

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА Г. ИРКУТСКА»

A circular collage of fitness and health-related icons. The icons include a running woman, a heart with an ECG line, two dumbbells, a rolled-up yoga mat, a bicycle, an apple, a kettlebell, a person lifting a weight, a pear, a sneaker, a Buddha figure in a meditative pose, a stopwatch, a person running, a water bottle, a glass, another apple, a pair of gloves, a person flexing their arm, a pill bottle, another heart with an ECG line, a person in yoga pants, a speedometer showing 68 km and 30 km/h, another person lifting a weight, another apple, and a person in a meditative pose. The entire collage is set against a white background with a dotted border, surrounded by a thick orange and blue circular frame.

20 марта 2026 года  
г. Иркутск

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА Г.  
ИРКУТСКА»

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ: ДОСТИЖЕНИЯ И  
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ»

МАТЕРИАЛЫ VII ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-  
ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ СТУДЕНТОВ И МОЛОДЫХ  
СПЕЦИАЛИСТОВ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ В  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ: ДОСТИЖЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ  
РАЗВИТИЯ»

20 марта 2026 года  
г. Иркутск

УДК 796:37  
ББК 75.11я.43  
Л46  
М74

*Ответственные редакторы:*

- Лин-Бей-Юан Н.П. – К.п.н., доцент, заместитель руководителя оргкомитета, заместитель директора ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска  
Моисеенко Е.А. – Начальник ОМиДО ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска

*Редакционная коллегия:*

- Берсенева О.А. – К.б.н., преподаватель, высшая квалификационная категория  
Грекова Ю.В. – Заведующий отделением СПО, преподаватель, высшая квалификационная категория  
Кешиктина Е.И. – Преподаватель, высшая квалификационная категория  
Набиева Е.В. – К.п.н., доцент, преподаватель, высшая квалификационная категория  
Проценко М.В. – Преподаватель, высшая квалификационная категория  
Рабинович Я.В. – Преподаватель, высшая квалификационная категория  
Черняева С.В. – Преподаватель, высшая квалификационная категория

Физическая культура, спорт, здоровый стиль жизни в образовательных учреждениях: достижения и перспективы развития. Материалы VII Всероссийской заочной научно- практической конференции студентов и молодых специалистов. – Иркутск, 2026. – 589 с.

В сборнике представлены материалы VII Всероссийской научно-практической конференции студентов и молодых специалистов «Физическая культура, спорт, здоровый стиль жизни в образовательных учреждениях: достижения и перспективы развития». В статьях отражена проблематика исследований и опыт современных процессов в физическом воспитании, образовании и спорте.

Рассмотрены аспекты современной системы спортивной подготовки: методика, управление нагрузкой и организация тренировочного процесса. В сборнике отражено методическое обеспечение и инновации в физической культуре: от дошкольного образования до спортивной подготовки. Рассматривается ВФСК ГТО как инструмент массового вовлечения населения, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья, в физкультурно-спортивную деятельность. Представлены материалы по медико-биологическому обеспечению и цифровым инновациям в системе ФКиС.

Сборник адресован обучающимся, тренерам, преподавателям средних профессиональных и высших профессиональных организаций, учителям физической культуры, инструкторам, студентам, аспирантам и другим специалистам в области физической культуры спорта, а также всем лицам, интересующимся современными проблемами физического воспитания, спорта и образования.

*Ответственность за смысловое содержание и ошибки несут авторы. Тексты с авторских электронных вариантов.*

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>1. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИННОВАЦИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: ОТ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>                                                          | 15 |
| ФОТОКРОСС КАК ИНСТРУМЕНТ КОМАНДНОГО<br>ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ИНСТРУКТОРА ПО ФК, ВОСПИТАТЕЛЯ<br>И РОДИТЕЛЕЙ                                                                                |    |
| <i>Барышева М.В., Круковская Н.А., Домнина Т.В., Спиридонова Л.Д.</i>                                                                                                              | 15 |
| ФОРМИРОВАНИЕ ЗНАНИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ<br>КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ<br>ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ<br>АКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ                     |    |
| <i>Белова Ю.В., Павлова А. Р.</i>                                                                                                                                                  | 19 |
| РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, КАК СРЕДСТВО<br>ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У<br>СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ<br>ЗАНЯТИЯХ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ<br>УЧРЕЖДЕНИЯХ |    |
| <i>Беляева К.В., Викторова А. Ю.</i>                                                                                                                                               | 24 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В<br>ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БАСКЕТБОЛИСТОК 14-16 ЛЕТ                                                                                    |    |
| <i>Герасимов А. В.</i>                                                                                                                                                             | 29 |
| ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОЙ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ<br>ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-5 КЛАССОВ                                                                                     |    |
| <i>Двигун Т.Е.</i>                                                                                                                                                                 | 34 |
| МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИННОВАЦИИ В<br>ПРЕПОДАВАНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ<br>КУЛЬТУРА»: ДИДАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ «ВЕСЁЛЫЕ<br>КРУЖОЧКИ» В РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ                   |    |
| <i>Ершова О.М.</i>                                                                                                                                                                 | 37 |
| ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО<br>ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ<br>И КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ                                                         |    |
| <i>Колгина Е.В.</i>                                                                                                                                                                | 41 |
| ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА<br>С РАЗНЫМИ ЦЕЛЕВЫМИ ГРУППАМИ:<br>ФОРМЫ, МЕРОПРИЯТИЯ, РЕЗУЛЬТАТЫ                                                                       |    |
| <i>Латышко Н.Г., Жукова С.Г.</i>                                                                                                                                                   | 53 |
| ОБУЧЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ 6-Х КЛАССОВ<br>ТЕХНИКЕ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ<br>В ВОЛЕЙБОЛЕ ИГРОВЫМ МЕТОДОМ                                                                        |    |
| <i>Набиева Е.В., Коваленко А.А.</i>                                                                                                                                                | 56 |
| ПРОБЛЕМНОЕ ОБУЧЕНИЕ И КЕЙС-ТЕХНОЛОГИИ КАК<br>ИНСТРУМЕНТ ИЗУЧЕНИЯ КОГНИТИВНЫХ ИЛЛЮЗИЙ                                                                                               |    |

