В., Завгородняя М.А., 2026
© ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 3 СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ, ПЕРСПЕКТИВЫ И ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ	
ИППОТЕРАПИЯ В КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ПОДРОСТКОВ: НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ <i>Бондаренко В.А., Букина Е.Н.</i>	12
ПРИМЕНЕНИЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА В ПОДГОТОВКЕ ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО <i>Виноградова А.В., Вахрина А.А, Панькова Е.В.</i>	16
ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ПОДВЕСНЫХ СИСТЕМАХ ПРИ ДОРСОПАТИЯХ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА У СПОРТСМЕНОВ <i>Витенко Ю.Э.</i>	22
ДЖИУ-ДЖИТСУ КАК КОМПОНЕНТ КОМПЛЕКСНОЙ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ: СИСТЕМАТИЧЕСКИЙ ОБЗОР И МОДЕЛЬ ВНЕДРЕНИЯ В АЗЕРБАЙДЖАНЕ <i>Гаджимурадов М.С.</i>	25
СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОЖИЛЫХ ЖЕНЩИН ПОСЛЕ АОРТОКОРОНАРНОГО ШУНТИРОВАНИЯ НА СТАЦИОНАРНОМ ЭТАПЕ <i>Галявина Д.И.</i> <i>Научный руководитель: Мартыканова Д.С.</i>	31
ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ СЕРДЦА <i>Джагнун Рабих Мохамад Аид, Джафнун Абдул Моти</i>	26
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <i>Дробышева С.А., Савельева А.Е., Завгородняя М.А., Сынова Я.Ю.</i>	43
ЗАНЯТИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫМИ ВИДАМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ <i>Евсеев С.П., Терентьев Ф.В., Евсеева О.Э.</i>	49
ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА, КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА <i>Завгородняя М.А., Терещенко У. Р.</i>	52
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА <i>Земскова М. О.</i>	56
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГОРНОЛЫЖНИКОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА ЗА СЧЁТ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДБОРА ТРЕНИРОВОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ <i>Ибрагимов Д.А.</i>	61

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ И БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ <i>Игнатьев А.С.</i>	64
ПУТЬ К ФИЗИЧЕСКОМУ БЛАГОПОЛУЧИЮ: АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОВЗ <i>Курсанова О.Н.</i>	68
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕДВИЖЕНИЮ НА СПЕЦИАЛЬНЫХ САНЯХ У ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА <i>Корчевой Л.Н., Баранова С.Н., Позяева А.Д.</i>	71
ПРЕДСТАВИТЕЛИ КНР НА АЗИАТСКИХ ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ: АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И РЕЗУЛЬТАТОВ <i>Леонтьева Л.С., Леонтьева Н.С., Юань И.</i>	75
ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ЭКСЦЕНТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В РЕАБИЛИТАЦИИ ОСТЕОАРТРИТА НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ: СИСТЕМАТИЧЕСКИЙ ОБЗОР <i>Лопухов О.Е., Собчук И.В.</i>	80
ВОССТАНОВЛЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЫ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ГЕМИПАРЕЗОМ ПОСЛЕ ОПЕРАТИВНОГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА <i>Лукьянова Я.В., Панов А.С.</i>	84
ОЦЕНКА ЦИФРОВОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО КОНТЕНТА ПО КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ И ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ <i>Магомаева Ф.М.</i> <i>Научный руководитель: Бодров И.М.</i>	89
СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ В ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ <i>Марков А.А., Швыгина Н.В.</i>	95
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ПОСТИНСУЛЬТНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ <i>Митюрин А.А., Терентьев Ф.В.</i>	99
ПРИМЕНЕНИЕ РОБОТИЗИРОВАННОЙ МЕХАНОТЕРАПИИ ПОСЛЕ ЛАМИНЭКТОМИИ НОВООБРАЗОВАНИЙ СПИННОГО МОЗГА У ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА НА ВТОРОМ ЭТАПЕ <i>Михайлова М.Г.</i>	102
НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ РОБОТИЗИРОВАННОЙ МЕХАНОТЕРАПИИ В ВОССТАНОВЛЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ У ПАЦИЕНТОВ С НИЖНЕЙ ПАРАПЛЕГИЕЙ <i>Незванов Г.М.</i>	106
ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ <i>Несмиянов Е.Б., Иванова С.В., Иванникова Е.А., Роева С.С.</i>	109
РАЗВИТИЕ КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ У ДЕТЕЙ, ИМЕЮЩИХ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ, НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ ВИДА СПОРТА «ДЗЮДО» <i>Ретин О. А.</i>	114
ВЛИЯНИЕ РОБОТИЗИРОВАННОЙ ЛОКОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПРОГРАММАХ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ <i>Ряпина В.О. Ряпин Д.В.</i>	117
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ НЕЙРОРЕАБИЛИТАЦИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО АДАПТИВНОМУ ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ <i>Стоцкая Е.С.</i>	121

