

СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ГИМНАСТИКЕ, ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ И ФИТНЕСЕ

Материалы III Всероссийской научно-практической
конференции с международным участием

Казань, 27 октября 2023 года



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»
ПОВОЛЖСКИЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ ОБРАЗОВАНИЯ**

**СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ
И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ
В ГИМНАСТИКЕ, ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ
И ФИТНЕСЕ**

**Материалы III Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием**

Казань, 27 октября 2023 года

УДК 796.4+373.5
ББК 75
С 66

С 66 Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 27 октября 2023 года.

Казань: ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2023. – 425 с.

В сборнике представлены материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе», проходившей 27 октября 2023 г. на базе ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань.

Сборник предназначен для специалистов в области спорта и физической культуры, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, преподавателей высших учебных заведений, научных работников, тренеров и спортсменов.

Материалы представлены в авторской редакции.

Главный редактор:

Коновалова Л.А., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики.

Редакционная коллегия:

Ботова Л.Н., кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики гимнастики.

Вельдяев С.В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики.

Заячук Т.В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики.

Шамгуллина Г.Р., старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики.

УДК 796.4+373.5

ББК 75

©ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2023

УДК 796.012

ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 8-9 КЛАССОВ

Хазиахметова Э.Р.

студент

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В данной статье представлены материалы исследования, основной целью которых было улучшение морфофункциональных особенностей организма посредством фитнес технологий, а именно функциональный фитнес, йога и стретчинг.

Ключевые слова: фитнес технологии, физическая культура, урок, обучающиеся.

Актуальность. Одной из многочисленных задач современной школы является сохранение, укрепления, а также оздоровление организма и здоровья обучающихся. Решение данной задачи происходит благодаря уроку физической культуры, в том числе отношения учителя физической культуры к своему предмету. На сегодняшний день происходит модернизация учебного процесса, общество и государство заинтересованы в учителях, имеющих многогранный подход к своей деятельности, умеющих варьировать физкультурными технологиями. Сюда же относятся и физкультурно – оздоровительные технологии, основная цель которых заключается в организации здорового образа жизни, а также включение самостоятельных занятий. На основе анализа ранних исследований, мы выявили, что обучающиеся 8-9 классов не заинтересованы в занятиях физической культуры. Традиционные методы и формы обучения и воспитания, привычные организационно – развивающие упражнения, отсутствие учета индивидуальные предпочтений – все это, снижает уровень интереса к урокам физической культуры.

На основе этого **цель** нашего исследования заключалась в проведении анкетирования среди исследуемых, а также дальнейшего внедрения выбранных фитнес технологий в структуру учебного времени. Задачей данного анкетирования выступала следующая: определить какие виды фитнес технологии наиболее интересны обучающимся 8 – 9 классов.

Методы исследования были выбраны следующие: это анализ научно – методической литературы по теме исследования, проведение анкетирования у испытуемых, статистическая обработка данных.

Педагогический эксперимент проходил в период с сентября по декабрь 2022 года на базе МБОУ «Гимназии № 183» приволжского района, города Казани. В исследовании приняли участие обучающиеся 8 – 9 -ых классов в количестве 56 человек. К контрольной и экспериментальной группе

количество испытуемых было равное по 23 человека. В контрольной группе занятия по физической культуре проводились по традиционным методом и формам обучения, в структуру экспериментальной группы в подготовительную и заключительную части вошли упражнения, основанные в интеграции с фитнес технологиями. Уроки проходили три раза в неделю по 45 минут. Один раз в неделю в экспериментальной группе урок был полностью посвящен фитнес технологиям.

Применение и избирательность в фитнес – технологиях произошла на основе анкетирования у обучающихся, то есть на основе их личных предпочтений.

Испытуемым на выбор были представлены следующие фитнес – технологии: йога, степпинг, пилатес, танцевальная аэробика, базовая аэробика, стретчинг, силовая аэробика и функциональная аэробика [1]. Больше количество испытуемых, а именно 60% выбрали направление функциональная аэробика и йога, 30% опрошенных предпочли стретчинг и йога, и 10% выбрали функциональная аэробика и пилатес. В результате нами были выбраны такие направления как: функциональная аэробика, йога и стретчинг [2].

