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

СБОРНИК ТРУДОВ

МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ



АКТУАЛЬНЫЕ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Часть 2

25 ФЕВРАЛЯ 2026 ГОДА

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

УДК 796.071
ББК 75.0
А43

Редакционная коллегия:
Е.Г. Борисенко, канд. пед. наук, доцент;
А.А. Смирнова, канд. пед. наук;
И.И. Овечкина

А43 Актуальные медико-биологические проблемы спорта и физической культуры: сборник материалов Международной научно-практической конференции (25 февраля 2026 года). – Часть 2 / под общей ред. Борисенко Е.Г., Смирновой А.А., Овечкиной И.И. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2026 – 372 с. – ISBN 978-5-6055619-1-0

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

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

Издание размещено в системе РИНЦ

ISBN 978-5-6055619-1-0

УДК 796.071
ББК 75.0
© Е.Г. Борисенко, А.А. Смирнова, И.И. Овечкина, 2026
© ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 3.
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АДАПТИВНОГО СПОРТА: ЗАДАЧИ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

АДАПТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЗАРУБЕЖНЫХ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ *Горбанева Е.П., Неумоин В.В., Рябчук Ю.В.*	10
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНКЛЮЗИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ *Грицкевич Р.А., Шорина Д.С.*	14
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ СРЕДСТВ РЕАБИЛИТАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ С ЛИЦАМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА, ИМЕЮЩИМИ ИШЕМИЧЕСКУЮ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА *Дробышева С.А., Джагнун Р.М.А.*	17
ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА С ПАТОЛОГИЕЙ ЗРИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗАТОРА *Дробышева С.А., Завгородняя М.А.*	23
РАЗВИТИЕ ПСИХОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА *Исаенко Т.А., Бугаец Я.Е.*	28
НЕЙРОДИНАМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ В РАЗВИТИИ *Исакова С.С., Пушкин С.А.*	31
ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ГЕМОДИНАМИКИ СТОПЫ У ЛЮДЕЙ СТАРЧЕСКОГО ВОЗРАСТА С ДИАГНОЗОМ ВАРИКОЗНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ВЕН НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ ПРИ НОШЕНИИ КОМПРЕССИОННЫХ ГОЛЬФОВ *Исупов И.Б., Кудрин Р.А., Затрудина Р.Ш., Чурюмов А.А.*	36
ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ ПОДРОСТКО С ЛЕГКОЙ СТЕПЕНЬЮ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТИ С УЧЕТОМ КОГНИТИВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК *Карпенко В.Н., Кудинова В.А.*	44
COMPARATIVE ANALYSIS OF PHYSICAL EDUCATION PROGRAMS IN CHINA AND BELARUS FOR STUDENTS WITH POSTURE DISORDERS *Касько В.А., Новицкая Т.О., Чжао Биншо*	47
ПРИМЕНЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ НА ЗАНЯТИЯХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ПОДРОСТКОВО-МОЛОДЁЖНЫХ КЛУБАХ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА (НА ПРИМЕРЕ МК «СПАСАТЕЛЬ») *Коваль Т.Е., Ярчиковская Л.В., Лукина С.М.*	50
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ, УСЛОВИЯ ОБУЧЕНИЯ И ВОЗМОЖНОСТИ РАЗВИТИЯ *Ковачева И.А., Сидорова А.С.*	55
ЗДОРОВЬЯ ВЕРНЫЙ ДРУГ – ХОДЬБА *Макарова Л.С., Крох Е В.*	60
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ С ДЕТЬМИ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СО СКОЛИОЗОМ *Мартынов А.А., Кулишов М.И.*	63