|                                                                                                                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| СТУДЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ КОЛЛЕДЖЕЙ<br><i>Родниченко М.С.</i>                                                                                                                     | 60  |
| АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УЧЕБНЫХ<br>ЗАВЕДЕНИЯХ: ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ<br>АСПЕКТЫ<br><i>Скалозуб А.Г., Снегирева А.А.</i>                                     | 66  |
| ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ<br>ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В РАМКАХ<br>ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ<br><i>Скородумова О.Г., Шкрадова Л.А.</i>                         | 71  |
| ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-<br>ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ<br>ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫМ<br>СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ<br><i>Станицкая М.А.</i>                      | 74  |
| МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИННОВАЦИИ В<br>ПРЕПОДАВАНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ<br>КУЛЬТУРА»<br><i>Творогова В.С.</i>                                                           | 78  |
| СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРЕПОДАВАНИИ<br>ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДОШКОЛЬНИКОВ<br><i>Удалова М.А.</i>                                                                            | 82  |
| РУКОПАШНЫЙ БОЙ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ<br>ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ<br><i>Халбанов М.А., Кнауб В.Ю., Ипатов А.О.</i>                                                                  | 87  |
| <b>2. СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ<br/>ПОДГОТОВКИ: МЕТОДИКА, УПРАВЛЕНИЕ НАГРУЗКОЙ И<br/>ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА</b>                                             | 93  |
| ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА В ХОККЕЕ<br>С МЯЧОМ У ДЕТЕЙ 10-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ<br>НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ<br><i>Абросимов В.А., Грекова Ю.В.</i>              | 93  |
| ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА УЧЕБНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ<br><i>Алексеева Н.Н., Шарина В.В.</i>                                                                                                  | 98  |
| МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ТРЕНЕРОВ В СРЕДНИХ<br>СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ (на примере ГБПОУ<br>РС(Я) «РУ(К)ОР им. Р.М. Дмитриева)<br><i>Алексеева Н.Н., Шарина В.В.</i> | 101 |
| ПОСТРОЕНИЕ ПОЗИЦИОННОЙ АТАКИ КАК ОСНОВА<br>ТАКТИКИ НАПАДЕНИЯ В ФУТЗАЛЕ<br><i>Антипина Е.Ю., Ощепков Н.М.</i>                                                                  | 107 |
| ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ В МАЛЫХ ГРУППАХ ПРИ<br>ОБУЧЕНИИ ГРУППОВЫМ ТАКТИЧЕСКИМ<br>ВЗАИМОДЕЙСТВИЯМ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ<br><i>Антипина Е.Ю., Савостьянов Д.Е.</i>                     | 110 |

|                                                                                                                                                   |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРИЕМА МЯЧА ДВУМЯ<br>РУКАМИ СНИЗУ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА УЧЕБНО-<br>ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ДО 3-Х ЛЕТ ВАРИАТИВНЫМ<br>МЕТОДОМ   |     |
| <i>Барета В.В., Коваленко К.Е.</i>                                                                                                                | 114 |
| АНАЛИЗ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ<br>СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ                                                               |     |
| <i>Возисова М.А., Мельцова Т.Ю.</i>                                                                                                               | 119 |
| МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ БРОСКА<br>ПОДВОРОТОМ У БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ НА<br>ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ                            |     |
| <i>Гаврин А.В.</i>                                                                                                                                | 123 |
| АНАЛИЗ БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ КАК<br>КОМПЕТЕНЦИЯ ВЫПУСКНИКА УЧИЛИЩА<br>ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА                                                      |     |
| <i>Гаевская С.Ю., Малыгина Е.А.</i>                                                                                                               | 128 |
| ВОСПИТАНИЕ БЫСТРОТЫ СТАРТОВОЙ РЕАКЦИИ<br>ЛЕГКОАТЛЕТОК-СПРИНТЕРОВ СЕНСОРНО-<br>ДВИГАТЕЛЬНЫМИ СРЕДСТВАМИ                                            |     |
| <i>Дроздова Д.А., Дулова О.В.</i>                                                                                                                 | 133 |
| ПРИМЕНЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА В<br>УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ<br>ЛЕГКОАТЛЕТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА ЭТАПЕ<br>НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ |     |
| <i>Жданова С.Н., Литвинцева И.Г., Поморова А.В.</i>                                                                                               | 139 |
| ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА ВЫСТРЕЛА У ЛУЧНИКОВ НА<br>ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПУТЕМ СОЗДАНИЯ<br>ДВИГАТЕЛЬНОГО ПРЕДСТАВЛЕНИЯ                            |     |
| <i>Жуков И.С., Дулова О.В.</i>                                                                                                                    | 144 |
| МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У<br>СПОРТСМЕНОВ 18 - 20 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЯЖЕЛОЙ<br>АТЛЕТИКОЙ                                            |     |
| <i>Жуков М.В., Сычёва К.С.</i>                                                                                                                    | 149 |
| СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ<br>ГОТОВНОСТИ К СОРЕВНОВАНИЯМ У БОРЦОВ ГРЕКО-<br>РИМСКОГО СТИЛЯ 18-20 ЛЕТ                                       |     |
| <i>Калашиников Ф.Е.</i>                                                                                                                           | 154 |
| ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ<br>КАРАТИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ<br>СРЕДСТВАМИ КАТА                                        |     |
| <i>Качергин В.В., Сыроватская Д.А.</i>                                                                                                            | 159 |
| ВЛИЯНИЕ КАЧЕСТВА ЗАЩИТНОЙ ЭКИПИРОВКИ НА<br>ИГРОВУЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ХОККЕЙНОГО ВРАТАРЯ                                                               |     |
| <i>Кирик А.В., Глазков С.С.</i>                                                                                                                   | 165 |
| РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ                                                                                                                |     |

|                                                                                                                                                                                         |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ПОСРЕДСТВОМ КРУГОВОГО МЕТОДА У БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ 15-16 ЛЕТ<br><i>Контоев Г.С., Некрасов А.С., Сивцев К.А.</i>                                                                       | 171 |
| ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ<br><i>Кравченко Е.Е., Грекова Ю.В.</i>           | 176 |
| ПЛАН НА БОЙ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ КИКБОКСЕРОВ<br><i>Кригер А.В., Черняева С.В.</i>                                                                        | 178 |
| РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 13-14 ЛЕТ ПОСРЕДСТВОМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ<br><i>Кулакова Г.А., Герасимова А.А.</i>                                        | 184 |
| ФОРМИРОВАНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО БОЕВОГО СОСТОЯНИЯ У КОНЬКОБЕЖЦЕВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА С УЧЕТОМ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА<br><i>Рабинович Я.В., Горбунова К.А.</i>        | 188 |
| ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ БРОСКА ПОДВОРОТОМ БОРЦОВ 12-13 ЛЕТ МЕТОДОМ СОПРЯЖЁННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ<br><i>Максимова А.В., Дулова О.В.</i>                                                              | 193 |
| ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ У ТХЭКВОНДИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СРЕДСТВАМИ ЙОГИ<br><i>Малыгина Е.А., Черняева С.В.</i>                                                                | 200 |
| СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ВЕЛОСИПЕДИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ<br><i>Медведева К.Е., Мосина Е.Б.</i>                                                                     | 205 |
| ФУНДАМЕНТ СПОРТСМЕНА: ВОССТАНОВЛЕНИЕ, ПИТАНИЕ, ЭТИКА<br><i>Мосина В.И., Гольшиков А.П.</i>                                                                                              | 208 |
| РОЛЬ СТАРТОВЫХ ПОЛОЖЕНИЙ В РЕАЛИЗАЦИИ ТАЙМИНГА В ТХЭКВОНДО<br><i>Москалева Д.А., Москалев А.В., Гаськова Н.П.</i>                                                                       | 211 |
| МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ С ПРИМЕНЕНИЕМ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ<br><i>Набиева Е.В., Богомолов Ю.Г.</i> | 215 |
| ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ФАЗАМ СПРИНТЕРСКОГО БЕГА: БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ<br><i>Огородова С.Е.</i>                        | 219 |