Результаты исследования и их обсуждение. Как было вышесказанно на разных этапах урока применялись различные фитнес технологии: в подготовительном этапе вместо стандартных ОРУ выполнялись силовые, упражнения развивающие ловкость и гибкость, базовые шаги на степе под ритмичную музыку, в основной части урока проводились упражнения на силу и выносливость из пилатеса и функциональной аэробики. В структуру заключительной части вошли упражнения из йоги, а именно комплекса Сурья Намаскар, включающих в себя как дыхательный практики, так и функциональный комплекс, направленный на повышение гибкости, выносливости и силы организма [3, 4].

Помимо этого, до и после программы тренировочных занятий были проведены исследования на морфофункциональные особенности организма обучающихся, а именно: наклон вперед, ЖЕЛ, проба Генча, проба Штанге. Результаты до и после проведения программы уроков по фитнес технологиям представлены в таблице 1.

Заключение. Таким образом, по итогам нашего исследования установлено, что разработанная нами программа по направлениям фитнес технологий, а именно таких как, функциональный фитнес, стретчинг и йога благоприятно применять на уроках по физической культуре как средство формирования устойчивой мотивации у обучающихся, так и развития морфофункциональных возможностей организма.

Таблица 1 – Показатели контрольно-испытательных тестов до и после педагогического эксперимента, $\bar{x} \pm m$

Контрольные задания (функциональные пробы)		Пол	
		Юноши	Девушки
Подъем туловища за 1 минуту из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	До	37 ± 3,5	25 ± 3,5
	после	42 ± 4,5	29 ± 4
	Т-критерий	6,5*	3
Наклон вперед из положения стоя (см)	до	8 ± 1,5	10 ± 2,5
	после	10 ± 2,5	15 ± 3,5
	Т-критерий	2,5	7*
Проба с задержкой дыхания на вдохе проба Штанге (с)	до	38 ± 5,5	35 ± 4,5
	после	45 ± 6	40 ± 5
	Т-критерий	6,5*	5
Проба с задержкой дыхания на выдохе проба Генче (с)	до	19 ± 4	18 ± 3,5
	после	21 ± 5,5	19 ± 4
	Т-критерий	4	4
ЖЕЛ (мл)	до	1,9 ± 1	1,7 ± 0,5
	после	2,1 ± 1,5	1,9 ± 1,5
	Т-критерий	8*	8*

Примечание: Т-критерий Вилкоксона, *-достоверность различий при $p < 0,05$ ($T_{кр} = 5$), ** – достоверность различий при $p < 0,01$ ($T_{кр} = 1$).

Список литературы

1. Кузнецова, Г.П. Учебное пособие Групповой фитнес урок в ВУЗе / Г.П. Кузнецова, И.А. Сабаев // Хроники объединенного фонда электронных ресурсов Наука и образование. – 2015. – № 10(77). – С. 71.
2. Полунина, Т.И. Аэробика как компонент уроков оздоровительной направленности / Т.И. Полунина, О.В. Воронова // Физическая культура в школе. – 2013. – № 7. – С. 35-39.
3. Рогова, А.А. Использование современных фитнес-технологий на уроках физической культуры в школе / А.А. Рогова // Психология и педагогика XXI века: актуальные вопросы, достижения и инновации: Сборник статей III Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием, Орехово-Зуево, 19 мая 2022 года. – Орехово-Зуево: Государственный гуманитарно-технологический университет, 2022. – С. 616-620.
4. Трушина, В.В. Использование средств фитнеса на уроках по физической культуре в 7 классе сельской школы / В.В. Трушина, О.С. Шнейдер // Физическая культура и спорт в современном обществе: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Хабаровск, 23–24 марта 2018 года / Под редакцией С.С. Добровольского. – Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2018. – С. 313-318.

