

Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования «Витебский государственный  
университет имени П.М. Машерова»

**ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ  
И ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

*Сборник научных статей*

*Витебск  
ВГУ имени П.М. Машерова  
2025*

УДК 796.011.3-057.87(062)  
ББК 75.116.42я43  
И66

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 1 от 08.09.2025.

Редакционная коллегия:  
**Е.Я. Аршанский** (гл. ред.), **О.Н. Малах** (зам. гл. ред.),  
**Н.И. Фёдорова, В.Г. Шпак, Н.А. Тишутин**

Р е ц е н з е н т :  
профессор кафедры спортивно-педагогических дисциплин  
учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка», кандидат педагогических наук, доцент *O.B. Хижевский*

**И66** **Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи** : сборник научных статей / Витеб. гос. ун-т ; редкол.: Е.Я. Аршанский (гл. ред.) [и др.]. — Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2025. — 426 с.  
ISBN 978-985-30-0283-6.

Сборник научных статей составлен на основе материалов XI Международной научно-практической конференции «Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи». В нем отражены актуальные научные, учебно-методические и организационные аспекты физического воспитания и спорта детей и учащейся молодежи.

Издание предназначено для научных и практических работников в сфере физической культуры и спорта, а также адресуется студентам физкультурных специальностей.

УДК 796.011.3-057.87(062)  
ББК 75.116.42я43

ISBN 978-985-30-0283-6

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2025

# СОДЕРЖАНИЕ

## СЕКЦИЯ 1

### СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОШКОЛЬНОГО, ОБЩЕГО СРЕДНЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

|  |    |
|--|----|
| <i>Афанасьева З.В., Малах О.Н.</i> Развитие координационных способностей учащихся на уроке физической культуры и здоровья с применением электронного образовательного ресурса .....        | 9  |
| <i>Бондаркова А.О., Шпак В.Г.</i> Плавание глазами детей: причины выбора и спортивные альтернативы .....   | 12 |
| <i>Vysotskaya E.V., Aleksandrovich I.L., Prokopov O.V.</i> Basic training for skiers 11–12 years .....   | 15 |
| <i>Высоцкая Л.В., Бескостова А.А.</i> Развитие координационных способностей у старших дошкольников средствами спортивно-оздоровительного туризма ...                                       | 19 |
| <i>Глачаева С.Е., Акулёнок Т.В.</i> Влияние школьных программ физического воспитания на здоровье и физическую активность учащихся .....  | 22 |
| <i>Гулидин П.К.</i> Особенности развитие скоростно-силовых способностей у детей школьного возраста .....   | 26 |
| <i>Dezhenin M.Yu., Simonova K.Yu.</i> Characteristics of coordination abilities of young athletes: a review of assessment methods and interspecies differences .....                       | 31 |
| <i>Золотова М.Ю., Круподёра В.К.</i> Роль физической культуры в социализации детей и подростков .....  | 34 |
| <i>Кальниш Я.О., Хлопцева М.В., Хлопцев В.А.</i> Влияние двигательной активности на физическую подготовленность детей дошкольного возраста .....   | 37 |
| <i>Ковачева И.А.</i> Мотивация подростков к занятиям физической культурой и спортом: результаты опроса .....   | 41 |
| <i>Ляшко И.А.</i> Оптимизация процесса обучения техники владения мячом в баскетболе на уроках физической культуры .....  | 45 |
| <i>Мануйленко Э.В., Томилин К.Г.</i> Современные педагогические технологии в школьной и вузовской физической культуре, а также спорте .....  | 49 |
| <i>Мартьюшев А.С., Чёмов В.В., Петров Н.Ю., Батырь И.Н.</i> Обучение технике прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп» на основе метода расчлененно-конструктивного упражнения .....         | 55 |
| <i>Минина Н.В., Аникеев Г.А., Ананевич В.М.</i> О подвигах советских спортсменов в годы Великой Отечественной войны .....  | 60 |
| <i>Минина Н.В., Дашикевич М.Л.</i> Организация воспитательной работы по формированию патриотизма у учащихся колледжа .....   | 64 |
| <i>Мухина М.П., Кирьяш Н.С.</i> Концентрированное обучение гимнастическим упражнениям младших школьников на уроках физической культуры .....   | 68 |
| <i>Озолова И.В., Шпак В.Г.</i> Оценка уровня физического состояния детей 6–7 лет города Витебска .....   | 72 |
| <i>Пегов В.А., Матвеева А.В.</i> Феномен «забвения тела/телесности ребёнка» в практике работы образовательных учреждений: исторические предпосылки и возможные пути решения проблемы ..... | 76 |

