



ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ



МАТЕРИАЛЫ
МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ,
посвященной 10-летию науки и технологий РФ

Челябинск, 18 декабря 2024 г.



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

КАФЕДРА ФИЗИОЛОГИИ

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
И ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Материалы международной научно-практической конференции
«Проблемы и перспективы физиологического сопровождения тренировочного процесса
и физической культуры», посвященной 10-летию науки и технологий РФ*

18 декабря 2024 года

Челябинск 2024

УДК 796:612

ББК 75.07

П 78

Физиологическое сопровождение тренировочного процесса и занятий физической культурой : материалы международной научно-практической конференции «Проблемы и перспективы физиологического сопровождения тренировочного процесса и физической культуры», посвященная 10-летию науки и технологий РФ (18 декабря 2024 г.) / Отв. ред. Н.П. Петрушкина – Челябинск : УралГУФК, 2024. – 112 с.

Редакционная коллегия:

д.м.н., профессор, заведующая кафедрой физиологии Н.П. Петрушкина

к.п.н., доцент Е.В. Звягина

д.п.н., профессор Врублевский Е. П.

Представлены материалы (тезисы) международной научно-практической конференции, 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.

ISBN 978-5-93216-644-4

© УралГУФК, 2024

© Коллектив авторов, 2024



MINISTRY OF SPORT OF THE RUSSIAN FEDERATION
FEDERAL STATE BUDGETARY EDUCATIONAL ESTABLISHMENT OF HIGHER EDUCATION
«URAL STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE»

PHYSIOLOGY DEPARTMENT

PHYSIOLOGICAL SUPPORT OF THE TRAINING PROCESS AND PHYSICAL CULTURE LESSONS

Materials of the Scientists' International Scientific and Practical Conference
«Problems and prospects of physiological support of the training process and physical culture»,
the 10th anniversary of science and technology of the Russian Federation

December, 18th, 2024

Chelyabinsk 2024

UDC 796:612

LBC 75.07

P 78

Physiological support of the training process and physical education: materials of the international scientific and practical conference “Problems and prospects of physiological support of the training process and physical culture”, the 10th anniversary of science and technology of the Russian Federation (December 18, 2024) / Rep. ed. N.P. Petrushkina – Chelyabinsk: UralGUFK, 2024. – 112 p.

Editorial team:

Doctor of Medical Sciences, Professor, Head of the Department of Physiology N.P. Petrushkina

Ph.D., Associate Professor E.V. Zvyagina

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor Vrublevsky E. P.

The materials (theses) of the international scientific and practical conference are presented, reflecting the results of research work in the following areas: modern approaches to the study of conditions that arise during physical education, sports and recreational activities, innovative criteria for assessing adaptation to sports and physical education activities, problems of assessing the functional state of athletes at various stages of the training or physical education process, the effectiveness of planning and implementation of programs for restoring and maintaining the health of athletes.

ISBN 978-5-93216-644-4

© UralSUPC, 2024

© Group of authors, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Аношкин М.В. ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕНИРОВАННОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ	9
Баландин А.О. ВЫЯВЛЕНИЕ УРОВНЯ АГРЕССИИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 20-21-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА, ВЫСТУПАЮЩИХ ЗА СБОРНУЮ КОМАНДУ УРАЛГУФК.....	10
Бикметов А.В., Заварухина С.А. ВАРИАБЕЛЬНОСТЬ СЕРДЕЧНОГО РИТМА – ИНФОРМАТИВНЫЙ МЕТОД МОНИТОРИНГА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СО- СТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА	13
Волошина В.Р. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОГРАММ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ	15
Гордей К.А. СОЦИАЛЬНЫЙ МЕДИА-МАРКЕТИНГ (SMM) ФИТНЕС-ТРЕНЕРОВ В ИНТЕГРАЦИИ ОНЛАЙН И ОФФЛАЙН ТРЕНИРОВОК .	16
Григорьева И.В., Волкова Е.Г., Кондратенко И.А. ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ	19
Григорьева И.В., Волкова Е.Г., Кондратенко И.А. РАБОТА МЫШЦ В УСТУПАЮЩЕМ РЕЖИМЕ И ИХ ИЗМЕНЕНИЕ ПРИ УТОМЛЕНИИ.....	20
Гурина А.А. ДИНАМИКА СТАТИЧЕСКОЙ КООРДИНАЦИИ ПРИ ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА	21
Дарвиш Т.А., Херувимова С.А., Гарифьянова Н.Р. СРАВНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВОЧЕК 10-12 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ	24
Даниленко Т.А. ЗНАЧЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РАБОТЫ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА (НА ПРИМЕРЕ ВЕТЕРАНОВ СПОРТА).....	25
Данилюк А.А. ВЛИЯНИЕ АКВААЭРОБИКИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	28

