

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР НАУЧНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА
«НАУКА И ПРОСВЕЩЕНИЕ»**



НАУКА и ПРОСВЕЩЕНИЕ
МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР НАУЧНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА

ОБРАЗОВАНИЕ, ОБУЧЕНИЕ И ВОСПИТАНИЕ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ

**СБОРНИК СТАТЕЙ VIII МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ,
СОСТОЯВШЕЙСЯ 5 МАЯ 2025 Г. В Г. ПЕНЗА**

**ПЕНЗА
МЦНС «НАУКА И ПРОСВЕЩЕНИЕ»
2025**

УДК 001.1
ББК 60
О--23

Ответственный редактор:
Гуляев Герман Юрьевич, кандидат экономических наук

О--23

ОБРАЗОВАНИЕ, ОБУЧЕНИЕ И ВОСПИТАНИЕ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ: сборник статей VIII Международной научно-практической конференции. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». – 2025. – 158 с.

ISBN 978-5-00236-863-1

Настоящий сборник составлен по материалам VIII Международной научно-практической конференции **«ОБРАЗОВАНИЕ, ОБУЧЕНИЕ И ВОСПИТАНИЕ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ»**, состоявшейся 5 мая 2025 г. в г. Пенза. В сборнике научных трудов рассматриваются современные проблемы науки и практики применения результатов научных исследований.

Сборник предназначен для научных работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Ответственность за аутентичность и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законодательства об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

Полные тексты статей в открытом доступе размещены в Научной электронной библиотеке **Elibrary.ru** в соответствии с Договором №1096-04/2016К от 26.04.2016 г.

УДК 001.1
ББК 60

© МЦНС «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2025
© Коллектив авторов, 2025

ISBN 978-5-00236-863-1

Ответственный редактор:

Гуляев Герман Юрьевич – кандидат экономических наук

Состав редакционной коллегии и организационного комитета:

Агаркова Любовь Васильевна –
доктор экономических наук, профессор
Ананченко Игорь Викторович –
кандидат технических наук, доцент
Антипов Александр Геннадьевич –
доктор филологических наук, профессор
Бабанова Юлия Владимировна –
доктор экономических наук, доцент
Багамаев Багам Манапович –
доктор ветеринарных наук, профессор
Баженова Ольга Прокопьевна –
доктор биологических наук, профессор
Боярский Леонид Александрович –
доктор физико-математических наук
Бузни Артемий Николаевич –
доктор экономических наук, профессор
Буров Александр Эдуардович –
доктор педагогических наук, доцент
Васильев Сергей Иванович –
кандидат технических наук, профессор
Власова Анна Владимировна –
доктор исторических наук, доцент
Гетманская Елена Валентиновна –
доктор педагогических наук, профессор
Грицай Людмила Александровна –
кандидат педагогических наук, доцент
Давлетшин Рашит Ахметович –
доктор медицинских наук, профессор
Иванова Ирина Викторовна –
кандидат психологических наук
Иглин Алексей Владимирович –
кандидат юридических наук, доцент
Ильин Сергей Юрьевич –
кандидат экономических наук, доцент
Искандарова Гульнара Рифовна –
доктор филологических наук, доцент
Казданиян Сусанна Шалвовна –
кандидат психологических наук, доцент
Качалова Людмила Павловна –
доктор педагогических наук, профессор
Кожалиева Чинара Бакаевна –
кандидат психологических наук