|   |     |
|---|-----|
| <i>Пожаркин Д.И., Логачева Н.В., Козырева О.А.</i> Теоретизация и согласование педагогических условий управления качеством профессиональной деятельности тренеров-преподавателей и учителей физической культуры в системе дополнительного профессионального образования ..... | 81  |
| <i>Палітэвіч М.С.</i> Фізічнае выхаванне школьнікаў праз арганізацыю лагера працы і адпачынку .....   | 85  |
| <i>Попко Д.Н., Хлопцева М.В., Хлопцов В.А.</i> Веб-квест в теоретической подготовке по учебному предмету «физическая культура и здоровье» .....   | 88  |
| <i>Степанов П.А., Мищенко Н.Ю.</i> Применение оздоровительных гимнастических упражнений «Русская здрава» в условиях внеурочной деятельности школьников 10–12 лет .....  | 94  |
| <i>Хлопцов В.А., Хлопцева М.В.</i> Применения модульно-рейтинговой системы в школе по предмету «Физическая культура и здоровье» .....   | 100 |
| <i>Jing Tao, Yanovskaya V.V.</i> The importance of aerobic exercise in adolescent physical education: cultivating health, cognition and lifelong well-being .....   | 103 |
| <i>Cui Maoying, Karelina M.A.</i> The influence of the use of orienteering on increasing the psychological stability of college students .....  | 108 |
| <i>Qian Jiaqi, Karelina M.A.</i> Research into physical fitness methods for college football players .....  | 114 |
| <i>Шкирьянав Д.Э., Хлопцов В.А., Прокопов О.В.</i> Особенности подготовки учащихся Витебской области к республиканской олимпиаде по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» .....  | 119 |

## СЕКЦИЯ 2

### АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|  |     |
|--|-----|
| <i>Белецкая А.Д., Клименко Д.С.</i> Организация самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студентов в условиях цифровой среды .....   | 126 |
| <i>Венскович Д.А.</i> Оценка уровня физической подготовленности студентов Витебского государственного университета имени П.М. Машерова .....   | 130 |
| <i>Власова А.А, Кулакова А.В.</i> Актуальные проблемы и пути их решения в физическом воспитании студентов в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре .....        | 134 |
| <i>Глачаева С.Е.</i> Развитие когнитивных функций студентов средствами восточных фитнес-практик .....  | 137 |
| <i>Du Fuqiang, Yanovskaya V.V.</i> Integration of football into university educational programs in China .....   | 142 |
| <i>Жуков М.В., Яковлев А.В.</i> Физическая подготовка спортсменов, специализирующихся в гребле на байдарках и каноэ .....  | 147 |
| <i>Золотова М.Ю.</i> Инновационные подходы к использованию нестандартного инвентаря на занятиях физической культуры в вузе .....   | 150 |
| <i>Зрыбнэв Н.А.</i> Значение вхождения стрелка в оптимальное тренировочное состояние в учебно-тренировочном процессе совершенствования техники стрельбы из пневматической винтовки ..... | 155 |