СОДЕРЖАНИЕ

Аминова И.Ф. СОДЕРЖАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ КОМБИНАЦИЙ НА РАЗНОВЫСОКИХ БРУСЬЯХ У ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ	3
Амосова В.Е. ПОКАЗАТЕЛИ ИНТЕНСИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	6
Антоновская Я.И. ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЦЕЛОСТНОЙ ВОЛНЫ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ	10
Арсланова Г.Р., Коновалова Л.А. ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЦНС КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОК 18-20 ЛЕТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	16
Бариева А.И. ЭЛЕМЕНТЫ ДЛЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ СОЕДИНЕНИЙ НА ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ГИМНАСТОК	19
Батманова А.О. АНАЛИЗ ОПЫТА ТРЕНЕРОВ ПО ОБУЧЕНИЮ ДВОЙНОГО САЛЬТО НАЗАД В СМЕШАННЫХ ПАРНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ПО ПРОГРАММЕ МС В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ	22
Босенко Ю.М., Распопова А.С. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПАМЯТЬ КАК УСЛОВИЕ ПЕРСПЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГИМНАСТОК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	27
Ботова Л.Н., Белуженков И.Н., Петрова Е.Д. АНАЛИЗ МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОФИЛИРУЮЩЕГО ЭЛЕМЕНТА САЛЬТО НАЗАД ПРОГНУВШИХСЯ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ	30
Ботова Л.Н., Захарчева Д.В., Ковалева У.В. БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ГИМНАСТКАМИ БОЛЬШОГО ОБОРОТА НАЗАД НА РАЗНОВЫСОКИХ БРУСЬЯХ	34
Ботова Л.Н., Иванова Е.В. БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЭЛЕМЕНТА «САНЖИРОВКА» НА РАЗНОВЫСОКИХ БРУСЬЯХ, ОСВАИВАЕМОМ ГИМНАСТКАМИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ	38

Буркацкая С.А. ОПОРНЫЕ ТОЧКИ ОБУЧЕНИЯ КУВЫРКУ ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ПЕРЕДНЕГО РАВНОВЕСИЯ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	42
Быстрицкая Е.Д. СПЕЦИФИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ВОЛН И ВЗМАХОВ В СТИЛЕ ДЖАЗОВОЙ И КОНТЕМП-ХОРЕОГРАФИИ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ	47
Валишина П.С., Левенков А.Е. ПРОФИЛАКТИКА И РЕАБИЛИТАЦИЯ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ У ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	51
Вельдяев С.В., Тураев В.М. СЛУЖЕБНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ В МУЖСКОЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ	57
Воложанина А.С. ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА У УЧАЩИХСЯ 16-17 ЛЕТ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	60
Волоцкая Е.А., Хафизов Р.К. МОДУЛЬНЫЙ ПРИНЦИП ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ «ПРИВОЛЖАНКА» Г.КАЗАНИ	63
Гильмутдинова М.М. ВОСПИТАНИЕ СПОСОБНОСТИ К СОХРАНЕНИЮ РАВНОВЕСИЯ СПОРТСМЕНОВ АКРОБАТИЧЕСКОГО РОК-Н-РОЛЛА	69
Гирфанова А.И. ПОКАЗАТЕЛИ ПОСТУРАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ДИСПЕРСИОННОГО АНАЛИЗА СТАБИЛОГРАММЫ.....	72
Гурбанова Д., Маджекова М.С., Нурмухаммедов С.А. ПРИНЦИПЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ	77
Дарданова Н.А., Бендарская Е.В. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ С ДЕВОЧКАМИ 8-9 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ.....	82
Дарданова Н.А., Горелова О.Ю., Борзых П.Д. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ГИМНАСТОК СРЕДСТВАМИ БАТУТНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	86
Дарданова Н.А., Ярославцева Е.И. ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ ФИТНЕСА В ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ГИМНАСТОК	91

Даутов А.И., Серебренников А.Н. ИСПРАВЛЕНИЕ ОШИБОК ПРИ ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИКЕ БРОСКОВ В БАСКЕТБОЛЕ В РАМКАХ ДИСЦИПЛИНЫ ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА.....	96
Жирикова В.А. ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА АТТИТЮД В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	101
Журавлева Е.В. МОДЕЛЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ КОМБИНАЦИИ НА ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	105
Заварухина С.А., Федорова Т.А. МНЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ О ПРИМЕНЕНИИ ДИУРЕТИКОВ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	110
Заячук Т.В. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ	115
Иваненко О.А. ПОВЫШЕНИЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ДЕВОЧЕК 9-10 ЛЕТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	120
Иванова М.О., Чурикова Л.Н., Стародубцев С.Н., Щербаков Д.А. АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ МАССЫ ТЕЛА У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ	125
Ивашина В.В., Василенко Ю. РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У СПОРТСМЕНОВ КАТЕГОРИИ В, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ, СРЕДСТВАМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ	130
Игамбердиева А.И., Эштаев С.А. СТРУКТУРА УПРАВЛЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	135
Кадырова Э.Ф. СРЕДСТВА ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ АКРОБАТИЧЕСКОГО РОК-Н-РОЛЛА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	138
Кадырова Э.Ф., Даутова А.З. ОЦЕНКА АЭРОБНОЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ АКРОБАТИЧЕСКОГО РОК-Н-РОЛЛА ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	142

