

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА»

Учреждение образования  
«ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ ФРАНЦИСКА СКОРИНЫ»

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ  
И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ  
ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ,  
СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Сборник научных статей  
XII Международной научно-практической конференции  
(27—28 апреля 2023 г.)

*Мероприятие в рамках празднования  
«100 лет — Министерство спорта»*



Воронеж  
Издательско-полиграфический центр  
«Научная книга»  
2023

УДК 796:61  
ББК 75.09  
М42

## СОДЕРЖАНИЕ

### СЕКЦИЯ 1 ОБЩИЕ И МОЛЕКУЛЯРНЫЕ ВОПРОСЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА

Главные редакторы:  
ректор ФГБОУ ВО «ВГАС», канд. пед. наук, профессор *А. В. Сысоев*;  
зав. каф. МБ, ЕН и МД ФГБОУ ВО «ВГАС», канд. биол. наук, доцент *И. Е. Попова*  
Редакционная коллегия:  
проректор по НИД ФГБОУ ВО «ВГАС»,  
канд. пед. наук, профессор *О. Н. Савинкова*;  
зав. каф. Тим ФК УО «ГГУим. Ф. Скоринны»,  
канд. пед. наук, доцент *Е. В. Осипенко*;  
профессор каф. Тим ФК УО «ГГУ им. Ф. Скоринны»  
докт. пед. наук *Г. И. Нарскин*;  
доцент каф. МБ, ЕН и МД ФГБОУ ВО «ВГАС»,  
канд. биол. наук *С. С. Артемьева*;  
доцент каф. МБ, ЕН и МД ФГБОУ ВО «ВГАС»,  
канд. биол. наук *Е. А. Деурекова*;  
доцент каф. МБ, ЕН и МД ФГБОУ ВО «ВГАС», канд. мед. наук *А. В. Черных*;  
профессор каф. МБ, ЕН и МД ФГБОУ ВО «ВГАС»,  
докт. техн. наук *С. А. Горбатенко*;  
профессор каф. МБ, ЕН и МД ФГБОУ ВО «ВГАС», докт. мед. наук *В. П. Федоров*;  
профессор каф. МБ, ЕН и МД ФГБОУ ВО «ВГАС»,  
докт. биол. наук *Н. Н. Попова*;  
доцент каф. ГДР и ИЯ ФГБОУ ВО «ВГАС», канд. пед. наук *М. В. Ватутина*

Рецензент:  
докт. биол. наук, профессор каф. генетики, цитологии и инженерии,  
заместитель декана по научной работе медико-биологического факультета  
ФГБОУ ВО «ВГУ» *В. Н. Калаев*

М42 **Медико-биологические** и педагогические основы адаптации,  
спортивной деятельности и здорового образа жизни : сборник  
научных статей XII Международной научно-практической конфе-  
ренции / [под. ред. А. В. Сысоева, И. Е. Поповой]. — Воронеж :  
Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2023. —  
660 с. — ISBN 978-5-4446-1777-9. — Текст : непосредственный.

Материалы XII Международной научно-практической конференции включают  
в себя теоретические, исследовательские и экспериментальные данные.

УДК 796:61  
ББК 75.09

ISBN 978-5-4446-1777-9

© Коллектив авторов, 2023  
© Изд. оформление.  
Издательско-полиграфический центр  
«Научная книга», 2023

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА АДАПТАЦИЮ ОРГАНИЗМА ОБУЧАЮЩИХСЯ, ПЕРЕНЕСШИХ COVID-19, К ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ <i>Батвинкин Т. И., Седых А. М.</i> .....	18
ВОДОРОСЛИ КАК ИСТОЧНИК БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ САХАРНОГО ДИАБЕТА <i>Боброва Е. Н., Мячина О. В., Карташова Н. М., Чепрасова А. А., Парфенова Н. В.</i> .....	24
ВЗАИМОСВЯЗЬ СТЕПЕНИ ВЫРАЖЕННОСТИ НАСЛЕДСТВЕННЫХ НАРУШЕНИЙ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ С ПОКАЗАТЕЛЯМИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У СТУДЕНТОВ <i>Булыга В. В., Кручинский Н. Г., Шебеко Л. Л.</i> .....	28
О ВЛИЯНИИ ОБРАЗА ЖИЗНИ, АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ И ПРЕДПАТОЛОГИИ НА МОТИВАЦИЮ К СОРЕВНОВАНИЯМ <i>Волков В. К., Разворотнев А. А., Слюсарев Д. В., Якушева О. А.</i> .....	34
МАРКЕРЫ БЕЛКОВОГО ОБМЕНА В ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ <i>Волкова Е. С.</i> .....	40
ФОРМИРОВАНИЕ НЕКОТОРЫХ ВРОЖДЕННЫХ ПОРОКОВ УШНОЙ РАКОВИНЫ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ НАРУШЕНИЯХ КАРИОТИПА ЧЕЛОВЕКА <i>Горюшкина Е. С., Курбанов И. Б., Мячина О. В., Парфенова Н. В., Чепрасова А. А.</i> .....	43
РАСТЕНИЯ, ОБЛАДАЮЩИЕ АНТИГЕЛЬМИНТНЫМ ДЕЙСТВИЕМ <i>Иванюк В. В., Мячина О. В., Карташова Н. М., Чепрасова А. А., Парфенова Н. В.</i> .....	46
ИГРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ. ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ <i>Корчиков С. Д.</i> .....	49

ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СТРЕСС (СТРЕСС ФАКТОР), КАК ЭФФЕКТ ИНТЕРФЕРЕНЦИИ В ВОДНОМ ПОЛО <i>Звягина Е. В.</i> .....	152	СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПАРАМЕТРОВ АДАПТАЦИИ В ПОКОЕ ЮНЫХ И КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ В ВОДУ <i>Седоченко С. В., Савинкова О. Н.</i> .....	192
ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К РЕГУЛЯРНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ <i>Зданевич А. А.</i> .....	156	ПОДДЕРЖАНИЕ АКТИВНОГО И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ <i>Сьюзан Дин, Осман Татроков</i> .....	198
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ- ПЕРВОКУРСНИКОВ ВГАС <i>Зыкова Н. Ю.</i> .....	159	РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 10—11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАДМИНТОНОМ В ШКОЛЬНОМ СПОРТИВНОМ КЛУБЕ <i>Трегубова М. В., Кошурников К. Д.</i> .....	203
ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ У ДОШКОЛЬНИКОВ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ <i>Коковина Н. А.</i> .....	163	ДВИГАТЕЛЬНО-ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА <i>Тулинова Ю. Ю., Жидова Г. С.</i> .....	209
МЕТОДЫ АДАПТАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА СПОРТСМЕНОВ В ВИДАХ СПОРТА С РАННЕЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИЕЙ <i>Колеганова Э. О.</i> .....	167	РЕЧЬ С ДВИЖЕНИЯМИ В РАБОТЕ УЧИТЕЛЯ-ЛОГОПЕДА С ДОШКОЛЬНИКАМИ <i>Тюнина Т. И., Ульшина М. А.</i> .....	214
НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ <i>Крутько Н. А., Зотова Н. А., Игнатова Н. В.</i> .....	172	ПОКАЗАТЕЛИ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ НА ВУЗОВСКОМ ЭТАПЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ <i>Ушакова И. А.</i> .....	217
ВЕГЕТАРИАНСТВО, ЕГО ПЛЮСЫ И МИНУСЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ <i>Курах Ю. А., Кратина И. П., Волошин Д. Ю.</i> .....	175	ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ <i>Федюкин А. В., Панфилова В. А., Зарочинцева З. Л.</i> .....	220
СОВРЕМЕННЫЕ НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА <i>Максимова С. Ю.</i> .....	180	ВЛИЯНИЕ ЭКОЛОГИИ И КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА ИХ ОБРАЗ ЖИЗНИ И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ <i>Черкасова А. В., Маер В. В.</i> .....	224
ОСОБЕННОСТИ МОНИТОРИНГА ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ <i>Манина Н. А., Корж Е. А., Максимова С. Ю.</i> .....	184	ИГРА НА ДУХОВЫХ ИНСТРУМЕНТАХ КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ <i>Чернов Т. Н., Магун Т. Я., Чаплыгина Е. В.</i> .....	230
РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОБЫ НА ДИНАМИЧЕСКИЙ ПРАКСИС У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ <i>Петренко И. В., Сухова Н. Н., Константинова Н. И.</i> .....	188	О ФАКТОРАХ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <i>Яковлева Е. В.</i> .....	234

тезисов по итогам Профессорского форума. 2020. Т. 2. — Москва : Общероссийская общественная организация «Российское профессорское собрание», 2021. — С. 143—145.