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ РЕАКЦИИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ БАДМИНТОНИСТОВ *Митусова Е.Д., Чайченко Д.А.*	67
МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАННЕМ ПОСТСПОРТИВНОМ ПЕРИОДЕ *Науменко Ю.В., Федотов В.В.*	72
ХАРАКТЕРИСТИКА КАРДИОРЕСПИРАТОРНЫХ И ВЕСТИБУЛЯРНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, ОГРАНИЧИВАЮЩИХ ФИЗПОДГОТОВКУ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ С ОДНОСТОРОННЕЙ АМПУТАЦИЕЙ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ *Нескородов С.Е.*	78
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АВТОРСКОЙ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ С АМПУТАЦИЕЙ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ *Нескородов С.Е., Федотова И.В., Смирнова А.А.*	83
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ ПРОФИЛАКТИКИ ГИПОДИНАМИЧЕСКОГО СТРЕССА В РАЗЛИЧНЫХ ГРУППАХ НАСЕЛЕНИЯ С ВНЕДРЕНИЕМ МИНИВОЛЕЯ, КАК НОВОЙ ФОРМЫ МАССОВОЙ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ *Пац Н.В.*	87
ИНТЕГРАЦИЯ СОВРЕМЕННЫХ ПОДХОДОВ К АДАПТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОВЗ В РОССИЙСКОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ПРАКТИКЕ *Перова Г.М.*	92
ФОРМИРОВАНИЕ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА *Попова А.В., Русских Н.Г.*	95
КОРРЕКЦИОННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ ДЗЮДО У ДЕТЕЙ, ИМЕЮЩИХ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ *Репин О.А.*	100
ДЗЮДО КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛИЗАЦИИ ПОДРОСТКОВ С СИНДРОМОМ ДАУНА И ИНЫМИ ФОРМАМИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ *Репин О.А., Стригуновский А.А.*	104
ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЮНЫХ СЛЕДЖ-ХОККЕИСТОВ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ И СПИНА-БИФИДА *Рубцова Н.О., Артамонова Т.В., Спирина И.К.*	107
КОМПЛЕКСНАЯ ДИАГНОСТИКА КОГНИТИВНОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОГО РАЗВИТИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ *Смирнов В.М., Тоскина Д.Ю., Розонова Н.Ю., Алексеева С.П.*	113
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ *Ушакова И.А., Калинченко Е.И.*	120
ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ПРАКТИКИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА *Федоскина Е.М.*	123

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ОЦЕНКЕ АДАПТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СТАТУСА РЕБЕНКА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ КАК ОСНОВА ПРОЕКТИРОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ *Федотова И.В., Науменко Ю.В.*	127
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ *Хаустова Е.Г., Мартынов А.А., Курьерова Г.И.*	136
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ УМЕНИЙ И АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ *Чайченко М.В., Чайченко Д.А.*	139
ОБОСНОВАНИЕ СТРУКТУРЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДЕТСКОМ ОРТОПЕДИЧЕСКОМ САНАТОРИИ, С УЧЁТОМ ОСНОВННЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ *Шкляренко А.П., Коваленко Т.Г., Ульянов Д.А.*	142
МОЛОДЫЕ УЧЕНЫЕ И СТУДЕНТЫ	
ПОЛОДИМОРФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЭЛЕКТРОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО РЕМОДЕЛИРОВАНИЯ МИОКАРДА У СПОРТСМЕНОВ *Абдулкеримов М.А.* *Научный руководитель: Грабина Ю.А.*	148
СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА КАК ФАКТОР ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: КОНТЕНТ-АНАЛИЗ *Александрова В.М.* *Научный руководитель: Федотов В.В.*	150
ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ТРИБОЭЛЕКТРИЧЕСКИХ НАНОГЕНЕРАТОРОВ В СПОРТЕ: ПЕРСПЕКТИВЫ, ПРОБЛЕМЫ *Башкирев О.Д.* *Научный руководитель: Киричук А.А.*	153
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ОФК) В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ЛАТИНОАМЕРИКАНСКИМИ ТАНЦАМИ У ЖЕНЩИН СРЕДНЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ: ДАННЫЕ КОНТЕНТ-АНАЛИЗА *Башмакова В.В.* *Научный руководитель: Федотова И.В.*	158
ВОЗМОЖНОСТИ СТАБИЛОМЕТРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ В ОЦЕНКЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ СТАТОДИНАМИЧЕСКУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ В СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ВИДАХ СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ И ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ, СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ) *Бачирова В.А., Беликова С.С.* *Научный руководитель: Овечкина И.И.*	164
ВЛИЯНИЕ КАДЕНСА И ТИПА СВОДА СТОПЫ НА ЭКОНОМИЧНОСТЬ БЕГА У ЛЕГКОАТЛЕТОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ *Бертелли Д.П.*	170

