

Министерство образования Республики Беларусь  
Белорусский государственный университет  
Кафедра физического воспитания и спорта

Научно-методическое обеспечение физического воспитания  
и спортивной подготовки студентов

Материалы II международной научно-практической конференции,  
посвященной 75-летию кафедры физического воспитания и спорта БГУ

Минск, 31 января 2023 г.



Минск  
2023

УДК 378.015.31:796(06)

Н 346

Решение о депонировании вынес:  
Совет кафедры физического воспитания и спорта  
24 января 2023 г., протокол №6

Редакционная коллегия:

*Ю. И. Масловская* (гл. ред.), *Ю. А. Янович* (зам. гл. ред.),  
*Н. В. Поздняк, И. В. Усенко*

Рецензенты:

Лопатик Т. А., доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой педагогики и психологии УО «Белорусский государственный лингвистический университет»;

Дражина И.В., доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета.

Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов : материалы II междунар. науч.-практ. конференции, посвященной 75-летию кафедры физического воспитания и спорта БГУ, Республика Беларусь, Минск, 31 января 2023 г. / БГУ, Каф. физического воспитания и спорта ; [редкол.: Ю. И. Масловская (гл. ред.) и др.]. – Минск : БГУ, 2023. – 531 с. : табл., ил. – Библиогр. в тексте.

В сборник включены материалы, представленные в оргкомитет международной научно-практической конференции, посвященной 75-летию кафедры физического воспитания и спорта БГУ. Тематика исследователей охватывает широкий спектр вопросов, затрагивающих самые разные аспекты физической подготовки, адаптивной и оздоровительной физической культуры. Авторы исследуют факторы, определяющие здоровье, и механизмы их воздействия на человека в условиях современной образовательной среды. Представленные материалы сгруппированы по основным тематическим направлениям работы конференции.

Адресуется преподавателям физической культуры, тренерам, специалистам в области оздоровительной, адаптивной физической культуры, магистрантам, аспирантам, научным работникам в области физической культуры и спорта.

## СОДЕРЖАНИЕ

### Инновационные формы, средства и технологии в физическом воспитании студентов

<i>Бедик А. Е., Попкович Г. Н., Совпель Е. В.</i> Физическая культура в жизни студента.....	11
<i>Безотечество К. И., Терентьева Е. И.</i> Инновационные технологии аквафитнеса в процессе подготовки студентов к профессиональной деятельности гидропедагога.....	16
<i>Богданчик Н. В., Апанович Е. В.</i> Совершенствование общей выносливости студентов специальной медицинской группы на занятиях по физической культуре.....	22
<i>Быкова С. С., Табаков А. И.</i> Показатели физической подготовленности студенток физкультурного вуза.....	27
<i>Вацьк Е. О., Рыбина Л. Д.</i> Влияние средств массовой информации на организацию физической активности студентов.....	33
<i>Вашкевич К. С.</i> Спорт как социальный институт в Белорусском государственном университете.....	38
<i>Величко Е. Б., Фитисова Н. Г., Молчан М. А.</i> Физкультурно-оздоровительная деятельность в формировании мотивации здорового образа жизни студентов.....	43
<i>Виноград О. В.</i> К вопросу о современных технологиях в физическом воспитании студентов.....	49
<i>Вольнская Е. В., Флёнова А. Р.</i> Методика коррекции асимметричной осанки у студенток гуманитарного направления подготовки.....	54
<i>Герасевич А. Н., Пархоц Е. Г., Ножка И. А.</i> Комплексный подход в оценке морфофункционального состояния организма детей и молодежи.....	59
<i>Глазырин А. А., Дrajина И. В.</i> Современные представления о функциональной подготовленности студентов.....	65
<i>Горбацевич А. В., Дrajина И. В., Шостак А. Б.</i> Использование информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе.....	70
<i>Горячко В. М.</i> Анализ организационно-педагогических условий учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» в специальных медицинских группах биологического факультета БГУ.....	74
<i>Ильин А. Д., Кузнецова З. М.</i> Современные требования образовательного процесса, предъявляемые к преподавательскому составу высших учебных заведений в области физической культуры.....	82