Кайдаш С.И., Куксинова В.В. РАЗВИТИЕ СИЛЫ И СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ НА НЕУСТОЙЧИВОЙ ОПОРЕ В КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКЕ ЖЕНЩИН (30-35 лет)	146
Калинец П.П. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ ПОЖИЛОГО НАСЕЛЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ ГИМНАСТИКИ И ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА	151
Каляева Д.И. СОСТАВ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ НА КУБКЕ МИРА ПО ЧИР СПОРТУ 2023	154
Каримова И.Л. ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ БОЛЬШИХ ПЕРЕКАТОВ В УПРАЖНЕНИЯХ С МЯЧОМ И ОБРУЧЕМ	158
Качура А.А., Айзятуллова Г.Р. ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ НЕСТАБИЛЬНОГО ПОДВЕСНОГО ОБОРУДОВАНИЯ TRX-ПЕТЕЛЬ В ПОДГОТОВКЕ ГИМНАСТОВ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ	163
Кашафутдинова К.Р., Фонарева Е.А. ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВУШЕК 20-22 ЛЕТ.....	168
Киреев Е.А., Гильманова А.Ф. ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ.....	171
Климов Д.В. СРЕДСТВА ФИТНЕСА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧЕНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ	174
Коновалов И.Е., Хайруллин Р.Р., Емельянова Ю.Н., Серебренникова Н.А. ИЗУЧЕНИЕ ПЕРСПЕКТИВНОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ	179
Коновалова Л.А., Березовская Т.И. РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОВЕРКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВНЕДРЕНИЯ СРЕДСТВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН	184
Корзун Д.Л., Поканинов В.Б., Фаттахов Р.В., Андреев В.Е. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ ФУТБОЛЕ В РАЗДЕЛЕ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	187

Косулина В.В., Шамгуллина Г.Р., Низамова Д.Ф. СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН 55-65 ЛЕТ.....	192
Косулина В.В., Шамгуллина Г.Р., Гершкова Я.Г. ЙОГА КАК СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СОТРУДНИКОВ ПОВОЛЖСКОГО ГУФКСиТ	196
Кременцов К.С. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕСТАБИЛЬНОЙ ПЛАТФОРМЫ БОСУ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КАРАТИСТОВ 8-10 ЛЕТ	199
Крюкова В.Д., Фонарева Е.А. СРЕДСТВА АЭРОЙОГИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ГИБКОСТИ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВУШЕК 20-25 ЛЕТ.....	203
Кувшинова А.В. ТЕХНИКА КОМБИНИРОВАННОГО РАВНОВЕСИЯ С ИТАЛЬЯНСКИМ ФУЭТЕ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	207
Кувшинова К.В. ТЕХНИКА ДИНАМИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ «УТЯШЕВОЙ» В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	212
Кудрявцева А.Д., Фонарева Е.А. ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИТНЕСА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ	216
Кудяшев Н.Х., Хрыстюк Л.О. СРЕДСТВА ФИТНЕСА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОК 2 КУРСА.....	220
Кучерова И.К., Базик Е.Ю. РОЛЬ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ХИП-ХОПЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ.....	224
Лавренова А.Г., Волкова Р.А. ОЦЕНКА УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПРЕДМЕТНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ С МЯЧОМ У ГИМНАСТОК 10-11 ЛЕТ, ВЫСТУПАЮЩИХ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ	228
Ладыгичев А.Е. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ КОМБИНАЦИЙ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В КАТЕГОРИИ СЕНЬОРЫ-1, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ СПОРТОМ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ	233