ВЛИЯНИЕ ПРОИЗВОЛЬНОГО КОНТРОЛЯ ДЫХАНИЯ НА ЧСС И ВРЕМЯ ПРОПЛЫВАНИЯ ДИСТАНЦИИ РАЗНОЙ ПРОТЯЖЁННОСТИ ВОЛЬНЫМ СТИЛЕМ *Бертелли Д.П.*	175
НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КОМБАЙН (БЕГ+СТРЕЛЬБА): ВЛИЯНИЕ ЛАКТАТА НА ТОЧНОСТЬ СТРЕЛЬБЫ В УСЛОВИЯХ ТАХИКАРДИИ *Бертелли Д.П.*	180
ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ, МЕДИЦИНСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ И ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННОГО ПОДХОДА В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ ЖЕНЩИН-ЕДИНОБОРЦЕВ *Бондарева А.Г.* *Научный руководитель: Врублевский Е.П.*	184
ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ДЕВУШЕК СТУДЕНТОК С УЧЕТОМ РАЗЛИЧНОЙ СТЕПЕНИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ *Брешева А.А.* *Научный руководитель: Ковачева И.А.*	187
ПРОГРЕСС ИССЛЕДОВАНИЙ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕРАПИИ С ОГРАНИЧЕНИЕМ КРОВОТОКА В ЛЕЧЕНИИ САРКОПЕНИИ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ *Ван Чи, Ли Тайсэнь, Цзян Тяньцэ* *Научный руководитель: Капилевич Л.В.*	192
ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ: ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И МЕДИЦИНСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ *Васильчук К.А.* *Научный руководитель: Кленин И.С.*	198
ХАРАКТЕРИСТИКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ТАНЦОРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ С РАЗЛИЧНЫМИ ВАРИАНТАМИ ХРОНОТИПА В ТЕСТЕ ХОРНА- ОСТБЕРГА *Вырлеев В.С.* *Научный руководитель: Захарьева Н.Н., Абдрахманова И.В.*	204
ВЛИЯНИЕ МАССЫ МЫШЦ НА ИХ МЕХАНИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА *Галиуллина Л.Р.* *Научный руководитель: Макунина О.А.*	212
РОЛЬ ТРЕНЕРА В ПРОФИЛАКТИКЕ И КОНТРОЛЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ ЮНЫХ ФИГУРИСТОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ *Гуралевич А.Е.* *Научный руководитель Мелихова Т.М.*	216
ВЗАИМОСВЯЗЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ МОЗГА И ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕНТАЛЬНОГО ТРЕНИНГА В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ *Демченко А.-М.Р.* *Научный руководитель: Селивёрстова В.В.*	219
ОСОБЕННОСТИ ТРАВМ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА И ИХ РЕАБИЛИТАЦИИ У ФУТБОЛИСТОК *Джаафар Р.* *Научный руководитель: Резников В.А.*	222

ПРИМЕНЕНИЕ ПЛАВАНИЯ В ПРОГРАММАХ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА БАСКЕТБОЛИСТОВ *Дюмин А.Д.* *Научный руководитель: Смирнова А.А.*	226
ВЛИЯНИЕ АППАРАТНОГО МАССАЖА НА ПОКАЗАТЕЛИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ БАСКЕТБОЛИСТОВ *Елизаров М.А.* *Научный руководитель: Богомолова М.М., Калинин В.Е.*	229
НЕЙРОДИНАМИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ СЛОЖНОЙ СЕНСОМОТОРНОЙ РЕАКЦИИ У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА *Кувакина В.А.* *Научный руководитель: Сидорова Л.А.*	232
БИМАНУАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ УЗОРОВ НА ДИСТАЛЬНЫХ ФАЛАНГАХ ПАЛЬЦЕВ У СПОРТСМЕНОВ *Лебедь Е.И.* *Научный руководитель: Бубненкова О.М.*	236
РЕАКТИВНОСТЬ ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ФИДЖИТАЛ СПОРТУ *Лутохина Е.О.* *Научный руководитель: Эрлих В.В., Макунина О.А.*	241
ДИАГНОСТИКА ТИПОВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ГИМНАСТОВ *Макарова А.А.* *Научный руководитель: Губина Ю.В.*	245
ОСОБЕННОСТИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА И ВЕРТИКАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЮНЫХ ТАНЦОВЩИЦ В ВОЗРАСТЕ 11-12 ЛЕТ. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ *Малиева Е.И.* *Научный руководитель: Захарьева Н.Н.*	249
ДЕТЕРМИНАНТЫ УСПЕХА В МОГУЛЕ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЮНИОРОВ И ЭЛИТНЫХ СПОРТСМЕНОВ *Мишурина М.А.* *Научный руководитель: Щедрина Ю.А.*	255
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА: МЕТОДЫ СНИЖЕНИЯ СТРЕССА И ПОВЫШЕНИЕ КОГНИТИВНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД *Олейникова Д.А.* *Научный руководитель: Кленин И.С.*	262
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЗРИТЕЛЬНО-МОТОРНЫХ РЕАКЦИЙ ПРИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И КОМАНДНОЙ РАБОТЕ ГАНДБОЛИСТОК 11 ЛЕТ *Памова М.А.* *Научный руководитель: Агеев Е.В.*	266
ВЛИЯНИЕ СИЛОВЫХ НАГРУЗОК НА СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА СПОРТСМЕНОВ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МЕЖДУ РАБОТОЙ СО ШТАНГОЙ И БЕГОМ ПО ХОЛМАМ *Рахманова Е.* *Научный руководитель: Гутлыева М.А.*	272

