

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «ВОЛГОГРАДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

СБОРНИК ТРУДОВ
МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ



**АКТУАЛЬНЫЕ МЕДИКО-
БИОЛОГИЧЕСКИЕ
ВОПРОСЫ СПОРТА И
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Часть 1

25-26 февраля 2025 года

Место проведения:
г. Волгоград, проспект им. В.И. Ленина, д. 78
ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия
физической культуры»



УДК 796.071
ББК 75.0
A43

Редакционная коллегия:

В.В. Горбачева, к.п.н.; Е.Г. Борисенко, к.п.н., доцент, А.А. Смирнова

A43 Актуальные медико-биологические проблемы спорта и физической культуры: сборник материалов Международной научно-практической конференции (25-26 февраля 2025 года). – Часть 1 / под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г., Смирновой А.А. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2025 – 337 с. – ISBN 978-5-6053210-5-7

В сборник вошли статьи профессорско-преподавательского и научного состава отечественных и зарубежных вузов и ссузов, студентов, магистрантов, аспирантов вузов физической культуры, ученых научно-исследовательских институтов физической культуры и спорта, проблемных лабораторий, специалистов в области медицины, физиологии, педагогики, адаптивной физической культуры и спорта, тренеров-практиков.

Данный сборник адресован студентам, магистрантам, аспирантам, молодым ученым и специалистам медико-биологической направленности в сфере физической культуры и спорта. Будет востребован слушателями курсов повышения квалификации, а также читателями, интересующимися вопросами и проблемами медицинской, физиологической, биохимической составляющей спортивной подготовки и адаптивной физической культуры.

Издание размещено в системе РИНЦ

ISBN 978-5-6053210-5-7

УДК 796.071
ББК 75.0

© В.В. Горбачева, Е.Г. Борисенко, А.А. Смирнова, 2025
© ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1. АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ (ИЛИ ОБЩИЕ ВОПРОСЫ АДАПТАЦИИ)	
ОСОБЕННОСТИ ЭЛЕКТРОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО РЕМОДЕЛИРОВАНИЯ МИОКАРДА У СПОРТСМЕНОВ <i>Абдулкеримов М.А.</i> <i>Научный руководитель: Грабина Ю.А.</i>	9
ОСОБЕННОСТИ МЕТАБОЛИЗМА ОБЩЕГО КАЛЬЦИЯ И ДИНАМИКА АУТОАНТИТЕЛА К СЕРДЕЧНОМУ ТРОПОНИНУ В КРОВИ САМЦОВ КРЫС ПРИ МОДЕЛИРОВАНИИ ХРОНИЧЕСКОГО ФИЗИЧЕСКОГО ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ <i>Беляев Н.Г., Бутова О.А., Левочкина Э.Д., Власов А.А.</i>	13
ТРАВМЫ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ <i>Брюханов Д.А.,</i>	17
ОЦЕНКА ОРТОСТАТИЧЕСКОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ, КАК ПОКАЗАТЕЛЬ АДАПТАЦИОННЫХ МЕХАНИЗМОВ У ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ <i>Бубнов Е.П.</i> <i>Научный руководитель Щедрина Ю.А.</i>	22
СОЦИАЛИЗАЦИЯ ТЕЛЕСНЫХ ФУНКЦИЙ ЧЕЛОВЕКА В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <i>Бянкина Л.В.</i>	27
ИЗУЧЕНИЕ ДИНАМИКИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СИСТЕМ ВЕГЕТАТИВНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ МЕТАТЕЛЕЙ КОПЬЯ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ <i>Камчатников А.Г., Держинский С.Г., Бирюкова А.Ю.</i>	31
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ УЧАЩИХСЯ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ИХ ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ <i>Касько В.А., Соловьева Н.Г., Новицкая Т.О., Наапетян Ю.Г.</i>	35
ДИНАМКА $pNN50$ % КАРДИОИНТЕРВАЛОГРАММЫ У ЭЛИТНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ, СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ И ПЕРЕХОДНОМ ПЕРИОДАХ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОБЪЕМА И ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК <i>Катаев Д.А., Циркин В.И., Трухин А.Н., Трухина С.И.</i>	39
ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВКЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ СПРИНТЕРОВ РАЗНОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ <i>Кузяков И.С.</i> <i>Научные руководители Чёмов В.В., Камчатников А.Г.</i>	49
АДАПТАЦИЯ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКЕ ЮНЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ В ПРОЦЕССЕ ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА <i>Лигута В.Ф., Головин В.С.</i>	51
РЕАКТИВНОСТЬ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ НА ОРТОСТАТИЧЕСКУЮ ПРОБУ ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА В ВОЗРАСТНОМ АСПЕКТЕ <i>Макунина О.А.</i>	55

