



**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ  
ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА  
И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**



**СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ,  
посвященный  
100-летию Министерства спорта,  
10-летию науки и технологий РФ**

Челябинск, 15 декабря 2023 г.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»  
КАФЕДРА ФИЗИОЛОГИИ

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ  
ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА  
И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ, ПОСВЯЩЕННЫЙ 100-ЛЕТИЮ  
МИНИСТЕРСТВА СПОРТА, 10-ЛЕТИЮ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ РФ*

Челябинск  
2023

УДК 796:612  
ББК 75.07

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ : сборник научных трудов, посвященный 100-летию министерства спорта, 10-летию науки и технологий РФ / отв. ред. Н.П. Петрушкина – Челябинск: УралГУФК, 2023. – 316. с.

Редакционная коллегия:

д.м.н., профессор, зав. каф. физиологии Петрушкина Н. П.

к.п.н., доцент кафедры физиологии Звягина Е. В.

д.п.н., профессор Врублевский Е. П.

В сборнике представлены статьи, отражающие результаты научно-исследовательской работы по направлениям: современные подходы к изучению состояний, возникающих при занятиях физкультурно-оздоровительной, спортивной и рекреационной деятельности, инновационные критерии оценки адаптации к спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности, проблемы оценки функционального состояния спортсменов на различных этапах тренировочного или физкультурно-оздоровительного процесса, эффективность планирования и реализации программ восстановления и сохранения здоровья спортсменов. Изыскания будут полезны для студентов, магистрантов, аспирантов и профессорско-преподавательского состава педагогических вузов и вузов физической культуры.

ISBN 978-5-93216-628-4

© УралГУФК, 2023

© Коллектив авторов, 2023

# ИННОВАЦИОННАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СИСТЕМА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ И ТЕЛЕСНОФОРМИРУЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Яковлев А.Н.*

*зав. кафедрой физической культуры и спорта  
УО «Полесский государственный университет»  
Пинск, Беларусь*

***Аннотация.** В статье рассматриваются особенности функционирования учреждений образования в условиях социокультурных преобразований и противодействия факторам внешней среды. Выявлены негативные тенденции в образовании, что требует качественных изменений за счет модульного обучения и «смешанных» курсов, развитие инновационного педагогического процесса в новых социальных условиях. Система образования Республики Беларусь, Российской Федерации выходит на новый качественный уровень и должна выдерживать конкуренцию с ведущими вузами мира за счет интеграции.*

***Ключевые слова:** система образования, физкультурно-спортивная деятельность, «тело», «телесность».*

**Актуальность.** Физическое воспитание в системе многоуровневого образования развивается в условиях социокультурных преобразований, когда сущностные характеристики физической культуры отражают трансформацию образовательных парадигм в условиях противодействия факторам внешней среды, что вызывает изменение целеполагания, научно-методического обоснования инновационной педагогической системы [1, 2, 5, 6, 7].

Научный поиск формирования здоровьесберегающего потенциала населения видится наиболее значимым в аспекте условий экономических и социальных потрясений [3, 4].

Инновационная педагогическая система по своему содержанию носит оздоровительную направленность, при которых наблюдается единство «тела» и «духа» при выполнении «живых движений» в виде спортивных практик.

В новых экономических условиях необходима гибкость организационной структуры государственных образовательных стандартов, учебных программ, что согласуется с Национальной доктриной образования в Российской Федерации до 2025 года и нормативной базой Беларуси.

Неоднозначность подхода к физкультурно-спортивной деятельности дает основание полагать, что понятийный аппарат теории физической культуры остается достаточно узким, а наиболее проблемным является область теоретико-методологического обоснования проблемы «тела» и «телесности» человека [6].

**Цель исследования.** Теоретически разработать и экспериментально обосновать модель интегрированной инновационной педагогической системы здоровьесберегающих и телесно формирующих технологий физкультурно-спортивной деятельности.

**Материалы и методы исследования.** Анализ антропометрических показателей, психолого-педагогических характеристик, морфофункциональных и генетических маркеров среди исследуемого контингента позволяет разработать инновационную педагогическую систему здоровьесберегающих и телесно формирующих технологий физкультурно-спортивной деятельности, как для успешной жизнедеятельности личности, так и спортивного отбора в олимпийские виды спорта.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Педагогическая кинезиология на телесно-ментальном уровне («телесно-ориентированный» учитель-тренер-педагог должны вооружить знаниями воспитанников как «ощущать свое тело» и «владеть своим телом» – действовать в координатах предметной среды).