|  |     |
|--|-----|
| <i>Иванова Д.В., Малах О.Н., Шабеко Д.О.</i> Развитие периферического зрения у спортсменов-волейболистов .....   | 160 |
| <i>Карелин М.А.</i> Исследование влияния прикладных гимнастических упражнений на усвоение студентами программного материала по учебной дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» .....                                     | 163 |
| <i>Карнило С.А.</i> Влияние физических упражнений на психическое здоровье ...  | 167 |
| <i>Кац А.С.</i> Диагностическая программа «НС-ПСИХОТЕСТ 2.0» как перспективный инструментарий для определения состояния здоровья студентов Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма ..... | 171 |
| <i>Кирсанова О.Г., Давыдова О.В., Новикова М.А.</i> Результаты реализации стратегии развития сферы физической культуры и спорта — 2030 в Российской Федерации по состоянию на 2024 г. ....                                       | 174 |
| <i>Кострыкина Е.Е., Пецкель В.В.</i> Влияние занятий физической культурой на показатели внимания и памяти в течение учебного дня .....   | 180 |
| <i>Костюнина Л.И., Баранников А.А.</i> Повышение эффективности процесса подготовки будущих учителей физической культуры к профессиональной педагогической деятельности .....   | 183 |
| <i>Костюнина Л.И., Зызина Н.А.</i> Стили разрешения конфликтов в массовом студенческом спорте на примере баскетбола .....  | 187 |
| <i>Кривецкая Д.М., Жих П.П.</i> Физическая культура как средство профилактики гиподинамии у студентов .....  | 192 |
| <i>Липовка А.Ю.</i> Цифровые технологии в формировании ключевых понятий у студентов физкультурного вуза .....  | 196 |
| <i>Манина А.Д., Ширшова Е.О.</i> Эффективность онлайн-обучения в подготовке специалистов по физической культуре .....  | 200 |
| <i>Мануйленко Э.В., Нечаева Е.В.</i> Влияние физической культуры на профессиональную деятельность банковского работника .....  | 204 |
| <i>Маскаева Т.Ю., Жирнова Е.В.</i> Эффективность пилатеса как средства коррекции осанки и профилактики опорно-двигательных нарушений у студенток специальной медицинской группы .....  | 207 |
| <i>Матова Е.Л., Матова М.А.</i> Отношение к фиджитал-спорту студентов-педагогов .....  | 211 |
| <i>Мацука О.В., Яковлев А.Н.</i> Особенности управления духовно-нравственным воспитанием студентов с использованием средств физической культуры и спорта .....   | 214 |
| <i>Нуннаев Х.К., Чарыев Я., Кудинов А.А., Непесов Ш.Т.</i> Характеристика кинематических показателей прыжка в высоту у студентов вуза в различных условиях выполнения упражнения .....   | 219 |
| <i>Ню Йиндон, Яковлев А.Н.</i> Обеспечение подготовки кадров в высших учебных заведениях Китая и Беларуси для отрасли физической культуры и спорта .....   | 223 |
| <i>Пальвинский Е.Ю., Левицукова П.И.</i> Повышение мотивации студентов к занятиям в спортивных секциях .....   | 226 |
| <i>Панасенко А.Н., Кузьмина О.И.</i> Организация учебного процесса по обязательным и элективным дисциплинам кафедры «Физическая культура» Иркутского государственного университета путей сообщения (ИРГУПС) .....                | 229 |