|                                                                                                                                                 |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ВОЗМОЖНОСТИ ИГРОВОГО МЕТОДА ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ<br>ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ «КРОЛЬ»                                                                            | 224 |
| <i>Павлова Е.А., Черняева С.В.</i>                                                                                                              |     |
| СПЕЦИФИКА МОТИВАЦИИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ<br>У ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ ВЫСОКОГО СПОРТИВНОГО<br>МАСТЕРСТВА                                              | 229 |
| <i>Перевальская С.В., Тимофеев В.М.</i>                                                                                                         |     |
| АНАЛИЗ СПОСОБОВ РЕГУЛИРОВАНИЯ И КОНТРОЛЯ<br>ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В УЧЕБНО ТРЕНИРОВОЧНОМ<br>ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ                        | 233 |
| <i>Полетаев И. О</i>                                                                                                                            |     |
| РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА КАК<br>СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ<br>РЕГУЛЯЦИИ КИКБОКСЕРОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ<br>ЭТАПЕ    | 237 |
| <i>Рабинович Я.В.: Антоненко Д.С.</i>                                                                                                           |     |
| АНАЛИЗ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У<br>БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ                                                             | 241 |
| <i>Рабинович Я.В., Макарова Т.Г.</i>                                                                                                            |     |
| ДНЕВНИК ПЛОВЦА КАК ИНСТРУМЕНТ САМОКОНТРОЛЯ И<br>ВИЗУАЛИЗАЦИИ УСПЕХОВ: ОПЫТ РАЗРАБОТКИ И<br>ВНЕДРЕНИЯ В ПРАКТИКУ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ            | 245 |
| <i>Рашидова А.С.</i>                                                                                                                            |     |
| КРУГОВОЙ МЕТОД КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ<br>СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ<br>НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ                           | 250 |
| <i>Рык А.С., Бектуров А.А.</i>                                                                                                                  |     |
| ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ<br>ТОЧНОСТИ БРОСКОВЫХ ДВИЖЕНИЙ У СПОРТСМЕНОВ-<br>ГОРОДОШНИКОВ 15-16 ЛЕТ                              | 253 |
| <i>Сычёва К.С., Жуков М.В.</i>                                                                                                                  |     |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ «КРОСС-ФИТ» ДЛЯ<br>ВОСПИТАНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У<br>ЗАНИМАЮЩИХСЯ УНИВЕРСАЛЬНЫМ БОЕМ НА УЧЕБНО-<br>ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ | 256 |
| <i>Турсунбоева Р.Р., Черняева С.В.</i>                                                                                                          |     |
| РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В<br>ВЕЛОСПОРТЕ ШОССЕ У СПОРТСМЕНОВ 17-18 ЛЕТ                                                                 | 260 |
| <i>Фатеева А. М., Мосина Е. Б.</i>                                                                                                              |     |
| РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ СПОРТСМЕНОВ 11-12 ЛЕТ НА<br>УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ В<br>ВОЗДУШНОЙ ГИМНАСТИКЕ                                   | 263 |
| <i>Хмельёва Е.П., Королева М.А.</i>                                                                                                             |     |
| ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ<br>БАСКЕТБОЛИСТОК 13-15 ЛЕТ                                                                                   |     |

|                                                                                                                                                                                                                                    |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Чебан Т. Н.</i>                                                                                                                                                                                                                 | 268 |
| СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИКИ НАПАДЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ                                                                                                                                                         |     |
| <i>Чебан Т. Н.</i>                                                                                                                                                                                                                 | 272 |
| ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КЕРЛИНГИСТОК НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ                                                                                                                                                     |     |
| <i>Черентаева Я.А., Лукьянович Т.Е.</i>                                                                                                                                                                                            | 276 |
| ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ У КЕРЛИНГИСТОК НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ                                                                                                                                                               |     |
| <i>Черентаева Я.А., Свинина А.В.</i>                                                                                                                                                                                               | 281 |
| ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ                                                                                                                                           |     |
| <i>Чурсин Е.В., Мосина Е. Б.</i>                                                                                                                                                                                                   | 284 |
| ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНЫХ ГИМНАСТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОМ ВИДЕ МНОГОБОРЬЯ КОНЬ-МАХИ                                                                                                                        |     |
| <i>Широбокова Н.В., Язов Я.В.</i>                                                                                                                                                                                                  | 288 |
| ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ С УТЯЖЕЛИТЕЛЯМИ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ                                                                                            |     |
| <i>Щапов Д.Е., Черняева С.В.</i>                                                                                                                                                                                                   | 292 |
| СИСТЕМАТИЗАЦИЯ И ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КАК ОСНОВА СПОРТИВНОГО ДОСТИЖЕНИЯ                                                                                                                                             |     |
| <i>Щербаков Д.А., Цапенкова Е.И.</i>                                                                                                                                                                                               | 296 |
| <b>3. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) КАК ИНСТРУМЕНТ МАССОВОГО ВОВЛЕЧЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ, ВКЛЮЧАЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ, В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b> | 300 |
| ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» КАК ИНСТРУМЕНТ МАССОВОГО ВОВЛЕЧЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ                                                    |     |
| <i>Быкова А. С., Солёнова Е.М.</i>                                                                                                                                                                                                 | 300 |
| ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»: ПУТЬ К АКТИВНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ                                                                                                                         |     |
| <i>Вороничева Е.Н., Хворостов Я.А.</i>                                                                                                                                                                                             | 305 |
| ФЕСТИВАЛЬ ВФСК ГТО СРЕДИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ                                                                                                                                                                            |     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Герасимова В.В.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 310 |
| ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ<br>КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ (ГТО) КАК<br>ИНСТРУМЕНТ МАССОВОГО ВОВЛЕЧЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ,<br>ВКЛЮЧАЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ<br>ЗДОРОВЬЯ, В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНУЮ<br>ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ                                                                 |     |
| <i>Дементьев Д.В.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 314 |
| ИЗМЕНЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ<br>ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ПО<br>ЗРЕНИЮ НА ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ<br>КОМПЛЕКСА ГТО                                                                                                                                               |     |
| <i>Егорова М.А., Полозова Ю.Д.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                     | 318 |
| ИНКЛЮЗИВНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ: ОСОБЕННОСТИ<br>ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ГУОР Г. ИРКУТСКА С<br>НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ И СЛУХА К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ<br>ВФСК ГТО                                                                                                                                                             |     |
| <i>Искаков В.А., Попова А.М.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                       | 323 |
| ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ<br>КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» ДЛЯ ВСЕХ: ОТ<br>ДОСТУПНОСТИ К ПОЛНОЙ ИНКЛЮЗИИ ЛИЦ С<br>ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ                                                                                                                                |     |
| <i>Лозовая М.А.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 327 |
| ОТ МАССОВОСТИ К ИНКЛЮЗИИ: РАЗВИТИЕ<br>ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ<br>ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ<br>ВФСК «ГТО» (НА ПРИМЕРЕ ИГУ)                                                                                                                                                |     |
| <i>Овечкин Р.А., Плотникова И.И., Мажирин Л.И</i>                                                                                                                                                                                                                                                      | 331 |
| ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ<br>КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) КАК<br>ИНСТРУМЕНТ МАССОВОГО ВОВЛЕЧЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ,<br>ВКЛЮЧАЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ<br>ЗДОРОВЬЯ, В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНУЮ<br>ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (НА ПРИМЕРЕ ЗИМИНСКОГО ГОРОДСКОГО<br>ОКРУГА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ) |     |
| <i>Потапов С.Н., Ермолаев Д.В.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                     | 337 |
| ЭКСКУРС В ИСТОРИЮ РАЗВИТИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО<br>ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К<br>ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)                                                                                                                                                                                     |     |
| <i>Проценко М.В., Турта Д.А.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                       | 343 |
| <b>4. ФИЗИОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКОЕ, БИОЛОГИЧЕСКОЕ И<br/>АНТИДОПИНГОВОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ<br/>ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ</b>                                                                                                                                                                         | 347 |
| ЭНЕРГИЯ ТРЕНИРОВКИ: АНАЛИЗ КОМПОНЕНТОВ<br>ПРЕДТРЕНИРОВОЧНЫХ ДОБАВОК И ИХ ВЛИЯНИЯ НА                                                                                                                                                                                                                    |     |