Колесников Геннадий Николаевич –
доктор технических наук, профессор
Корнев Вячеслав Вячеславович –
доктор философских наук, профессор
Кремнева Татьяна Леонидовна –
доктор педагогических наук, профессор
Крылова Мария Николаевна –
кандидат филологических наук, профессор
Кунц Елена Владимировна –
доктор юридических наук, профессор
Курленя Михаил Владимирович –
доктор технических наук, профессор
Малкоч Виталий Анатольевич –
доктор искусствоведческих наук
Малова Ирина Викторовна –
кандидат экономических наук, доцент
Месеняшина Людмила Александровна –
доктор педагогических наук, профессор
Некрасов Станислав Николаевич –
доктор философских наук, профессор
Непомнящий Олег Владимирович –
кандидат технических наук, доцент
Оробец Владимир Александрович –
доктор ветеринарных наук, профессор
Попова Ирина Витальевна –
доктор экономических наук, доцент
Пырков Вячеслав Евгеньевич –
кандидат педагогических наук, доцент
Рукавишников Виктор Степанович –
доктор медицинских наук, профессор
Семенова Лидия Эдуардовна –
доктор психологических наук, доцент
Удут Владимир Васильевич –
доктор медицинских наук, профессор
Фионова Людмила Римовна –
доктор технических наук, профессор
Чистов Владимир Владимирович –
кандидат психологических наук, доцент
Швец Ирина Михайловна –
доктор педагогических наук, профессор
Юрова Ксения Игоревна –
кандидат исторических наук

СОДЕРЖАНИЕ

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ	8
ВКЛАД БИОЛОГИИ В ВЕЛИКУЮ ПОБЕДУ: ИНТЕРАКТИВНАЯ ВИКТОРИНА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ АЗАРОВА ОЛЬГА ВАСИЛЬЕВНА, ТЫРЫШКИНА ДАРЬЯ ПАВЛОВНА, ЕРМОЛЕНКО ЛИЛИЯ НИКОЛАЕВНА, НАСОНОВА КСЕНИЯ АНАТОЛЬЕВНА	9
ПРОБЛЕМА ПОВЫШЕНИЯ МЕТОДИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГОВ В ФОРМИРОВАНИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ОЛИМПИАД КУЛАКОВА ТАТЬЯНА СЕРГЕЕВНА	13
АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ САМОРЕАЛИЗАЦИИ И ТРУДОУСТРОЙСТВА ВЫПУСКНИКОВ ВУЗА НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ «ГОСУДАРСТВЕННОЕ И МУНИЦИПАЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ» ЯНОВА ПОЛИНА АЛЕКСАНДРОВНА	16
ТЕХНОЛОГИЯ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГРИДНЕВА МАРИЯ АЛЕКСЕЕВНА, ШАРИПОВ РАФАЭЛЬ АБДУЛХАМИДОВИЧ, ИСМУХАМБЕТОВ БЕЙБУТ БАЛТАБАЕВИЧ	21
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРИ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ ОБУХОВА ИННА ВЛАДИМИРОВНА, КАЛМЫКОВА ЕЛЕНА АЛЕКСАНДРОВНА	24
ФАКТОРЫ ВЫБОРА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ВЫПУСКНИКАМИ ШКОЛЫ КОЛЕРОВА ЮЛИЯ АЛЕКСАНДРОВНА	27
НЕСТАНДАРТНЫЕ УРОКИ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА КАК УСЛОВИЕ ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ КУСЯКИНА ЭЛЕОНОРА ВИКТОРОВНА	32
ФУНКЦИИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА В ОБЛАСТИ МЕЖКУЛЬТУРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ САЗОНОВА АНАСТАСИЯ ОЛЕГОВНА, МАКАРЕНКО ВЕРОНИКА ВАСИЛЬЕВНА	35
ЛАБОРАТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ КАК ОСНОВА ПРЕПОДАВАНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ ПО БИОЛОГИИ ЖЕМУХОВА ДАРИНА АСЛАНОВНА	38
ФГОС И ОСОБЕННОСТИ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ	41
ФОРМИРОВАНИЕ МЕТАПРЕДМЕТНЫХ УМЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА СРЕДСТВАМИ ОБУЧЕНИЯ ПИСЬМУ И ПИСЬМЕННОЙ РЕЧИ ТАПАЕВА САГИРА ЕРКЕНОВНА, СТЕРЛИГОВА ВИКТОРИЯ ВЯЧЕСЛАВОВНА, КОЗЛОВА ТАТЬЯНА ЕВГЕНЬЕВНА	42
ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ СЕМАНТИЗАЦИИ АНГЛИЙСКИХ СЛОВ КАК СРЕДСТВО ДОСТИЖЕНИЯ МЕТАПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФГОС ООО БОБЧЕНКО О.В., КУДРЯШОВА А.Е., ЛЯХОВА Е.Ю.	45