5. Фомина Н. А. Музыкально-двигательное направление физического воспитания детей дошкольного возраста / Н. А. Фомина, С. Ю. Максимова // Теория и практика физической культуры. — 2015. — № 5. — С. 57—58.

УДК 797.26: 612.1/8

## СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПАРАМЕТРОВ АДАПТАЦИИ В ПОКОЕ ЮНЫХ И КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ В ВОДУ

С. В. Седоченко, О. Н. Савинкова

*Воронежская государственная академия спорта*

**Ключевые слова:** адаптация, прыгуны в воду, адаптационные параметры.

**Аннотация:** В статье представлен сравнительный анализ параметров адаптации юных прыгунов в воду в покое с референсными значениями. Выявленные параметры, свидетельствуют о низкой психологической подготовленности юных прыгунов в воду. Сравнительный анализ аналогичных адаптационных параметров юных и квалифицированных прыгунов в воду продемонстрировал более стабильное состояние адаптации у квалифицированных спортсменов и схожее отклонение от норм кортизола, иммунных и психофизиологических параметров.

**Введение.** Исследование адаптационного уровня студентов-спортсменов, первокурсников, волейболистов, стрелков-пулевиков и других спортсменов в Воронежской государственной академии спорта проводится с 2012 года. Анализ проводился в покое, в ответ на различные воздействия (закаливание специфическая и не специфическая нагрузка, стресс, связанный с началом обучения в вузе и пр.) [1, 3, 4, 5, 6, 7, 11]. Реализованные исследования динамики адаптационного уровня первокурсников, студентов-спортсменов, стрелков-пулевиков, волейболистов до и после специфической и не специфической нагрузки выявило разнонаправленную динамику адаптационных параметров с заметным приростом эмоциональной реактивности [1, 3, 4, 5, 6, 7, 11].

Изучение адаптационного уровня прыгунов в воду проводится в Воронежской государственной академии спорта с 2018 года в государственного задания по теме «Выявление ключевых параметров морфо-функционального состояния организма при совершенствовании подготовки спортсменов высокого класса в прыжках в воду». Изучались адаптационные, энергетические, эндокринологические, иммунологические и психологические интегральные параметры квалифицированных прыгунов в воду [2, 7—10].

Проводилась оценка адаптации квалифицированных прыгунов в воду до и после нагрузки. Выявленная положительная не резкая динамика изучаемых параметров адаптации до и по теста PWC 170 продемонстрировала хорошую физическую, но низкую психологическую подготовленность испытуемых после 5 недельного отсутствия специальных тренировок [2, 7, 8]. Проведенное исследование в предсоревновательный период выявило нормальное состояние адаптации до дозированной нагрузки на велоэргометре и нестабильное состояние после нагрузки [9]. Исследования в тренировочный период выявили параметры адаптации после нагрузки более близкие к границам норм чем значения до нагрузки, что указывает на высокую физическую подготовленность в текущем периоде [10].

**Методы и организация исследования.** Выполнялась оценка функционального состояния организма юных прыгунов в воду. Исследования проводились на базе учебной лаборатории № 1 Воронежской государственной академии спорта.

В исследовании приняли участие юные прыгуны в воду, в количестве 26 человек, возраст 8—12 лет. Исследование осуществлялось в покое.

Система оценки функционального состояния организма «Адаптолог-Эксперт» позволяет провести интегральную экспресс-оценку состояния организма, определить сбалансированность показателей регуляторных систем и дать рекомендации по тактике тренировочных нагрузок или психо-физиологического состояния испытуемого [1—11].

Оценивались все параметры, которые интегрирует система «Адаптолог-Эксперт»: адаптационный уровень (АУ), коэффициент реакции (КР), адаптационный потенциал (АП), общее состояние организма (ОСО), защитно-компенсаторные механизмы организма (ЗФО), вероятность изменения (ВИ), энергия немедленного (ЭНТ), отсроченного типа (ЭОТ), резервной (РЭ) и общей энергии (ОЭ), сила воздействующих факторов (СВФ), инсулин (Ин), кортизол (Кр), трийодтиронин (Тй), Т-лимфоциты (Т-л), Т-хелперы (Т-х), Т-супрессоры (Т-с), В-лимфоциты (В-л), Нулевые клетки (0 кл), Фагоцитоз (Фз), Иммуноглобулины: IgG, IgA, IgM., эмоциональная реактивность (ЭР), Тревожность (Тр), Когнитивные функции

(КФ), Двигательный анализатор (ДА), Время выполнения (ВВ), Ошибки выполнения (ОВ).