<i>Исмагилова Л. Ф., Мутаева И. Ш., Кузнецова З. М.</i> Использование народных игр как средства стимуляции двигательной активности студенческой молодежи.....	88
<i>Кострыкина Е. Е., Трусов И. С.</i> Мобильные приложения как доступный и эффективный инструмент инновационных технологий в физическом воспитании.....	93
<i>Костюнина Л. И., Баранников А. А., Семеленов А. Г., Кузнецова Н. Д.</i> Оценка физической подготовленности студентов средних профессиональных образовательных учреждений Ульяновской области.....	98
<i>Коткова Л. Ю., Шаймарданова Л. Ш.</i> Использование инновационных подходов в процессе занятий физической культурой со студентами вуза.....	103
<i>Кремнева В. Н., Неповинных Л. А.</i> Анализ уровня физического развития первокурсников Петрозаводского государственного университета в до- и постпандемийный периоды.....	109
<i>Кулешова А. С., Пивоваров А. Е., Манько Е. С.</i> Использование средств смешанных боевых искусств на учебных занятиях студентов по дисциплине «Физическая культура».....	114
<i>Куликов В. М., Величко Е. Б., Апанович Е. В., Сафронова Н. И.</i> Особенности диагностики физического состояния студентов специальной медицинской группы.....	119
<i>Лалочкина А. С.</i> Инновационные инструменты вовлечения студентов нефизкультурных вузов Российской Федерации в физкультурно-спортивную деятельность.....	125
<i>Метель А. И., Гордиевская Т. В.</i> Повышение мотивации у обучающихся к занятиям физической культурой с использованием соревновательного метода.....	131
<i>Мищенко И. А., Червякова Е. В.</i> Инновационные средства в адаптивном физическом воспитании обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.....	138
<i>Ничипорко Н. Н.</i> Пилатес в системе спортизации физического воспитания студентов.....	145
<i>Овсянкин В. А., Захаркевич А. П.</i> Особенности формирования физической культуры личности у студентов факультета журналистики БГУ.....	150
<i>Петрачева И. В.</i> Особенности организации самостоятельных занятий студентов оздоровительным бегом.....	156
<i>Померанцев А. А., Бахтиярова Т. В., Ляхов М. А.</i> О проведении первых в Липецке fingers games (пальцевых игр).....	161
<i>Садовникова В. В., Грачева О. С.</i> Реализация образовательного проекта на основе дидактической эвристики.....	166

<i>Саркисян Е. Б., Иванов Н. А., Томилин К. Г.</i> Инновационные технологии в физическом воспитании студентов.....	175
<i>Сарычева Е. Г., Ковалева Ю. А.</i> Развитие координационных способностей средствами настольного тенниса у детей 10-12 лет с последствиями детского церебрального паралича.....	181
<i>Строева И. В., Евстегнеев В. В.</i> Эффективность индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий со студентами высших учебных заведений.....	185
<i>Сущенко Н. В., Янович Ю. А.</i> Предпосылки применения аэробик денс в физическом воспитании студентов.....	190
<i>Филиппов Н. Н.</i> Результаты физической подготовленности студентов технического вуза.....	196
<i>Хмель М. И., Артемьева М. А.</i> Используемые студентами интернет-ресурсы для занятий физической культурой.....	200
<i>Хожемто С. В., Тропин Д. А.</i> Методические основы и организационные проблемы построения занятий студентов по плаванию.....	206
<i>Чернышева Е. И., Копылов Ю. А.</i> Элиминация негативных последствий длительной самоизоляции студентов.....	214
<i>Чуринов А. А.</i> Физическая подготовленность студентов физико-технического института Петрозаводского государственного университета.....	222
<i>Широканова Л. И.</i> Тактика преодоления дистанций 3000–10 000 метров.....	226
<i>Шумихина И. И., Гуштурова И. В.</i> Оценка адаптационных возможностей организма студентов под влиянием занятий физической культурой.....	231

