



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
"УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ"

КАФЕДРА ФИЗИОЛОГИИ

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Материалы II Международной
научно-практической конференции,
посвященной 10-летию
науки и технологий в РФ*

Челябинск 2024

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ФИЗИОЛОГИИ



ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В ФИЗКУЛЬТУРНО–СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Материалы II Международной
научно–практической конференции,
посвященной 10–летию науки и технологии РФ*

Челябинск
2024

УДК 613.4+612.0
ББК 75.0+28.707.3

Гигиенические аспекты восстановления в физкультурно–спортивной деятельности: материалы II Международной научно–практической конференции (15 мая, 2024 г.), посвященная 10–летию науки и технологии РФ / Отв.ред. Н. П. Петрушкина – Челябинск: УралГУФК, 2024. – 208 с.

Редакционная коллегия:

д.м.н., с.н.с. Н. П. Петрушкина

к.б.н., доцент О. А. Макунина

к.п.н., доцент Е. В. Звягина

В сборнике представлены материалы II Международной научно–практической конференции, отражающие результаты научно–исследовательских работ. Представлены работы по следующим направлениям: гигиеническое обоснование планирования и реализации программ восстановления и сохранения здоровья спортсменов; инновационные подходы и медико–биологические средства в системе восстановительных мероприятий; современные гигиенические аспекты организации питания и водно–солевого режима как важного фактора восстановления лиц, занимающихся физической культурой и спортом; гигиеническая составляющая реализации рекреационных программ в детско–юношеском спорте.

Материалы будут полезны специалистам, работающим в области гигиены и физиологии спорта.

© УралГУФК, 2024
© Коллектив авторов, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Абдрахманова А.Ш., Зайберт А.А. Мавлиев Ф.А., Назаренко А.С.</i> ВЛИЯНИЕ КОГНИТИВНОЙ НАГРУЗКИ НА ПОКАЗАТЕЛИ СИЛЫ СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА.....	9
<i>Адушева Т.Г., Федорова В.И.</i> ВЛИЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА ЗДОРОВЬЕ СПОРТСМЕНОВ: МОНИТОРИНГ И ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ ОПТИМАЛЬНЫХ УСЛОВИЙ.....	11
<i>Адушева Т.Г., Федорова В.И.</i> ЭЛЕКТРОЛИТЫ В СПОРТИВНОЙ ГИДРАТАЦИИ: РОЛЬ НАТРИЯ, КАЛИЯ И ДРУГИХ МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ ДЛЯ УРОВНЯ ЭЛЕКТРОЛИТНОГО БАЛАНСА.....	13
<i>Алешин Е.В., Сидоров В.И.</i> НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ– СПОРТСМЕНОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ ЛОКАЛЬНОГО ВОЕННОГО КОНФЛИКТА	16
<i>Аматуни Н.А., Аматуни А.А.</i> РЕКРЕАЦИЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ В ФИЗКУЛЬТУРНО–СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	18
<i>Аниськова О.Е., Калюжин В.Г., Банчевская А.А.</i> МЕДИКО–БИОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК У ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ	20
<i>Брылова К.П.</i> ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПЛАНИРОВАНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ.....	23
<i>Бушманова Е. А., Людина А. Ю.</i> ДИСБАЛАНС ПИТАНИЯ КАК ПРИЧИНА ОТНОСИТЕЛЬНОГО ДЕФИЦИТА ЭНЕРГИИ В СПОРТЕ.....	26
<i>Ваулин В. И., Филончик Н. И., Яранцева О. А.</i> ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	28
<i>Ветрова О.В., Истомин А.В.</i> ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОДУКТА НА ОСНОВЕ МОЛОЧНОЙ СЫВОРОТКИ И МИЦЕЛЛЯРНОГО КАЗЕИНА ДЛЯ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ	33
<i>Ветрова О.В., Макунина О. А., Истомин А.В.</i> ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АМИНОКИСЛОТ В РАЦИОНЕ СПОРТСМЕНОВ	36