Дружинина Е.В. КОРРЕКЦИЯ ПОСЛЕРОДОВЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ У ЖЕНЩИН В ПОДГОТОВКЕ К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ.....	30
Заварухина С.А., Зотова Ю.Е. НУТРИТИВНО-МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СТАТУС ГИМНАСТОК.....	31
Замойский С.Н. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	33
Комарова А.А. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПРЕДМЕТОВ СОПРОТИВЛЕНИЯ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ	36
Колесникова Ю.Н. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ЗАКАЛИВАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	37
Котляров А.Д., Довнар А.Ю. СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОДНЫМ ПОЛО	40
Кудря О.Н. ПОИСК ИНФОРМАТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОПЕРАТИВНОГО КОНТРОЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ.....	42
Лебедь А.Д. СРАВНЕНИЕ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЕННИСОМ	45
Мазаева А.Д., Насонова А.А. ДОСТУПНЫЕ ПРОГРАММЫ ПОДДЕРЖКИ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ.....	48
Мелентьева Н.Н. ПОДГОТОВКА ЮНОШЕЙ 9-11 КЛАССОВ К ОЛИМПИАДНЫМ ЗАДАНИЯМ ПРАКТИЧЕСКОГО ТУРА РАЗДЕЛА «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»	49
Мингажина В.Т. СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	52
Мудрагель К.О. ФАКТОРЫ СТРЕССА, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПРЫГУНИЙ С ШЕСТОМ	54

Новик М.В. БИАТЛОН В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ.....	57
Осипчук Е.Ю. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ...	60
Пац Н.В., Окулевич А.А. НЕКОТОРЫЕ ФИЗИОМЕТРИЧЕСКИЕ И ВОЗРАСТНО-ПОЛОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 6 ЛЕТ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ.....	63
Родионова К.А., Звягина Е.В. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРИЗНАКОВ ПРОЯВЛЕНИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ	66
Сафронова Г.В. ПОТРЕБНОСТНО-МОТИВАЦИОННЫЙ КОМПОНЕНТ КУЛЬТУРЫ АКТИВНОГО ДОСУГА СТУДЕНТА.....	68
Сафронова Г.В. МОТИВАЦИЯ К ДОСУГУ ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ	71
Серебрянникова О.Ю. ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ КАК ОДНО ИЗ КЛЮЧЕВЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКИ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ИГРОКОВ ЛИБЕРО СТУДЕНЧЕСКИХ СБОРНЫХ КОМАНД	74
Семенчуков М.А. ОСОБЕННОСТИ ПРОДВИЖЕНИЯ И ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ФИТНЕС-УСЛУГ С ПРИМЕНЕНИЕМ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ	77
Сивцов Д.Н. ВЛИЯНИЕ СТРУКТУРНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ГРЕБКА НА КАНОЭ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ МЫШЦ.....	79
Спицына Д.М. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В КОРРЕКЦИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДОШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА	83
Федорова Т.А. ПРИЗНАКИ ГИПЕРМОБИЛЬНОСТИ СУСТАВОВ У ДЕВОЧЕК 6 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ	85
Цекунов С.О. ИССЛЕДОВАНИЕ ИНТЕНСИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ ПУЛЬСОМЕТРИИ	87