### **Совершенствование подготовки квалифицированных студентов-спортсменов**

<i>Айзятуллова Г. Р., Сахарнова Т. К., Пашкова Л. В.</i> Анализ выступлений спортсменов во всероссийских соревнованиях по спортивной аэробике среди студентов вузов в 2022 году.....	236
<i>Боярина Ю. С., Цагельникова А. А.</i> Определение функции равновесия и вестибулярной устойчивости у спортсменов 12–14 лет, занимающихся теннисом.....	241
<i>Грабовская Е. Ю., Сышко Д. В., Мутьев А. В.</i> Применение психодиагностических методик в определении психофункционального состояния организма студентов-спортсменов.....	246

<i>Гуштурова И. В., Шумихина И. И.</i> Особенности адаптации сердечно-сосудистой системы легкоатлетов-средневигов к физическим нагрузкам в соревновательном микроцикле.....	252
<i>Давыдова С. С., Назирова А. А., Аношкина Н. Л., Сычев В. С., Ребров И. В., Зеленина М. Т.</i> Изменение и регулирование нагрузки в процессе обучения студентов-спортсменов физическим упражнениям.....	256
<i>Ивашина В. В., Новикова Л. А.</i> Критерии успешности выполнения сложных поворотов в художественной гимнастике на примере студенток-спортсменок высокой квалификации.....	260
<i>Карась О. В., Банцюань Лу</i> Структура и содержание танцевального упражнения с помпонами в чирлидинге.....	264
<i>Колеганова Э. О.</i> Проблемы технической подготовки юных фигуристов в условиях современных тенденций развития фигурного катания как вида спорта.....	271
<i>Костюнина Л. И., Пантелейчук Н. С., Постнов Ю. М.</i> Методические аспекты формирования навыков судейства у баскетболистов на различных этапах спортивной подготовки.....	276
<i>Котляров И. В., Рысюкевич Н. С.</i> Легкая атлетика глазами тренеров и спортсменов (социологические тренды).....	281
<i>Кузёмко М. М., Сыманович П. Г., Дюмин И. М.</i> Экспериментальное обоснование влияния шахматной игры на техническую подготовку футболистов 6–7 лет.....	288
<i>Кузнецов А. С.</i> Содержание и последовательность учебно-тренировочного процесса в многолетней подготовке борцов греко-римского стиля.....	294
<i>Куклеева М. А., Айзятulloва Г. Р.</i> Характерные ошибки студентов в элементах структурной группы «С» соревновательного упражнения по спортивной аэробике.....	299
<i>Мамзин С. А.</i> Оценка показателей стрессоустойчивости студентов-спортсменов.....	305
<i>Марищук Л. В., Быкова А. А., Яо Кан</i> К вопросу о психических состояниях спортсменов-баскетболистов и их влиянии на игровую деятельность.....	309
<i>Масловская Ю. И., Пальчик Г. В.</i> Преимственность педагогической подготовки студентов-спортсменов на первой и второй ступенях высшего образования.....	315
<i>Панов С. Ф., Берестнев Д. Г., Свечков Н. Д.</i> Методика совершенствования вестибулярной устойчивости у баскетболистов студенческой команды.....	322