«ВЕСЕЛАЯ МОЗАИКА» - ТАНЦЕВАЛЬНАЯ РИТМИКА КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ» <i>Сырцова Е.А.</i>	126
ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПОКАЗАТЕЛИ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ <i>Телегина Е. Е.</i>	129
КИНЕЗИОТЕРАПИЯ В ДО-ПРОТЕЗНЫЙ ПЕРИОД: ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОБЪЕМА ДВИЖЕНИЙ И ПРОФИЛАКТИКА КОНТРАКТУР У МУЖЧИН 30-35 ЛЕТ ПОСЛЕ АМПУТАЦИИ ПЛЕЧА <i>Фомичева Д.Е., Добрынина Л.А.</i>	134
ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: ВОЗМОЖНОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ <i>Черепанин Ф.А., Прохорова И.Г.</i>	138
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ГОЛОВНЫХ БОЛЯХ НАПРЯЖЕНИЯ <i>Чуйнышева А.А., Ненахов И.Г.</i>	142
ВОЗМОЖНОСТЬ И ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ С ОВЗ/ТРАВМОЙ <i>Шадрин Д.И.</i>	146
МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК С УЧЁТОМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ <i>Шалаева И.Ю.</i>	150
СОЦИОКУЛЬТУРНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ С ПОДА ПОСРЕДСТВОМ ТАНЦЕВ НА КОЛЯСКАХ: ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ <i>Эйдельман Л.Н., Крылова С.Ю.</i>	156
АНАЛИЗ СФОРМИРОВАННОСТИ НАВЫКОВ ГРУППОВОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ У ПОДРОСТКОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА НА ЗАНЯТИЯХ ВОЛЕЙБОЛОМ <i>Эйдельман Л.Н., Кулева И.А.</i>	159
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ПОДРОСТКОВ НОРМОТИПИЧНЫХ И С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ <i>Ярушников П.А., Артамонова Т.В.</i>	163
СЕКЦИЯ 4 МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
МЕТОДИКА АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ БАДМИНТОНА <i>Андреяшина А.И., Стеценко Н.В.</i>	166
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ: СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ <i>Аносова О.С.</i>	169
МОНИТОРИНГ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ И ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ <i>Балабохина Т.В., Абрамова Т.Ф.</i>	172
КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМУ СОПРОВОЖДЕНИЮ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА <i>Бондаренко В.А., Финогенова Н. В.</i>	177
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: ОСОБЕННОСТИ И ТЕХНОЛОГИИ <i>Бондаренко В.А., Финогенова Н. В.</i>	180

体育社团活动对青少年心理韧性影响的研究综述 <i>Бу Ян (作者：补艳)</i>	183
ФЕНОМЕН МЫШЕЧНОЙ ПАМЯТИ: НЕЙРОБИОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ СОХРАНЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ <i>Веремчук Н.А., Никифоров В.И., Кудинов Ю.В., Курочкина Н.Е.</i>	189
ПУТИ И ВОЗМОЖНОСТИ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЙ КОРРЕКЦИИ АСИММЕТРИИ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ <i>Гладких, Т.В., Сентябрьев Н.Н.,</i>	194
К ВОПРОСУ ПРИМЕНЕНИЯ ДОПИНГА В СПОРТЕ <i>Даниленко О.С., Тозик О.,В., Козарь К.А.</i>	201
ИНТЕГРАЦИЯ НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ДОУ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ СОДЕРЖАТЕЛЬНОГО КОМПОНЕНТА МОДЕЛИ МЕТОДИКИ <i>Демидова М. А.</i>	205
ОБРАЗ ТЕЛА И НАРЦИССИЧЕСКИЕ ЧЕРТЫ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ТЕХНИКО-ЭСТЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА <i>Димура И.Н., Алексеева В.А., Гусева Ю. Д.</i>	215
СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ, ПЕРЕНЕСШИХ ПНЕМОНИЮ <i>Долгова П.В., Мартыканова Д. С., Сиразетдинов А.Ф.</i>	222
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ УСТОЙЧИВОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ <i>Дремова А. Ю., Кудинова Ю.В., Мартыновский В.И.</i>	227
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗЕ <i>Егорова В.М., Залиханова А.А.</i>	231
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНО АКТИВНОЙ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА <i>Иванникова Е. А., Роева С. С., Тарасов П.В.</i>	235
ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ У ДЕТЕЙ С ТРУДНОСТЯМИ В ОБУЧЕНИИ <i>Исакова С.С.</i>	239
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К УПРАВЛЕНИЮ МАССОЙ ТЕЛА СПОРТИВНЫХ В ЕДИНОБОРСТВАХ <i>Качалин И.И.</i>	242
ОЦЕНКА КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ СПОРТСМЕНОВ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИЕ РАЗНЫЕ ВИДЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ <i>Киселев Я.В., Самаринцева А.В.</i>	245
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НОРМОТИПИЧНЫХ И С МИОПИЕЙ СТАРШЕКЛАССНИКОВ, УЧАСТВУЮЩИХ В "ПРЕЗИДЕНТСКИХ СОСТЯЗАНИЯХ" <i>Колесникова А.Н., Артамонова Т.В.</i>	249
营地教育对大学生体育康乐参与及心理健康影响的研究 <i>Ли Жинан 作者：李治南</i>	254
ИЗУЧЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПЛОВЦОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ АДАПТАЦИИ К МЫШЕЧНОЙ РАБОТЕ <i>Лиходеева В.А., Медведев Д.В., Камчатников А.Г., Гавриленко А.</i>	257