<i>Витрищак С.В., Жук С.В., Тищенко Н.С.</i> ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РАЦИОНА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ЛУГАНСКОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	38
<i>Володько О. А., Рыбаченко М. А.</i> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В САМОРАЗВИТИИ МОЛОДЕЖИ.....	40
<i>Ганузин В. М., Маскова Г. С., Барабошин А. Т.</i> ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ–ПЕРВОКУРСНИКОВ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, КАК ОСНОВНОГО ФАКТОРА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ.....	43
<i>Герасимова А. А.</i> ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ И ВОДНО–СОЛЕВОГО РЕЖИМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....	46
<i>Гималдинова Е. С., Мамаев В. О.</i> ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У МОЛОДЕЖИ.....	49
<i>Головатая М. А.</i> ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ И МЕДИКО– БИОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА В СИСТЕМЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬ- НЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	52
<i>Демидко Н. Н., Пегусова Е. К., Павлов А. О.,</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АППАРАТА SON–ТРЕХ В РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕВУШЕК 15–16 ЛЕТ ПРИ ТРАВМАХ КОЛЕННОГО СУСТАВА.....	54
<i>Заварухина С.А., Фомягина Н.С.</i> ПИЩЕВЫЕ ПАТТЕРНЫ СПОРТСМЕНОВ.....	56
<i>Звягина Е.В.</i> ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА УЧЕБНОЙ ДНЕВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ.....	61
<i>Звягина Е.В., Федорова Т.А.</i> ГИДРОПРОЦЕДУРЫ В СИСТЕМЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДЕВОЧЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	65
<i>Каленчук Л.Н.</i> ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	68
<i>Калугина Г.К.</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА	70

<i>Калюжин В.Г., Банчевская А.А.</i> ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ТЕСТИРОВАНИЮ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК У ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ	72
<i>Калюжин В.Г., Еншина А.Н., Коновалова А.О.</i> ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ТЕСТИРОВАНИЮ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С НЕЙРОСЕНСОРНОЙ ТУГОУХОСТЬЮ.....	75
<i>Калюжин В.Г., Коновалова А.О.</i> МЕДИКО–БИОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С НЕЙРОСЕНСОРНОЙ ТУГОУХОСТЬЮ.....	77
<i>Колесникова Н.Н., Макарова Л.С.</i> ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ КАК СОСТАВЛЯЮЩИМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	80
<i>Колчина М. Н., Ахадова Э. В.</i> ГИГИЕНИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ РЕАЛИЗАЦИИ РЕКРЕАЦИОННЫХ ПРОГРАММ В БАССЕЙНЕ В ДЕТСКО–ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ	83
<i>Колчина М. Н., Ахадова Э. В.</i> ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ ИННОВАЦИИ В СИСТЕМЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СПОРТСМЕНОВ	85
<i>Кутепова О.Е., Тяжкин А.Д.</i> ОСОБЕННОСТИ ГИГИЕНЫ ТУРИСТОВ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПРОГРАММ ВИРТУАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	88
<i>Кучерюк Е.А., Колчина М.Н.</i> ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, К ПОДДЕРЖАНИЮ ВОДНО– СОЛЕВОГО БАЛАНСА В ОРГАНИЗМЕ	91
<i>Липатникова Е.А., Колчина М.Н.</i> ПИТАНИЕ БЕГУНОВ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ	93
<i>Ломакина А. Д., Колчина М. Н.</i> ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПЛАНИРОВАНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ.....	96
<i>Макунина О. А., Вяткин С. С.</i> НЕДЕЛЬНЫЙ ПИЩЕВОЙ РАЦИОН ДЕВОЧЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ.....	99
<i>Малыгин Е. И., Цуцкарев Г. М.</i> САМООЦЕНКА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СПОРТСМЕ- НОВ ДЕТСКО – ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ.....	103
<i>Малых К. М., Курицына А. Ю.</i> ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПОМЕЩЕНИЙ УНИВЕРСИТЕТА ДЛЯ УЧЕБНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	105