<i>Панова И. П., Бельская К. С., Панов К. С.</i> Влияние системы пилатеса на степень тревожности у волейболисток студенческой команды.....	326
<i>Романов И. В., Лаппо В. А., Большаков Л. В.</i> Определение силовых показателей мышц рук студентов-медиков спортивной секции армрестлинга.....	330
<i>Селитреникова Т. А.</i> Повышение эффективности работы с мячом в баскетболе на основе рефлексивного подхода.....	334
<i>Сивцев Н. Н.</i> Развитие физической подготовленности спортсменов, занимающихся якутской национальной борьбой «Хапсагай».....	340
<i>Мазаник Е. В., Соловьева Н. В.</i> Центр олимпийской подготовки как фактор развития спорта в регионе (на примере РЦОП «Раубичи»).....	345
<i>Jaszczanin J., Wojczenko S., Przybylski W., Symanowicz P., Kowel S., Krutalewicz M.</i> Ku zagadnieniom optymalizacji stosowania obciążeń treningowych.....	349
<i>Федосова А. А.</i> Влияние музыки на выполнение физических упражнений.....	362
<i>Шахлай А. М., Либерман Л. А., Круталевич М. М., О. Н., Третьяк В. Л.</i> Научно-методическое обеспечение на этапе совершенствования подготовки высококвалифицированных борцов.....	366
<i>Шунаев А. В.</i> Подходы к определению сущности тренировочной нагрузки в контексте спортивной подготовки обучающихся.....	371
<i>Юсковец Е. И.</i> Организационно-методические особенности обеспечения учебного процесса по физической культуре в Белорусском государственном экономическом университете.....	376

**Теоретико-методические основы формирования психофизической  
готовности студентов и курсантов к профессиональной деятельности  
средствами физической культуры и спорта**

<i>Афанасьева А. А. В., Вашкевич К. С., Янович Ю. А.</i> Особенности психофизической подготовки будущего юриста средствами физической культуры.....	382
<i>Галибина А. С., Васильева Н. В., Тимофеев М. В.</i> Влияние занятий физической культурой на психоэмоциональное состояние студентов.....	388
<i>Горбацевич А. В., Горбацевич А. А.</i> Изменение психоэмоционального состояния студентов под влиянием занятий физической культурой.....	392

<i>Грачева О. С., Молчан М. А.</i> Подвижные игры для студентов с элементами компетенций будущего специалиста.....	396
<i>Дворецкий Л. К., Степаньков А. В., Косяченко Г. П.</i> Уровень профессионального здоровья тренеров Республики Беларусь по теннису и самбо.....	401
<i>Захаркевич А. П., Бойко И. И., Кудин А. Е.</i> Физическая культура студенческой молодежи как фактор здоровьесбережения.....	406
<i>Зернова Т. В.</i> Общие аспекты в совершенствовании профессионально-прикладной физической подготовки студентов, выпускников, специалистов с высшим образованием.....	410
<i>Казак Н. В.</i> Физическая подготовка студенток средствами фитнеса с учетом проявления практических состояний.....	417
<i>Комкова Н. А.</i> Двигательная компетентность как неотъемлемая часть профессиональной готовности педагога по физической культуре.....	424
<i>Кудина Л. В., Атрощенко А. П.</i> Значение физической подготовки студентов-юристов для предстоящей профессиональной деятельности.....	428
<i>Куликов В. М., Ковалев С. А., Сакович О. Н., Молчан М. А.</i> Диагностика функционального состояния студентов СМГ на основе оценки адаптационного потенциала.....	434
<i>Манько Е. С., Кулешова А. С., Янович Ю. А.</i> Физическая подготовка в профессиональной деятельности курсантов.....	439
<i>Масловская Ю. И., Усенко И. В., Поздняк Н. В.</i> Конкурентная среда в физическом воспитании для формирования профессионально важных качеств студентов.....	444
<i>Надюк Н. В., Ильиных И. С., Францева А. К.</i> Отношение современной молодежи к здоровому образу жизни.....	450
<i>Пилюттик А. Е.</i> Развитие военно-прикладных умений курсантов посредством совершенствования их координационных способностей (на примере волейбола).....	454
<i>Рафикова А. Р.</i> Здоровьесберегающая подготовка в профессиональном образовании управленческих кадров.....	460
<i>Романов И. В., Маслак С. А.</i> Сравнительная характеристика уровня физического здоровья студентов-медиков 1-х курсов.....	465
<i>Тимофеев М. В., Евграфова Л. А.</i> Физическая культура в формировании социально значимых качеств личности студента.....	469