|  |     |
|--|-----|
| <i>Позняк Ж.А., Позняк В.Е.</i> Фитнес-бокс как один из современных подходов к организации факультативной учебной дисциплины в учреждениях высшего образования .....                     | 235 |
| <i>Полетыкина В.А., Минина Н.В.</i> Проблемы и перспективы развития женского культуризма в Республике Беларусь .....   | 239 |
| <i>Просекова Д.Д.</i> Гранты как инструмент финансирования социально значимых проектов в спорте .....  | 243 |
| <i>Рыбаков В.Е., Лосев В.А.</i> Физическая культура как предмет философского осмыслиения .....   | 247 |
| <i>Рябченков Д.Н., Федоскина Е.М.</i> Влияние средств северной ходьбы с элементами массажа на психофизическое состояние студентов Смоленского государственного университета спорта ..... | 251 |
| <i>Серебряков А.И., Шипенин А.А.</i> Влияние умеренных физических нагрузок на самовосприятие человека .....  | 256 |
| <i>Сидоренко А.С.</i> Совершенствование техники удара toekick студентов вуза, практикующихся в хуптакрау .....   | 260 |
| <i>Су Дзе, Яковлев А.Н.</i> Двигательные режимы в физическом воспитании белорусских и китайских студенток с учетом особенностей их телосложения .....                                    | 264 |
| <i>Токман В.В., Хагай В.С.</i> Профилактика табакокурения среди молодежи Российской Федерации .....  | 268 |
| <i>Толкач М.А.</i> Экopoходы как средство укрепления здоровья у студентов .....  | 271 |
| <i>Толкунов А.В.</i> О совершенствовании учебно-тренировочного процесса в группах спортивного учебного отделения Гомельского государственного медицинского университета .....            | 276 |
| <i>Трезкова Р.С., Кострыкина Е.Е.</i> Правильная техника выполнения упражнений и развитие координации как способ профилактики травматизма .....  | 279 |
| <i>Трекайло В.Д., Шимак А.В.</i> Интеграция геймификации и цифровых технологий как способ повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой в УВО .....                      | 283 |
| <i>Усович А.К., Петько И.А.</i> Применение элементов метода «vertical integration» в преподавании анатомии человека для различных специальностей .....                                   | 287 |
| <i>Федоскина Е.М., Федорова Н.И.</i> Инклюзивное образование студентов с нарушением слуха, обучающихся в Смоленском государственном университете спорта .....                            | 290 |
| <i>Хилько Н.Ф., Развадовская К.Ю.</i> Спорт как путь к гармонии: влияние физической активности в борьбе со стрессом и переутомлением .....   | 294 |
| <i>Хлопкова М.А., Перова Г.М.</i> Социально ориентированные технологии оздоровления молодежи .....   | 299 |
| <i>Чернова В.Н., Бубненкова О.М.</i> Показатели общей физической подготовленности квалифицированных дзюдоистов .....   | 302 |
| <i>Шабеко Д.О., Малах О.Н., Иванова Д.В.</i> Влияние социальных сетей на популяризацию государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь .....                | 306 |
| <i>Шкrebko Д.В., Mитусова Е.Д.</i> Комплексная методика физического воспитания студенток педагогического вуза .....  | 309 |
| <i>Щербо А.П.</i> Отношение к здоровью и жизнестойкость как факторы физического самосовершенствования студентов-спортсменов .....  | 314 |

|  |     |
|--|-----|
| <i>Yingnan Yu, Yanovskaya V.V. Integration of basketball into student education in China .....</i>   | 320 |
| <i>Язынина Н.Л., Ушаков М.А. Культура физического воспитания как элемент развития целостной личности .....</i>   | 325 |
| <i>Якутина М.И. Определение копинг-механизмов спортсменов специальности «Обучение физической культуре» Оршанского колледжа ВГУ имени П.М. Машерова .....</i> | 329 |

**СЕКЦИЯ 3**  
**ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ И ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ**  
**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

|  |     |
|--|-----|
| <i>Агеева О.Н., Юшманова Е.В. Современные методические аспекты адаптивной физической культуры .....</i>  | 332 |
| <i>Домино Е.С. Создание инклюзивных спортивных мероприятий и их влияние на социальную интеграцию участников с ограниченными возможностями. Изучение опыта проведения таких мероприятий .....</i> | 336 |
| <i>Катунова Е.Ю., Седоченко С.В. Влияние инновационных форм и методов АФК на уровень физической активности молодежи с ограниченными возможностями здоровья .....</i>                             | 339 |
| <i>Королева Л.В., Гзарян Э.В. Влияние средств адаптивного бокса на динамику антропометрических показателей у мужчин 25–30 лет с ампутацией ноги .....</i>  | 343 |
| <i>Мартиросова Т.А., Чуруксаева В.Е. Организация занятий адаптивной физической культурой в вузе .....</i>  | 348 |
| <i>Пяста П.О., Новицкий П.И. Возрастно-половые особенности физического развития учащихся 8–16 лет с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью .....</i>                              | 351 |
| <i>Чайченко Д.А., Митусова Е.Д. Модели инклюзивного образования в условиях дошкольной образовательной организации .....</i>  | 355 |