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ УУД МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ПРЕПОДАВАНИЯ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА ПО ФГОС НОО САРСЕМБАЕВА ДЖАМИЛЯ ШАЙМЕРДИНОВНА, БЕКТЕНОВА ДИНАРА АСЫЛГАЛИЕВНА, ТОПЕСОВА ЖАНЫЛ УМАРГАЛИЕВНА	48
ПРОЕКТНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В КОНТЕКСТЕ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС ОЛЕЙНИК ИВАН ИВАНОВИЧ, ОЛЕЙНИК ТАТЬЯНА ВАСИЛЬЕВНА, ПЕРЕПЕЧАЙ ЮЛИЯ ИВАНОВНА.....	51
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	54
НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ СТИМУЛЯЦИИ КОГНИТИВНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА ГОЛОВКО Е.Ю., ИШКОВА Л.А., ОСТАПЕНКО Я.Н., ШАПОВАЛОВА А.Н.	55
РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ – ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО АКТИВАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ВЫСШЕЙ МЕДИЦИНСКОЙ ШКОЛЕ СЛОБОДЕНЮК ТАТЬЯНА ФЁДОРОВНА.....	58
ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЕВТЫХ САИДА АДАМОВНА, ВАЙЛУНОВА ЕКАТЕРИНА АЛЕКСАНДРОВНА	61
ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ	64
ПРОЕКТНАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ ШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ИГРЫ "МОЯ СТРАНА – МОЯ ГОРДОСТЬ" ВОЛКОВА ОКСАНА ВИКТОРОВНА	65
МАЛЕНЬКИЕ КУБАНЦЫ: ПУТЬ ЛЮБВИ К РОДИНЕ НАЗАРЕНКО ЕЛЕНА ВАСИЛЬЕВНА, СУЛЕЙМЕНОВА ЛЮДМИЛА НИКОЛАЕВНА	68
РАБОТА С ТРУДНЫМИ ПОДРОСТКАМИ И СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖЬЮ	72
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК МЕТОД ВОСПИТАНИЯ ТРУДНЫХ ПОДРОСТКОВ ГЛУШКОВА АРИНА СЕРГЕЕВНА.....	73
ИЗУЧЕНИЕ ЧАСТОТЫ ТАБАКОКУРЕНИЯ И ЗЛУОПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ МАРТЫНОВА А.С., ЧИСТЮНИНА М.А.	76
РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ	86
СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ КАК ИНСТРУМЕНТ ЭФФЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ В УСЛОВИЯХ ДОУ ДЕНИСОВА АЛИНА АЛЕКСАНДРОВНА	87
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ.....	90
КОММУНИКАТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ГОВОРЕНИЮ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА ПРИМА АНАСТАСИЯ МИХАЙЛОВНА, ВАРСОВСКИЙ ИВАН СЕРГЕЕВИЧ	91