|                                                                                                                                                                                                                                                 |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ<br><i>Берсенева О.А., Кизименко А.М.</i>                                                                                                                                                                          | 347 |
| ДИНАМИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КАРДИО-<br>РЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ<br>ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ЮНЫХ ГИМНАСТОК-ХУДОЖНИЦ<br>4-6 ЛЕТ НА ЭТАПЕ ПРЕДНАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ<br><i>Гуштурова И.В., Шумихина И.И.</i>                           | 352 |
| КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ПРОФИЛАКТИКЕ «ПЛЕЧА<br>ПЛОВЦА»: ИНТЕГРАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА<br>СТАБИЛИЗАЦИЮ,<br>РОТАЦИЮ И ГИБКОСТЬ<br><i>Дубовик В.Г., Черняева С.В.</i>                                                                                      | 358 |
| ПРИМЕНЕНИЕ КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЯ ПРИ<br>ПОВРЕЖДЕНИЯХ КОЛЕННОГО СУСТАВА У<br>КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ САМБИСТОВ<br><i>Дулова О.В., Мерзлякова В.И.</i>                                                                                                    | 363 |
| МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО<br>ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ<br><i>Жуков М.В., Сычёва К.С.</i>                                                                                                                                              | 370 |
| ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ОТНОСИТЕЛЬНОГО<br>ДЕФИЦИТА ЭНЕРГИИ У СПОРТСМЕНОВ<br><i>Родниченко М.С., Пушкарева Е.И.</i>                                                                                                                                | 373 |
| ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВАННОСТИ НА КОГНИТИВНЫЕ И<br>КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ<br><i>Родниченко М.С., Дроздова Д.А.</i>                                                                                                                    | 378 |
| НАУКА НА СТРАЖЕ СПОРТА: КАК ФИЗИОЛОГИЯ, ГИГИЕНА<br>И АНТИДОПИНГ ОБЕСПЕЧИВАЮТ ЗДОРОВЬЕ И<br>РЕЗУЛЬТАТЫ АТЛЕТА<br><i>Старостина А.В., Зайцева В.Е.</i>                                                                                            | 382 |
| ВЛИЯНИЕ РАЦИОНА ПИТАНИЯ НА СПОРТИВНЫЙ<br>РЕЗУЛЬТАТ ПРЫГУНОВ В ВЫСОТУ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ<br>СПЕЦИАЛИЗАЦИИ<br><i>Стребков К.Е., Беляева К.В.</i>                                                                                                 | 386 |
| СПОРТ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ СОСТОЯНИЯ И<br>ПОСЛЕДСТВИЙ ДЕПРИВАЦИИ<br><i>Фартеев Е.К., Ермолина В.А.</i>                                                                                                                                        | 390 |
| ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ КАК СРЕДСТВО ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ<br>ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ РИСКОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ У<br>ПЕДАГОГОВ<br><i>Фролова К.Ф., Черняева С.В.</i>                                                                                                      | 394 |
| <b>5. МОТИВАЦИЯ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ К<br/>ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ И СПОРТИВНОМУ ОБРАЗУ<br/>ЖИЗНИ: ЦЕННОСТИ, УСТАНОВКИ, МОДЕЛИ ПОВЕДЕНИЯ</b><br>ТРАДИЦИОННЫЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ ЭСТАФЕТЫ КАК<br>СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ | 398 |