Антропоморфные технологии являются сложной социокультурной саморазвивающейся системой, состоящей из «нелинейно» взаимодействующих между собой подсистем «личностной аксиосферы» (психики, ментальности, интенциональности, телесности рефлексивности).

Формирования «моторной телесности» – это совершенствование психомоторной способности, которая позволяет глубоко проникнуть в механизм движения, разнообразить индивидуальную спортивную технику и «комбинировать» моторный компонент упражнения. Проанализированы группы факторов, которые оказывали доминирующее влияние на формирование телесно-двигательных характеристик (пол и возраст, масса тела и рост, индекс массы тела, диагноз, САД и ДАД, информация о типе высшей нервной деятельности).

Основные концепты физкультурно-спортивной деятельности: телеологическая (аксиологическая) парадигма; актологическая (прагматическая); онтологическая (генетическая).

**Выводы.** Параметрическая модель управления физической нагрузкой отличается от структурной модели управления тем, что выходит далеко за рамки внутренней системы организации управления, а характеристики предполагают постоянный учет новых эффективных средств, величины внешнего фактора (отягощения), дифференцированного подхода на основе учета соматотипов и типологических особенностей занимающихся, т.е. перейти на дифференцированную инновационную программу атлетической (силовой) и координационной подготовки.

Так, при комплексном воздействии на организм студентки решают задачи силовой подготовки с помощью средств: ритмической гимнастики (РГ) - в пределах 24,1-35,9%; гидроаэробики (ГАР) – в пределах 19,1-36%; средств круговой тренировки (КТ) – в пределах 23,8-28,8%).

Решая проблему формирования телесно-двигательных характеристик на уровне региональной политики, определена методология здоровье сберегающих и телесно формирующих технологий, а также оптимальный количественный уровень физической нагрузки.

Предлагаемый механизм имеет этапы реализации новой парадигмы свойства: соматические; соматомоторные; психосоматомоторные; психомоторные.

Функционирование многоуровневого образования в Приморском крае убедительно доказывает эффективность физкультурно-спортивной деятельности, осуществляемой на всех этапах обучения (сад-школа-колледж-вуз), где основные результаты здоровья сберегающих и телесно формирующих технологий их экономическая эффективность.

#### **Список используемых источников**

1. Анохин, П.К. *«Идеи и факты в разработке теории функциональных систем»* / П.К. Анохин // *Психологический журнал*. – Т.5. – 1984. – С. 107-118.

2. Манжелей, И.В. *Воспитательный потенциал спортивной среды вуза* / И.В. Манжелей // *Теория и практика физической культуры*. – 2017. – № 12. – С. 24–27.

3. *Оптимизация психофизиологического состояния женщин среднего возраста в процессе занятий оздоровительным шейпингом* / А.А. Скидан [и др.] // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2015. – № 2 (120). – С. 164-169.

4. Скидан А.А. *Методика дифференцированных занятий оздоровительным шейпингом с женщинами зрелого возраста* / А.А. Скидан, Е.П. Врублевский // *Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт*. – 2014. – № 3. – С. 37-43.

5. Шкирьянов Д.Э. *Современные тенденции междисциплинарного исследования физкультурно-спортивной деятельности студентов в контексте подготовки к профессиональной деятельности* / Д.Э. Шкирьянов, Ю.В. Гапоненко, А.Н. Яковлев // *Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика*, 2022. – № 1 (32). – С. 85-92.

6. *Физкультурно-спортивная деятельность в контексте трансформации ценностного понимания феномена телесности в условиях влияния внешних факторов* / О.В. Бартош [и др.] // *Веснік Палескага дзяржаўнага ўніверсітэту*. – 2023. – № 1. – С. 75-81.

7. Яковлев, А.Н. *Креативность характера и особенности физкультурно-спортивной деятельности в системе интеграционного образовательного пространства Республики Беларусь и Российской Федерации* / А.Н. Яковлев, М.А. Яковлева // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. – 2016. – № 10 (140). – С. 274-277.