ВСЕРОССИЙСКИЕ ПРОВЕРОЧНЫЕ РАБОТЫ И ОСНОВНОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКЗАМЕН: ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ БАГРЯНЦЕВА ЕЛЕНА АНАТОЛЬЕВНА	97
ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ «ИЗО» И ТРУД «(ТЕХНОЛОГИЯ)» НАТАЛЬЯ МИХАЙЛОВНА ОВЧИННИКОВА, САМОШИН СЕРГЕЙ ВАЛЕНТИНОВИЧ	104
РОЛЬ РУССКОЙ РЕЧЕВОЙ КУЛЬТУРЫ И РУССКОГО КОММУНИКАТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ОБУЧЕНИИ РУССКОМУ ЯЗЫКУ КАК ИНОСТРАННОМУ КУЗНЕЦОВА ЮЛИЯ НИКОЛАЕВНА, КУЗНЕЦОВ ДМИТРИЙ АЛЕКСЕЕВИЧ	109
СПЕЦИФИКА ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ АНАЛИЗА СИСТЕМЫ ПЕРСОНАЖЕЙ В РУССКИХ НАРОДНЫХ СКАЗКАХ НА УРОКАХ ЛИТЕРАТУРНОГО ЧТЕНИЯ КАЛУСТОВА ВАЛЕРИЯ АРКАДЬЕВНА	112
ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ВОСПИТАНИЯ В СЕМЬЕ И ШКОЛЕ ГРУБНИК СЕМЁН АЛЕКСАНДРОВИЧ	115
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	120
ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ-БИЛИНГВОВ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ДОСУГА САЛПЫКОВА ИНДИРА МАРАТОВНА, БАРИЕВА НУРИСА КАРИМОВНА	121
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПОИСКОВО-ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ – БИЛИНГВОВ ИСЛАМОВА ЯСМИНА РАФИСОВНА	125
ВЛИЯНИЕ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА КРЕАТИВНОСТЬ И КОММУНИКАТИВНЫЕ НАВЫКИ ДОШКОЛЬНИКОВ ИБРАГИМОВА РУЗИЛЯ ТАЛГАТОВНА	129
ИНТЕРАКТИВНЫЕ ИГРЫ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ОБУЧЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА КОЗЫРЬ ТАТЬЯНА ЭДУАРДОВНА, КОХАН АНЖЕЛА АЛЕКСАНДРОВНА	132
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	135
A SPECIFIC APPROACH TO THE CHOICE OF AN INDIVIDUAL'S PROFESSION: VIEWS OF UZBEK SCIENTISTS KHOLYIGITOVA NASIBA KHABIBULLAEVNA	136
ПОДГОТОВКА ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИКИ К ЧТЕНИЮ ЛЕКЦИИ В ТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ КАК ВИД ЕГО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МУСАБЕКОВ ОНДАСЫН УСТЕНОВИЧ	139

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	142
ДИНАМИКА СТАБИЛОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В ГОДОВОМ ЦИКЛЕ ПЛОВЦОВ 14 – 15 ЛЕТ ГЛАДЫШЕВА МАРИЯ ГЕННАДЬЕВНА	143
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДОВБИЩУК СЕРГЕЙ ОЛЕГОВИЧ	147
ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ (VR, ФИТНЕС-ТРЕКЕРЫ) В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ КАЛЯНОВ ВЯЧЕСЛАВ ВЛАДИМИРОВИЧ, ВОРОНОВА ОЛЬГА ВИКТОРОВНА	151
КОРРЕКЦИОННАЯ ПЕДАГОГИКА.....	154
ЗВУКОВОЙ ЛАБИРИНТ КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ЗВУКОПРОИЗНОСИТЕЛЬНОЙ СТОРОНЫ РЕЧИ У ТРЕТЬЕКЛАССНИКОВ С ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ДИСЛАЛИЕЙ БУЛИНА АННА АЛЕКСАНДРОВНА.....	155

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

УДК 796.012.412.7:612.833.96

ДИНАМИКА СТАБИЛОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В ГОДОВОМ ЦИКЛЕ ПЛОВЦОВ 14 – 15 ЛЕТ

ГЛАДЫШЕВА МАРИЯ ГЕННАДЬЕВНАаспирант, ассистент
УО «Полесский государственный университет»*Научный руководитель: Анпилогов Игорь Евгеньевич*к. пед. н., доцент
Курский государственный университет

Аннотация: В статье рассматривается динамика стабилOMETрических показателей у пловцов 14 – 15 лет на протяжении тренировочного сезона. На основании данных учебно – тренировочных планов и пульсмотерии проводится оценка планируемого и фактического объема и интенсивности занятий на протяжении микро и мезоциклов. Анализируется взаимосвязь показателей стабилOMETрии с изменением характера тренировочной нагрузки.

Ключевые слова: плавание, координационные способности, стабيلография, постральный контроль, равновесие, простая зрительно-моторная реакция, мышечный тонус, кинестетическая дифференциация, ловкость, миография, начальная подготовка, углубленная подготовка.

THE DYNAMICS OF STABILOMETRIC INDICATORS IN THE ANNUAL CYCLE OF SWIMMERS AGED 14-15 YEARS

Gladysheva Maria Gennadievna*Scientific supervisor: Anpilov Igor Evgenievich*

Abstract: The article examines the dynamics of stabilometric indicators among swimmers aged 14-15 years during the training season. Based on the data from the training plans and pulse therapy, an assessment of the planned and actual volume and intensity of classes during the micro and mesocycles is carried out. The interrelation of stabilometry indicators with changes in the nature of the training load is analyzed.