<i>Мансурова Н. И., Батурина Д. Е.</i> СПОСОБЫ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ СПОРТСМЕНОВ	108
<i>Мансурова Н. И., Стрежова Е. С.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕЛЕРЕАБИЛИТАЦИИ КАК ИННОВАЦИОННОГО СРЕДСТВА В РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ	111
<i>Морозова А. А.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТРЕНАЖЕРОВ В ВОССТАНОВЛЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ.....	114
<i>Махинова М. В., Частоедова А. Ю.</i> ВЕРХОВАЯ ЕЗДА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ	116
<i>Мелихова Т. М., Терентьев А. А., Шаталов В. А., Ташкинова Е. А.</i> ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ГИГИЕНИЧЕСКОГО ПОДХОДА К ВОССТАНОВЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ В КОНЬКОБЕЖНОМ СПОРТЕ.....	120
<i>Мельников А. А., Панасюк А. Ю., Мельникова Л. И.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ БАЛАНС–ТРЕНИРОВКИ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СТАТИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ И СНИЖЕНИИ ТРАВМАТИЗМА У БАСКЕТБОЛИСТОВ	122
<i>Новикова Е. И.</i> ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ПЕРЕЛОМОВ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ ...	124
<i>Нуриахметова Г. Ф., Усманова Э. А., Яхина К. М.</i> ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ АКТИВНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	126
<i>Осьмакова Л.В.</i> ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ И МЕДИКО– БИОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА В СИСТЕМЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬ- НЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	129
<i>Павлова Е. В., Мызникова В. А.</i> РОЛЬ КОРРЕКЦИОННЫХ ШКОЛ И СПОРТИВНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В СОЦИАЛИЗАЦИИ ДЕТЕЙ С ИНКЛЮЗИЕЙ В СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЯХ	131
<i>Пармузина Ю. В., Гренадерова С. В., Диканов А. Л., Штода М. Л.</i> К ВОПРОСУ О МЕТОДАХ ЛЕЧЕНИЯ ПРИ КОКСАРТРОЗЕ	134
<i>Петрушкина Н.П., Гурина А.А.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТАРШЕКЛАССНИЦ ПРИ ЗАНЯТИЯХ АЭРОБИКОЙ	138
<i>Пономарев Т. А., Мартиросова Т. А.</i> ТЕХНОЛОГИИ МОНИТОРИНГА И АНАЛИЗА ДАННЫХ В ПРОЦЕССЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ.....	141

<i>Пономарев А. Е., Трухачев А. А.</i> ФИЗКУЛЬТУРНО–ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТРОИТЕЛЬНОГО КОЛЛЕДЖА.....	144
<i>Пономарева И.А., Истомин А.С.</i> РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ ТРЕНИНГОМ.....	147
<i>Пономарева И.А., Столярова Ю.А.</i> МЕДИКО–БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО–СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНОШЕЙ 15–16 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ АРМЕЙСКИМ РУКОПАШНЫМ БОЕМ	150
<i>Попова Т. В., Пономарев А. Е., Себелева Е. Н.</i> ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ЗДОРОВЬЯ У ДЕВОЧЕК 7–8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ.....	153
<i>Приходов Д. С., Волкова В. С.</i> ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ КОЖИ И НОГТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ.....	156
<i>Рахманов Р.С., Истомин А.В., Разгулин С.А., Груздева А.Е.</i> К ВОПРОСУ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В НУТРИЕНТАХ ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ.....	158
<i>Рязанова Е. А., Киланова М. В.</i> ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА.....	161
<i>Сидоров В. И., Алешин Е. В.</i> МЕТОДОЛОГИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГИГИЕНИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ В СИСТЕМЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ	163
<i>Степанов С. В., Комисарчук А. А.</i> СПОСОБЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ВОДНО–СОЛЕВОГО БАЛАНСА СТУДЕНТА ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	166
<i>Урдуханова Е. Ю.</i> МЕДИКО–РЕАБИЛИТАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ХОККЕИСТОВ: СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ.....	168
<i>Хазиахметова Э.Р.</i> ПСИХОГИГИЕНИЧЕСКИЙ ФАКТОР КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ЮНЫХ БОКСЕРОВ	170
<i>Хайруллин И. Т., Корнеев М. А.</i> РЕКОМЕНДАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ДЛЯ IT СПЕЦИАЛИСТОВ.....	173

ный подход, предотвращение травм, реабилитацию после травм, использование современных методов физиотерапии и массажа, а также психологическую поддержку. Эти подходы позволяют достичь оптимальных результатов в физической подготовке и выступлениях хоккеистов на высоком уровне.

