

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Сибирский федеральный университет

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ: ИСТОРИЯ, СОВРЕМЕННОСТЬ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ

*Материалы IV Международной научно-практической конференции
по физической культуре, спорту и туризму*

Красноярск
СФУ
2025

ББК 75.4я431
УДК 796.034.2
С 88

Ответственный за выпуск
А. И. Картавцева

Ответственные за научные направления (секции):
О. В. Булгакова, Е. А. Николаев, Т. И. Ратманская,
Н. В. Соболева, А. А. Худик, А. А. Черепанова

С 88 Студенческий спорт: история, современность и тенденции развития: материалы IV Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму / отв. за вып. А. И. Картавцева. – Красноярск : СФУ, 2025. – 449 с.

ISBN 978-5-94617-571-5

Сборник опубликован в рамках исполнения государственного задания Министерства науки и высшего образования Российской Федерации в соответствии с планом проведения научных конгрессов и конференций Министерства спорта Российской Федерации при поддержке Общероссийской общественной организации «Российский студенческий спортивный союз», Министерства спорта Красноярского края, Института развития физической культуры и спорта Красноярского края Сибирского федерального университета 10–12 октября 2025 г. Представлены материалы IV Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму «Студенческий спорт: история, современность и тенденции развития», участниками которой стали исследователи из России, Республики Беларусь, Ирака, Иордании, Казахстана, Китая, Кыргызстана, Туркменистана, Узбекистана.

Рассмотрены современные образовательные технологии и практики в физическом воспитании и студенческом спорте; интеграция физической культуры, спорта и туризма со смежными отраслями; адаптивная и оздоровительная физическая культура и адаптивный спорт; менеджмент в сфере физической культуры и спорта; актуальные вопросы спортивной подготовки; ВФСК «Готов к труду и обороне», в т. ч. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; современное состояние и перспективы развития детско-юношеского спорта.

Предназначено для специалистов в области физической культуры и спорта, а также всех интересующихся актуальными вопросами данной сферы.

ББК 75.4я431
УДК 796.034.2

ISBN 978-5-94617-571-5

© Сибирский федеральный
университет, 2025
© Коллектив авторов, 2025

АДАПТИВНАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И АДАПТИВНЫЙ СПОРТ

УДК 796.41:616.8-009.18:373 + 796.035

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ИГРОКОВ В СЛЕДЖ-ХОККЕЙ

Архипова Валентина Леонидовна, ст. преподаватель кафедры
ТОиМФКиТ ИФКСиТ, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет»,
Красноярск, Российская Федерация, varhipova@gmail.com
Хахулина Анастасия Юрьевна, магистрант ИФКСиТ, ФГАОУ ВО
«Сибирский федеральный университет», Красноярск,
Российская Федерация, nastya22092003@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрена важность координационных способностей для игроков команды в следж-хоккей. Представлен комплекс упражнений на льду и в спортивном зале, применение которого позволило повысить уровень координационных способностей игроков данной команды.

Ключевые слова: следж-хоккей, лица с ограниченными возможностями здоровья, координационные способности, адаптивный спорт

Введение. Координационные способности отражают умение человека контролировать свои движения, ориентироваться в пространстве и взаимодействовать с внешней средой. У лиц с ограниченными возможностями здоровья, как правило, наблюдаются ограничения в двигательной активности, которые могут существенно повлиять на развитие этих способностей [1].

В последние годы следж-хоккей получает все большую популярность благодаря своей доступности и уникальному подходу к спорту для людей с ограниченными физическими возможностями. Этот командный спорт требует от участников высокого уровня физической подготовленности, техники и отличной координации движений. Учитывая сложные условия игры, где каждая секунда имеет значение, эффективная координация движений становится ключевым фактором, определяющим успех команды и отдельных игроков.

Несмотря на важность координационных способностей, системный подход к развитию этих навыков в следж-хоккее все еще недостаточно исследован [2]. Применяемые в настоящее время методы тренировок часто не учитывают специфику движений и требований, предъявляемых к спортсменам, что может ограничивать их эффективность.

Результаты данного исследования имеют практическое значение, поскольку они помогут подтвердить не только эффективность таких упражнений, но и возможность их включения в тренировочный процесс для начинающих спортсменов, чтобы обеспечить успешное обучение навыку катания на санях и владению шайбой на льду.

По результатам анализа научно-методической литературы, проводимого с сентября по декабрь 2024 г., были выделены ключевые компоненты координации, включающие реакцию, равновесие и пространственное восприятие, что подчеркивает их значимость в контексте специфики данного вида спорта. В результате анализа существующих методик и анкетирования были выбраны самые эффективные упражнения, способствующие развитию координационных способностей. Эти упражнения могут быть использованы как в индивидуальных, так и в групповых тренировках, позволяя тренерам адаптировать их к потребностям своих спортсменов. Комплекс упражнений учитывает особенности передвижения на санях, взаимодействие с шайбой и требования к командной игре, что делает его полезным как для начинающих, так и для опытных спортсменов. Также стоит отметить, что в силу специфики работы с данным контингентом все упражнения нужно включать постепенно и адаптируя под испытуемых, чтобы не нарушить их психологическое равновесие [3].