|                                                                                                                                                                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ<br><i>Алази И.Ю., Чечевицына Л.В.</i>                                                                                                                                         | 398 |
| ВОСПИТАНИЕ ТРАДИЦИОННЫХ СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ<br>МЕТОДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ<br><i>Балдухаева И.И.</i>                                                                                                              | 402 |
| ОТ ШЮССА ДО ТИНЫ: ЭВОЛЮЦИЯ ТАЛИСМАНОВ БЕЛЫХ<br>ОЛИМПИАД<br><i>Балдухаева И.И., Матвеев А.А., Павлов Т.Б.</i>                                                                                                      | 406 |
| СОВРЕМЕННЫЕ ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА<br><i>Балдухаева И.И., Лесков А.В., Макаров Я.Р.</i>                                                                                                                               | 410 |
| ОЛИМПИЙСКИЕ ПРАЗДНИКИ ИСКУССТВ: ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ<br><i>Балдухаева И.И., Зейналова Н.Э., Маслова С.С.</i>                                                                                                             | 414 |
| ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К<br>ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ<br>ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ<br><i>Белова Ю.В., Лугашева А.И.</i>                                                   | 419 |
| ДЕТСКИЙ ФИТНЕС, КАК СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ<br>ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ<br><i>Беляева К.В., Грищенко Е.В.</i>                                                                                                               | 424 |
| АНАЛИЗ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ<br>СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ<br><i>Возисова М.А., Мельцова Т.Ю.</i>                                                                                        | 429 |
| НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ПАТРИОТИЧЕСКОГО<br>ВОСПИТАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ<br><i>Говорина Н.А., Жуков П.Д.</i>                                                                                                | 433 |
| ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ВУЗЕ:<br>РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ СТРЕССА<br>И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СТУДЕНТОВ<br><i>Канина А.А.</i>                                                   | 437 |
| ПРОЕКТ «ОРЛОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»: МОТИВАЦИЯ К<br>ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТИВНОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ<br>В СТАРШЕМ ПОКОЛЕНИИ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ЦЕННОСТЕЙ И<br>РЕГИОНАЛЬНЫХ ИНИЦИАТИВ<br><i>Кошелева Е.С., Мартемьянова А.А.</i> | 440 |
| ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ<br>ПОДГОТОВКИ И ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ<br><i>Максимова М.В.</i>                                                                                                   | 446 |
| СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В<br>СПОРТЕ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ<br><i>Максимова М.В.</i>                                                                                                               | 449 |
| СНЕЖНЫЕ ПРИЗРАКИ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ:<br>ЛЫЖНЫЕ БАТАЛЬОНЫ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ<br>ЛЫЖНОГО СПОРТА В НАШЕЙ СТРАНЕ<br><i>Малов В.Н., Бобков Н.Н.</i>                                                   | 453 |
| ПОИСК ИДЕАЛЬНОГО ФОРМАТА ОРГАНИЗАЦИИ                                                                                                                                                                              |     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗЕ ЖИЗНИ<br>СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ<br><i>Мусина С.В., Чеснокова С.Н., Попова К.Д.</i>                                                                                                                                                                              | 457 |
| ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО<br>ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ АДАПТИВНОЙ<br>ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ<br><i>Редина А.В., Абдалина Е.В., Голер А.В.</i>                                                                                                                                    | 462 |
| ФАКТОРЫ ОТСЕВА ПОДРОСТКОВ ИЗ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ<br>И ПРОФИЛАКТИКА ИХ СОХРАННОСТИ<br><i>Спиридонов Н.А.</i>                                                                                                                                                                                       | 466 |
| ФАКТОРЫ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У<br>СТУДЕНТОВ ЯГМУ<br><i>Старостина А.В., Подрезова А.И.</i>                                                                                                                                                                                        | 469 |
| ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ ДЕТЕЙ 6-8 ЛЕТ К ЗАНЯТИЯМ<br>ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ<br><i>Сычёва К.С., Жуков М.В.</i>                                                                                                                                                                                              | 473 |
| МЕТОДЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ<br>СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ<br><i>Федоров А.В.</i>                                                                                                                                                                                                              | 477 |
| МОТИВАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ<br>ДЕЯТЕЛЬНОСТИ<br><i>Царегородцев И.И.</i>                                                                                                                                                                                                        | 480 |
| ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ<br>ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ СПО НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ<br>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА<br><i>Чечевицына Л.В., Алази И.Ю.</i>                                                                                                                                      | 482 |
| СТРУКТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И ЭМПИРИЧЕСКОЕ<br>ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВОВ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ<br>АКТИВНОСТЬЮ У КИТАЙСКИХ СТУДЕНТОВ<br><i>Юй Цзюнь.</i>                                                                                                                                                      | 488 |
| ЛИЧНОСТНАЯ МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ<br>ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ<br><i>Якимов К.А.</i>                                                                                                                                                                                                         | 494 |
| МОТИВАЦИЯ ЛЮДЕЙ С СИДЯЧЕЙ РАБОТОЙ К ФИЗИЧЕСКОЙ<br>АКТИВНОСТИ: ЦЕННОСТИ, УСТАНОВКИ И МОДЕЛИ<br>ПОВЕДЕНИЯ<br><i>Ялалова Ю.А.</i>                                                                                                                                                                  | 499 |
| <b>6. ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ<br/>КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМЫ,<br/>МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ И СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ В<br/>ПОПУЛЯРИЗАЦИИ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.<br/>ЦИФРОВИЗАЦИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ<br/>ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И<br/>ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА</b> | 502 |
| ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ С                                                                                                                                                                                                                                                           |     |

|                                                                                                                                                                                                                                        |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ПОМОЩЬЮ МОБИЛЬНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ WAYOUT AL<br><i>Барейша О. А.</i>                                                                                                                                                                        | 502 |
| ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО<br>ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ<br><i>Бычкова В. А.</i>                                                                                                                              | 506 |
| ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ВИРТУАЛЬНОЙ И<br>ДОПОЛНЕННОЙ РЕАЛЬНОСТИ В СПОРТИВНОЙ<br>ПОДГОТОВКЕ<br><i>Говорина Н. А., Бутакова Н. С.</i>                                                                                                      | 509 |
| ВОЗМОЖНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ НЕЙРОСЕТИ DEEPSEEK В<br>ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА ПО<br>ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ<br><i>Елизарова С. Г., Данильченко Э. Д.</i>                                                                  | 512 |
| АКТУАЛЬНОСТЬ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ<br>ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ<br>УЧРЕЖДЕНИЯХ<br><i>Ивашико Н. В.</i>                                                                                                           | 517 |
| ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА С<br>ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ПРОГРАММНОГО<br>ОБЕСПЕЧЕНИЯ: ОТ АНАЛИЗА ДАННЫХ К<br>ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННЫМ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПЛАНАМ<br><i>Кешикткина Е. И., Горбунова К. А.</i>                          | 521 |
| ЦИФРОВЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩЕГО<br>ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: ОПЫТ<br>ИСПОЛЬЗОВАНИЯ MICROSOFT EXCEL ДЛЯ АНАЛИЗА<br>СПОРТИВНЫХ ДАННЫХ<br><i>Кешикткина Е. И., Хозеев Р. А.</i>                                         | 525 |
| ЦИФРОВИЗАЦИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ<br>ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И<br>ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПРИ ОБУЧЕНИИ<br>ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В<br>ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ<br><i>Копылова Н. В.</i> | 530 |
| ЦИФРОВИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА: АЛГОРИТМЫ<br>РАБОТЫ С ГЛАГОЛЬНЫМИ ФОРМАМИ В ДИСТАНЦИОННОМ<br>МОБИЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В<br>УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА<br><i>Косова Е. В., Заболотский Н. Д.</i>                     | 535 |
| АКТУАЛЬНОСТЬ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРЕ<br>ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ<br>УЧРЕЖДЕНИЯХ<br><i>Литвинов А. Д.</i>                                                                                                     | 541 |
| ЦИФРОВОЙ И ДВИГАТЕЛЬНЫЙ БАЛАНС: ОТ ДИАЛОГА С<br>СЕМЬЕЙ К СОВМЕСТНОМУ ПЛАНУ ДЕЙСТВИЙ<br><i>Морозова Д. М.</i>                                                                                                                           | 545 |

