



**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

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ФОРМИРОВАНИЯ

Ню Йиндон
УО «Полесский государственный университет»
Научный руководитель – канд. пед. наук, доцент Яковлев А.Н.
Пинск, Беларусь

Аннотация. В статье отражены современные тенденции подготовки кадров для сферы физической культуры и спорта в Республике Беларусь и Китае.

Разработана инновационная педагогическая система физкультурно-спортивной деятельности в аспекте интеграционного образовательного пространства Республики Беларусь и Российской Федерации.

Ключевые слова: интеграция, культура Запада и Востока, физкультурно-спортивная деятельность.

Актуальность. В процессе жизнедеятельности человек должен включиться в трудовые отношения, которые складываются в условиях интеграционного образовательного пространства Республики Беларусь и Российской Федерации [1, 8].

Китайское правительство поощряет и поддерживает вузы в направлении развития всесторонних международных образовательных обменов. В связи с этим подписаны соглашения с 30 странами по взаимному признанию университетских степеней и свидетельств об образовании. Интернационализация китайского высшего образования имеет несколько форм: направление китайских студентов и преподавателей за рубеж и привлечение иностранных

студентов и преподавателей в университеты Китая за собственные средства и через систему грантов [3].

Цель исследования – систематизировать научные данные, отражающие современные тенденции интеграции учреждений образования Беларуси и Китая.

Материалы и методы исследования: теоретический метод, анализ научно-методической литературы.

Результаты исследований и их обсуждение. Организация и проведение занятий в режиме образовательных учреждений требует тщательного учета особенностей профессиональной деятельности занимающихся.

В данном случае подготовка трудовых ресурсов для сферы физической культуры и спорта осуществляется с учетом негативного влияния внешних факторов, который внося существенные изменения в педагогический процесс.

Теоретико-методологические положения, характеризующие воспитание физической культуры личности постоянно меняются, т.к. влияние на личность происходит в новых условиях, которые продиктованы необходимостью трансформации общества и личности [2, 3].

При построении учебного процесса и учебно-тренировочной деятельности необходимо учитывать характер трудовой деятельности; степень и характер усталости по субъективным показателям; возможные отклонения в здоровье, требующие индивидуального подхода, так как в учебном и учебно-тренировочном процессе задействованы различные возрастные группы. Это требует, в том числе, и позитивного отношения к восстановительным процессам [6] и вопросам мотивации [7].

В рамках системы образования, ориентированной на экзамены, китайские молодые студенты испытывают большее давление обучения. Длительные часы учебы и отсутствие полноценного отдыха приводят к тому, что некоторые студенты страдают от физической усталости, бессонницы, психологического стресса и других проблем. Недостаток физической активности оказывает негативное влияние на физическое и психическое здоровье людей разной возрастной категории [4, 5]. Длительное отсутствие физических упражнений может привести к таким проблемам, как снижение физической силы, ожирение и повышенный уровень близорукости. Кроме того, отсутствие физических упражнений также повлияет на когнитивные способности, внимание и результаты обучения учащихся. Хотя департамент образования инициировал ряд мер по снижению нагрузки на студентов, реальные результаты еще предстоит наблюдать.

Благодаря повышению осведомленности об охране окружающей среды и усилению правительства в области экологического управления качество жизни китайских студентов-подростков улучшилось. Однако такие проблемы, как загрязнение воздуха и шумовое загрязнение, все еще существуют и требуют дальнейшего внимания и решений. Таким образом, существует множество проблем с состоянием здоровья китайских студентов.

В этой связи система идеалов в области физической культуры, наиболее полно представлена в культуре Китая (принцип «сань мэй»). Главный постулат принципа – это принесение пользы для общества, при этом необходимо соответствовать канонам культуры, обладая способствующей моральному воспитанию волей и развитым вкусом, достигая внутреннего и внешнего совершенства личности (состояние физического и психического равновесия).

Западная философия и философия Востока понимаются как макросоциальные, т.е. глобальные мирособъекты, устоялись концепты «западной философии» и «восточной философии».

Несмотря на принципиальные отличия (полярные мнения) необходимо изучать Восток и Запад, побуждая к ответному пониманию, без сравнения невозможны ни научные мысли, ни научные исследования».

На Западе преобладает рационалистический подход к ценностям, понимание их функционирования через науку. На Востоке освоение ценностей осуществляется на основе религиозно-философских традиций.

Выводы. Образование как часть культуры общества находится в постоянном обновлении, так как процесс развития сопряжен с внедрением новых образовательных моделей, которые невозможно «встроить» без «вторжения» в такие сфера как неизбежно влечет за собой вторжение в ценности, мировоззрение и миропонимание.

Постоянный диалог приводит к слиянию рационального и духовного, что рассматривается автором как процесс систематизации теоретической и практической подготовки человека, в котором знания о природе, обществе, мышлении, способах деятельности, позволяют достигать конкретных целей и результатов в профессиональной деятельности.

Программа международного бакалавриата (Беларусь, Китай) включает три элемента: «свободный рынок идей»; признание предположительности своего мнения и мнения других; 3) уверенность в свободном соревновании идей в образовательном пространстве Беларуси и Китая.

Список используемых источников

1. Катрич Е.В. Педагогическая позиция преподавателя по физической культуре в учебных заведениях нового типа : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е. В. Катрич ; СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 1993. – 173 с.

2. Качалина Е.Б. Становление и развитие профессиональной позиции студентов педагогического колледжа : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Е.Б. Качалина. – М., 2009. – 200 с.

3. Личностно-профессиональное развитие спортивных педагогов в процессе профессиональной подготовки / С.А Хазова, А.Б Бзуашев, И.К. Гунажоков [и др.]. Ч. 2. Становление социально-профессиональных личностных качеств и способностей спортивных педагогов в процессе профессиональной подготовки. Владикавказ: Владикавказский институт управления, 2016. – 247 с.

4. Оптимизация психофизиологического состояния женщин среднего возраста в процессе занятий оздоровительным шейпингом / А.А. Скидан, Е.П. Врублевский, В.Ф. Костюченко, Е.Ф. Орехов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 2(120). – С. 164-169.

5. Скидан А.А. Методика дифференцированных занятий оздоровительным шейпингом с женщинами зрелого возраста / А.А. Скидан, Е.П. Врублевский // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. – № 3. – С. 37-43.

6. Петрушкина Н.П. Эффективность применения фитопрепаратов в системе восстановления спортсменок, занимающихся ациклическими видами спорта / Н.П. Петрушкина, О.И. Коломиец, Е.В. Жуковская, Е.П. Врублевский // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: Материалы XII Международной научно-практической конференции (Гомель, 5-6 октября 2017 года) В двух частях Часть 2. Гомель ГГУ им. Ф. Скорины. 2017 – С. 74-81.

7. Федоскина ЕМ. 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.

8. Яковлев А.Н. Креативность характера и особенности физкультурно-спортивной деятельности в системе интеграционного образовательного пространства Республики Беларусь и Российской Федерации / А.Н. Яковлев, М.А. Яковлева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта : научно-теоретический журнал, 2016. – № 10 (140). – С. 274-277.

9. Звягина Е.В. Физиологическое сопровождения физкультурно-спортивной деятельности как основа профессиональной устойчивости Е.В. Звягина // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. – 2022. – С. 52-58.

10. Коломиец, О. И. Социальные компетентности будущих специалистов по физической реабилитации в социальной сфере / О. И. Коломиец, Н. П. Петрушкина // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры, Челябинск, 21 мая 2021 года. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2021. – С. 106-108. – EDN TMVXJR.

**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 60х90/16. 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