Список использованных источников:

1. Дубина, Т.В. Хоккей как здоровый образ жизни / Т.В. Дубина // XII Международный молодежный форум "Образование. Наука. Производство." : Материалы форума, Белгород, 01–20 октября 2020 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2020. – С. 3429–3433.

2. Михно Л., Левшин И., Поликарпочкин А. и др. Использование фармакологических средств для сохранения, восстановления и повышения работоспособности юных хоккеистов // Врач. – 2018. – №29 (9). – С. 6771.

3. Характеристика иммунного статуса юных хоккеистов пубертатного возраста / Н. А. Симонова, Н. П. Петрушкина, Е. В. Жуковская, О. И. Коломиец // Медико-фармацевтический журнал Пульс. – 2021. – Т. 23, № 6. – С. 114–121.

4. Шишков, И. Ю. Особенности структуры подготовительного периода хоккеистов высшей лиги / И. Ю. Шишков, Я. Н. Наумов, Р. Р. Калининченко. // Молодой ученый. – 2022. – № 27 (422). – С. 194–199.

5. Współczesne trendy rozwoju rekreacji i rehabilitacji w XXI wieku : Monografia zbiorowa / E. Adamyan, R. Ahmetow, E. Awanesow [et al.]. – Bydgoszcz : Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy, 2020. – 382 p.

6. Петрушкина Н.П. Особенности заболеваемости хоккеистов пубертатного возраста / Петрушкина Н.П., Симонова Н.А. // Вестник Уральской медицинской академической науки. – 2014. – № 3 (49). – С. 175–176.

7. Особенности функционального состояния нервной системы и заболеваемости хоккеистов пубертатного возраста различного уровня биологического созревания / Симонова Н.А., Орехов Е.Ф., Петрушкина Н.П., Коломиец О.И. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 3 (133). – С. 217–223.

8. Симонова Н.А. Эффективность применения нетрадиционных методов улучшения свойств нервной системы у хоккеистов пубертатного возраста / Н.А. Симонова, Н. П. Петрушкина // Здоровье для всех : материалы VI международной научно-практической конференции, Пинск, 23–24 апреля 2015 года / УО "Полесский государственный университет"; Шебеко К.К. (гл. редактор). Том Часть I. – Пинск: Полесский государственный университет, 2015. – С. 325–328.

9. Нормативно-правовое обеспечение организации научного исследования в сфере физической культуры и спорта / Коваленко А.Н., Быков Е.В., Петрушкина Н.П., Коломиец О.И. // Актуальные проблемы правового регулирования спортивных правоотношений. Сборник материалов IX Международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 90–94.

ПСИХОГИГИЕНИЧЕСКИЙ ФАКТОР КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ЮНЫХ БОКСЕРОВ

Хазиахметова Э.Р.

*Поволжский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма*

Казань, Россия

Научный руководитель – к. психол., доцент Ю.В. Пайгунова

Ключевые слова: спортсмены, тревожность, здоровье, психогигиена.

PSYCHOHYGIENIC FACTOR AS A MEANS OF CORRECTING ANXIETY LEVELS IN YOUNG BOXERS

Khaziakhmetova E.R.