|                                                                                                                                                                                                   |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ЦИФРОВИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В<br>ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ: ОТ ОНЛАЙН-<br>ТРЕНИРОВОК ДО ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В<br>АНАЛИЗЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ<br><i>Пирч А. А.</i> | 548 |
| ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ<br>ДИАГНОСТИКИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА<br>СПОРТСМЕНОВ<br><i>Садовникова А. М., Караичева М. Г., Курикиша Н. А.</i>                             | 552 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ<br>ДИАГНОСТИКИ ПСИХОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ<br>СПОРТСМЕНОВ<br><i>Садовникова А. М., Курикиша Н. А., Караичева М. Г.</i>                                  | 556 |
| ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ<br>ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИТНЕС-КЛУБА НА ОСНОВЕ<br>ПРИМЕНЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ<br><i>Сенюта Т. Н., Черняева С. В.</i>                                     | 561 |
| ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ НА<br>ОСНОВЕ ЗАМЕДЛЕННОЙ СЪЁМКИ СМАРТФОНА ПРИ<br>ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ У ПОДРОСТКОВ НА ПРИМЕРЕ<br>НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА<br><i>Спиридонов Н. А.</i>           | 566 |
| ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И<br>СПОРТА: ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМЫ, МОБИЛЬНЫЕ<br>ПРИЛОЖЕНИЯ И СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ В ПОПУЛЯРИЗАЦИИ<br>АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ<br><i>Творогова В. С.</i>           | 570 |
| ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ<br>СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ: НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ<br>РЕГУЛИРОВАНИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ<br><i>Троян Д. А., Штаненкова Н. А.</i>                            | 573 |
| ЦИФРОВИЗАЦИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ<br>ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И<br>ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТЕ<br><i>Тубаев М. В.</i>                                                     | 578 |
| СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ КАК ИНСТРУМЕНТ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ<br>АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ДОШКОЛЬНЫХ<br>ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ<br><i>Цыренова А. Ю.</i>                                                       | 581 |
| ЦИФРОВИЗАЦИЯ ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ: РЕАЛЬНОСТЬ И<br>ПЕРСПЕКТИВЫ<br><i>Яковлев А. В.</i>                                                                                                                | 585 |

# **ДИНАМИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КАРДИО-РЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ЮНЫХ ГИМНАСТОК-ХУДОЖНИЦ 4-6 ЛЕТ НА ЭТАПЕ ПРЕДНАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Доцент Ирина Вадимовна Гуштурова<sup>1</sup>, доцент Ирина Ивановна Шумихина<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Удмуртский государственный университет, г. Ижевск, Россия

<sup>1</sup> gushturova\_iv@mail.ru

<sup>2</sup> shuma66@mail.ru

**Аннотация.** В статье рассматриваются необходимость создания и обоснование эффективности программы предначальной подготовки в художественной гимнастике для детей 4-6 лет. Представлены результаты двухлетних наблюдений за развитием двигательных качеств и функциональным состоянием дыхательной и сердечно-сосудистой систем детей. Показана эффективность программы предначальной подготовки для юных гимнасток-художниц 4-6 лет в развитии их двигательной подготовленности и улучшении функционального состояния кардио-респираторной системы.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, предначальная подготовка, функциональное состояние

## **DYNAMICS OF THE FUNCTIONAL STATE OF THE CARDIORESPIRATORY SYSTEM AND MOTOR PREPARATION OF YOUNG ARTISTIC GYMNASTES AGED 4-6 YEARS AT THE PRE-INITIAL PREPARATION STAGE**

Associate Professor Irina Vadimovna Gushturova<sup>1</sup>, Associate Professor Irina Ivanovna Shumikhina<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Udmurt State University, Izhevsk, Russia

<sup>1</sup> gushturova\_iv@mail.ru

<sup>2</sup> shuma66@mail.ru

**Abstract.** The article discusses the need to create and justify the effectiveness of a pre-primary training program in rhythmic gymnastics for children aged 4-6. The results of two-year observations on the development of motor qualities and the functional state of the respiratory and cardiovascular systems of children are presented. The effectiveness of the pre-primary training program for young rhythmic gymnasts aged 4-6 in developing their motor fitness and improving the functional state of the cardio-respiratory system is shown.

**Keywords:** rhythmic gymnastics, pre-primary training, functional state

Характерными чертами современного спорта является значительное его омоложение и неуклонный рост спортивных достижений. Это ярко проявляется в художественной гимнастике. Ранняя специализация и постоянное усложнение соревновательных программ привели к тому, что юные спортсменки, занимающиеся художественной гимнастикой уже в 8-9 лет должны выполнять соревновательную программу по четырём – шести видам многоборья. Решать задачу овладения таким большим объёмом элементов только за счет увеличения тренировочных нагрузок

нецелесообразно, они и так близки к пределу. Одним из вариантов решения этой задачи, по нашему мнению, может послужить снижение возрастной планки с 6 (Госстандарт) до 4 лет при наборе детей в группу предварительной подготовки. Но работ по изучению влияния занятий художественной гимнастикой на организм девочек, медико-биологического обоснования ранней специализации недостаточно. Необходимо изучение влияния занятий художественной гимнастикой на двигательную подготовленность и функциональное состояние кардио-респираторной системы девочек дошкольного возраста.

Цель исследования – обосновать эффективность программы занятий с группами «предначальной подготовки» в художественной гимнастике.

Исследования проводились на базе МБОУ ДОД ДЮСШ (экспериментальная группа) и на базе МБОУ детские сады №13 и №22 г. Можги (контрольная группа). В контрольную (КГ) и экспериментальную группы (ЭГ) вошли девочки 4 лет (по 16 в каждой группе). Все дети были отнесены к I - основной группе здоровья. В соответствии с рекомендациями Ашмарина Б.А., Ляха В.И., Матвеева Л.П., Карпенко П.А., Лисицкой, а также на основе директивных и нормативных документов, была разработана программа «предначальной подготовки» в художественной гимнастике, рассчитанная на 2 года (216 учебных часов).

При изучении функционального состояния кардио-респираторной системы учитывались: экскурсия грудной клетки (ЭГК), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), результаты пробы Мартине-Кушелевского, пробы Штанге, пробы Генче. Двигательная подготовленности юных гимнасток оценивалась с применением батареи тестов: «Флажок», «Лягушка», «Бабочка» - характеризуют гибкость; «Гепард» - скоростные способности, «Кенгуру», «Неваляшка», «Пружинка» - скоростно-силовые способности; «Цапелка» для оценки статического равновесия; «Попрыгунчик» - ловкость и координация.

Уровень физической подготовленности и степень развития физических качеств являются определяющими факторами успешности тренировочного процесса. Уровень двигательной подготовленности девочек 4 лет на начальном этапе (этап 1) исследования представлен в таблице 1.