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО СНИЖЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ И АКТИВИЗАЦИИ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ У СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ <i>Маликова Е.Н.</i>	262
СРАВНЕНИЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ И ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ <i>Малука М.В., Бугаец Я.Е.</i>	265
СВЯЗЬ МАКСИМАЛЬНОЙ СПОСОБНОСТИ К РАВНОВЕСИЮ ПОЗЫ С АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ СПОРТСМЕНОВ <i>Мельников А.А., Пеганов А.Ю., Сонькин В.Д., Ширяева Т.П., Мельникова Л. И.</i>	272
КОРРЕКЦИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПРОИЗВОЛЬНОГО ВНИМАНИЯ У ДЕТЕЙ С ДЦП С ПОМОЩЬЮ НЕЙРО-БОС ТЕХНОЛОГИЙ <i>Мирошникова С.С., Савельева А.Е., Рудницкий Б.И., Колесников М.Р.</i>	275
ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕСТОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО В ОЦЕНКЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ С АМПУТАЦИЕЙ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ <i>Нескородов С.Е., Федотова И.В.</i>	280
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ И АКАДЕМИЧЕСКУЮ УСПЕВАЕМОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ: ОБЗОР СОВРЕМЕННЫХ НЕЙРОБИОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ <i>Никифоров В.И., Кудинова Ю.В., Борисов А.Я.</i>	285
ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И СНИЖЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ У ГЛУХИХ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ АФК <i>Никулина Т. А.</i>	292
ВНЕДРЕНИЕ САМОТИПОЛОГИИ ПО ШАДРИНУ В РАБОТУ С ДЕТЬМИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА <i>Никитина П.А., Писаренкова Е.П.</i>	296
ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ МИНИ-ВОЛЕЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛИЦ С ОВЗ <i>Печников С.В., Чуйкина Е.А.</i>	300
САМОМАССАЖ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ТРУДОСПОСОБНОГО НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ <i>Пухов Д.Н., Гребенников А.И.</i>	304
ПРОБЛЕМА ОТСУТСТВИЯ ПОНИМАНИЯ ДЕТЬМИ С РАЗЛИЧНОЙ СТЕПЕНЬЮ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТИ ЗНАЧИМОСТИ РЕГУЛЯРНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ПУТИ ЕЕ РЕШЕНИЯ <i>Самоловов Н.А., Самоловова Н.В., Самоловова А.Н.</i>	307
РЕАКЦИЯ СЕРДЕЧНО - СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ ПРИ ПРИЕМЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ <i>Серединцева Н.В., Каштанов Д. А.</i>	312
АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА: КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОМУ СОПРОВОЖДЕНИЮ И ЭФФЕКТИВНЫМ МЕТОДАМ КОРРЕКЦИИ ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ <i>Смирнова А.А., Ляшенко И.П., Фалалеева Н.Н., Иванова О.А.</i>	314
«EXERGAMING» КАК ФОРМА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ МОЛОДЕЖИ <i>Смирнова В.Д.</i> <i>Научный руководитель: Свиридов Б.А.</i>	319
ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА НЕЙРОБИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК <i>Тимербулатова Р.Г.</i>	321