**Результаты исследования и их обсуждение.** В таблице представлены полученные адаптационные показатели и границы норм исследуемых адаптационных параметров (таблица 1, 2)

Полученные адаптационные параметры указывают на не резкое снижение адаптационных параметров и общего состояния организма, провоцирующих активацию защитных функций и силы воздействующих факторов (табл. 1). Так же выявлено увеличение значений энергии немедленного типа, не влияющее на значения отсроченной, резервной и общей энергии.

Если провести сравнительный анализ одноименных параметров с квалифицированными прыгунами в воду полученных в более ранних исследованиях (в 2021 году) [10], то можно констатировать более стабильное состояние адаптации у квалифицированных спортсменов.

Таблица 1

*Показатели адаптационного уровня и энергетические значения юных прыгунов в воду 8—12 лет (n = 26)*

Наименование	Сокращение	Нормы	M ± m	% отклонения от нормы
Адаптационный уровень	АУ	2—3 у. е.	1,96 ± 0,03	-1,79
Степень адаптивности	СА	<5 у. е.	1,02 ± 0,03	-79,59
Общее состояние организма	ОСО	>96 %	90,14 ± 1,16	-6,01
Защитные функции организма	ЗФО	85—115 %	137,07 ± 2,85	19,19
Сила воздействующих факторов	СВФ	0—10 у. е.	15,86 ± 1,16	58,64
Энергия немедленного типа	ЭНТ	15—20 %	29,70 ± 1,13	48,50
Энергия отсроченного типа	ЭОТ	25—30 %	23,96 ± 0,49	0
Резервная энергия	РЭ	40—50 %	34,17 ± 1,43	0
Общая энергия	ОЭ	85—100 %	87,83 ± 0,80	0
Вероятность изменений	ВИ	0—10 %	9,28 ± 0,74	0

Далее изучались эндокринологические, иммунные и психофизиологические адаптационные параметры юных прыгунов в воду (табл. 2).

Представленные в таблице 2 эндокринологические показатели демонстрируют снижение инсулина и кортизола. Так же выявлена незначительная разнонаправленная динамика (относительно референтных норм) иммунных параметров. Обращает на себя внимание очень высокое значение эмоциональной реактивности (на 92 % выше нормы). Провоцирующее небольшой прирост тревожности и замедляющее работу двигательного анализатора с увеличением времени и ошибок выполнения задачи.

Таблица 2

*Показатели (эндокринологические, иммунные и психофизиологические) адаптационного уровня юных прыгунов в воду 8—12 лет (n = 26)*

Наименование	Сокращение	Нормы	M ± m	% отклонения от нормы
Инсулин	Ин	85—105 %	81,90 ± 1,80	-3,64
Кортизол	Кр	70—110 %	65,48 ± 1,41	-6,46
Трийодтиронин	Тй	90—115 %	96,13 ± 0,38	0
Т-лимфоциты	Т-л	95—100 %	89,33 ± 1,21	-5,97
Т-хелперы	Т-х	95—105 %	94,02 ± 0,69	-1,03
Т-супрессоры	Т-с	<120 %	105,10 ± 1,10	-12,42
В-лимфоциты	В-л	80—115 %	87,27 ± 0,75	0
Нулевые клетки	0 кл	60—120 %	89,50 ± 0,52	0
Фагоцитоз	Фз	80—115 %	99,76 ± 0,73	0
Иммуноглобулины	IgG	95—115 %	125,72 ± 2,54	9,32
	IgA	<120 %	94,79 ± 0,40	0
	IgM	70—110 %	90,29 ± 1,32	0
Эмоциональная реактивность	ЭР	85—120 %	230,09 ± 13,88	91,74
Тревожность	Тр	95—110 %	118,96 ± 2,85	8,15
Когнитивные функции	КФ	90—105 %	89,96 ± 0,96	-0,04
Двигательный анализатор	ДА	93—105 %	87,38 ± 0,92	-6,04
Время выполнения	ВВ	95—108 %	109,35 ± 1,53	1,25
Ошибки выполнения	ОВ	95—115 %	126,77 ± 2,18	10,23

Если сравнить с аналогичными параметрами (до нагрузки в покое) квалифицированных прыгунов в воду, полученных в более ранних исследованиях (в 2021 году) [2], обращает на себя внимание схожесть в отклонениях от норм: кортизола, Т-лимфоцитов, Т-хелперов, иммуноглобулинов G, эмоциональной реактивности, тревожности, двигательного анализатора, времени и ошибок выполнения. Таким образом, можно сделать вывод об аналогичном состоянии иммунных и психофизиологических параметров у квалифицированных и юных прыгунов в воду в покое.