ОСОБЕННОСТИ МЫШЕЧНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОСТУРАЛЬНОГО КОНТРОЛЯ У ФИГУРИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СТАБИЛОМЕРИЧЕСКИХ ТЕСТОВ *Рыбкин Д.А.* *Научный руководитель: Захарьева Н.Н.*	275
ТРАВМЫ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ В БРАЗИЛЬСКОМ ДЖИУ-ДЖИТСУ *Сонин Д.В.* *Научный руководитель: Левенков А.Е.*	284
ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У СПОРТСМЕНОВ В ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ *Суслова С.А.* *Научный руководитель: Дегтярева Д.И.*	286
ЦИФРОВЫЕ КОММУНИКАЦИИ СПОРТИВНЫХ ФЕДЕРАЦИЙ КАК ИНСТРУМЕНТ ПРОФИЛАКТИКИ ГИПОДИНАМИИ ШКОЛЬНИКОВ (НА ПРИМЕРЕ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ДЗЮДО) *Таболова А.А.* *Научный руководитель: Мишурина М.А.*	291
ОЦЕНКА ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ПРИ ЗАНЯТИИ СЕВЕРНОЙ ХОДЬБОЙ У ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА *Тарасенко Д.О., Городжий И.Д., Врачев Л. Ю.* *Научный руководитель: Анучин Д.С.*	299
КОМПЛЕКС ОЦЕНОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, ПОЗВОЛЯЮЩИЙ ВЫЯВИТЬ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В РАМКАХ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ *Таунгавер М.Р.* *Научный руководитель: Андрианов М.В.*	302
ВЗАИМОСВЯЗЬ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ С СИЛОЙ ОТТАЛКИВАНИЯ ПРИ СТАРТОВОМ РАЗГОНЕ КОНЬКОБЕЖЦА *Ташкинова Е.А.* *Научный руководитель: Мелихова Т.М.*	305
НЕОБХОДИМОСТЬ КОРРЕКЦИИ ПИТЬЕВОГО РЕЖИМА ПОДРОСТКОВ С АКСЕЛЕРАЦИЕЙ В ЛЕТНИЙ СЕЗОН ПРИ ЗАНЯТИИИ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ ПО ТЕННИСУ НА ОТКРЫТЫХ ПЛОЩАДКАХ *Тодрик И.А.* *Научный руководитель: Пац Н.В.*	309
СНИЖЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА И ПРИМЕНЕНИЯ БИОЛОГИЧЕСКИХ АКТИВНЫХ ДОБАВОК В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ: НАРРАТИВНЫЙ ОБЗОР *Трофимов Е.О.* *Научный руководитель: Иванченко М.М.*	312
КОНТЕНТ-АНАЛИЗ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ И МЕДИЦИНСКИХ АСПЕКТОВ ПРОЦЕССА ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ В РАННЕМ ПОСТСПОРТИВНОМ ПЕРИОДЕ *Федотов В.В.* *Научный руководитель: Науменко Ю.В.*	316
ОСОБЕННОСТИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ПРИ РАННЕЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В ИНДИВИДУАЛЬНО-ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА *Филиппов И.А.* *Научный руководитель: Захарьева Н.Н.*	325