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ ШКОЛЕ КАК КЛЮЧ К БАЛАНСУ МЕЖДУ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬЮ И ЦЕЛОСТНЫМ РАЗВИТИЕМ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННЫХ ВЫЗОВОВ <i>Осипенко Е.В.</i>	59
ТРАНСФОРМАЦИЯ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ СПОРТСМЕНОВ-ПОДРОСТКОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ <i>Осипенко Е.В.</i>	63
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА ВУЗА ЧЕРЕЗ АКТИВИЗАЦИЮ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ <i>Петрова Д.С.</i> <i>Научный руководитель: Султанова В.Р.</i>	58
ПОКАЗАТЕЛИ ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЫ НАГРУЗКИ ГИРЕВИКОВ РАЗНОГО ПОЛА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЯ «ТОЛЧОК ДВУХ ГИРЬ ПО ДЛИННОМУ ЦИКЛУ» <i>Пинчук Е.А.</i> <i>Научный руководитель: Кудря О.Н.</i>	73
РОЛЬ НООТРОПОВ В ПОЗДНЕМ ПЕРИОДЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ГЕМОДИНАМИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У БОРЦОВ ГРЕКО – РИМСКОГО СТИЛЯ <i>Порубайко Л.Н., Орлова Е.А., Рыбалкина Я.С., Доронцев А.В.</i>	77
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ <i>Самылина Е.Е.</i> <i>Научные руководители: Сентябрьев Н.Н., Камчатников А.Г.</i>	80
ВЛИЯНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ НА ПОКАЗАТЕЛИ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ - ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ <i>Серединцева Н.В., Осипова Е.А.</i>	82
ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОЛИМОРФИЗМОВ ГЕНОВ ACE, NOS3, MTHFR, PPARG, PPARGC1A С ФЕНОТИПИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И РИСКОМ НАПРЯЖЕНИЯ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ-БОРЦОВ <i>Соловьёва Н.Г., Касько В.А., Кобзев В.Ф., Гробовикова И.Ю.</i>	86
ДОПИНГ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ: АНАЛИЗ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ, ПОСЛЕДСТВИЙ И МЕТОДОВ БОРЬБЫ <i>Тошматов Р.Р.</i>	95
КЛЮЧЕВЫЕ АСПЕКТЫ В ДИАГНОСТИКЕ ПРЕДИКТОРОВ ПАТОЛОГИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У СПОРТСМЕНОВ В МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОМ АСПЕКТЕ <i>Федотова И.В., Гросс И.Л., Овечкина И.И.</i>	99
ПЕРСПЕКТИВЫ ЗДОРОВОГО СТАРЕНИЯ <i>Хаустова Е.Г., Мартынов А.А., Курьерова Г.И.</i>	103
ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БИАТЛОНISTОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ <i>Целуйко Д.В., Кобзев В.Ф., Шилова А.А.</i>	106
ГЕНЕРАТИВНЫЕ МОДЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ ПОЗНЫМ РАВНОВЕСИЕМ ДЕТЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА <i>Шестаков М.П., Корчагин А.Ю.</i>	111