Щербаков Д.Д. ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ХОККЕИСТОВ С ПОМОЩЬЮ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.....	88
Якубовская А.М. ВОДНАЯ ТЕРАПИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ	91
Ястребинская С.Д., Марковская Н.Е. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ В БАССЕЙНЕ ЛИЦ ПОСЛЕ ДВУСТОРОННЕЙ АМПУТАЦИИ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ.....	92
Kazarina A.S., Mironova V.M., Fukawa Noriaki RESTORATIVE METHODS IN WORKING WITH STUDENTS AND ATHLETES BASED ON PHYSICAL EDUCATION AND WELLNESS TECHNOLOGIES.....	93
Kozyreva Yu.V., Stepanenko Vera THE EFFECTIVENESS OF SWIMMING LESSONS IN NORMALIZING THE COURSE OF SCHOOLCHILDREN'S ADAPTATION.....	97
Milyaev K.S. PHYSICAL TRAINING OF HANDBALL PLAYERS BASED ON THE RESULTS OF THE FUNCTIONAL STATE.....	100
Petrushkina N.P., Zhukovskaya E.V., Shil'nikova N.S. THE PHYSIOLOGICAL RATIONALE FOR AROMATHERAPY USE IN THE SYSTEM OF IMPROVING THE FUNCTIONING OF ATHLETES' CIRCULATORY SYSTEM.....	103
Simonova N.A., Komleva E.V. SPEED PECULIARITIES AND CHARACTERISTICS OF NERVOUS PROCESSES IN FORWARDS AND DEFENDERS IN ICE HOCKEY	108
Shang Mingjunke DYNAMICS OF SPECIAL PREPAREDNESS OF HOCKEY PLAYERS UNDER THE INFLUENCE OF THE MENSTRUAL CYCLE.....	111

ВЛИЯНИЕ АКВААЭРОБИКИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Данилюк А.А.

УО «Полесский государственный университет», Пинск, Беларусь

Актуальность. В нынешнее время стало актуальным и модным посещать спортзалы, бегать по утрам, «сидеть» на правильном питании и вести различные блоги о здоровом образе жизни, которые сопровождаются разнообразными вариантами меню «правильных» блюд с рецептами их приготовления, подсчётом общей суммы калорий каждого приема пищи, вариантами физических упражнений для любого уровня спортивной подготовки, советами о «здоровом» похудении и тому подобное. Люди пытаются заинтересовать и привлечь к спорту как можно больше людей, предлагая альтернативы привычных, скучных, для многих, тренировок в тренажерных залах. К одной из альтернатив причисляют и аквааэробику.

Материалы и методы исследования: участники исследования, оборудования, инструменты для измерения. Методы: анкетирование, физиологические измерения, тесты физической подготовки, статистический анализ.

Результаты исследования и их обсуждение. На вопрос «вы занимались аквааэробикой?» ответы распределились следующим образом: 50% респондентов ответили «Да иногда», 50% - «нет, но планирую попробовать». На вопрос «как вы оцениваете уровень нагрузки во время занятий аквааэробикой по сравнению с другими видами фитнеса?» ответы распределились следующим образом: 60% респондентов ответили «тяжелее», 40% респондентов ответили «примерно так же». На вопрос «считаете ли вы, что аквааэробика подходит для всех возрастных групп и уровней физической подготовки?» ответы распределились следующим образом: 50% респондентов ответили «да, абсолютно», 50% респондентов ответили «в основном да, но с некоторыми ограничениями». На вопрос «какое влияние аквааэробика, по вашему мнению, оказывает на реабилитацию после травм или заболеваний?» ответы распределились следующим образом: 40% респондентов ответили «умеренное, положительное влияние», 60% респондентов ответили «не могу судить».

Заключение. Аквааэробика представляет собой эффективную форму физической активности, которая оказывает значительное положительное влияние на организм человека. Результаты исследования подтвердили, что регулярные занятия аквааэробикой способствуют:

1. Улучшению кардиоваскулярной функции: Снижение частоты сердечных сокращений и артериального давления указывает на улучшение сердечно-сосудистой системы.
2. Повышению физической работоспособности: Участники продемонстрировали значительные улучшения в выносливости и силе, что делает аквааэробику хорошим выбором для людей, стремящихся к улучшению физической формы.
3. Изменению состава тела: Уменьшение жировой массы и увеличение мышечной массы свидетельствуют о том, что аквааэробика может быть эффективной для контроля веса и формирования тела.
4. Позитивному влиянию на психоэмоциональное состояние: Снижение уровня стресса и улучшение настроения подчеркивают важность аквааэробики как средства для поддержания психического здоровья. В целом, аквааэробика является доступным и безопасным способом физической активности, который может быть рекомендован для людей различных возрастных групп и уровней подготовки.