## СОДЕРЖАНИЕ

### СЕКЦИЯ 1

#### **СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ СОСТОЯНИЙ, ВОЗНИКАЮЩИХ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ, СПОРТИВНОЙ И РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

<i>Адамонис А.Л.</i> ФАКТОРЫ РИСКА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ И РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	10
<i>Баландин А.О.</i> КОРРЕКЦИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СЛАБОСЛЫШАЩИХ ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА ПУТЕМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР С ЭЛЕМЕНТАМИ ГАНДБОЛА .....	12
<i>Белоус А.П.</i> ВЛИЯНИЕ НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ НА КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	16
<i>Бондаренко Д.В.</i> РЕАЛИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПОДРОСТКОВ-САМБИСТОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ.....	18
<i>Брызгина Д.С.</i> ЗАНЯТИЯ ТАНЦАМИ КАК МЕТОД РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	20
<i>Бульбенко В.А., Кононова Н.Ф., Лыгановский Д.В.</i> ПРИНЦИП ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В СПОРТЕ .....	22
<i>Гозбенко Д.И., Корсакова А.А.</i> ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ.....	26
<i>Григорьева Е.Т.</i> ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ АЛЬПИНИЗМОМ (ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ) .....	29
<i>Даниленко Т.А.</i> ЗНАЧЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ СПОРТА...31	
<i>Емельянова М.С.</i> ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ДЕТЕЙ К ШКОЛЕ .....	33
<i>Ивлева П.А.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ДЕТСКОМ САДУ .....	36
<i>Кириченко Е.А.</i> АНАЛИЗ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОК К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ .....	38
<i>Ковшеенко Ю.В.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА .....	42
<i>Колесникова Ю.Н.</i> ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ЗРИТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ .....	45
<i>Комиссаров А.А.</i> ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	48
<i>Конон А.И.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ.....	51

<i>Крутина Е.А.</i> РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКОГО ВООБРАЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	54
<i>Лю Я</i> КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КИТАЙСКИХ СТУДЕНТОВ КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА.....	56
<i>Махновский А.В.</i> АДАПТИВНОЕ КАРАТЭ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ .....	59
<i>Ню Йиндон</i> ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ФОРМИРОВАНИЯ .....	61
<i>Пац Н.В., Слизевич Ю.О.</i> ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МОДУЛИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ВОСПИТАТЕЛЕЙ .....	63
<i>Попова М.Е.</i> ПЛАВАНИЕ КАК ОДИН ИЗ ЭФФЕКТИВНЫХ МЕТОДОВ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	66
<i>Рубцов Р.А.</i> ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПЛАНИРОВАНИЯ СРЕДСТВ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В МЕЗОЦИКЛЕ МЕТАТЕЛЕЙ МОЛОТА 13-15 ЛЕТ .....	68
<i>Савельева Н.В.</i> ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ .....	71
<i>Садыкова Т.В.</i> РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	74
<i>Сакса Э.М.</i> ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В КОНТЕКСТЕ ОБУЧЕНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ.....	77
<i>Сафронова Г.В.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ В СТРУКТУРЕ БЫТА И ДОСУГА СТУДЕНТА.....	80
<i>Станчик Т.И., Ястребова О.С., Томашевская О.Б.</i> ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И АДЕКВАТНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ .....	83
<i>Харламов Е.С., Сабирьянов А.Р.</i> ПРОБЛЕМА БОЛИ В КОЛЕННОМ СУСТАВЕ У СПОРТСМЕНОВ 12-18 ЛЕТ (ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА).....	86
<i>Шляпникова П.Е.</i> ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ .....	88
<i>Эльман К.А.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ.....	90
<i>Petrushkina N., Shilnikova N., Bykov E.</i> WAYS TO SOLVE THE PROBLEMS OF SCIENTIFIC RESEARCH PLANNING AND METHODOLOGY IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS, SPORTS MEDICINE AND PHYSIOLOGY .....	93
<i>Zhu Huaxing</i> DYNAMICS OF SPEED AND STRENGTH ABILITIES OF SCHOOLCHILDREN ENGAGED AND NOT ENGAGED IN SPORTS .....	96



## СЕКЦИЯ 2

### ИННОВАЦИОННЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ АДАПТАЦИИ К СПОРТИВНОЙ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