ВЛИЯНИЕ РАЗНОНАПРАВЛЕННОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ И КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ У ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ *Филиппов И.А.* *Научный руководитель: Захарьева Н.Н.*	329
ВЛИЯНИЕ НЕЙРОМЫШЕЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ НА РИСК ТРАВМ И СПОРТИВНУЮ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ У СПОРТСМЕНОВ *Цзян Тяньцэ, Ли Тайсэнь, Ван Чи* *Научный руководитель: Капилевич Л.В.*	334
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЗАНЯТОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СРЕДИ СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ КУРСОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА БЕЛАРУСИ *Чернякевич А.И.* *Научный руководитель: Пац Н.В.*	342
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ ИЗ ГРУППЫ «ОСВОБОЖДЁННЫЕ» *Чжан Ивэнь* *Научный руководитель: Шилько Т.А.*	345
ПОЛОВЫЕ РАЗЛИЧИЯ ПСИХОМОТОРНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ФИГУРИСТОВ ОДИНОЧНИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ *Эсауленко А.А., Шепелева К.С.* *Научный руководитель: Захарьева Н.Н., Абдрахманова И.В.*	350
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА АКРОБАТОВ-ПРЫГУНОВ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ *Юрошкевич Т.А.* *Научный руководитель: Осипенко Е.В.*	356
НЕЙРОГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КОГНЕТИВНЫХ ФУНКЦИЙ У ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ *Яцковская И.А.* *Научный руководитель: Кудря О.Н.*	363

УДК 371.72

ЗДОРОВЬЯ ВЕРНЫЙ ДРУГ – ХОДЬБА

Макарова Л.С., канд. пед. наук, доцент,
Крох Е В., магистрант,
Полесский государственный университет,
Пинск, Беларусь

В статье раскрываются особенности формирования здоровья в контексте применения оздоровительной физической культуры, при условии систематизации научных данных, характеризующих применения ходьбы с учетом возрастных особенностей, так как интенсивность ходьбы дает возможность регулировать нагрузку по физиологическим показателям организма.

Ключевые слова: физиологические процессы, оздоровительная ходьба, возрастные особенности.

WALKING IS A FAITHFUL FRIEND OF HEALTH

Makarova L.S., PhD in Pedagogy, Associate Professor,
Krokh E.V., Master's Degree student,
Polesie State University,
Pinsk, Republic of Belarus

This article explores the specifics of promoting health in the context of health-improving physical exercise. It systematizes scientific data characterizing the use of walking, taking into account age-related factors, as walking intensity allows for the adjustment of load based on the body's physiological parameters.

Keywords: Physiological processes, health-improving walking, age-related factors.

Актуальность исследования. В современных условиях деятельности человека значительно ухудшили показатели здоровья, которые характеризуют систему физического воспитания в контексте значительно утратившего теоретико-методологического сопровождения двигательной активности.

Рост заболеваний среди школьников и студентов не удается изменить, видимо консервативные подходы не приносят положительных результатов.

В этой связи необходим поиск вариантов для устранения вышеназванных проблем со здоровьем. По нашему мнению, разновидности ходьбы в сочетании с элементами спортивных практик (других видов спорта), тот путь, который вызывает больший интерес у различных групп населения (скандинавская ходьба).

Это объясняется тем, что регламентация физической нагрузки не приводит к значительным физиологическим изменениям, так как снижение физической и умственной работоспособности, как следствие снижение успеваемости студентов.

Занятия эффективны при использовании оптимальных нагрузок, с учетом возрастных особенностей уровня физического развития и физической подготовленности. Стремительный тем жизни часто приводит к острому дефициту двигательной деятельности, поэтому применяя ходьбу, можно решить эту проблему, связанную с современными тенденциями жизни человека (примерные параметры: максимальная физическая активность в возрасте 30-39 лет: у мужчин 8240 шагов в день; у женщин – 7233 шагов в день). На каждые 10 лет жизни происходит снижение локомоторной активности в среднем на 700 шагов [3, 4].

Ходьба самый простой вид двигательной деятельности. При занятиях ходьбой можно включать различные элементы ОРУ (общеразвивающих упражнений), сочетать

её с условиями природного ландшафта, применять фрагменты круговой тренировки, что не требует финансовых затрат.

Автоматизированный двигательный акт – это следствие координированной деятельности скелетных мышц туловища и конечностей) [1, 2, 5] .