К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ СОЦИАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ СРЕДСТВАМИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ» <i>Щука О.Л.</i>	115
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЖИРОВУЮ ИНФИЛЬТРАЦИЮ ПЕЧЕНИ У ПАЦИЕНТОВ С ДИАБЕТОМ: СЕТЕВОЙ МЕТА-АНАЛИЗ <i>Юнь Ю., Научный руководитель: Дьякова Е.Ю. Сяо Ф.</i>	123
СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОЦЕНКЕ КАРДИОРЕМОДЕЛИРОВАНИЯ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ <i>Ярышева В.Б., Шибкова Д.З., Байгузин П.А.</i>	129
СЕКЦИЯ 2. ФИЗИОЛОГО-МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕДИЦИНСКИЕ АСПЕКТЫ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <i>Акчурин Р.К. Научный руководитель Полунина Т.И.</i>	133
«ЧУВСТВО ВОДЫ» В ПЛАВАНИИ. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ «ЧУВСТВА ВОДЫ» <i>Амурская Е.Н., Климаков А.В.</i>	136
КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА КЛЮЧЕВЫХ АСПЕКТОВ ЗДОРОВЬЯ В РАМКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ <i>Антонова К.А. Научный руководитель: Сетяева Н.Н.</i>	140
ОЦЕНКА И ПРОГНОЗ МАКСИМАЛЬНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ КИСЛОРОДА У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ <i>Ардашев А.Е., Попова А.И.</i>	149
ВЗАИМОСВЯЗЬ КООРДИНАЦИИ ТЕЛОДВИЖЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ИНТЕЛЛЕКТА СПОРТСМЕНОВ-ГИМНАСТОВ <i>Безносок Е.В.</i>	156
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ НА УРОВЕНЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА <i>Брожек Д.К., Скляр В.М., Штода М.Л.</i>	159
ИНТЕГРАЦИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ И МЕДИЦИНСКИХ ФАКТОРОВ В ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В КОЛЛЕДЖЕ <i>Букреева О.Г., Сорокина Е.Н.</i>	163
ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <i>Василевич Т.Г., Фоминых О.С.</i>	167
СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ И УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ НА УРОКАХ И ВНЕКЛАССНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ <i>Вербицкий Ч.С.</i>	170
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОЦЕССИНГОВОЙ МОДЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ СТУДЕНТОВ К НОРМАМ ГТО <i>Григорьев В.И., Кокорев А.В., Сабеева Е.П.</i>	173

ВЫЯВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УЯЗВИМОСТИ У БОРЦОВ <i>Губина Ю.В.</i>	178
АНАЛИЗ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ИНТЕРВАЛОГРАФИИ <i>Досин Ю.М., Игонина Е.Н., Ягур В.Е.</i>	180
ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-6-Х КЛАССОВ <i>Елисеева Т.А.</i>	188
УРОВЕНЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 12-13- ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА ПРОЖИВАЮЩИХ В ГИПОКОМФОРТНЫХ УСЛО- ВИЯХ <i>Елисеева Т.А., Муштай К.А.</i>	193
КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ГЛЮКОЗЫ В СЛЮНЕ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ АКРОБАТОВ ПОСЛЕ СТАНДАРТ- НОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ <i>Ермаченко О.Ю., Алексанянц Г.Д., Медведева О.А.</i>	198
ПЕРЕДОВЫЕ ЗАРУБЕЖНЫЕ ПРАКТИКИ ПО РАЗВИТИЮ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА <i>Захарова В.А.</i> <i>Научный руководитель: Перова Г.М.</i>	200
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬ- НОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ <i>Захарова В.С., Петухова В.Ф.</i> <i>Научный руководитель: Капанова Т.В.</i>	203
ЗНАЧЕНИЕ ИНДЕКСА МЭННИНГА ДЛЯ ПРАКТИКИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА <i>Зубарева Е.В., Адельшина Г.А.</i>	206
КОНТРОЛЬ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАБОТЫ РУК В ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ <i>Иванова Г.П., Лосин Б.Е., Биленко А.Г., Валеев Д.О.</i>	210
ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ <i>Ильин А.Б., Черкасов А.Д.</i>	215
ДЕЙСТВИЕ ПРОБЫ МАРТИНЕ НА ЧСС И ИНТЕРВАЛЫ ЭКГ ЧЕЛОВЕКА <i>Иржак Л.И., Русских Н.Г., Игнатова А.Н.</i>	222
ИЗМЕНЕНИЕ СОСТАВА ТЕЛА КАДЕТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ <i>Исанаева Е.А., Павлов С.Н., Камалиев Т.Ф., Шамаев Д.Г.</i>	227
ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ПРОЦЕССЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ САМБИСТОВ ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ 49 КГ <i>Казаков А.С., Томилова С.В.</i>	230
СИНДРОМ ГИПЕРМОБИЛЬНОСТИ СУСТАВОВ И СОСТОЯНИЕ КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ У СТУДЕНТОВ, БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ <i>Кобзев В.Ф., Соловьёва Н.Г., Грядовка П.Ю., Чжань Вэй Вэй</i>	236
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ И САМОДИАГНОСТИКА НА ЗАНЯТИЯХ <i>Ковачева И.А.</i>	241
ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <i>Колесникова Н.Н., Макарова Л.С., Филипский А.Ю.</i>	244

НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА <i>Колесникова Ю.Н.</i>	247
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ КИНЕЗИОЛОГИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ <i>Копжанова Д.Н.</i> <i>Научный руководитель: Андрианова Н.В.</i>	250
РЕГУЛИРОВАНИЕ ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ У ЖЕНЩИН ВТОРОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ЙОГИ <i>Кулькова И.В., Булатова Л.С.</i>	253
АНАЛИЗ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ В ШКОЛЕ <i>Латушкина Е.Н., Смирнова М.Е.</i>	257
ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ СПОРТИВНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ <i>Мальшикина А.И.</i> <i>Научный руководитель: Адельшина Г.А.</i>	262
ВЕДУЩИЕ ФАКТОРЫ, ОБУСЛОВЛИВАЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ФУТБОЛИСТОВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ <i>Медведев Д.В., Лиходеева В.А., Бессолов А.Т.</i>	266
ВЛИЯНИЕ ОБУЧЕНИЯ МАНУАЛЬНОМУ НАВЫКУ В СОЧЕТАНИИ С ТРЕНИРОВКОЙ СИЛОВОГО РАССЛАБЛЕНИЯ НА ЭЛЕКТРИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ МЫШЦ И СОМАТОСЕНСОРНЫЕ СПОСОБНОСТИ <i>Мельников А.А., Иконникова Е.С., Бобров П.Д.</i>	269
АНАЛИЗ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА <i>Мирошникова С.С., Гуржиева А.А.</i>	274
ФИЗИОЛОГО-МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕДИЦИНСКИЕ АСПЕКТЫ СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ <i>Митусова Е.Д.</i>	277
РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ РЕАКЦИИ БАДМИНТНИСТОВ НАЧАЛЬНЫХ ГРУПП В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ <i>Нефедова А.И.</i> <i>Научный руководитель: Митусова Е.Д.</i>	281
КОЛИЧЕСТВЕННАЯ ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ОРГАНИЗМА ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ <i>Овчеренко А.В., Алексанянц Г.Д., Медведева О.А.</i>	283
ВКЛЮЧЕНИЕ БЛОКОВОГО МЕТОДА ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПЛОВЦОВ НА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ <i>Пригода Г.С., Сидоренко А.С., Пригода К.Г.</i>	286
ОСОБЕННОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТАРТОВОГО ЭЛЕМЕНТА В ПЛАВАТЕЛЬНОМ СПРИНТЕ СРЕДСТВАМИ КУОБАХ <i>Пригода Г.С., Сидоренко А.С., Пригода К.Г.</i>	291
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР СНИЖЕНИЯ ЛИШНЕГО ВЕСА <i>Рязанцев А.А., Доронцев А.В., Ермилова Т.А., Орлова И.А.</i>	294
АНАЛИЗ ЭТАПОВ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ 7-9 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ <i>Торопова М.М.</i> <i>Научный руководитель: Калининцева И.Г.</i>	299

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ УРОКОВ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА <i>Ушакова О.Е.</i>	303
ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ В РОССИЙСКОМ ВУЗЕ <i>Ушакова И.А., Калинин Е.И.</i>	308
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПЕРЕХОДНОГО ПЕРИОДА ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ-ПОДРОСТКОВ <i>Файзериев Л.Р., Грязнов А.Н.</i>	311
СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА В СИСТЕМЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СРЕДСТВО ПОДДЕРЖАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЛИЦ 55-60 ЛЕТ <i>Федоскина Е.М.</i>	315
ОБОСНОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ КОГНИТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ <i>Чайченко Д.А., Митусова Е.Д.</i>	320
МОНИТОРИНГОВЫЙ АНАЛИЗ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ПЕРВОКУРСНИКОВ ГСГУ <i>Чайченко М.В.</i>	323
ОЦЕНКА УРОВНЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ЛАБИЛЬНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ СПОРТИВНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ <i>Шииканова К.И., Зубарева Е.В.</i>	326
ЗНАЧЕНИЕ МОНИТОРИНГА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИИ ПО ПРИЗЫВУ НА ОСНОВЕ КОМПЛЕКСНОГО ПОДХОДА <i>Шульженко М.Ю.</i>	330