**СЕКЦИЯ 4**  
**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ**  
**И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

|   |     |
|---|-----|
| <i>Аралова И.А., Золотарева А.С. Оздоровительные занятия плаванием для людей с ампутацией верхних конечностей .....</i>                   | 359 |
| <i>Васильев А.В., Вурганова А.А. Психовегетативные показатели студентов после велоэргометрической нагрузки .....</i>                      | 363 |
| <i>Довнар А.Ю., Иваненко О.А. Использование средств аквааэробики в подготовке пловцов на этапе спортивной специализации .....</i>         | 367 |
| <i>Жих П.П., Кривецкая Д.М. Биохимические маркеры усталости и восстановления в спорте .....</i>   | 372 |
| <i>Жуков М.В., Яковлев А.В. Функциональные возможности дыхательной системы спортсменов различных видов спорта .....</i>                   | 376 |
| <i>Запасник А.И., Обелевский А.А. Роль физической активности в профилактике и реабилитации при сердечно-сосудистых заболеваниях .....</i> | 379 |

|  |     |
|--|-----|
| <i>Кривцун В.П.</i> Динамика показателей частоты сердечных сокращений у лиц пожилого возраста по данным темпо-музыкальной пробы .....  | 383 |
| <i>Кузьмина О.И., Зaborцева В.Д.</i> Влияние физической культуры и холистических практик на психическое и эмоциональное здоровье студенческой молодежи .....                     | 388 |
| <i>Литвин Ф.Б., Масальцева Л.В.</i> Воздействие природного биостимулятора на вариабельность сердечного ритма у спортсменов .....   | 392 |
| <i>Медвецкая Н.М.</i> Состояние сердечно-сосудистой системы спортсменов с малыми аномалиями развития сердца .....  | 395 |
| <i>Сабиров Т.В., Зверев А.А.</i> Динамика электрической активности сердца киберспортацов в игре Dota 2 .....   | 400 |
| <i>Тищутин Н.А.</i> Стабилометрические показатели футболистов при поддержании двухпорной стойки с параллельным решением когнитивной задачи .....                                 | 403 |
| <i>Чайченко М.В., Чайченко Д.А.</i> Особенности инклюзивного подхода в тренировочном процессе юных волейболистов .....   | 407 |
| <i>Чиркин А.А., Степанова Н.А., Алтани М.С.</i> Характеристика обмена веществ у подростков пубертатного возраста при занятиях спортом .....                                      | 410 |
| <i>Цуканов М.Д., Виноградова Л.В.</i> Особенности методики и эффективности применения массажа в профилактике локальной усталости женщин 36–55 лет, занятых сидячей работой ..... | 418 |
| <i>Юшманова Е.В., Агеева О.Н.</i> Роль физических упражнений в паллиативной медицинской помощи .....   | 422 |

УДК: 796.011.1-055.2(476+510):572.087

## **ДВИГАТЕЛЬНЫЕ РЕЖИМЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ БЕЛОРУССКИХ И КИТАЙСКИХ СТУДЕНТОК С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ИХ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ**

**Су Дзе, А.Н. Яковлев**

*Полесский государственный университет, Республика Беларусь*

e-mail: yak-33-c1957@mail.ru

**Аннотация.** А данной статье рассматриваются различные двигательные режимы в процессе вузовского физического воспитания, так как они недостаточно изучены и требуют дополнительных научных исследований. Поиск наиболее эффективных методов, средств и форм физического воспитания, учитывающих индивидуальные и типологические особенности студентов, и разработка на этой основе научно обоснованных технологий и методик. Учет этих способностей будет способствовать оптимальному морфофункциональному развитию, повышению физической дееспособности студенток, в конечном итоге – лучшему изучению, освоению специальных знаний и навыков будущей профессии. Изучение такого рода вопросов является важной практической и теоретической задачей в рамках реализации физического воспитания в вузе.