Цель исследования – определить роль и значение оздоровительной ходьбы как средства поддержания здорового образа жизни.

Методы исследования. В работе были использованы общепринятые методы исследования: изучение литературных и интернет-источников отечественных и зарубежных авторов по данной проблеме, опрос.

Результаты исследования и их обсуждение. Оздоровительная ходьба – наиболее простое и доступное средство укрепить свое здоровье и долгие годы сохранять активный образ жизни. Для достижения оздоровительного эффекта физических упражнений необходимы следующие условия: участие в работе больших мышечных групп; ритмический характер мышечной деятельности; возможность длительного выполнения упражнений; энергообеспечение работы мышц в основном за счет аэробных процессов; достаточное время на период восстановления после оздоровительных занятий

Путей к укреплению здоровья и поддержанию активного жизненного тонуса много, но лучшими из них являются продолжительные физические упражнения, объединенные под общим названием аэробных. К ним относятся в первую очередь циклические упражнения – ходьба, бег, плавание, лыжи, велосипед, а также ритмическая гимнастика, если она выполняется продолжительное время и непрерывно [6].

Обычная ходьба как вид двигательной активности имеет много достоинств. Это самая доступная мышечная нагрузка, при которой в работу включается более 50% мускулатуры тела. Увеличивая интенсивность ходьбы, получаем тренировочный эффект не только для мышц, но прежде всего для сердечно-сосудистой системы.

Умение быстро, красиво и неутомимо ходить во все времена и у всех народов считалось показателем хорошего состояния здоровья. В наш век технического прогресса и гиподинамии ходьба используется как наиболее простое и доступное каждому оздоровительное средство. Что отличает оздоровительную ходьбу от прочих аэробных упражнений и каковы ее преимущества?:

– доступность. При ходьбе, в отличие от бега, нет фазы полета и, соответственного, моментов приземления, которые являются причиной травматизма при беге;

– удобное время для занятий. Деловой человек постоянно ощущает, что сильное нервное напряжение после рабочего дня при недостаточной физической активности (гиподинамии) создает серьезную опасность для его здоровья. Ходьба же позволяет часть физических нагрузок вклинивать в режим трудового дня – пешком на работу и обратно, прогулка в обеденный перерыв, преодоление быстрым шагом небольших расстояний в течение дня;

– возможность преодолевать условности. Бегущий по улице человек чаще всего воспринимается как символ чрезвычайного происшествия, идущий быстро – как человек, которому просто нужно куда-то успеть;

– возможность регулировать нагрузки. Навыки быстрой ходьбы постепенно формируются с самого начала занятий, а к тому времени, когда вы научитесь развивать достаточную высокую скорость, за плечами у вас будут многие километры пути к здоровью.

Такой вариант постепенного увеличение интенсивности способствует постепенной перестройке организма, что сказывается на показателях функциональных систем (сердечно-сосудистой, дыхательной), укрепляет мышечную систему, которая обеспечивает правильное функционирование позвоночника, что очень важно для обеспечения работы внутренних органов.

Возможность совмещать творческую (умственную) деятельность и ходьбу подтверждается фактами из истории (А.С. Пушкин проходил пешком расстояние от Царского Села до Петербурга, составляющее примерно 18 километров).

Навыки быстрой ходьбы постепенно приводят к двигательному автоматизму, трассы становятся привычными, и ваш мозг может отвлекаться для продуктивной работы – возможность снимать нервное напряжение. Напряженная умственная работа, ответственный экзамен, а иногда и житейские переживания ведут к сильному нервному перенапряжению – состоянию стресса.

В старину, подсознательно чувствуя, что выход надо искать в тяжелой работе, отправлялись в сарай и кололи дрова «до седьмого пота». В наше время быстрая ходьба – один из самых простых и доступных способов разрядиться, обрести исцеляющую физическую усталость: быстрая ходьба по дороге домой, и вы сможете привести себя в уравновешенное состояние, с тем, чтобы ваши стрессовые переживания не отразились на ваших близких.

При различных депрессивных состояниях ходьба также может сыграть роль отличного антидепрессанта, который всегда под рукой. Наука объясняет эффект улучшения душевного здоровья во время упражнений на выносливость выделением в организме особых гормонов – эндорфинов, благотворно влияющих на психику.