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ГАРМОНИЗАЦИИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ <i>Торопова М.М., Научный руководитель: Калинцева И.Г.</i>	326
СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА <i>Торопова М.М., Научный руководитель: Калинцева И.Г.</i>	328
ВЛИЯНИЕ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ НА СОСТОЯНИЕ ОСАНКИ СПОРТСМЕНОВ 13-14 ЛЕТ <i>Трубникова А.В., Чеботарёва И.В.</i>	331
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПАРАФЕХТОВАЛЬЩИКОВ <i>Туракалина Н.А., Стеценко Н.В.</i>	334
РЕЗУЛЬТАТЫ ОЦЕНКИ СТАНДАРТНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СПЕКТРОСКОПИИ БЛИЖНЕГО ИНФРАКРАСНОГО ДИАПАЗОНА У ЛИЦ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ОБЩЕЙ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ РЕАКТИВНОСТИ ОРГАНИЗМА (ПОИСКОВОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ) <i>Улесикова И. В., Щукина Н. А., Мулик А. Б.</i>	338
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ <i>Ушакова И.А., Калинин Е.И.</i>	348
МУЛЬТИМОДАЛЬНЫЙ ОПРОСНИК ОЦЕНКИ ПОСТСПОРТИВНОГО СТАТУСА: ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ, СТРУКТУРА И ПРОТОКОЛ ВАЛИДИЗАЦИИ <i>Федотов В. В. Научный руководитель: Науменко Ю. В.</i>	351
СТРУКТУРИРОВАНИЕ АДАПТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СТАТУСА РЕБЕНКА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ: ОТ КОМПЛЕКСНОЙ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ К ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННОМУ СОДЕРЖАНИЮ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ <i>Федотова И.В.</i>	356
РАЗВИВАЮЩИЕ ВОЗМОЖНОСТИ СПОРТИВНЫХ ИГР В РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» <i>Финогенова Н.В.</i>	360
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СЛАБОСЛЫШАЮЩИХ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА <i>Финогенова Н.В., Полканова Д.Р.</i>	365
ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА RPR-ТЕРАПИИ В ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ЛЕЧЕНИИ СПОРТСМЕНОВ С ТРАВМАМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА <i>Фирсов В., Гришин В.В.</i>	370
К ВОПРОСУ ОБ ОЦЕНКЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОВРЕМЕННЫХ ИНСТРУМЕНТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ ТАЛАНТОВ И ИХ ВЛИЯНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ БУДУЩИХ ЧЕМПИОНОВ <i>Холодова Е.А., Кудинова Ю.В., Мартыновский В.И.</i>	376
РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ <i>Шумихина И.И., Гуштурова И.В.</i>	379
СКОРОСТЬ СЛУХОМОТОРНОЙ РЕАКЦИИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ <i>Яковлева А.А., Рубцова Н.О., Караулов С.В., Сазонова Е.А.</i>	383

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ПРОФИЛАКТИКА ЦИФРОВОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ <i>Якунина А.А., Витун Е.В.</i>	387
СТАТЬИ СТУДЕНТОВ, УЧАСТНИКОВ КОНКУРСА НА ЛУЧШУЮ НАУЧНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	
СЮЖЕТНО-ИГРОВОЙ МЕТОД КАК ВЕДУЩАЯ ФОРМА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА: ЭФФЕКТИВНОСТЬ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ <i>Агеева Е.С.</i> <i>Научный руководитель: Алоина О. С.</i>	391
ТХЭКВОНДО КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УСВОЕНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ НОРМ ПОВЕДЕНИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ, ИМЕЮЩИХ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ <i>Александрина В.Н.</i> <i>Научный руководитель: Репин О.А.</i>	394
СТАТИСТИЧЕСКАЯ КАРТИНА ЗАБОЛЕВАНИЙ И ПОЛОВОГО РАСПРЕДЕЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ СМГ СУРГУТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА <i>Алиева В.З.</i> <i>Научный руководитель: Бойко Н.А.</i>	397
МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА 400 МЕТРОВ С БАРЬЕРАМИ <i>Бондарь А.С.</i> <i>Научный руководитель: Петров Н.Ю.</i>	401
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА <i>Джафарова В.Е.</i> <i>Научный руководитель: Алоина О.С.</i>	404
ВОЛЕЙБОЛ СИДЯ КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ИНВАЛИДОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА <i>Долганов Д.А.</i> <i>Научный руководитель: Эйдельман Л.Н.</i>	408
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ ПЕРЕХОДА ИЗ ЮНИОРСКОГО ВО ВЗРОСЛЫЙ СПОРТ: ДИАГНОСТИКА СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ И МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ <i>Долгобородов А.Д.</i> <i>Научный руководитель: Баранова Т.И.</i>	410
ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ БАСКЕТБОЛА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ <i>Зарубин А.А.</i> <i>Научный руководитель: Шептикин С.А.</i>	414
ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВЕСНОЙ СИСТЕМЫ ЛЕВИТАС В ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С БОЛЕЗНЬЮ ПАРКИНСОНА <i>Зашихина П.А.</i> <i>Научный руководитель: Ардашев А.Е.</i>	416
ВОЗМОЖНОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАВЛЯЕМОГО ТРЕНАЖЁРНОГО УСТРОЙСТВА «РОТАТОР» В ПРОЦЕССЕ ВРАЩАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК – «ХУДОЖНИЦ» <i>Звыкова А.Д.</i> <i>Научный руководитель: Шевчук Н.А.</i>	422

БАЛИНТОВСКАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ГРУППА КАК МЕТОД ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <i>Кобзарь У.Я.</i> <i>Научный руководитель: Сосуновский В.С.</i>	426
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕРВЫХ ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <i>Кузнецова А.В.</i> <i>Научный руководитель: Селиванова С.Р.</i>	429
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПАРАМЕТРОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ПРЕДЫГРОВОЙ РАЗМИНКЕ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ФУТБОЛИСТОВ <i>Лосев Я.О.</i> <i>Научный руководитель: Таможников Д.В.</i>	433
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ТХЭКВОНДО ГТФ <i>Мединцова П.В.</i> <i>Научный руководитель: Бахнова Т.В.</i>	443
ЦИФРОВОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИТНЕС ИНДУСТРИИ: СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ <i>Мельников-Пугиев В.В.</i> <i>Научный руководитель: Унгер Д.П.</i>	448
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДНЕГО РАВНОВЕСИЯ В ГРУППОВЫХ ПОДДЕРЖКАХ У ЮНЫХ СИНХРОНИСТОК <i>Попова В.А.</i> <i>Научный руководитель: Рыбьякова Т.В.</i>	453
МЕТОДИКА ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ <i>Салыкова Б.С.</i> <i>Научный руководитель: Горячева Н.Л.</i>	457
ПОСТРОЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ВАРИАБЕЛЬНОСТИ ИНТЕГРАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ С ПОМОЩЬЮ МЕТОДИКИ «ВЕДАПУЛЬС» <i>Серокващенко В.С.</i> <i>Научный руководитель: Садовников Е.С.</i>	464
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ДАВЛЕНИЯ И СОЦИАЛЬНОЙ РОЛИ ВРАТАРЯ В ГАНДБОЛЕ КАК АСПЕКТ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ <i>Титова А.Д.</i> <i>Научный руководитель: Паширина Е.С.</i>	468
К ВОПРОСУ ОБ ОЦЕНКЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОВРЕМЕННЫХ ИНСТРУМЕНТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ ТАЛАНТОВ И ИХ ВЛИЯНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ БУДУЩИХ ЧЕМПИОНОВ <i>Холодова Е.А.</i> <i>Научный руководитель: Кудинова Ю.В.</i>	472
ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ, НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ, К СОВРЕМЕННОМУ ОЛИМПЕЙСКОМУ ДВИЖЕНИЮ <i>Цвелев В.С.</i> <i>Научный руководитель: Сосуновский В.С.</i>	475

ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВУШЕК СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА <i>Чернавина А.К.</i> <i>Научный руководитель: Бахнова Т.В.</i>	478
СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ВУЗА: ПРАКТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ <i>Шабанова А.Н.</i> <i>Научный руководитель: Баченина Е.А.</i>	485

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ

*Шумихина И.И., к.б.н., доцент, shuma66@mail.ru
Гуштурова И.В., к.б.н., доцент, gushturova_iv@mail.ru
Удмуртский государственный университет
Ижевск, Россия*

Современное развитие каратэ характеризуется изменением условий соревновательной деятельности, возрастанием требований к физической подготовке спортсмена каратиста, к развитию его скоростно-силовых способностей, специальной и технико-тактической подготовленности. Соревновательная практика в каратэ требует эффективных, современных систем подготовки спортсменов к соревновательным нагрузкам. Наибольшее влияние на эффективность выступления спортсменов каратистов оказывает уровень развития скоростно-силовых способностей. В статье представлены результаты исследования влияния комплексной методики развития скоростно-силовых способностей у каратистов 14-15 лет на общую и специальную двигательную подготовленность спортсменов. С учетом батареи двигательных тестов, характеризующих скоростные и скоростно-силовые способности юных спортсменов, показано, что предложенная методика приводит к значительному повышению уровня специальной подготовленности юных каратистов, выраженному росту взрывной силы различных мышечных групп.

