



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



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

Челябинск, 15 декабря 2023 г.





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

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

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

Челябинск
2023

УДК 796:612
ББК 75.07

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

Редакционная коллегия:

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

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

д.п.н., профессор Врублевский Е. П.

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

ISBN 978-5-93216-628-4

© УралГУФК, 2023

© Коллектив авторов, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1

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

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

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

СЕКЦИЯ 2

ИННОВАЦИОННЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ АДАПТАЦИИ К СПОРТИВНОЙ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

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

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

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

СЕКЦИЯ 4

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПЛАНИРОВАНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ

Ананьин М.С., Гапоненко В.Н.

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

Барыбина Ю.В.

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

Горбачев М.М.

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

Дубровка Г.В., Звягина Е.В.

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

Ибаева А.Ю., Костина П.С.

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

Козлова К.Е.

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

Колесникова Н.Н.

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

Конон А.И.

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

Сафронова Г.В.

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

Селюнин А.В.

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

Соловьева Л.И.

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

Сутягина Е.Б.

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

Татарина А.Д.

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

Толстова Е.В.

ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ШКОЛЕ.....287

Фомягина Н.С.

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

Чижиков А.А.

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

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

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Мерзляков П.Е.

УО «Полесский государственный университет»

Научный руководитель – канд. пед. наук, доцент Яковлев А.Н.

Пинск, Беларусь

Аннотация. В статье отражены особенности учебно-тренировочного процесса в период подготовки юных спортсменов, специализирующихся в хоккее с шайбой. Систематизированы научные данные, характеризующие уровень физической подготовленности юных спортсменов под влиянием специальной физической подготовки, с преимущественным применением физических упражнений скоростно-силовой направленности.

Ключевые слова: подготовительный период, скоростно-силовые способности, учебно-тренировочный процесс, юные спортсмены.

Актуальность. Учебно-тренировочный процесс в хоккее во много специфичен, так как зависит от игрового амплуа, реализация которого требует не только разноплановой работы, но и проявления физической активности в различные временные отрезки, связанные с тактическими и техническими вариантами [1, 6, 10]. В этой связи с этим поиск рационального решения в период становления психики юных хоккеистов сопряжен с уровнем скоростной подготовленности детей исследуемого возраста.

Спорт представляет собой достижение максимальных спортивных результатов, путем долгой и упорной подготовки спортсмена. На этом пути всегда встречаются такие препятствия как травма, перетренированность, физическое и психологическое перенапряжение [3, 4, 5]. Все эти процессы составляют спортивную карьеру спортсмена, включая начальный, углубленный этапы, а также этап совершенствования. При этом, важное значение имеет физическое развитие юного спортсмена, его мотивация к занятию спортом и состояние здоровья [2, 8, 9].

Ряд ученых (Ю.В. Верхошанский; Л.П. Матвеев; В.П. Филин и др.) указывали на широкое применение различных методов с учетом индивидуальных особенностей юных спортсменов. Так, развитие скоростных способностей юных хоккеистов в подготовительном перио-

де углубленной специализации требует избирательного воздействия, которые имеют свои особенности, а тренер не всегда учитывает эти положения, поэтому варьирование методов, неразрывно связано с выполнением программных требований.

Наряду с имеющимися научными публикациями по данной тематике на практике достижения ученых реализуются недостаточно, что объясняется недостатками в организации учебно-тренировочного процесса, отсутствием надлежащей материальной инфраструктуры, неадекватными педагогическими воздействиями (П.В. Квашук; Л.П. Матвеев).

Цель исследования – научное обоснование методики скоростной подготовки юных хоккеистов 13-14 лет в течение годичного тренировочного цикла на основе учёта у них сензитивности в развитии скоростных способностей/

Материалы и методы исследования: теоретический метод, анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент. Развитие скоростных качеств в начале исследования и по завершению исследовательской деятельности определялось тестами, которые наиболее информативно давали данные по теме исследования, в сочетании с техническими характеристиками:

- бег на коньках лицом вперед (36 м);
- бег на коньках спиной вперед (м/с);
- челночный бег на коньках (18×12 м/с);
- 8 мин. бег на коньках (км);
- слалом без шайбы (три попытки);
- слалом с шайбой (три попытки).

Результаты исследований и их обсуждение.