Список использованных источников

1. Булгакова, Н.Ж. Акваэробика: методика разработанная для студентов, аспирантов и слушателей ФПК РГАФК/ Н. Ж. Булгакова. - М., 2016. – 50 с.
2. Кристин, А. Акваэробика. Полное руководство по подготовке / А. Кристин. – М.: Эксмо, 2015. – 232 с.
3. Лоуренс, Д. Г. Акваэробика. Упражнения в воде / Д. Г. Лоуренс. – М.: Гранд-фаир, 2015. – 255 с.
4. Петрушкина, Н.П. Динамика физической подготовленности студенток-первокурсниц при занятиях акваэробикой / Н.П. Петрушкина, Е.В. Звягина, О.А. Иваненко // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2024. – № 4. – С. 12-19. – DOI 10.24412/2305-8404-2024-4-12-19.
5. Петрушкина, Н.П. Характеристика функционального состояния кардиореспираторной системы студенток-первокурсниц при занятиях акваэробикой / Н.П. Петрушкина, Е.В. Звягина, В.К. Миловидов // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Биология. Химия. – 2024. – Т. 10, № 1. – С. 188-197. – DOI 10.29039/2413-1725-2024-10-1-188-197.

Актуальность исследования

В нынешнее время стало актуальным и модным посещать спортзалы, бегать по утрам, «сидеть» на правильном питании и вести различные блоги о здоровом образе жизни, которые сопровождаются разнообразными вариантами меню «правильных» блюд с рецептами их приготовления, подсчётом общей суммы калорий каждого приема пищи, вариантами физических упражнений для любого уровня спортивной подготовки, советами о «здоровом» похудении и тому подобное.

Результаты исследования

1. «Вы занимались акваэробикой?» 50% респондентов ответили «Да иногда», 50% - «нет, но планирую попробовать».
2. «Как вы оцениваете уровень нагрузки во время занятий акваэробикой по сравнению с другими видами фитнеса?» 60% респондентов ответили «тяжелее», 40% респондентов ответили «примерно так же».
3. «Считаете ли вы, что акваэробика подходит для всех возрастных групп и уровней физической подготовки?» 50% респондентов ответили «да, абсолютно», 50% респондентов ответили «в основном да, но с некоторыми ограничениями».
4. «Какое влияние акваэробика, по вашему мнению, оказывает на реабилитацию после травм или заболеваний? 40% респондентов ответили «умеренное, положительное влияние», 60% респондентов ответили «не могу судить».

Заключение

Акваэробика представляет собой эффективную форму физической активности, которая оказывает значительное положительное влияние на организм человека. Результаты исследования подтвердили, что регулярные занятия акваэробикой способствуют:

1. Улучшению кардиоваскулярной функции: Снижение частоты сердечных сокращений и артериального давления указывает на улучшение сердечно-сосудистой системы.
2. Повышению физической работоспособности: Участники продемонстрировали значительные улучшения в выносливости и силе, что делает акваэробiku хорошим выбором для людей, стремящихся к улучшению физической формы.
3. Изменению состава тела: Уменьшение жировой массы и увеличение мышечной массы свидетельствуют о том, что акваэробика может быть эффективной для контроля веса и формирования тела.
4. Позитивному влиянию на психоэмоциональное состояние: Снижение уровня стресса и улучшение настроения подчеркивают важность акваэробики как средства для поддержания психического здоровья. В целом, акваэробика является доступным и безопасным способом физической активности, который может быть рекомендован для людей различных возрастных групп и уровней подготовки.

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
И ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Материалы международной научно-практической конференции
«Проблемы и перспективы физиологического сопровождения тренировочного процесса и физической культуры»*

18 декабря 2024 года

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 12.12.2024 г. Формат 60x90/16. Бумага офсетная.
Гарнитура «Таймс». Усл.печ.л.7. Тираж 100 экз. Заказ № 69. Цена свободная.

Отпечатано в типографии Уральского государственного университета
физической культуры. 454091, Челябинск, ул.Российская, 258