Ключевые слова: каратэ, скоростно-силовые способности, юные каратисты.

A COMPREHENSIVE TECHNIQUE FOR SPEED AND STRENGTH TRAINING OF YOUNG KARATEKA

*Shumikhina I.I., PhD, Associate Professor, shuma66@mail.ru
Gushturova I.V., PhD, Associate Professor, gushturova_iv@mail.ru
Udmurt State University
Izhevsk, Russia*

The modern development of karate is characterized by changes in the conditions of competitive activity, an increase in the requirements for the physical training of karate athletes, and the development of their speed-strength abilities, as well as their special and technical-tactical preparedness. Competitive practice in karate requires effective and modern systems for preparing athletes for competitive loads. The level of development of speed-strength abilities has the greatest impact on the effectiveness of karate athletes' performances. The article presents the results of a study of the influence of a comprehensive methodology for developing speed-strength abilities in 14-15-year-old karateka on the general and special

motor fitness of athletes. Based on a battery of motor tests that characterize the speed and speed-strength abilities of young athletes, it was shown that the proposed methodology significantly improves the level of special fitness of young karateka, leading to a pronounced increase in explosive force.

Keywords: karate, speed and strength abilities.

Введение Современное развитие каратэ характеризуется возрастанием конкуренции на международной арене, повышением требований к физической подготовке спортсмена, к его тактико-технической подготовленности. Одной из проблем юношеского каратэ, требующей своего решения является развитие скоростно-силовых способностей юных каратистов, с учетом естественного развития организма, сенситивных периодов развития двигательных качеств [1, 2, 3, 4, 5, 7, 8]. Анализ литературы показывает, что есть разрыв между необходимостью усиления скоростно-силовой подготовки юных каратистов, с одной стороны, и недостаточной разработанностью методик развития физических качеств у каратистов юношеского возраста, с другой [3, 4, 6], в том числе развития скоростно-силовых качеств.

Цель исследования изучить влияние комплексной методики развития скоростно-силовых способностей у каратистов 14-15 лет на общую и специальную двигательную подготовленность спортсменов.

Методы исследования. Исследования проводились на базе СДЮШОР «Динамо» г. Ижевска. Общая физическая подготовленность юных каратистов изучалась с помощью батареи тестов: «бег 30 м», «бег 60 м», «бег 100 м», «бег 400 м», «бег 800 м», «прыжок в длину с места». Специальная подготовленность оценивалась с помощью тестов: «подтягивание на высокой перекладине, за 20 сек», «сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек», «подъемы туловища лежа на спине за 20 сек», «прыжок в высоту с места», «челночный бег 30х10 м с ходу». В исследовании приняли участие 20 каратистов 14-15 лет, которые рандомным образом были разбиты на 2 группы. В контрольной группе (КГ) (10 человек) учебно-тренировочный процесс осуществлялся по традиционной методике (система А.Т. Ширяева, 2002) с рассредоточенным методом силовой подготовки спортсменов, где на каждой тренировке силовому воздействию подвергают мышечные группы всех частей тела. В экспериментальной группе (ЭГ) (10 человек) тренировки осуществлялись по разработанной методике концентрированного воздействия, где мышечные группы каждой части тела подвергались массированным силовым нагрузкам только раз в неделю. Также в тренировочный процесс спортсменов ЭГ был введен значительный объем нагрузок алактатно-анаэробной и аэробно-анаэробной направленности.

Результаты исследования. Перед началом эксперимента было проведено тестирование для выявления исходного уровня общей и специальной физической подготовленности у каратистов 14-15 лет в КГ и ЭГ. Показатели общей физической подготовленности у юных каратистов КГ и ЭГ на начальном этапе исследования представлены в табл.1.

При изучении результатов контрольных тестов, характеризующих общую физическую подготовленность, выявлено, что уровень развития скоростных способностей и скоростной выносливости у юных каратистов КГ и ЭГ на начальном этапе исследования практически одинаков.