*Volga Region State University of Physical Culture,
Sports and Tourism*

Kazan, Russia

Scientific supervisor – PhD in Psychology, Associate Professor Yu.V. Paygunova

Актуальность. Особенности психофизиологического статуса определяют спортивную эффективность индивидуума, в связи с чем изучению его посвящено большое число работ [5–8]. Спортивная деятельность, особенно боксеров подвержена высоким психическим перегрузкам нервной системы, эмоциональной лабильности, на фоне этого у спортсмена возникает состояние тревожности [1, 2]. Кроме того, спортивная деятельность боксеров зачастую вынуждает скрывать внешние проявления психической напряженности из – за нежелания показывать страх или слабость. Основной задачей психогигиены является обеспечение психического здоровья спортсмена, через систему мероприятий, направленных на его сохранение и укрепление, как в тренировочном, так и в соревновательном и после соревновательном периоде [3]. В нашем случае мероприятия направлены на коррекцию уровня тревожности.

Цель исследования заключалась в проведении мероприятий по психогигиене, направленных на коррекцию уровня тревожности у юных боксеров. Для этого были отобраны следующие методы: нервно – мышечная релаксация, аутогенная тренировка, идеомоторная и сенсорная репродукция образов. Рассмотрим каждый из них:

✓ Нервно – мышечная релаксация. Под ней понимается метод, основанный на поочередном расслаблении и напряжении отдельных групп мышц. Мышечное расслабление сразу после мышечного напряжения быстрее приводит к успокоению и расслаблению.

✓ Аутогенная тренировка – это определенное внушение самого спортсмена, направленное на внутреннее состояние с помощью положительных установок.

✓ Идеомоторная тренировка – это мысленное представление последующих движений. Задача спортсмена в данном методе – максимально точно и подробно представить себе движение, которое он будет выполнять, выйдя на ринг.

✓ Сенсорная репродукция образов. Под ней подразумевается расслабление с помощью мысленного представления образов, который у спортсмена ассоциируются с чем – то положительным и приятным, у каждого будет свой вариант, будь это: прогулка по лесу, море, пляж.

Материалы и методы исследования. Исследование проходило в период с ноября 2023 по январь 2024 года на базе Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. В исследовании приняли участие 52 спортсмена – боксера. В ходе исследования были психотерапевтические встречи 2 раза в неделю на протяжении 3 – х месяцев по 30 минут. В основу встреч входили вышеизложенные мероприятия по психогигиене,

направленные на коррекцию уровня тревожности у спортсменов. Среди методов исследования были использованы следующие: педагогическое наблюдение и эксперимент, психологическое тестирование, анализ и обобщение полученных данных. добровольность участия в эксперименте была подтверждена информированным согласием спортсменов [9].

Результаты исследования и их обсуждение. До и после проведенного исследования было проведено анкетирование по опросник Спилбергера – Ханина для оценки уровня тревожности у спортсменов боксеров. Статистическая обработка данных выполнялась с помощью U – критерия Манна – Уитни (таблица 1). Анализируя полученные данные можно отметить, что уровень среднего значения среди спортсменов боксеров после проведения мероприятий по психогигиене показатели по реактивной и личностной тревожности снизились с 42 до 40 по реактивной тревожности и с 39 до 38 по личностной тревожности.

Таблица 1 – Изменение показателей тревожности по опроснику Спилбергера – Ханина

Показатель	До коррекции	После коррекции	Контрольная группа
Реактивная/ситуативная тревожность	42, 0 (44, 0 – 48,0)	40, 0 (38, 0 – 31, 0) P =0,08	44,0 (42, 0 – 47, 0)
Личностная тревожность	39, 0 (36, 0 – 41, 0)	38, 0 (40,0 – 44, 0) P = 0,06	41, 0 (39, 0 –44,0)

Выводы. Таким образом, на основе полученных данных можно утверждать, что мероприятия по психогигиене, а именно: нервно – мышечная релаксация, аутогенная тренировка, идеомоторная и сенсорная репродукция образов благотворно влияют на психоэмоциональное состояние спортсменов, снижая уровень как ситуативной, так и личностной тревожности.