<i>Ткаченко А. В., Смирнов А. А., Смирнова И. Ф.</i> Проблема формирования теоретических знаний на занятиях по физической культуре в вузе.....	474
<i>Тухватуллина Г. З., Латипова М. Р., Кузнецова З. М.</i> О некоторых аспектах освоения общих и профессиональных компетенций студентами колледжа физической культуры.....	478
<i>Ушакова Н. А., Овсянкин В. А.</i> Потенциал участия студентов в наполнении виртуальной спортивной среды.....	484
<i>Шалупин В. И., Родионова И. А., Романюк Д. В.</i> Физических нагрузок на организм студентов МГТУГА направления подготовки «Авиационная безопасность на воздушном транспорте» .....	490
<i>Шевцов А. В., Чекалина В. В., Францев Е. А., Ефременкова В. В.</i> Технические средства физической реабилитации как средство подготовки к профессиональной деятельности лиц с последствиями церебрального паралича после перенесенной перкутанной миофасциотомии.....	497
<i>Шукан С. В.</i> Основные аспекты содержания и методики профессионально-прикладной физической подготовки.....	503
<i>Юдина А. И., Панченко О. И.</i> Проектирование общеразвивающей рекреационной фитнес-программы для женщин 18–25 лет.....	508
<i>Юречко О. В.</i> Некоторые аспекты реализации здоровьесберегающего подхода в учебном процессе студентов университета.....	515
<i>Юрченя И. Н., Скрипко Д. А., Иванова И. В.</i> Тенденции патриотического воспитания студентов средствами физической культуры.....	518
<i>Янович Ю. А., Лихорад Д. В., Тропин Д. А.</i> Основные понятия в структуре подготовки студентов и курсантов к профессиональной деятельности средствами физической культуры.....	524

## ОЦЕНКА АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

**И. И. Шумихина, И. В. Гуштурова**

*ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»,  
г. Ижевск, Российская Федерация  
e-mail: shumab6@mail.ru, gushturova\_iv@mail.ru*

В статье представлены результаты исследования адаптационных возможностей организма студентов Удмуртского государственного университета к физической нагрузке с применением метода анализа вариабельности сердечного ритма и ортостатического тестирования. Выявлено наличие индивидуальных особенностей адаптационных возможностей организма студентов в зависимости от состояния вегетативной регуляции сердечного ритма в покое.

The article presents the results of a study of the adaptive capabilities of the organism of students of the Udmurt State University to physical activity using the method of analyzing heart rate variability and orthostatic testing. The presence of individual characteristics of the adaptive capabilities of the organism of students depending on the state of autonomic regulation of the heart rate at rest was revealed.

**Ключевые слова:** физическая нагрузка; студенты; адаптация; вариабельность сердечного ритма.

**Keywords:** physical activity; students, adaptation; heart rate variability.

**Актуальность.** Студенческая молодежь составляет особую социальную группу населения. Большой поток информации, перегруженность рабочих программ в сочетании с неправильным режимом создают тенденцию негативного влияния указанных факторов на здоровье студентов [1, 3, 7, 10]. Кроме того, в последнее время отчетливо проявилась тенденция к снижению уровня физической активности студентов. Поэтому закономерно нарастает количество студентов с отклонениями в состоянии здоровья, повышение численности подготовительной и специальной медицинских групп [4–9]. По данным научно-методической литературы, в некоторых вузах страны число студентов с отклонениями в здоровье увеличилось до 30 %. Поэтому адаптация студентов к физическим нагрузкам становится насущной проблемой, которая требует решения на протяжении их обучения в учебном заведении. Одним из доступных, достаточно эффективных методов изучения адаптационных возможностей организма является вариабельность сердечного ритма (ВСР) по Р. М. Баевскому.

**Целью исследования** явилось изучение адаптационных возможностей организма студентов учреждения среднего профессионального образования под влиянием занятий физической культурой.

**Задачи исследования:** 1. Выявить индивидуальные особенности состояния вегетативной регуляции по данным ВСР у студентов в покое и ортостазе. 2. Изучить динамику вегетативной регуляции у студентов под влиянием занятий физической культурой.