Таблица 1

Динамика показателей общей физической подготовленности у каратистов 14-15 лет контрольной и экспериментальной групп

Показатель	этап	КГ	ЭГ	Достоверность
Бег 30 м, сек	1	5,2±0,03	5,1±0,4	p>0,05
	2	4,9±0,03*	4,9±0,04*	p>0,05
	%	5,8%	3,9%	
Бег 60 м, сек	1	8,8±0,03	8,9±0,03	p>0,05
	2	8,7±0,03	8,7±0,03	p>0,05
	%	1,1%	2,2%	
Бег 100 м, сек	1	15,0±0,03	14,9±0,04	p>0,05
	2	14,9±0,04	14,8±0,02	p>0,05
	%	0,7%	0,7%	
Бег 400 м, сек	1	72,0±0,47	70,5±0,8	p>0,05
	2	69,1±0,7*	68,3±0,6*	p>0,05
	%	4%	3,1%	
Бег 800 м, сек	1	160,6±0,6	161,8±0,9	p>0,05
	2	158,0±0,9	159,2±0,9	p>0,05
	%	1,2%	1,6%	
Прыжок в длину с места, см	1	190,6±0,9	194,8±1,2	p<0,05
	2	198,0±4,2*	201,5±0,9*	p<0,05
	%	3,9%	3,4%	

* достоверный прирост от 1 ко 2 этапу (при p < 0,05)

У каратистов выделяют четыре основных фактора топографии мышечной силы: сгибатели и разгибатели плеча, сгибатели и разгибатели предплечья, разгибатели бедра, голени и туловища. Поэтому для оценки специальной физической подготовленности была выбрана следующая батарея двигательных тестов (табл. 2).

Таблица 2

Динамика показателей специальной физической подготовленности у каратистов 14-15 лет контрольной и экспериментальной групп

Показатель	этап	КГ	ЭГ	Достоверность
Подтягивание на высокой перекладине за 20 сек, раз	1	13,0±0,3	12,1±0,5	p>0,05
	2	13,5±0,3*	14,8±0,5*	p<0,05
	%	3,9%	22,3%	
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 сек, раз	1	18,1±0,3	20,7±0,3	p<0,05
	2	20,3±0,3*	24,2±0,3*	p<0,05
	%	12,2%	16,9%	
Поднимание туловища лежа на спине за 20 сек, раз	1	18,4±0,2	17,5±0,3	p<0,05
	2	19,4±0,2*	20,7±0,3*	p<0,05
	%	5,4%	18,3%	
Прыжок в высоту с места, см	1	52,0±0,5	51,7±0,7	p>0,05
	2	52,0±0,5	53,2±0,7*	p>0,05
	%	0%	2,9%	
Челночный бег 3x10 м, сек	1	6,7±0,03	6,7±0,03	p>0,05
	2	6,7±0,03	6,6±0,02	p>0,05
	%	0%	1,5%	

* достоверный прирост от 1 ко 2 этапу (при p < 0,05)

Результат в подтягивании характеризует, как правило развитие силы мышц рук, однако в нашем исследовании время подтягивания ограничено 20 секундами, следовательно, данный результат будет характеризовать уже скоростно-силовые способности, которые и определяют специальную подготовленность каратистов. Это же касается и результатов тестов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа и поднимание туловища лежа на спине, которые не ограниченные по времени характеризуют силу мышц рук и брюшного пресса, а в наших исследованиях, проводимых за 20 сек, отражают развитие скоростно-силовых способностей мышц рук и пресса.

Показатели специальной физической подготовленности у юных каратистов КГ и ЭГ на начальном этапе исследования представлены в табл.2. Анализ представленных в

табл. 2 результатов показал, что уровень специальной двигательной подготовленности спортсменов КГ и ЭГ на начальном этапе исследования отличался незначительно. Так уровень развития взрывной силы ног (тест «Прыжок в высоту с места») и развитие координационных способностей (тест «Челночный бег 3x10 м») у каратистов КГ и ЭГ был одинаковым. Достоверные различия выявлены лишь в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек», где средний результат в ЭГ ($20,7 \pm 0,3$ раз) был выше, чем в КГ ($18,1 \pm 0,3$ раз) и в тесте «Поднимание туловища лежа на спине за 20 сек», где в КГ ($18,4 \pm 0,2$ раз) результат был выше, чем в ЭГ ($17,5 \pm 0,3$ раз).

Для оценки эффективности предложенной методики развития скоростно-силовой подготовки юных каратистов было проведено контрольное тестирование на завершающем этапе исследования (табл.1 и 2). Как свидетельствуют представленные в табл. 1 результаты, за период исследования наблюдается положительная динамика в показателях общей физической подготовленности юных каратистов, как в КГ, так и в ЭГ. Статистически значимое улучшение результатов у юных каратистов выявлено в тестах: «Бег 30 м», «Бег 400 м», «Прыжок в длину с места» ($p < 0,05$). Менее выраженные положительные сдвиги были и в других двигательных тестах. Таким образом, предложенная методика не оказывает акцентированного влияния на развитие скоростных способностей и скоростной выносливости.