Антисклеротический эффект. Как известно, главной причиной атеросклероза и ишемии является большая концентрация холестерина в крови, уровень которого, в свою очередь, связан с преобладанием липопротеинов низкой или высокой плотности. Больных коронарным атеросклерозом отличает от здоровых малое количество липопротеинов высокой плотности. Занимаясь циклическими упражнениями, можно избавиться от этого недуга и качественно изменить состав своей крови в лучшую сторону.

Исследования отмечают, что пониженный уровень холестерина в крови бывает и у людей, находящихся в хорошей физической форме. У тех же, кто занимается скоростно-силовыми видами упражнений (тяжелая атлетика, гимнастика и т.д.), показатели содержания липопротеинов существенно не отличаются от таких же показателей у людей, вообще не занимающихся физкультурой.

Следовательно, остается только один путь к преодолению склероза – аэробные упражнения.

Но продолжительного результата в борьбе со склерозом можно достичь, только систематически занимаясь аэробными упражнениями, и в достаточной мере. Ходить достаточно быстро можно в любом возрасте, когда все другие средства физкультуры уже малодоступны.

Меры предосторожности. Нужно учитывать результаты анамнеза, прислушиваться к рекомендациям врачей по определенным признакам и учитывать диагноз заболеваний.

В этом случае лучше проявлять разумный скептицизм и осторожность.

Выводы. Все вышеперечисленные достоинства ходьбы и объясняют, что ходьба сегодня стала одним из самых популярных в мире методов борьбы за здоровье.

Двигательная активность является настолько сильной потребностью, что здоровому человеку невозможно научиться полностью обходиться без движений, ибо это самая естественная и глубоко заложенная в человеке функция. Выключение ее из жизни разрушает, дезорганизует весь организм на всех его уровнях – от клеточного до целостного.

При оптимально подобранной интенсивности и объеме с учетом индивидуальных особенностей, организм адекватно реагирует на физическую нагрузку. Наблюдается снижение ЧСС через 1 мин на 20 % (за 100 % принимается ЧСС в первые 10 с. после нагрузки), через 3 мин – на 30 %, через 5 мин – на 50 %, и через 10 мин – на 70-75 %. Если ЧСС через 10 мин после прекращения выполнения ходьбы превышает на 20-25

уд./мин пульсовые показатели до начала нагрузки, то такая нагрузка была завышена (чаще всего по интенсивности выполнения упражнения). Необходимо не забывать, что чрезмерная физическая нагрузка может быть настолько опасна, насколько недостаточная – бесполезной.

Библиографический список:

1. Бутченко, Л. А. Медицинские вопросы физической культуры и спорта женщины / Л. А. Бутченко, Р. Г. Сукиасьян. – Текст : непосредственный // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2005. – № 5-6. – С. 15.

2. Коркин, Е. В. Влияние занятий скандинавской ходьбой на работоспособность и качество жизни студентов физкультурного вуза / Е. В. Коркин, О. Б. Крысюк. – Текст : непосредственный // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 1. – С. 51–53.

3. Оздоровительная ходьба. Польза и рекомендации. – Текст : электронный // mir-zdorovja.com : [сайт]. – URL: https://mir-zdorovja.com/ozdorovitelnaya-xodba (дата обращения: 12.03.2019).

4. Ходьба ради жизни. – Текст : электронный // tiensmed.ru : [сайт]. – URL: https://www.tiensmed.ru/articles/force2.html (дата обращения: 14.03.2019).

5. Яковлев, А. Н. Потребностно–мотивационные особенности физкультурно–спортивной деятельности студенток различных вузов / А. Н. Яковлев, Е. П. Врублевский, В. С. Севдалев. – Текст : непосредственный // Физическая культура и спорт в современном мире: к 70–летию факультета физической культуры. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – С. 224–228.

6. Яковлев, А. Н. Теоретико-методологические аспекты физкультурно-спортивной деятельности / А. Н. Яковлев, М. А. Яковлева. – Текст : непосредственный // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – № 2 (13). – С. 103–109.

Научное издание

Материалы Международной научно-практической конференции

«АКТУАЛЬНЫЕ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

(25 февраля 2026 г.)

Актуальные медико-биологические проблемы спорта и физической культуры: сборник материалов Международной научно-практической конференции (25 февраля 2026 года). – Часть 2 / под общей ред. Борисенко Е.Г., Смирновой А.А., Овечкиной И.И. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2026 – 372 с.

ISBN 978-5-6055619-1-0