Для решения поставленных задач нами были применены следующие **методы исследования:** метод анализа вариабельности сердечного ритма и ортостатическое тестирование.

Исследования проводились на группе студентов Удмуртского государственного университета (УдГУ) в течение 2 месяцев. Регистрация показателей ВСР проводилась в положении «лежа», время записи кардиоинтервалограммы 5 мин в положении «лежа» и 6 мин в положении «стоя». Исследования проводились с утра до и после занятия физической культурой. Из показателей вариабельности сердечного ритма нами учитывались: MxDMn, RMSSD, SDNN, pNN50(%), SI, TP, HF, LF, VLF.

В исследовании принимали участие 12 студентов в возрасте 18–19 лет, из них 8 юношей и 4 девушки. Всего проведено 312 исследований показателей ВСР.

**Результаты исследования.** На основании данных ВСР в покое выявлено, что уровень напряжения регуляторных систем у студентов различный. У всех исследуемых имеются выраженные индивидуальные (типологические) особенности регуляции сердечного ритма. Поэтому был составлен индивидуальный портрет адаптивных возможностей каждого студента отдельно. В таблице 1 представлена динамика вегетативного баланса (типа вегетативной регуляции сердечного ритма, согласно классификации Н. И. Шлык) в покое у студентов в различные дни исследования.

Таблица – Динамика вегетативного баланса у студентов

№	студент	Дни исследования											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Т.Н.	II	III	I	I	II	III	II	I	II	I	III	II
2	К.В.	III	IV	I	IV	I	III	III	II	III	I	III	III
3	Б.Я.	III	II	III	II	II	III	I	II	II	III	II	II
4	В.А.	II	II	II	II	II	II	II	II	II	II	II	II
5	О.И.	IV	IV	III	II	IV	III	IV	IV	III	–	–	–
6	Т.Д.	I	II	II	II	II	II	I	II	II	I	–	–
7	Т.А.	II	II	I	II	II	II	II	II	I	–	–	–
8	У.Т.	III	III	II	III	II	III	III	III	III	I	III	I
9	О.А.	II	I	I	II	III	I	II	III	IV	III	III	I
10	Х.Р.	II	II	II	II	II	II	II	III	II	I	II	II
11	В.А.	II	II	II	II	I	II	II	II	II	II	I	III
12	К.А.	III	II	II	II	I	II	I	II	III	II	II	II

Как следует из представленных в таблице данных, только 8,3 % студентов на протяжении всех исследований имеет устойчивый тип регуляции. У

остальных испытуемых вегетативный баланс был неустойчив. При этом среди участников обследования преобладали студенты с двумя вариантами вегетативного баланса в покое до занятий физической культурой (ФК). В 25 % случаев у студентов выявлено преобладание III типа вегетативной регуляции, который характеризуется умеренным преобладанием автономной регуляции, что, как правило, сопровождается хорошими функциональными возможностями и рассматривается как благоприятный вариант ВСР. А у 75 % студентов до занятий физической культурой в большинстве случаев выявлялся II тип вегетативной регуляции. Такое состояние вегетативного баланса, характеризующееся резким преобладанием активности центральной регуляции над автономной, сопровождается низкими функциональными возможностями организма, состоянием вегетативной дисфункции.

Далее исследовалась вегетативная реактивность, для чего применялась ортостатическая проба и изучались особенности адаптации студентов к физическим нагрузкам на занятии ФК.

При рассмотрении адаптивных реакций студентов к физической нагрузке на занятиях ФК выявлены разные варианты реакции регуляторных систем в ответ на физическую нагрузку. Адекватной реакцией на занятие физической культурой является повышение после занятия активности парасимпатической и центральной регуляции и снижение активности симпатической регуляции ритма сердца. По нашим данным, более адекватно на занятие ФК реагируют исследуемые с преобладанием автономной регуляции в покое (преобладающий III тип ВСР). У них реже выявляются дизрегуляции в покое и парадоксальные реакции при ортостатическом тестировании. Таким образом, эти студенты имеют более высокие адаптационные возможности, они лучше переносят физическую нагрузку.