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Колесникова Н.Н., к.п.н., доцент,
Макарова Л.С., к.п.н., доцент,
Филипский А.Ю., старший преподаватель,
Полесский государственный университет,
Пинск, Беларусь*

В статье представлены результаты исследования, целью которого являлось определение степени воздействия на состояние здоровья женщин зрелого возраста, популярных среди них нетрадиционных средств физического воспитания, составляющих содержание систематически проводимых физкультурно-оздоровительных занятий, организованных по месту трудовой деятельности занимающихся.

Положительные результаты, полученные в ходе эксперимента, выраженные в существенном повышении уровня здоровья женщин 35-45 лет, указывают на целесообразность комплексного применения различных видов двигательной активности в месячном цикле физкультурно-оздоровительных занятий.

Ключевые слова: состояние здоровья, аквааэробика, скандинавская ходьба

INCREASING WOMEN'S HEALTH LEVEL THROUGH PHYSICAL EDUCATION

*Kolesnikova N.N., PhD in Pedagogy, Associate Professor,
Makarova L.S., PhD in Pedagogy, Associate Professor,
Filipsky A.Yu., senior lecturer,
Polesk State University,
Pinsk, Belarus*

The article presents the results of a study, the purpose of which was to determine the degree of impact on the health of women of mature age, popular among them, non-traditional means of physical education, which make up the content of systematically conducted physical education classes, organized at the place of work of those involved.

The positive results obtained during the experiment, expressed in a significant increase in the level of health of women aged 35-45 years, indicate the advisability of the integrated use of various types of physical activity in the monthly cycle of physical education and recreational activities.

Keywords: health status, water aerobics, nordic walking

Актуальность и результаты исследования. В течение последних десятилетий в нашей стране, и за рубежом возрастает устойчивый интерес к темам, касающимся физического состояния женщин и в первую очередь их здоровья [3].

Особенно пристальное внимание специалистов уделяется женщинам зрелого возраста, самого длительного и самого значимого для большинства людей периода жизни. Они участвуют во многих сферах трудовой деятельности, таких как образование, здравоохранение, обслуживание и т.д. Наряду с этим главной ролью женщины является материнство, воспитание детей, сохранение генофонда. Такая многообразная роль женщин в обществе предъявляет высокие требования к их физическому, психическому, репродуктивному здоровью [2].

Если репродуктивное здоровье находится под контролем целой отрасли медицинских знаний, то проблемы оздоровления организма женщины в целом нуждаются в основательных исследованиях и профилактических мероприятиях. Так же

недостаточно внимания уделяется оздоровлению и профилактике заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни [7].

Оценивая уровень физического здоровья женщин зрелого возраста, работающих в санатории, мы использовали метод профессора Г.Л. Апанасенко. При этом были получены результаты, представленные на рисунке 1.

Установлено, что низкий уровень физического здоровья имеют 31,5 %, уровень ниже среднего – 37 %, средний уровень – 21 %, уровень выше среднего – 10,5 % обследованных женщин. Показатели, соответствующие высокому уровню здоровья, не выявлены.