Таким образом, выявленные параметры юных прыгунов в воду 8—12 лет в покое указывали не резкое снижение адаптационных параметров и общего состояния организма, спровоцированное активацией защитных функций и силы воздействующих факторов, а так же увеличенным расходом энергии немедленного типа. Выявленная высокая эмоциональная реактивность с небольшим приростом тревожности стало причиной торможения двигательного анализатора с увеличением времени и ошибок выполнения задачи. Такие значения, выявленные в покое, свидетельствуют о низкой психологической подготовленности юных прыгунов в воду и позволяют рекомендовать тренерам провести подготовку в данном направлении для повышения эффективности тренировочного процесса. Сравнительный анализ аналогичных адаптационных параметров юных и квалифицированных прыгунов в воду продемонстрировал более стабильное состояние адаптации у квалифицированных спортсменов и схожее отклонение от норм кортизола, иммунных и психофизиологических параметров.

### Литература

1. Седоченко С. В. Анализ динамики результатов холодной пробы и адаптационных параметров студентов спортсменов колледжа в ответ на применение закалывающих процедур / С. В. Седоченко, А. В. Черных // Здоровье населения и среда обитания — ЗНИСО. — 2021. — № 29 (11). — С. 53—60. — URL: <https://doi.org/10.35627/2219-5238/2021-29-11-53-60>.
2. Седоченко С. В. Оценка функционального состояния организма прыгунов в воду до и после теста PWC 170 / С. В. Седоченко, И. Е. Попова, О. Н. Савинкова, А. В. Черных // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : сборник X Междунар. научно-практич. конф. ; под. ред. А. В. Сысоева, И. Е. Поповой. — Воронеж : ИПЦ «Научная книга», 2021. — С. 137—143.
3. Седоченко С. В. Динамика адаптационных, энергетических и эндокринологических параметров волейболисток до и после игры / С. В. Седо-

ченко, А. В. Черных // Электронный периодический рецензируемый научный журнал SCI-ARTICLE.RU— 2020. — № 79. — С. 129—137. — Режим доступа: <http://sci-article.ru>.

4. Седоченко С. В. Исследование адаптации первокурсников к процессу обучения в физкультурном вузе / С. В. Седоченко // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта: опыт, перспективы развития : сборник Всеросс. научно-практич. конф. с междунар. участием. — Тюмень : Вектор Бук, 2013. — С. 212—216.

5. Седоченко С. В. Сравнительный анализ адаптационного уровня студентов-спортсменов после специфической и неспецифической нагрузки / С. В. Седоченко // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник Всеросс. очно-заоч. научно-практич. конф.; под ред. Г. В. Бугаева, О. Н. Савинковой ; ВГИФК. — Воронеж : ИПЦ «Научная книга», 2015. — С. 465—472.

6. Седоченко С. В. Динамика адаптационного уровня стрелков-пулевиков до и после специфической нагрузки / С. В. Седоченко // Перспективы развития студенческого спорта : сб. науч. статей межвуз. науч.-практ. конф. — Воронеж : ВГИФК, 2014. — С. 220—225.

7. Седоченко С. В. Оценка функционального состояния организма квалифицированных прыгунов в воду до и после нагрузки / С. В. Седоченко, О. Н. Савинкова, А. В. Черных / Актуальные вопросы физической культуры и спорта : сборник XXIV Всеросс. научно-практич. конф., посвящённой пам. проф. Ю. Т. Ревякина (г. Томск, 25—26 марта 2022 г.). — Томск : Изд. ТГПУ, 2022. — С. 215—220.

8. Седоченко С. В. Сравнительный анализ динамики адаптационных параметров прыгунов в воду до и после нагрузки / С. В. Седоченко, О. Н. Савинкова, А. В. Черных / Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : сборник IV Всеросс. научно-практич. конф. с междунар. участием ; под науч. ред. Л. Б. Андриященко, С. И. Филимоновой. — Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2022. — С. 692—697.