Таблица 1

Динамика показателей двигательной подготовленности у детей контрольной и экспериментальной группы от первого (4 года) ко второму (6 лет) этапу исследования

| Тест                                    | Этап | Норма  | Группы    |          | Достоверность |
|-----------------------------------------|------|--------|-----------|----------|---------------|
|                                         |      |        | КГ        | ЭГ       |               |
| «Флажок» (см)                           | 1    | -      | 6±2,3     | 6,75±2,8 | P ≥ 0,05      |
|                                         | 2    | -      | 6,1±2,4   | 11±2,5   | P ≤ 0,05      |
|                                         | %    | -      | 2%        | 39%      |               |
| «Лягушка» (см)                          | 1    | -      | 4,6±3,3   | 4,7±3,6  | P ≥ 0,05      |
|                                         | 2    | -      | 5,3±3,6   | 0,2±0,7  | P ≤ 0,05      |
|                                         | %    |        | +15%      | -95%     |               |
| «Бабочка» (см)                          | 1    | -      | 4,5±2,9   | 4±3,1    | P ≥ 0,05      |
|                                         | 2    | -      | 5,3±2,5   | 0,4±0,6  | P ≤ 0,05      |
|                                         | %    | -      | +15%      | -90%     |               |
| «Кенгуру»- прыжок в длину с места (см)) | 1    | 57±2,2 | 58,7±6,4  | 59±8,4   | P ≥ 0,05      |
|                                         | 2    | 88±1,4 | 87,1±5,25 | 93±5,9   | P ≤ 0,05      |

|                                                        | % | 35%      | 32%      | 37%      |          |
|--------------------------------------------------------|---|----------|----------|----------|----------|
| «Попрыгунчик» - прыжки через скакалку за 30 сек. (раз) | 1 | -        | 9±2,2    | 9±2,6    | P ≥ 0,05 |
|                                                        | 2 | -        | 16±2,4   | 23±2,6   | P ≤ 0,05 |
|                                                        | % | -        | 44%      | 61%      |          |
| «Неваляшка» -подъем туловища за 30 сек. (раз)          | 1 | -        | 6±2,1    | 6±2,7    | P ≥ 0,05 |
|                                                        | 2 | -        | 11±2     | 18±4     | P ≤ 0,05 |
|                                                        | % |          | 46%      | 68%      |          |
| «Пружинка» - прогиб назад (За 30 сек. раз)             | 1 | -        | 7±2,0    | 8±2,6    | P ≥ 0,05 |
|                                                        | 2 | -        | 11±2,4   | 17±3,3   | P ≤ 0,05 |
|                                                        | % | -        | 36%      | 53%      |          |
| «Гепард» - бег 10 м (сек)                              | 1 | 3,3±0,21 | 3,2±0,13 | 3,1±0,12 | P ≥ 0,05 |
|                                                        | 2 | 3,1±0,46 | 2,9±0,1  | 2,8±0,7  | P ≥ 0,05 |
|                                                        | % | - 6%     | - 9%     | - 10%    |          |
| «Цапелка» - равновесие пассе (сек)                     | 1 | -        | 11,3±3,4 | 11,8±3,9 | P ≥ 0,05 |
|                                                        | 2 | -        | 18±5,1   | 34±7,5   | P ≤ 0,05 |
|                                                        | % | -        | 39%      | 65%      |          |

На начальном этапе исследования показатели развития скоростных и скоростно-силовых качеств, гибкости, координационных способностей, ловкости, силы мышц спины и пресса были в пределах возрастной нормы, статистически достоверных различий между КГ и ЭГ не выявлено.

Художественная гимнастика – это не только красота форм и пластика движений, но и большие физические нагрузки. Поэтому необходимо исследовать функциональные показатели кардио-респираторной системы юных спортсменок, так как именно она лимитирует физическую работоспособность. Средние результаты проб, характеризующих состояние кардио-респираторной системы у изученных девочек КГ и ЭГ на первом этапе исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2

Динамика показателей функционального состояния кардио-респираторной системы у детей контрольной и экспериментальной групп от первого (4 года) ко второму (6лет) этапу исследования

| Показатели             | этап | норма    | группы   |          | достоверность |
|------------------------|------|----------|----------|----------|---------------|
|                        |      |          | КГ       | ЭГ       |               |
| ЖЕЛ (см <sup>3</sup> ) | 1    | 450±50   | 494±64   | 513±74   | P ≥ 0,05      |
|                        | 2    | 1210±25  | 1150±94  | 1219±124 | P ≤ 0,05      |
|                        | %    | 58       | 58%      | 58%      |               |
| ЭГК (см)               | 1    | -        | 3,4±0,5  | 3,4±0,83 | P ≥ 0,05      |
|                        | 2    | 3,8±0,12 | 3,8±0,43 | 4,3±0,46 | P ≤ 0,05      |
|                        | %    | -        | 11%      | 20%      |               |
| Проба Штанге (сек)     | 1    | -        | 15±2,9   | 16,6±3,4 | P ≥ 0,05      |
|                        | 2    | 28±2     | 25,6±1,3 | 27,1±2,8 | P ≥ 0,05      |
|                        | %    | -        | 41%      | 41%      |               |
| Проба Генчи (сек)      | 1    | -        | 7±1,2    | 7,4±1,5  | P ≥ 0,05      |
|                        | 2    | 12±2     | 11,6±0,7 | 12,4±1,1 | P ≥ 0,05      |
|                        | %    | -        | 39,7%    | 40,3%    |               |
| Проба Мартинэ (%)      | 1    | ≤50      | 41±5,6   | 40±5,9   | P ≥ 0,05      |
|                        | 2    | ≤50      | 39±0,25  | 35±0,33  | P ≥ 0,05      |
|                        | %    |          | - 2%     | - 5%     |               |

По нашим данным показатели ЖЕЛ у изучаемых нами детей, как в КГ, так и в ЭГ находились в пределах возрастной нормы и достоверных различий не имели. Не

удалось выявить статистически значимых различий между группами и в средних показателях функциональных проб Штанге и Генче и в показателях экскурсии грудной клетки. Результат пробы Мартине, свидетельствующей о функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы, в КГ и в ЭГ был в пределах нормы и составил  $41 \pm 5,6\%$  и  $40 \pm 5,9\%$ , соответственно. Статистически достоверных различий между группами не выявлено.

Для исследования влияния программы «предначальной подготовки» на двигательную подготовленность и функциональное состояние кардио-респираторной системы юных спортсменок 4-6 лет, занимающихся художественной гимнастикой и оценки эффективности программы, через 2 года были проведены повторные исследования (2 этап) (таблицы 1 и 2).

Данные, представленные в табл.1, свидетельствуют о выраженном росте показателей гибкости у детей ЭГ от первого ко второму этапу исследования. Так в ЭГ в тесте «Флажок» прирост результатов составил в среднем 39%, в то время как в КГ рост показателя был незначительным (2%). На втором этапе исследования между группами уже наблюдаются статистически значимые различия ( $P \leq 0,05$ ). От первого ко второму этапу в ЭГ наблюдается достоверное снижение результатов тестов «Лягушка» и «Бабочка» (на 95 и 90% соответственно). Чем ближе цифра к 0, тем выше гибкость. Тогда как в КГ отмечено даже ухудшение результатов данных тестов. Таким образом, программа показала свою эффективность в целенаправленном развитии гибкости у детей. На втором этапе исследования дети ЭГ имеют достоверно более высокие показатели гибкости, по сравнению с не занимающимися сверстниками ( $P \leq 0,05$ ).