Исследуемые с преобладанием центральной регуляции в покое (преобладающий II тип ВСР) реагируют на занятие ФК с большим количеством неадекватных вариантов реакции. То есть, адаптируются к стандартной физической нагрузке, предъявляемой на занятии ФК заметно хуже. Нагрузка не соответствует их функциональным возможностям, что необходимо учитывать при подборе нагрузок.

#### **Выводы:**

1. Выявлены различные в покое индивидуально-типологические особенности состояния регуляторных систем организма студентов УдГУ, занимающиеся физической культурой. При этом в покое у 8,3 % выявлена устойчивая регуляция сердечного ритма, а у 91,6 % неустойчивая.

2. Выявлено, что в покое до занятий ФК у студентов преобладали два варианта вегетативного баланса. В 25 % случаев у студентов выявлено преобладание III типа вегетативной регуляции, а у 75 % студентов в большинстве случаев выявлялся II тип вегетативной регуляции.

3. Студенты с различным исходным уровнем вегетативного баланса по-разному адаптируются к физическим нагрузкам. Более высокие адаптационные возможности выявлены у студентов с преобладанием автономной регуляции сердечного ритма в покое.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Андриевский, А. А. Организационно-методические условия совершенствования физического воспитания студентов специальной медицинской группы на Крайнем Севере: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. А. Андриевский. – Красноярск. – 2005. – 28 с.
2. Артамонов, В. С. Мониторинг уровня физического здоровья у студентов Удмуртского государственного университета / В. С. Артамонов ; науч. рук. И. И. Шумихина // Итоговая студенческая научная конференция : материалы всерос. конф. / М-во образования и науки РФ, Удмурт. гос. ун-т. – Ижевск : УдГУ, 2020. – С. 565–566.
3. Балышева, Н. В. Укрепление здоровья студенток, имеющих нарушения сердечно-сосудистой системы, средствами дозированной оздоровительной ходьбы и бега : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. В. Балышева. – Белгород, 2010. – 234 с.
4. Богоева, М. Д. Построение процесса физического воспитания студентов специальной медицинской группы с ограниченными возможностями сердечно-сосудистой системы : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М. Д. Богоева. – СПб., 2011. – 253 с.
5. Волкова, Т. И. Физическое воспитание студентов, отнесенных по состоянию здоровья в группу лечебной физической культуры (ЛФК) / Т. И. Волкова. – Чебоксары, 2007. – 252 с.
6. Гаврилова, И. Н. Применение математического анализа сердечного ритма для оценки адаптационных процессов у студенток ВУЗа / И. Н. Гаврилова, Н. П. Горбунов // Вариабельность сердечного ритма: теоретические аспекты и практическое применение : тез. докл. междунар. симпоз. – Ижевск : УдГУ, 2003. – С. 64–65.
7. Мизеров, М. М. Управление процессом физического воспитания студентов специальной медицинской группы на основе характеристик их функционального состояния : автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. М. Мизеров. – М., 1980. – 23 с.
8. Сидоров, А. С. Инновационные разделы профессионального образования учителей физической культуры, работающих с контингентом учащихся специальных медицинских групп / А. С. Сидоров, С. В. Чепик // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – СПб, 2011. – Вып. 12 (82). – С. 150–155.
9. Скляренко, А. В. Физическое воспитание студенток специальных медицинских групп среднего профессионального образовательного учреждения на основе комплексного использования оздоровительных гимнастических систем : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. В. Скляренко. – Хабаровск, 2006. – 25 с.
10. Шумихина, И. И. Оценка адаптивных возможностей организма у студентов Удмуртского государственного университета / И. И. Шумихина // Цифровое развитие экономики и социальной сферы Удмуртской Республики: актуальные вопросы и роль высшей школы : материалы Всерос. науч.-практ. конф ; отв. ред. А. М. Макаров. – Ижевск : УдГУ, 2019. – С. 286–289.