В большей степени, предложенная методика развития скоростно-силовых способностей у юных каратистов 14-15 лет сказалась на показателях их специальной подготовленности (табл.2). Так в тесте «Подтягивание на высокой перекладине за 20 сек» средний прирост результатов в ЭГ составил 22,3%, в то время как в КГ лишь 3,9%. И на втором этапе исследования средний показатель скоростно-силовой способности рук у каратистов, тренировавшихся по экспериментальной программе, был уже достоверно выше, чем в КГ ($p < 0,05$). Еще один тест характеризующий скоростно-силовую способность рук – «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 сек». Ко второму этапу исследования наблюдается достоверный прирост результатов ($p < 0,05$) у спортсменов обеих групп, но темпы прироста в ЭГ (16,9%) были выше, чем в КГ (12,2%). Аналогичную динамику результатов наблюдаем и в тесте «Поднимание туловища лежа на спине за 20 сек». Процентный прирост показателя скоростно-силовых способностей мышц брюшного пресса у спортсменов в ЭГ был втрое выше и составил в среднем 18,3%, в то время как в КГ лишь 5,4%. Необходимо отметить результаты теста «Прыжок в высоту с места». Экспериментальная методика привела к достоверному росту прыгучести спортсменов-каратистов ЭГ ($p < 0,05$). Прирост показателя взрывной силы мышц ног в ЭГ составил в среднем 2,9%, в КГ положительной динамики не было, результат не изменился. Также в КГ нулевым был и прирост результатов двигательного теста «Челночный бег 3x10 м», характеризующего координационные способности, в то время как в ЭГ наблюдается тенденция к улучшению результата (в среднем на 1,5%).

Заключение. Предложенная комплексная методика развития скоростно-силовых способностей у каратистов 14-15 лет привела к значительным сдвигам в уровне специальной подготовленности, выраженному росту взрывной силы различных мышечных групп, что показало ее эффективность. Положительная динамика показателей скоростных способностей наблюдалась в обеих группах, при этом прирост результатов у каратистов ЭГ и КГ существенно не отличается.

Библиографический список:

1. Белоус А.Р. Проблема развития скоростно-силовых способностей юных каратистов на этапе начальной подготовки / Сб. статей XVIII Всерос. науч.-практ. конф. «Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения», 2019, С. 36-40.

2. Ботяев В.Л. Контроль и оценка скоростно-силовых способностей юных спортсменов каратистов на этапе предварительной подготовки / Ботяев В.Л., Белоус А.Р., Скворцова Е.П. // Сб. материалов Всеросс. науч.-практ. конф., 2018, С.62-65.

3. Жалилов, А. В. Общая физическая подготовка у юных каратистов / А. В. Жалилов, С. Ю. Завалишина, А. В. Доронцев, Н. В. Кириллова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022, № 10(212), С.145–150.

4. Козлов А.А. Экспериментальное обоснование средств тренировки, направленных на развитие скоростно-силовых способностей у юных каратистов в возрасте 14-15 лет / Козлов А.А., Еганов А.В. // Сб. материалов науч.-метод. конф. Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии., Ур ГУФК, 2018, С. 254-259.

5. Маркина И.В. Интегративная методика развития физических качеств и технико-тактической подготовки юных каратистов (14-15 лет) на этапе начальной подготовки / Научно-спортивный журнал, 2025., Т.3., № 3, С. 90-102.

6. Рогачев Д.А. Методика развития скоростно-силовых способностей у подростков 12-14 лет, занимающихся каратэ / Рогачев Д.А., Ярошинская А.П. // Сб. материалов регион. науч.-практ. конф. Развитие современных методик и инноваций в физической культуре и спорте., Астрахань, 2025. С.93-95.

7. Хохлов, А. А. Двигательно- координационные качества как основа подготовки юных каратистов / А. А. Хохлов // Общество: социология, психология, педагогика. 2023, №2. С.159–163.

8. Шумихина, И. И. Индивидуальный подход к подготовке девушек-каратисток с учетом текущего функционального состояния организма / И. И. Шумихина, И. В. Гуштурова // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры: Материалы Междунар. науч.-практич. конф., Омск: ФГБОУ ВО СибГУФК, 2025. С. 483-489.