Лутаева Е.С. ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ ПОВОРОТА В БОКОВОМ ГОРИЗОНТАЛЬНОМ РАВНОВЕСИИ В ШПАГАТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	238
Маврудиев П., Кудяшева А.Н., Шамгуллина Г.Р. НОВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОК В ФИТНЕС ИНДУСТРИИ	242
Магала А.Ю. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА	245
Морозова В.В., Фонарева Е.А. ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА ДЛЯ РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ ДЕВУШЕК 20-22 ГОДА	248
Ниази Е.С., Зверев А.А., Ботова Л.Н., Назаренко А.С. ВОЗМОЖНЫЕ МЕХАНИЗМЫ РАЗВИТИЯ УТОМЛЕНИЯ СИЛЫ ХВАТА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОК.....	252
Низамова Д.А., Кудяшев Н.Х. СРЕДСТВА ФИТНЕСА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНЩИН ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА Г. МАМАДЫШ 40-44 ЛЕТ.....	257
Орлова К.В., Шамгулина Г.Р. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ	262
Пасмуров А.Г., Кудяшева А.Н. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕТЕЛЬ TRX В ПЕРСОНАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ ДЕВУШЕК 20-25 ЛЕТ	266
Перова Р.И., Сбитнева О.А. СРЕДСТВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ОСНОВНОГО ХОДА В АКРОБАТИЧЕСКОМ РОК-Н-РОЛЛЕ СПОРТСМЕНОВ 10-11 ЛЕТ.....	269
Полковникова М.А. ТИПИЧНЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ОШИБКИ У ГИМНАСТОК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ КОМБИНИРОВАННОГО ЭЛЕМЕНТА ТРУДНОСТИ ТЕЛА	272
Попова А.П., Шамгулина Г.Р. КОМПЛЕКС ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ 14-16 ЛЕТ ПО КОННОМУ СПОРТУ	277
Пронина Р.Е. АНАЛИЗ СОДЕРЖАНИЯ КОМПОЗИЦИЙ С ОБРУЧЕМ В ОЛИМПИЙСКОЙ ИСТОРИИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ	281

Райзих А.А., Максимова С.С., Щенникова А.Г., Стерхова Е.А. РИТМИКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ	284
Рахматуллина А.Р., Нижегородова Д.Д. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТОК С ГИПЕРМОБИЛЬНЫМИ СУСТАВАМИ ТЕХНИКЕ БАЗОВЫХ РАВНОВЕСИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	288
Руденко Т.В., Кравчук А.И. ЭКСПЕРТНАЯ ОЦЕНКА КАЧЕСТВА БЕСПОЛЕТНЫХ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ У ЮНЫХ СПОРСТМЕНОВ В «А КЛАСС-МИКСТ» ЮНОШИ И ДЕВУШКИ	291
Сабалдаш К.В., Вельдяев С.В. ОСОБЕННОСТИ РОССИЙСКОЙ И МЕЖДУНАРОДНОЙ ПРОГРАММ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК НА БРЕВНЕ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ	296
Семенов Д.В., Шляхтов В.Н. ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ В УПРАЖНЕНИЯХ НА КОЛЬЦАХ	301
Шайдуллов А.Ф., Ситдикова А.Р. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ БОДИФЛЕКС ДЛЯ СНИЖЕНИЯ МАССЫ ТЕЛА ЖЕНЩИН 30-35 ЛЕТ	306
Смирнова О.Д., Фонарева Е.А., Надежина С.М. ИЗМЕНЕНИЕ ТРЕБОВАНИЙ К ЭЛЕМЕНТАМ ТРУДНОСТИ ПРЕДМЕТА В УПРАЖНЕНИЯХ С ЛЕНТОЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	311
Соловий Е.В., Ботова Л.Н. ОСОБЕННОСТИ ПОСТУРАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ГИМНАСТОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ МОДИФИЦИРОВАННОЙ ПРОБЫ РОМБЕРГА	316
Сомкин А.А. АНАЛИЗ ИТОГОВЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ II ЧЕМПИОНАТА МИРА СРЕДИ ЮНИОРОВ 2023 ГОДА БЕЗ УЧАСТИЯ РОССИЙСКИХ ГИМНАСТОВ	320
Софьина Э.Ф. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК 13-15 ЛЕТ	325
Сулейманов М.Э., Хасанова Г.М., Димитрова Г.Г. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ СТАТИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ НА КОЛЬЦАХ ПРИ ПОМОЩИ АДАПТИВНОГО ТРЕНАЖЕРА .	332
Третьякова Я.И., Лалаева Е.Ю. ЗАДАЧИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ СЛОЖНЫХ УПРАЖНЕНИЙ.....	338