**Ключевые слова:** двигательные режимы, студентки, вуз, телосложение.

## **MOTOR REGIMES IN PHYSICAL EDUCATION OF FEMALE STUDENTS OF BELARUS AND CHINA, TAKING INTO ACCOUNT THE CHARACTERISTICS OF THEIR BODY CONSTITUTION**

**Su Dze, A.N. Yakovlev**

*Polesie State University, Republic of Belarus*

**Abstract.** This article examines various motor modes in university physical education, as they have been insufficiently studied and require further scientific research.

The search for the most effective methods, means, and forms of physical education that take into account the individual and typological characteristics of students, and the development of scientifically sound technologies and methodologies based on this, will contribute to optimal morphofunctional development, increased physical performance, and, ultimately, better acquisition and mastery of specialized knowledge and skills for their future profession. Studying such issues is an important practical and theoretical task in the implementation of physical education at universities.

**Keywords:** motor modes, female students, university, body type.

В научной литературе встречается немало работ, посвященных реализации индивидуально-типологического подхода в физическом воспитании, основанного на учете особенностей телосложения обучающихся.

Исследования в этом направлении выполнены, главным образом, на учащихся общеобразовательных школ, обучающихся учебных заведений среднего специального образования и студентах специальных медицинских групп.

Однако исследований, направленных на разработку методик и технологий физической подготовки в рамках использования элективных дисциплин по физической культуре и спорту у студенток основной медицинской группы, основанных на использовании наиболее эффективных двигательных режимов, свойственных определенному типу телосложения, нами не было выявлено [1, с. 24; 2, с. 39; 3, с. 103].

Анализ доступных литературных источников по теме исследования позволил выявить наличие следующих противоречий:

– между необходимостью учета в физическом воспитании особенностей морфофункционального развития, физической подготовленности и эффективных двигательных режимов, свойственных для студенток определенного типа телосложения, и недостаточным использованием в физической подготовке научно обоснованного подхода, основанного на учете особенностей физиологических функций и адаптивных реакций девушек разных соматотипов;

– между необходимостью совершенствования системы оценки различных компонентов физического состояния студенток и использованием при этом недостаточно адекватных среднестатистических нормативов, не предусматривающих учет морфологических особенностей и функциональных возможностей студентов разных типов телосложения.

Объект исследования – физическое воспитание студенток, имеющих разные типы телосложения.

Предмет исследования – технология физической подготовки студенток основной медицинской группы, основанная на учете особенностей их телосложения и эффективности различных двигательных режимов.

**Цель исследования:** разработка, экспериментальное обоснование и оценка эффективности технологии физической подготовки студенток основной медицинской группы, учитывающей особенности их телосложения и эффективность различных двигательных режимов.

Задачи исследования:

1. Определить особенности антропометрических характеристик, двигательной подготовленности и состояния систем регуляции ритма сердца студенток, имеющих разные типы телосложения.

2. Выявить эффективность влияния различных двигательных режимов на физическую работоспособность, двигательную подготовленность и показатели вариабельности ритма сердца студенток разных соматотипов.

3. Разработать и внедрить технологию физической подготовки студенток, основанную на учете особенностей их телосложения, эффективности двигательных режимов и использовании типологических нормативов оценки физического состояния.

**Материал и методы.** Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, антропометрия, двигательное тестирование, определение физической работоспособности, кардиоинтервалография, методы математической статистики

Научная новизна исследования:

- выявление особенностей двигательных режимов (плавания, баскетбола, волейбола, фитнес-аэробики) на морфофункциональное развитие, двигательную подготовленность, физическую работоспособность;

- состояние систем регуляции сердечного ритма студенток основной медицинской группы разных типов телосложения;

- выявление двигательных режимов, наиболее эффективно влияющих на различные компоненты физического состояния студенток разных соматотипов;

- разработка, экспериментальное обоснование и внедрение технологии физической подготовки студенток основной медицинской группы, учитывающей эффективность различных двигательных режимов студенток разных типов телосложения.