Keywords: swimming, coordination abilities, stabilography, postural control, balance, simple visual-motor reaction, muscle tone, kinesthetic differentiation, dexterity, myography, initial training, advanced training.

Введение. В настоящее время, изучение особенностей поддержания позы, является неотъемлемой частью текущего контроля за функциональным состоянием спортсмена [4, с. 12]. По мнению В.И. Ляха и В.Б. Иссурина, интерес к данной теме основан по большей мере на тесной связи технических возможностей спортсмена с уровнем развития его координационных способностей [3, с. 54]. Так, изучая закономерности изменения позных реакций в ответ на тренировочную нагрузку, становится возможным

понять не влияния утомления на эффективность вносимых постуральных коррекций что в свою очередь влияет на реализацию технического потенциала спортсмена [1, с. 260] [2, с. 24]. В данной работе мы попытались проанализировать динамику изменений стабилметрических показателей с учетом фактического и планируемого объема и интенсивности физической нагрузки.

Цель исследования: оценить особенности влияния тренировочной нагрузки на статодинамическую устойчивость юных пловцов

Задачи:

1. Оценить изменения данных стабилметрии в фоновой пробе Ромберга с открытыми и закрытыми глазами на протяжении тренировочного сезона
2. Проанализировать распределение объема и интенсивности тренировочной нагрузки
3. Изучить особенности изменения стабилметрических показателей в контексте изменения тренировочной нагрузки

Исследования проводилось на базе «СДЮШОР № 1 г. Пинска». На протяжении годовичного цикла нами проводился мониторинг функционального состояния юных пловцов (сентябрь – май 2023 – 2024 г.). Программа тестирования предполагала выполнение двух функциональных проб на компьютерном стабиланализаторе «Стабилан – 01 - 2» - проба Ромберга с открытыми и закрытыми глазами, пульсометрия и ее сопоставление с индивидуальным временем прохождения дистанции заданным стилем. При анализе данных стабилметрии учитывались наиболее информативные показатели: средний разброс по фронтالي и саггитали (Q_{cp}), линейная средняя скорость (ЛСС), угловая средняя скорость (УСС), качество функции равновесия (КФР) и преобладающая мощность спектра (60%PW) [5].

Учет интенсивности физической нагрузки проводился по классификации Е.Л. Платонова, где зона мощности: V7 – спринт и его разновидности (алактатная мощность и емкость, ЧСС > 28), V6 – повторная тренировка (ПТ) и ее разновидности (лактатная емкость, ЧСС 27-28); V5 – быстрая интервальная тренировка (БИТ) и ее разновидности (лактатная емкость, ЧСС 25 - 26); V4 – промежуточный вариант между быстрой и медленной интервальной тренировкой (смешанная зона энергообеспечения ЧСС – 24 уд./10 сек.); V3 – медленная интервальная тренировка (МИТ) и ее варианты (порог анаэробного обмена – ПАНО, ЧСС-22); V2 – дистанционная тренировка (ДТ) и ее варианты (порог аэробного обмена – ПАЭРО, ЧСС – 20) [5, с. 426]. Зона мощности V1 в учебно-тренировочном процессе не использовалась.

Всего в исследовании приняли участие 20 спортсменов, занимающихся плаванием в возрасте 14 – 15 лет имеющие I взрослый разряд и кандидаты в мастера спорта.

Результаты и их обсуждение. Анализ данных стабилметрии в фоновой пробе Ромберга с открытыми глазами показал отсутствие достоверных различий по всем показателям на протяжении всего годового цикла (значение t – кр. Стьюдента для зависимых выборок на уровне асимптотической значимости $p > 0,05$)

Вместе с тем при проведении аналогичной пробы в усложненных условиях при закрывании глаз (проба Ромберга с закрытыми глазами) наблюдались значительные отличия по ряду исследуемых показателей.