Тураев В.М., Хаертдинова Е.В., Ишенина К.А. ВАРИАНТЫ НАИБОЛЕЕ ПЕРСПЕКТИВНЫХ СОЕДИНЕНИЙ ЭЛЕМЕНТОВ НА БРЕВНЕ В ТЕКУЩЕМ ОЛИМПИЙСКОМ ЦИКЛЕ	344
Фонарев Д.В., Ахтямова Э.Ф., Дуняшева К.И. АНАЛИЗ МЕТОДИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ТЕХНИКИ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ДВИЖЕНИЙ У ГИМНАСТОК	348
Фонарева Е.А., Егорова Е.Е. ФИТНЕС ДЛЯ ЖЕНЩИН СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ	353
Хазиахметова Э.Р. ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 8-9 КЛАССОВ.....	357
Халиуллова А.Р., Макурина Е.А. ЭВОЛЮЦИЯ СПОСОБОВ ЛОВЛИ МЯЧА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	360
Хамидуллина Л.Р. ТИПИЧНЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ОШИБКИ В ИСПОЛНЕНИИ ПОЛУАКРОБАТИЧЕСКОГО ЭЛЕМЕНТА «ПЕРЕВОРОТ ЧЕРЕЗ РУКУ ПРОГНУВШИЕСЬ» СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ РОК-Н-РОЛЛОМ	364
Ходжиева К.М., Фонарева Е.А. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ЙОГИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ГИБКОСТИ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ	369
Черных В.А. СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКОМУ ЭЛЕМЕНТУ «ФЛАГ НА ДВУХ РУКАХ НОГИ ВРОЗЬ» НА ОСНОВЕ БИОМЕХАНИЧЕСКОГО АНАЛИЗА.....	374
Чугунова П.А., Коновалова Л.А. ПОКАЗАТЕЛИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЦНС ГИМНАСТОК-ГРУППОВИЧЕК 14-16 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ, СПЕЦИФИЧНЫХ ДЛЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ.....	379
Шалавина Ю.В., Ибатуллин Э. Г., Шалавина А.С. ФИТНЕС ПРОГРАММЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ: ПРОБЛЕМЫ, ЗАДАЧИ, РЕШЕНИЯ.....	383
Шарманова С.Б., Казанаева Е.В., Федорова Т.А. ПРИМЕНЕНИЕ ТУРИСТСКИХ ЭКСКУРСИЙ В СИСТЕМЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРАХ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	387

Шперлинг А.С., Вельдяев С.В. ТРУДНОСТЬ И КАЧЕСТВО ИСПОЛНЕНИЯ ОПОРНЫХ ПРЫЖКОВ ГИМНАСТКАМИ НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА И КУБКЕ РОССИИ В 2023 ГОДУ ...	392
Шумилова Д.В., Лопатин Л.А., Белуженков И.Н. МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРЫЖКА ШАГОМ В КОЛЬЦО НА ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ	397
Юдицкая А.А. ЗАНЯТИЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ СПОРТОМ ДЕТЕЙ С ВРОЖДЕННЫМИ ПОРОКАМИ СЕРДЦА И МАЛЫМИ АНОМАЛИЯМИ РАЗВИТИЯ СЕРДЦА.....	401
Яковлева А.М., Тураев В.М. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ЭЛЕМЕНТА «САЛЬТО ЕГЕРА» СОГНУВШИЕСЬ И НОГИ ВРОЗЬ НА РАЗНОВЫСОКИХ БРУСЬЯХ.....	405
Янкина Е.А., Перетокина В.С., Желандинова Д.Ю. ЗНАЧЕНИЕ УЧАСТИЯ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ДЛЯ СТУДЕНТОК КАФЕДРЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ СПОРТИВНОГО ВУЗА....	410
Ярошенко В.О., Денисова О.И., Крамаренко А.Л., Назаренко А.С., Балтин М.Э., Федянин А.О., Мавлиев Ф.А., Зверев А.А. СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОСТАВА ТЕЛА СПОРТСМЕНОВ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА.....	413