**Результаты и их обсуждение.** Соматотип (от греч. soma – род. п. somatos – тело), соматическая конституция – конституционный тип телосложения человека, но это не только собственно телосложение, но и программа будущего физического развития.

Возрастные изменения, различные болезни, усиленная физическая нагрузка изменяют размеры, очертания тела, но не соматотип.

Соматотип – тип телосложения – определяемый на основании антропометрических измерений (соматотипирования), генотипически обусловленный, конституционный тип, характеризующийся уровнем и особенностью обмена веществ (преимущественным развитием мышечной, жировой или костной ткани), склонностью к определённым заболеваниям, а также психофизиологическими различиями.

Типы телосложения, они же соматотипы – это варианты строения тела, которые предопределены генетически. Чаще всего телосложение делят на эктоморфное, эндоморфное и мезоморфное. Соматотипы различаются пропорциями скелета, характером распределения подкожного жира и объемом мышц.

Концепцию соматотипов разработал американский психолог Уильям Шелдон в 1940-х годах. Он использовал ее для определения личностных черт клиентов, полагая, что тип телосложения влияет на уровень агрессивности, чувствительности и застенчивости. С точки зрения психологии теория не оправдала себя – более поздние исследования опровергли связь соматотипов с чертами характера.

В этой связи необходимо определить особенности антропометрических характеристик, двигательной подготовленности и состояния систем регуляции ритма сердца студенток, имеющих разные типы телосложения.

Выявление эффективного влияния различных двигательных режимов на физическую работоспособность, двигательную подготовленность и показатели вариабельности ритма сердца студенток разных соматотипов должно осуществляться в контексте внедрения технологии физической подготовки студенток, основанной на типологических нормативах оценки физического состояния.

На первом этапе исследования (2024 г.) изучались литературные источники, подбирались методы исследования.

Определялись особенности физического развития, двигательной подготовленности и показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы у студенток, имеющих разные типы телосложения.

Исторический путь китайской антропологии с точки зрения как внутренних, так и международных тенденций, начинается с основания Китайской Народной Республики в 1949 году (можно было разделить на две школы – Южную и Северную – в зависимости от теоретических парадигм, а также культурного опыта и происхождения их лидеров).

«...Южную школу, также известную как китайская историческая школа, в основном представлял профессор Линь Хуэйсян из Академии Синика под влиянием своего американского коллеги Франца Боаса. Он сосредоточил своё внимание на традиционной китайской истории и культуре как средстве реконструкции культурной истории китайской нации (Хуан и Гун 1995) [7].

Северная школа, которую в основном представлял профессор У Вэньцзяо из Яньцзинского университета, находилась под влиянием британского функционализма, возглавляемого Б. К. Малиновским и Альфредом Рэдклифф-Брауном (Хэ и Тан 2005). Она была нацелена на решение практических проблем внутри страны и разработку собственной теоретической парадигмы.

Тем не менее, обе школы разделяли мечту о китайизации антропологии с учётом особенностей Китая. И эта мечта жива по сей день...».

В течение 30 лет до начала политики реформ и открытости китайская антропология практически не развивалась, но затем последовал бум, вызванный влиянием бывшего Советского Союза.

В Китае под антропологией в основном понимают изучение всего человечества и его культуры, в то время как этнология сосредоточена на изучении различных этнических групп, в частности этнических меньшинств.

Более того, китайская антропология сильно отличается от западной колониальной антропологии объектами исследования и научными целями.

С 2000 по 2008 год, китайская антропология начала выходить на международный уровень. На четвёртом этапе, с 2009 по 2012 год, когда формирование дисциплины и международное

влияние достигли нового уровня, достижения китайской антропологии начали получать международное признание.