Таким образом в начале годового цикла (сентябрь, октябрь) нами было зафиксировано снижение возможностей регуляции устойчивости позы, выраженное в увеличении показателя разброса ОЦД – Q_{cp} (сентябрь), а также увеличение УСС, что свидетельствует о снижении точности выполнения двигательных поправок в период втягивания (рис. 1.).

При этом на следующем этапе тестирования в октябре нами было отмечено и увеличение линейной средней скорости, что можно расценивать как один из индикаторов увеличения напряжения постуральной системы (рис. 2.).

В середине тренировочного сезона (декабрь, январь, февраль), в изменениях данных стабилметрии проявились следующие тенденции: а) снижение разброса ОЦД (Q_{cp}) что является одним из признаков улучшения качества позной устойчивости; б) снижение УСС и как следствие компенсации увеличение ЛСС – увеличение точности и скорости двигательных поправок; в) увеличение качества функции равновесия; г) увеличение общей мощности спектра (60%PW_{cp}) – увеличение центрального напряжения.

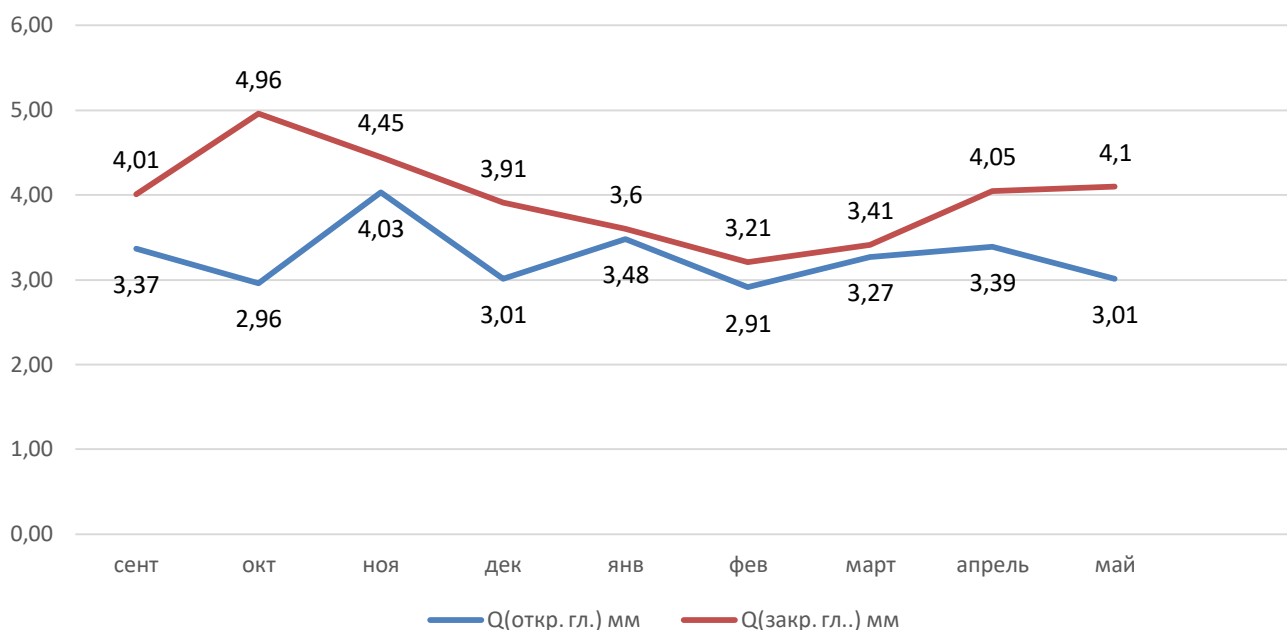


Рис. 1. Динамика величины разброса ОЦД (Q_{cp}), на протяжении тренировочного сезона в плавании: *уровень отличий Q_{cp} (октябрь) от Q_{cp} (ноябрь) $p = 0,013$; ** уровень отличий Q_{cp} (ноябрь) от Q_{cp} (декабрь) $p = 0,021$; * уровень отличий Q_{cp} (март) от Q_{cp} (апрель) $p = 0,017$**

В завершающем периоде мониторинга нами было зафиксировано: а) снижение качества статодинамической устойчивости (Q_{cp}), б) увеличение сперва ЛСС (март), а после УСС (апрель) и как следствие снижение коэффициента функциональных возможностей, г) снижение напряжения в центральных механизмах регуляции позы (май).