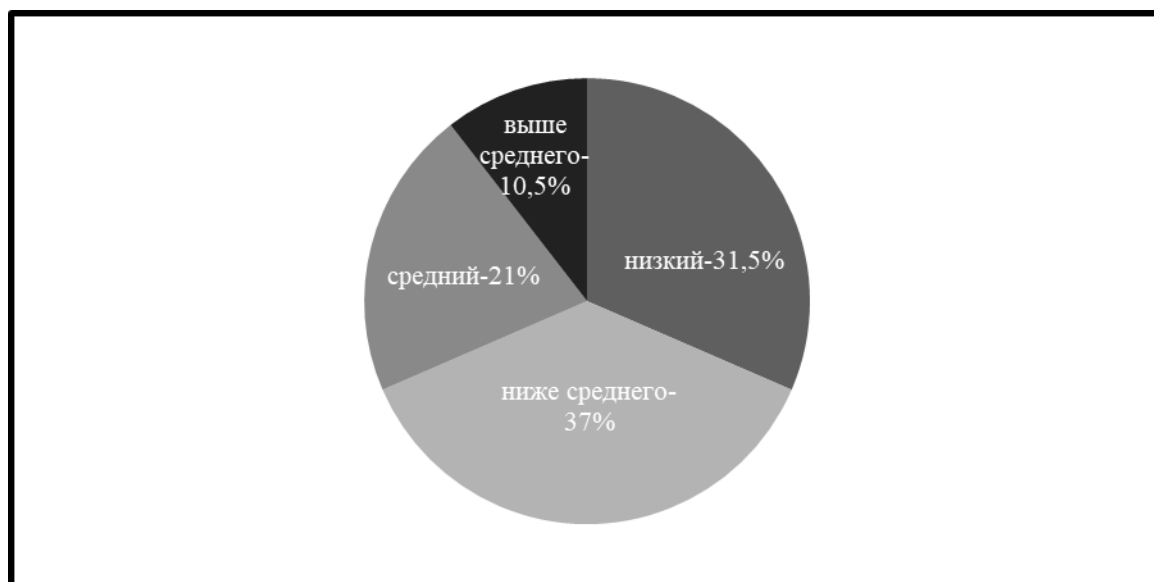


Рисунок 1. Уровни здоровья женщин 35-45 лет, работающих в санатории, %

В ходе анкетного опроса выявлено, что физическую культуру считают действенным фактором улучшения здоровья все (100 %) опрошенные. Их уверенность в этом основана на знаниях, полученных из средств массовой информации (42 %), на собственном опыте (27 %) и на мнении специалистов (31 %).

В числе приоритетных видов респондентами были названы аквааэробика и скандинавская ходьба. Им отдали предпочтение 42 и 46 % женщин соответственно. Ритмической гимнастикой хотели бы заниматься 5 % опрошенных. Занятия плаванием наиболее привлекательны для 4 %, а занятия оздоровительным бегом – для 2 % женщин зрелого возраста. Рациональность данного выбора подтверждена многими специалистами в области физической культуры [1, 4, 5, 6].

При этом 89 % женщин хотели бы систематически заниматься физическими упражнениями с целью улучшения состояния здоровья. Не желают заниматься 4 %, а 7 % еще не определились с выбором.

Идею организации и проведения физкультурно - оздоровительных занятий по месту работы поддерживают все респонденты, даже те, кто не выразил желания эти занятия посещать.

Исходя из результатов опроса, с целью повышения уровня здоровья женщин 35-45 лет, работающих в санатории, были организованы физкультурно-оздоровительные занятия содержание которых составили наиболее предпочитаемые занимающимися виды физических упражнений: аквааэробика и скандинавская ходьба.

Занятия проводились два раза в неделю. Продолжительность каждого занятия составляла 60 минут. При этом, занятия аквааэробикой чередовались с занятиями скандинавской ходьбой (таблица 1).

Таблица 1

Распределение видов физических упражнений в месячном цикле занятий

Вид физических упражнений	Номер занятия							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Аквааэробика		+		+		+		+
Скандинавская ходьба	+		+		+		+	

Основной структурной единицей занятий аквааэробикой являлся комплекс упражнений оздоровительной направленности, выполняемых в условиях водной среды [5].

Комплекс имел классическую трехчастную структуру. В каждой части решался комплекс частных задач. Каждая группа («цепочка») упражнений выполнялась под «свой» музыкальный отрывок.

При проведении занятий применялся фронтальный метод организации занимающихся. Моторная плотность занятия, в зависимости от его типа, составляла 55-60 % при разучивании комплекса и 68-76 % в тренировочный период.