9. Седоченко С. В. Сравнительный анализ параметров адаптации до и после нагрузки квалифицированных прыгунов в воду в предсоревновательном периоде / С. В. Седоченко, О. Н. Савинкова, А. В. Черных // Физическая культура, спорт, наука и образование : сборник VI Всеросс. научной конф. ЧГИФКиС. — ЧГИФКиС, 2022. — С. 297—301.

10. Седоченко С. В. Сравнительный анализ текущего функционального состояния организма прыгунов в воду до и по окончании нагрузочного

тестирования / С. В. Седоченко, О. Н. Савинкова // Инновационные технологии спортивной медицины и реабилитологии : сборник II Междунар. науч.-практ. конф. ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. А. Морозевич-Шилнок [и др.]. — Минск : БГУФК, 2021. — С. 208—214.

11. Черных А. В. Динамика адаптационных процессов юных волейболисток в соревновательном периоде / А. В. Черных, С. В. Седоченко // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : сборник XI Междунар. научно-практ. конф. ; под ред. А. В. Сысова, И. Е. Поповой. — Воронеж : ИПЦ «Научная книга», 2022. — С. 135—142.

УДК 37

## ПОДДЕРЖАНИЕ АКТИВНОГО И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ

Сьюзан Дин, Осман Татроков

*Международная школа Риджентс (Паттайя, Таиланд)*

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, физическая активность, образовательная среда, среднее образование*

**Аннотация:** *В статье описывается комплексный подход к формированию физической культуры и воспитанию здорового образа жизни у детей и подростков. Авторы статьи рассказывают об опыте формирования активного, здорового образа жизни в условиях международной школы-пансионата Риджентс в Таиланде. Особое внимание уделяется комплексному системному подходу.*

**Введение.** Regents International School Pattaya (“Regents”) является международной школой-пансионатом, расположенной на восточном побережье Таиланда и преподающей международное образование на английском языке для детей в возрасте от 2,5 до 19 лет.

С момента своего основания в 1994 году школа испытала стремительный рост и на сегодняшний день является образцовым учебным заведением с бесконечным потенциалом. Благодаря широко известным программам старших классов, International Baccalaureate Diploma Programme и A-levels, Regents удаётся на «отлично» готовить своих выпускников к поступлению в лучшие высшие учебные заведения по всему миру.

Школа относится к международной британской компании под названием Nord Anglia Education, всемирной сети учебных заведений, известные своим высоким качеством образования. Nord Anglia Education гордится своими уникальными партнёрскими отношениями со многими международными учреждениями, такими как музыкальной школой Juilliard, Массачусетским Институтом Технологий (MIT) и Организацией Объединённых Наций.

Данный текст опишет инициативы и шаги, предпринятые школой для побуждения и поддержания активного и здорового образа жизни среди своего учебного сообщества.

### *Уроки физкультуры и школьная команда «Regents Lions»*

Мы убеждены, что физическое развитие учеников настолько же важно, сколько и интеллектуальное. Именно поэтому каждый ученик в начальной и средней школе каждую неделю посещает 2-часовые занятия по физкультуре.

Спортивные занятия направлены на знакомство детей с различными видами спорта, такими как футбол, баскетбол, волейбол, доджбол (вышибалы), бадминтон, настольный теннис, плавание, гольф, регби и многими другими. Наши спортивные пространства и сооружения включают в себя 400-метровую беговую дорожку, три футбольных поля, два бассейна, а также многофункциональные спортивные и тренажёрные залы.

Помимо этого, ученики, желающие заниматься спортом на более профессиональном уровне, имеют такую возможность вступив в официальную школьную спортивную команду «Regents Lions».

Участие в «Lions» позволяет спортсменам получить дополнительную индивидуальную и командную спец-подготовку под руководством наших опытных тренеров. «Lions» регулярно участвует и выигрывают как местные, так и международные соревнования, что позволяет ученикам постоянно расширять свой потенциал и соревноваться на мировой арене. Это не только помогает детям получать ценный опыт, но и укрепляет личностный рост и самоуверенность.

Важно отметить, что «Lions» не является неким эксклюзивным сообществом исключительно для самых спортивных и атлетических учеников. Напротив, школа придерживается очень инклюзивного подхода и открывает двери для всех детей, у которых присутствует энергия и желание учиться.

«Мы не считаем, что успех в спорте — это внедрённый дар, с которым человек рождается. Скорее, это навык, который приобретается и развивается при практике и находясь в благоприятной среде». Оливер Фарли, глава спорта в Regents International School Pattaya.