Общий объем тренировочной нагрузки в начале сезона (сентябрь, октябрь, ноябрь) составлял 3000 м., к середине сезона (декабрь, январь, февраль) достигал 4500-5000 м., к концу (март, апрель, май) 3500 – 4000 м. (табл. 1). При этом стоит отметить ее частое несоответствие реальной интенсивности занятий.

Таблица 1

Распределение тренировочной нагрузки в макроцикле у пловцов 14 – 15 лет

	сент	окт	нояб	дек	янв	фев	март	апр	май
Инт. (V)	V2 – V3	V3 – V4	V4 – V5	V – 3 – 4	V 5 - 6	V 3 - 2	V 4 - 5	V4 – 3	V2
Объем	3500-м.	4500 м.	4500 м.	5000 м.	3500 м.	4000 м.	4500 м.	3500 м	3500 м.

Так сопоставление индивидуальных норм прохождения дистанции с данными пульсометрии позволило установить тот факт, что выполнение заданий в зонах интенсивности дистанционной (V2; P – до 20 уд/10сек) и медленной интервальной тренировки (V3; P до 22 уд/10сек) зачастую соответствует более энергозатратной смешанной зоне энергообеспечения (V4; 24 уд./10сек). Одновременно с этим выполнение заданий в более интенсивной зоне повторной тренировки (V6), направленной на развитие лактатной емкости зачастую соответствует предыдущему режиму V5 который в свою очередь также направлен на увеличение резистентности к лактату.

Закключение. Начало тренировочного сезона сопровождается с одной стороны его интенсификацией и недостатком развития аэробных возможностей в соответствующих пульсовых зонах (V2 – V3), с другой стороны, снижением постуральной устойчивости, о чем свидетельствуют увеличение показателей разброса ОЦД, а также увеличением угловой скорости его колебаний. К середине сезона (декабрь, январь), на фоне возрастающих показателей качества постуральной устойчивости и работы в зонах V4 – V6, наблюдается смещение мощности спектра стабิโลграммы, что свидетельствует о первых

признаках развития утомления. Кроме того, на фоне недостаточного восстановления и сниженных аэробных способностях у юных пловцов наблюдается преждевременное снижение стабилметрических показателей к концу тренировочного сезона.

Список источников

1. Гладышева, М. Г. Развитие двигательных-координационных способностей в процессе подготовки юных пловцов / М. Г. Гладышева, И. Е. Анпилов // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – Курск, 2023. – № 2(66). – С. 259-264. – EDNQIIKVE
2. Гладышева, М.Г. Тенденции в подходах к изучению функции равновесия у спортсменов / М.Г. Гладышева, И.Е. Анпилов // Здоровье для всех: научно-практический журнал. - 2023. - № 1. - С. 23-27.
3. Иссурин, В.Б. Координационные способности спортсмена [Текст] / В.Б. Иссурин, В.И. Лях; пер с англ. И.В. Шаробайко. – М.: Спорт, 2019. –208 с. – ISBN 978-5-907225-04-6
4. Мельников, А. А. Функция равновесия у спортсменов – борцов : монография / А.А. Мельников, А.Д. Викулов, М.В. Малахов. – Ярославль: РИО ЯГПУ, 2016. – 149 с.
5. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 книгах / под общей редакцией В.Н. Платонова. – Москва: Советский спорт, 2012. – 544 с.

НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

**ОБРАЗОВАНИЕ, ОБУЧЕНИЕ И ВОСПИТАНИЕ:
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ**

Сборник статей

Международной научно-практической конференции

г. Пенза, 5 мая 2025 г.

Под общей редакцией

кандидата экономических наук Г.Ю. Гуляева

Подписано в печать 6.05.2025.

Формат 60×84 1/16. Усл. печ. л. 9,7

МЦНС «Наука и Просвещение»

440062, г. Пенза, Проспект Строителей д. 88, оф. 10

www.naukaip.ru