С 2013 года по настоящее время китайская антропология расширяет сферу своих исследований, охватывая зарубежные страны во всех аспектах.

Собранные на данном этапе научные материалы были подвергнуты математико-статистической обработке, которая позволила разработать нормативы, по которым осуществлялась оценка различных компонентов физического состояния студенток разных типов телосложения и вариантов биологического развития.

При разработке нормативов были использованы результаты исследования 206 студенток 1-3 курсов Полесского государственного университета в возрасте 18-20 лет.

У студенток вузов особенно популярным видом двигательной активности являются различные виды фитнеса.

Нередко в процессе физического воспитания студентов используются циклические виды спорта. При наличии условий в вузе одним из самых эффективных является плавание.

При организации физкультурной и массовой работы в вузе активно используются игровые виды спорта. Среди студентов основной медицинской группы отмечено развитие координационных способностей у обучающихся, занимавшихся волейболом.

Процесс внедрения технологий, направленных на повышение физической подготовленности студенток разных типов телосложения, основан на учете особенностей телосложения и эффективности различных двигательных режимов, что может служить научно-методической базой для разработки новых методик и технологий, способствующих повышению эффективности физического воспитания в вузах [4, с. 54–59; 5, с. 18–23; 6, с. 103].

**Заключение.** Разработанные нормативы оценки морфофункционального развития, двигательной подготовленности и физической работоспособности студенток разных типов телосложения могут быть использованы в программах следующих вузовских учебных дисциплин: «Физическая культура» и «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

Технология физической подготовки студенток, основанная на учете особенностей телосложения и эффективности различных двигательных режимов, способствует лучшей мотивации и вовлеченности студенток в процесс занятий физической культурой.

### Литература

1. Аксенова, А. Н. Дифференцированный подход в совершенствовании двигательных качеств у школьниц с различным соматотипом : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Аксенова Анна Николаевна. – Омск, 2006. – 24 с.
2. Алимбаева, Р. Д. Развитие двигательных качеств студенток с учетом индивидуальных особенностей организма / Р. Д. Алимбаева, И. Ю. Разуваева // Наука и образование сегодня. – 2019. – № 4. – С. 39.
3. Бабиянц, К. А. Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза : учебное пособие / К. А. Бабиянц, Е. В. Коломийченко ; Южный федеральный университет. – Доп. и перераб. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный ун-т, 2018. – 103 с.
4. Блинков, С. Н. Влияние дистанционной формы обучения на физическую подготовленность и показатели морфофункционального развития студентов / С. Н. Блинков, С. П. Левушкин, В. П. Косихин // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – №11(189). – С. 54–59.
5. Жуков, О. Ф. Индивидуализация физической подготовки школьников 14–17 лет на основе учета особенностей телосложения / О. Ф. Жуков, С. П. Левушкин // Современные проблемы науки и образования. – 2007. – № 6 (часть 3) – С. 18–23.
6. Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2022. – 103 с.
7. Дин, Хун (丁宏) и Ли, Жудун (李如东) и Хао, Шилюань (郝时远). 国家社科基金重大项目“少数民族海外华人研究”开题实录 (Введение в крупный проект Национального фонда социальных наук «Исследование этнических меньшинств за рубежом»), 广西民族大学学报(哲学社会科学版), Журнал Гуансицкого университета национальностей (выпуск «Философия и социальные науки»). – 2015. – Vol. 6. – P. 47–58.

Научное издание

**ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ  
И ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

Сборник научных статей

Технический редактор

*Г.В. Разбоева*

Компьютерный дизайн

*Л.В. Рудницкая*

Подписано в печать 18.11.2025. Формат 60x84 1/8. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 49,52. Уч.-изд. л. 39,18. Тираж 21 экз. Заказ 132.

Изатель и полиграфическое исполнение — учреждение образования  
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,  
изготовителя, распространителя печатных изданий  
№ 1/255 от 31.03.2014.

Отпечатано на ризографе учреждения образования  
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».  
210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.