Более выраженным был и прирост теста «Кенгуру», характеризующего скоростно-силовые способности, в ЭГ (37%), по сравнению с КГ (32%). Девочки ЭГ показывают результат выше возрастного норматива. Статистически достоверные различия между группами также установлены ( $P \leq 0,05$ ).

Более выраженная динамика от первого ко второму этапу в ЭГ, по сравнению с КГ, получена и в результатах теста «Попрыгунчик» (61 и 44%, соответственно). Статистически достоверные различия между группами на втором этапе исследования ( $P \leq 0,05$ ) позволяют сделать вывод о том, что предложенная программа развивает ловкость детей опережающими, по сравнению со сверстниками, темпами.

Убедительными были и результаты силовых тестов «Неваляшка» и «Пружинка» ( $P \leq 0,05$ ). Так, процентный прирост составил в тесте «Неваляшка» в ЭГ составил 68%, против 36% в КГ. И в тесте «Пружинка» 53% против 36% в КГ. То есть, целенаправленное развитие силы мышц спины и пресса с 4 лет возможно и дает положительные результаты.

В развитии скоростных качеств, по данным теста «Гепард», наблюдалась положительная динамика как в КГ, так и в ЭГ (9% и 10%, соответственно).

Об уровне развития координационных способностей можно судить по результатам теста «Цапелка». В КГ на втором этапе исследования средний показатель составил  $18 \pm 5,1$  сек., в ЭГ результат был достоверно выше и составил в среднем  $34 \pm 7,5$  сек ( $P \leq 0,05$ ). В КГ за период исследования прирост результатов данного теста составил 39%, в ЭГ 65%. Таким образом, и темпы развития, и уровень развития координационных способностей у детей в ЭГ на втором этапе выше. Анализ данных позволяет сделать вывод об эффективности предложенной программы в развитии

координационных способностей у юных гимнасток на этапе предначальной подготовки.

Не менее важно и изучение влияния занятий художественной гимнастикой на этапе предначальной подготовки (4-6 лет) на функциональное состояние кардиореспираторной системы девочек. Данные представлены в табл.2. Из табл. 2 видно, что процентный прирост среднего показателя ЖЕЛ был одинаков в обеих изученных группах (58%), что соответствует возрастной динамике показателя. Однако, необходимо отметить, что при повторных исследованиях средние показатели ЖЕЛ детей ЭГ были достоверно выше ( $P \leq 0,05$ ), чем в КГ.

Исследовав повторно экскурсию грудной клетки, выявили, что динамика показателя в КГ составляет 11%, а в ЭГ 20%. Необходимо также отметить, что на втором этапе исследования средние показатели ЭГК в ЭГ достоверно выше ( $3,8 \pm 0,43$  см. и  $4,3 \pm 0,46$  см, соответственно) ( $P \leq 0,05$ ). Таким образом занятия гимнастикой способствуют повышению подвижности грудной клетки.

Средний результат функциональной пробы Штанге на втором этапе исследования в КГ составил  $25,6 \pm 1,3$  сек., что ниже нормы, в ЭГ  $27,1 \pm 2,8$  сек., что соответствует возрастной норме. Необходимо отметить факт того, что при равном процентном приросте в группах (41%) есть статистически достоверные различия между группами по результатам данной пробы на втором этапе ( $P \leq 0,05$ ). Таким образом, занятия по предложенной программе способствуют повышению устойчивости организма детей к гипоксии.

Результаты функциональной пробы Генче у детей ЭГ, также выше, по сравнению с КГ ( $12,4 \pm 1,1$  сек. и  $11,6 \pm 0,7$  сек., соответственно), что говорит о более высокой устойчивости к гиперкапнии и более высокой способности организма удалять образующийся углекислый газ. В обеих группах показатели находятся в пределах нормы.

Изучив все показатели функционального состояния респираторной системы с применением оценки ЖЕЛ и функциональных проб Штанге и Генче, а также оценки ЭГК, можно сделать вывод, что уровень функционального состояния респираторной системы детей, занимающихся художественной гимнастикой выше уровня детей не занимающихся.

О функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы свидетельствуют результаты пробы Мартинэ, характеризующей реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку. При повторном исследовании мы получили следующие показатели: среднее значение в контрольной группе в процентном отношении составило  $39 \pm 0,25\%$ , что на 2% ниже исходного уровня. В экспериментальной группе  $35 \pm 0,33\%$ , улучшение результата на 5%, что говорит о более высоком уровне физической работоспособности детей, занимающихся художественной гимнастикой.

Выводы:

1. Показана эффективность программы «предначальной подготовки» в художественной гимнастике для девочек 4-6 лет в развитии двигательной подготовленности детей. У девочек, занимавшихся художественной гимнастикой, достоверно выше показатели гибкости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей, силы мышц спины и пресса, ловкости, по сравнению с не занимающимися сверстницами.

2. Выявлено, что занятия по программе «предначальной подготовки» приводят к выраженному улучшению показателей функционального состояния кардиореспираторной системы у занимающихся детей. У юных гимнасток достоверно выше показатели ЖЕЛ, ЭГК, достоверно выше показатели устойчивости к гипоксии, гиперкапнии, достоверно выше физическая работоспособность, по сравнению с девочками контрольной группы.

#### Список источников:

1. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: Автореф. дис. канд. пед. наук. - СПб., 2003. -20с.
2. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой. - М., 2007. - 80с.
3. Кечеджиева Л.А., Ванкова М.А., Чипрянова М.О. Обучение детей художественной гимнастике. - М.: Физкультура и спорт. 2015. - 93 с.
4. Куценко Ю.Е. Направленность тренировочных нагрузок юных спортсменов в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки: Автореф. дисс. канд. пед. Наук. – М., 2018, -24с.
5. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет. - М.: РГАФК: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2001. - 40с.

#### Информация об авторах

И.В. Гуштурова – канд. биол. наук, доцент

И.И. Шумихина – канд. биол. наук, доцент

#### Author information

I.V. Gushturova – PhD. Biol. Sciences, Associate Professor

I.I. Shumikhina – PhD. Biol. Sciences, Associate Professor

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ: ДОСТИЖЕНИЯ И  
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Материалы VII всероссийской научно-практической конференции  
студентов и молодых специалистов «Физическая культура, спорт, здоровый  
стиль жизни в образовательных учреждениях: достижения и перспективы  
развития»