Анализ динамики уровня развития двигательных качеств указывает на эффективность предложенной методики по воспитанию скоростных качеств у хоккеистов 13-14 лет. Так в КГ уровень развития быстроты в этой группе за шесть месяцев эксперимента по результату в беге на коньках лицом вперед на дистанцию 36 м повысился на 4.2%, в беге на коньках спиной вперед на 36 м – на 4.0%, челночный бег на коньках 18×12 м на 2.1%, бег на коньках 8 минут (м) прирост 7.0%; слалом без шайбы на 3.3%, слалом с шайбой на 2.2%.

Группа сравнения: по результату в беге на коньках лицом вперед дистанция 36 метров (сек.) прирост составил 7.8%; бег на коньках спиной вперед дистанция 36 метров (сек.) прирост 6.5%; челночный бег на коньках 18×12 м прирост 2.8%; бег на коньках 8 минут (м) прирост 9.8%; слалом без шайбы прирост 4.6 %; слалом с шайбой прирост 6.9%.

Таким образом подтвержден тот факт, что специализированное направление в аспекте углубленного совершенствования хоккея связано с заданными (модельными) параметрами двигательной и физической подготовленности игроков определённого амплуа и выявленными возрастными особенностями развития (Л.В. Волков; М.А. Годик; Ю.Ф. Курамшин и др.). остается важным и учет сензитивных периодов развития двигательных качеств в условиях многолетнего процесса спортивной тренировки [1, 2].

Выводы. Наиболее результативным методом повышения интенсивности двигательной подготовки является вариант круговой тренировки. Для развития скоростных качеств и технической подготовленности применяется разработанная модель круговой тренировки с преимущественной направленностью на развитие скоростных качеств. Круговую тренировку следует проводить и строить с учетом воздействия на основные мышечные группы, принимающие участие в выполнении основных движений юного хоккеиста.

Список используемых источников

1. Брызгалов Г.В. Педагогические аспекты скоростной подготовки юных хоккеистов / Г.В. Брызгалов // *Общеобразовательная школа – основа физического воспитания и спортивных достижений: материалы международной научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся (Смоленск, 20-21 дек. 2011 г.). – Смоленск, 2011. – С. 33-35.*

2. Врублевский Е.П. Уровень физической подготовленности школьников, проживающих в различных экологических средах / Е.П. Врублевский, Л.Г. Врублевская, Г.И. Нарскин // *Здоровье для всех. - 2010. - № 2. - С. 9-11.*

3. Ву Х. Подготовка молодых спортсменов в беге на короткие дистанции в годичном цикле тренировки / Х. Ву, М.С. Кожедуб, Е.П. Врублевский // *Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 11. – С. 33-36.*

4. Критерии соревновательной деятельности футболистов / С.В. Лашкевич, Е.П. Врублевский, Н.Б. Читайкина, Е.Д. Митусова // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №5. – С. 88-90.
5. Мирзоев О.М. Психофизиологические и биохимические аспекты тренировочной и соревновательной деятельности легкоатлетов. Пути повышения спортивной работоспособности спринтеров и барьеристов: учеб.-метод. пособие / О.М. Мирзоев, В.У. Аванесов, Е.П. Врублевский; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2007. – 125 с.
6. Севдалев С.В. Динамика общей физической подготовленности юных хоккеистов в годичном цикле подготовки / С.В. Севдалев, С.В. Шеренда, Е.П. Врублевский // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики: сб. науч. статей 2-ой Междун. науч.-практич. конф. – Воронеж: Научная книга, 2019. – С. 95-99.
7. Тренировка юных хоккеистов. – М.: ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2003. – 1999 с.
8. Федоскина Е. М. Ценностные ориентации легкоатлетов-спринтеров и барьеристов высокой квалификации / Е.М. Федоскина, Е.П. Врублевский, О.М. Мирзоев // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 10. – С. 16.
9. Yakovlev A.N., Vrublevskiy E.P., Stadnik V.I., Kravchenin A.A., Yakovleva M.A., Glushenko N.A. Youth physical education and sports: visions of future, problems and prospects. Theory and Practice of Physical Culture. – 2020. – 5. - pp. 57-59.
10. Оптимизация тренировочного процесса хоккеистов пубертатного возраста на основе комплексной оценки специальной и функциональной подготовленности / Н. П. Петрушкина, Н. Симонова, Е. В. Быков [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 11(165). – С. 261-266.

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

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

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 11.12.2023 г. Формат 60x90/16. Бумага офсетная.
Гарнитура «Таймс». Усл.печ.л. 19,75. Тираж 500 экз. Заказ № 116. Цена свободная.

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