Функциональное воздействие физической нагрузки на организм занимающихся контролировалось с помощью пульсометрии. Средний уровень ЧСС в течение занятия был равен 146 ударов в минуту. Максимальное значение ЧСС составило 176 ударов в минуту. Разница между исходным пульсовым показателем и величиной пульса в конце заключительной части занятия равнялась десяти - одиннадцати ударам в минуту, что свидетельствует об отсутствии перенапряжения физиологических функций занимающихся под влиянием предложенной физической нагрузки и нормальном протекании восстановительных процессов.

В процессе занятий соблюдались требования принципов доступности, систематичности, последовательности, индивидуализации.

За занимающимися оставлялось право самостоятельно снизить нагрузку, исходя из субъективных ощущений.

В случае если кто - либо из занимающихся заболел ОРЗ или ОРВИ, первые несколько дней после выздоровления, рекомендовалось выполнять специальный, более низкий по нагрузочности комплекс аквааэробики в ванной, в воде комфортной температуры, исключающей переохлаждение, а, следовательно, и рецидив заболевания.

Занятия, на которых основным видом двигательной активности являлась скандинавская ходьба, проводились на территории санатория.

Для этого использовались маршруты для терренкура. Степень нагрузки определяется продолжительностью дистанции, углом подъема (от 3 до 20°), количеством перерывов, темпом (от 60 до 100 шагов в минуту). В зависимости от вида маршрута ходьба выполнялась как на ровных поверхностях, так и на пересеченной местности.

О степени влияния систематических занятий физическими упражнениями на состояние здоровья женщин 35-45 лет можно судить по результатам повторной оценки уровня их здоровья, проведенной нами в конце экспериментального периода.

Под влиянием систематических занятий физическими упражнениями произошли позитивные изменения в состоянии здоровья женщин зрелого возраста, работающих в санатории. Количество испытуемых, уровень здоровья которых соответствует низкому и ниже среднего, снизилось на 21 % ($P<0,001$) и 15,9 % ($P<0,01$) соответственно. При этом на 15,8 % увеличилось число женщин со средним уровнем здоровья ($P<0,01$). Уровень здоровья выше среднего зафиксирован в конце экспериментального периода у 26,3 испытуемых, что на 15,8 % больше, чем в его начале ($P<0,01$). Кроме этого, у 5,3 % занимающихся уровень здоровья возрос до высокого, который в начале эксперимента ни у одной из женщин зафиксирован не был ($P<0,05$).

Следовательно, с целью улучшения состояния здоровья женщин зрелого возраста, целесообразно комплексно применять популярные, нетрадиционные средства

физического воспитания, включая их в содержание физкультурно-оздоровительных занятий, организованных и проводимых по месту трудовой деятельности.

Библиографический список:

1. Киселёва Е.Ю., И.В. Стрельникова Влияние занятий аквааэробикой на показатели объективного и субъективного здоровья женщин // Вестник спортивной науки. 2007. № 3. С. 55–58.
2. Колесникова Н.Н., Максимук О.В., Власова С.В., Лимаренко О.В. Коррекция психоэмоционального состояния женщин в физкультурно-оздоровительных группах // Теория и практика физической культуры: ежемесячный научно-теоретический журнал. 2013. № 2. С. 19–21.
3. Колесникова Н.Н., Лимаренко О.В. Исследование физической подготовленности женщин 25-30 лет, проживающих в городе и сельской местности // Образование, физическая культура. Спорт и здоровье : анализ проблемы : материалы I открытой Российской научной конференции. – Смоленск : СмолГУ, 2012. Т. 1. С.233–235.
4. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Д. Лоуренс. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. 256 с.
5. Максимова Т.В. Аквааэробика теория и практика / Т.В. . Максимова // Медицина и спорт. 2005. № 2. С. 42–43.
6. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом. СПб.: Питер, 2012. 80 с.
7. Футорный С.М. Двигательная активность и ее влияние на здоровье и продолжительность жизни человека // Физическое воспитание студентов. 2011. № 4. С. 79–83.

Научное издание

**Материалы Международной научно-практической конференции
«АКТУАЛЬНЫЕ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА И
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

(25-26 февраля 2025 г.)

**Актуальные медико-биологические проблемы спорта и физической культуры:
сборник материалов Международной научно-практической конференции (25-26
февраля 2025 года). – Часть 1 / под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г.,
Смирновой А.А. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2025 – 337 с.**

ISBN 978-5-6053210-5-7