<i>Глебова Л.А.</i> ОСОБЕННОСТИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ .....	101
<i>Закиров А.И., Петрушкина Н.П.</i> ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СУДЕЙ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ.....	105
<i>Золотов Е.Н.</i> ВЛИЯНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ХОККЕИСТОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	107
<i>Иваницкая В.В.</i> ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПАРАЛИМПИЙСКИХ ВИДАХ СПОРТА .....	111
<i>Иванова В.И.</i> УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРЫГУНОВ ТРОЙНЫМ ПРЫЖКОМ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	113
<i>Кардаш А.В.</i> ВОЗМОЖНОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ ДЛЯ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ УСПЕШНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ–БОРЦОВ .....	116
<i>Куксенко К.Д.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИППОТЕРАПИИ В СИСТЕМЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	121
<i>Лебедь А.Д.</i> УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ ВО ВРЕМЯ ОДИНОЧНЫХ И ПАРНЫХ ИГР .....	124
<i>Легостина А.А.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ .....	127
<i>Макарова Л.С.</i> ГИРУДОТЕРАПИЯ В КОМПЛЕКСНОМ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ .....	130
<i>Севостьянов Д.Ю., Севостьянов И.Д., Стомба С.В.</i> ИНФОРМАТИВНОСТЬ ТЕСТА КУПЕРА ПРИ ОПРЕДЕЛЕНИИ ВЫНОСЛИВОСТИ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА .....	134
<i>Чехова А.А.</i> ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ РОЛЬ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ .....	138
<i>Яковлев А.Н.</i> ИННОВАЦИОННАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СИСТЕМА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ И ТЕЛЕСНОФОРМИРУЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	140
<i>Mikhailenko T.V., Rashidov A.U.</i> CHOOSING A MARKETING STRATEGY PHYSICAL SPORTS ORGANIZATION ..	142
<i>Stepanenko V., Petrushkina N.</i> TRAINING FOR MILITARY SERVICE. PROSPECTS FOR NEUROCOGNITIVE TECHNOLOGIES USE.....	147
<i>Xui Mingtang, Mironova V.M., Kazarina A.S.</i> THE MAIN PHILOSOPHICAL PRINCIPLES OF TRADITIONAL ORIENTAL HEALING METHODS .....	150

**СЕКЦИЯ 3**  
**ПРОБЛЕМЫ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ**  
**НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ИЛИ ФИЗКУЛЬТУРНО-**  
**ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

<i>Асоева З.Б.</i> ТЕСТИРОВАНИЕ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ У СПОРТСМЕНОВ СТАЙЕРОВ 17-18 ЛЕТ...153	153
<i>Борисова С.Д.</i> ОСОБЕННОСТИ И ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ-ИНВАЛИДОВ .....	155
<i>Вяткин С.С.</i> РЕЗУЛЬТАТЫ КИСТЕВОЙ ДИНАМОМЕТРИИ ДЕВОЧЕК 7–8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ И ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ.....	157
<i>Довнер Д.Р.</i> ПЕРВИЧНАЯ ОЦЕНКА АДАПТАЦИИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ К СКОРОСТНО-СИЛОВЫМ НАГРУЗКАМ .....	160
<i>Жаброва Т.А., Арсланалиева Д.А.</i> ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЦЕНКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОТБОРА В СПОРТЕ .....	163
<i>Кельблер П.Ю.</i> ДИНАМИКА ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ ПУТЕМ ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ.....	167
<i>Ким А.И.</i> ПОКАЗАТЕЛИ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ В СИСТЕМЕ ОЦЕНОК ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНА: (ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ) .....	169
<i>Кокорин П.С.</i> ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ИНТЕРВАЛЬНОГО МЕТОДА В РАЗВИТИИ ВЫНОСЛИВОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ.....	173
<i>Конон А.И.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ИЛИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА .....	175
<i>Кривошеева П.Н.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ В МЕЖСЕЗОННОМ ПЕРИОДЕ ПОДГОТОВКИ .....	177
<i>Лобанова К.В.</i> ИНФОРМАТИВНОСТЬ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА ДЕВОЧЕК 7 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ И ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ.....	179
<i>Макунина О.А., Шакамалова М.С.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ ОБЪЕКТИВНЫХ И СУБЪЕКТИВНЫХ КРИТЕРИЕВ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ.....	181
<i>Мерзляков П.Е.</i> ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ .....	184
<i>Милушкина В., Пантелеева Т.</i> ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО.....	186
<i>Мищенко Н.Ю., Чжи Гоцян</i> ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ ДЕВУШЕК-ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИЛОВЫМ ФИТНЕСОМ .....	189