Список использованных источников:

1. Макунина, О. А. Управление функциональным состоянием боксеров в подготовительном периоде / О. А. Макунина, А. А. Афанасьев // Актуальные проблемы спортивной подготовки, оздоровительной физической культуры, рекреации и туризма. Адаптивная физическая культура и медицинская реабилитация: инновации и перспективы развития: Материалы Всероссийской научно–практической конференции, посвященной 50–летию УралГУФ, Челябинск, 27–28 октября 2020 года. Том Часть 1. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2020. – С. 167–170.
2. Психический компонент функционального состояния студентов–спортсменов / О. А. Макунина, И. Ф. Харина, М. С. Шакамалова, В. С. Назарова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2023. – № 4(32). – С. 72–82.
3. Хазиахметова, Э. Р. Психолого–педагогическая адаптация юных боксеров к стрессовым ситуациям / Э. Р. Хазиахметова, И. Г. Валиахметов // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам : Материалы Всероссийской научно–практической конференции с международным участием, посвященной памяти доктора биологических наук, профессора А.С. Чинкина, Казань, 18 ноября 2022 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 406–409.
4. Звягина, Е. В. Оценка взаимосвязи психологических и физиологических категорий в тренировочном процессе / Е. В. Звягина // Научный вестник МГУСиТ: спорт, туризм, гостеприимство. – 2021. – № 4(70). – С. 125–132.

5. Звягина, Е. В. Определение явной тревожности и игровой эффективности юных ватерполистов в зависимости от амплуа / Е. В. Звягина // Вопросы интегративной физиологии : Сборник статей, посвященный 70-летию образования Красноярского отделения Российского физиологического общества имени И.П. Павлова при РАН и 85-летию со дня рождения д.м.н. профессора Ю.И. Савченкова, Красноярск, 09 января – 31 2023 года. – Красноярск: Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого, 2023. – С. 25–30.

6. Звягина Е.В. Ведущие акцентуации характера юных ватерполистов различного амплуа / Звягина Е.В., Петрушкина Н.П. // Физическая культура и спорт в современном мире. Сборник научных статей. Редколлегия: Г.И. Нарский (гл. ред.) [и др.]. Гомель, 2021. – С. 187–194.

7. Звягина Е.В. Нейропсихологический статус юных ватерполистов. Сообщение 1. Акцентуации характера / Звягина Е.В., Петрушкина Н.П. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 6 (196). – С. 135–141.

8. Уровень агрессии и нейродинамические характеристики спортсменов пубертатного возраста / Н. П. Петрушкина, О. И. Коломиец, Н. А. Симонова [и др.] // Психология. Психофизиология. – 2020. – Т. 13, № 4. – С. 108–115. – DOI 10.14529/jpps200412.

9. Звягина Е.В. Влияние аутогенной тренировки на психофизиологические параметры спортсменов-легкоатлетов / Е. В. Звягина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2022. – Т. 7, № 3. – С. 109–113. – DOI 10.47475/2500-0365-2022-17317.

10. Нормативно-правовое обеспечение организации научного исследования в сфере физической культуры и спорта / А. Н. Коваленко, Е. В. Быков, Н. П. Петрушкина, О. И. Коломиец // Актуальные проблемы правового регулирования спортивных правоотношений : Сборник материалов IX Международной научно-практической конференции, Челябинск, 23 апреля 2019 года. – Челябинск: Уральская Академия, 2019. – С. 90–94.

РЕКОМЕНДАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ДЛЯ IT СПЕЦИАЛИСТОВ

Хайруллин И. Т., Корнеев М. А.
*Казанский государственный энергетический университет
Казань, Россия*

Ключевые слова: *здоровье, оздоровительные программы, IT специалисты.*

WELLNESS PROGRAMS FOR IT PROFESSIONALS

Khairullin I. T., Korneev M. A.
*Kazan State Energy University
Kazan, Russia*

Актуальность. В современном мире цифровых технологий, широко используемых во всех областях социальной жизни, в том числе и в спорте [4–6], а также на фоне стремительно растущей популярности специалистов информационных систем задача сохранения и восстановления здоровья студентов IT специальностей весьма актуальна и востребована. Особенность направления IT заключается в малоподвижном образе жизни, при постоянной зрительной нагрузке и напряженно-статическом состоянии скелетной мускулатуры. Как правило, это приводит к хроническим заболеваниям опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, снижению зрения и психоэмоцио-