<i>Новикова Я.В.</i> ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ .....	195
<i>Панова М.Ю.</i> ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ 12–14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВСЕСТИЛЕВЫМ КАРАТЭ (ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ) .....	198
<i>Сабитова Ю., Баербах А.</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ТАНЦАМИ В ПРОЦЕССЕ РЕКРЕАЦИИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА.....	201
<i>Серебрянникова О.Ю., Терехова Е.А.</i> ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКОЙ СБОРНОЙ УРАЛГУФК С ПОМОЩЬЮ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБ .....	204
<i>Старостенко В.В., Завалей И.В.</i> ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ.....	208
<i>Тренина Е.В.</i> РЕЗУЛЬТАТЫ КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ «УРАЛГУФК» ПО БАСКЕТБОЛУ .....	211
<i>Туртаева Т.Д.</i> ПОСТУРАЛЬНЫЙ ТРЕМОР КАК ФАКТОР РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛБЫ (ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ) .....	214
<i>Федорова Т.А.</i> ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ КИСТЕВОЙ ДИНАМОМЕТРИИ ДЕВОЧЕК 10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ .....	218
<i>Филиппова А.А.</i> ПРОБЛЕМЫ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ (ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ) .....	221
<i>Чевелев А.В., Поливач А.Н.</i> СПЕЦИФИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК-СПРИНТЕРОВ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ .....	225
<i>Черных Н.И., Колупаева И.Л.</i> ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ .....	228
<i>Шакирова В.Р.</i> ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ДЕВОЧЕК 10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ.....	230
<i>Щапина Е.Е.</i> ОЦЕНКА ПО КРИТЕРИЮ ЧИЖИНА СОСТОЯНИЯ СВОДА СТОПЫ У СТУДЕНТОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ .....	233
<i>Яшин В.В.</i> ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ КИНЕСТЕТИЧЕСКОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ РУК ЯХТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	235
<i>Zvyagina E.V., Rucska A.</i> PHYSIOLOGICAL LEGITIMACY OF AGGRESSION IN WATER POLO .....	238

#### СЕКЦИЯ 4

### ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПЛАНИРОВАНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ

*Ананьин М.С., Гапоненко В.Н.*

ТРЕЙЛРАННИНГ КАК ЭЛЕМЕНТ КОМПЛЕКСА ПОДГОТОВКИ К ГОНКАМ  
С ПРЕПЯТСТВИЯМИ (ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ).....241

*Барыбина Ю.В.*

ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ У СТУДЕНТОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ  
СИЛОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА (ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ).....243

*Горбачев М.М.*

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК  
СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ.....246

*Дубровка Г.В., Звягина Е.В.*

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ  
ЛОКОМОТОРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ.....252

*Ибаева А.Ю., Костина П.С.*

ВЛИЯНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ СНА НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ  
СТУДЕНТОВ.....256

*Козлова К.Е.*

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ СПОРТСМЕНА  
(ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ).....262

*Колесникова Н.Н.*

ПРОБЛЕМА ВОСТРЕБОВАННОСТИ ПОЛУЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТАМИ КНР ЗА РУБЕЖОМ.....264

*Конон А.И.*

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ.....267

*Сафронова Г.В.*

К ВОПРОСУ О САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ  
УПРАЖНЕНИЯМИ В СИСТЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ДОСУГА  
СТУДЕНТОВ.....272

*Селюнин А.В.*

ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ОБОГАЩЕННОЙ ТРОМБОЦИТАМИ  
АУТОЛОГИЧНОЙ ПЛАЗМЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ  
С ДЕГЕНЕРАТИВНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ПОЗВОНОЧНИКА  
И КРУПНЫХ СУСТАВОВ.....275

*Соловьева Л.И.*

ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ХАТХА-ЙОГИ В ПРОЦЕССЕ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА..279

*Сутягина Е.Б.*

ВОЗМОЖНОСТИ ЭФФЕКТИВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДЛЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ.....283

*Татарина А.Д.*

ЗНАЧЕНИЕ ЛЫЖНОГО СПОРТА В СИСТЕМЕ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ  
И ИММУНИТЕТА СПОРТСМЕНОВ.....284

*Толстова Е.В.*

ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ШКОЛЕ.....287

*Фомягина Н.С.*

НУТРИТИВНО-МЕТАБОЛИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА  
ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ.....289

*Чижиков А.А.*

РОЛЬ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ  
ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ.....294

<i>Шенец И.А.</i>	
ВЛИЯНИЕ ХАТХА-ЙОГИ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ 14–16 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА .....	297
<i>Шестакова В.В.</i>	
ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ .....	301
<i>Li Haotian</i>	
DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF YOUNG MARTIAL ARTISTS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING .....	305
<i>Petrushkina N., Svetlakova M., Rucska A., <u>Judit Plachy</u></i>	
RESULTS OF TEACHING PHYSICALLY DISABLED CHILDREN SWIMMING (DOWN SYNDROME) .....	308