Комплекс упражнений состоит из отдельных упражнений и подразумевает занятия на льду и в спортивном зале. Упражнения на льду: 1. Дриблинг с препятствиями. 2. Слалом. 3. Старты из разных исходных положений. Упражнения в спортивном зале: 1. Бросок мяча в стену с отскоком и ловля мяча. 2. «Набивание» мячика для настольного тенниса ракеткой. 3. Передачи мяча в разные стороны (вправо, влево, выше, ниже).

Объекты и методы. Исследовательская работа была реализована в четыре этапа, начиная с сентября 2024 г. и завершаясь в мае 2025 г. В первый период был осуществлен тщательный анализ обширного блока литературных источников. Затем были сформулированы цели и задачи исследования, определены его объект и предмет. В рамках анкетирования были выявлены упражнения, которые тренеры команд по следж-хоккею используют для развития и оценки координационных способностей в следж-хоккее. Кроме того, на этом этапе были отобраны упражнения для оценки координационных способностей следж-хоккеистов. Второй этап, охватывающий временной промежуток от конца января до конца февраля 2025 г., включал в себя определение начальных показателей до эксперимента. На третьем и четвертом этапах был проведен эксперимент и подведены итоги. Исследование было проведено на базе детской следж-хоккейной команды «Красная молния» в г. Красноярске.

Для проведения исследования были выбраны занимающиеся, которые имеют средний уровень физической подготовленности и занимаются следж-хоккеем не более 5 лет, имеют отклонения в опорно-двигательном аппарате и имеют 3-й числовой статус, которым необходимо развивать координационные способности на основном уровне.

Для объективной оценки качественных изменений в уровне физической подготовленности были проведены контрольные тестирования. Для оценки показателей были выбраны контрольные упражнения «Змейка»: старт от точки вбрасывания в конечной зоне, «Змейка» на санях вокруг 5 фишек в средней зоне и возвращение до линии старта, а также «Метание теннисного мяча на точность» [4].

Результаты и их обсуждение. Комплекс упражнений для развития координационных способностей был составлен согласно ответам тренеров на вопросы анкеты, изучению научно-методических пособий и различных программ подготовки следж-хоккеистов, которые использовались ранее.

Согласно правилам построения любого занятия с физической активностью, занятие состояло из трех частей: подготовительная, основная и заключительная. Общая продолжительность занятия на льду занимало 1 час 30 минут, в спортивном зале – 45 минут.

Каждая тренировка начиналась с подготовительной части – разминки, включающей упражнения для подготовки занимающихся к физической нагрузке, и общеразвивающих упражнений.

Основная часть включала в себя: вначале выполнение упражнений из комплекса, так как развивать координационные способности лучше в начале занятия, затем тренировочный процесс проходил под контролем тренера по его программе тренировок и включал в себя упражнения, направленные на владение шайбой, броски и финты. Заканчивалась основная часть всегда двусторонней игрой, чтобы повысить эмоциональный фон занимающихся, а также игра дает возможность занимающимся применять их умения и навыки на практике.

Количественные показатели результатов нашего исследования представлены в таблице.

Результаты итогового тестирования

Тест	$X \pm m$ (n = 7)	$X \pm m$ (n = 7)	Достоверность (P = 0,05)	Прирост, %
	Начало эксперимента	Окончание эксперимента		
Змейка, с	$28,42 \pm 2,19$	$27,61 \pm 2,01$	<	2,8
Метание мяча на точность, кол-во раз	$4,71 \pm 1,70$	$6,43 \pm 2,15$	<	26,7

В целом результаты тестирования подчеркивают улучшение координационных способностей после занятий с использованием разработанного комплекса упражнений. Эти данные подтверждают эффективность примененных методики и ее положительное воздействие на физическую форму участников исследования. Согласно обработке данных методами математической статистики, данная динамика была подтверждена, т. е. улучшение результатов значительно и достоверно при 5 %-м уровне значимости.

Заключение. Разработанный комплекс включает занятия как на льду, так и в спортивном зале. Упражнения направлены на развитие координационных способностей и учитывают особенности передвижения на санях. На основе анализа результатов эксперимента выявлена положительная динамика в результатах контрольных испытаний. Достигнуты достоверные различия до и после

эксперимента, что говорит об эффективности разработанного комплекса упражнений с целью развития координационных способностей для игроков, занимающихся следж-хоккеем.

Список использованных источников

1. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. – М. : Спорт, 2020. – 616 с.
2. Лазаренко, В. Г. К проблеме определения уровня развития физических качеств в следж-хоккее / В. Г. Лазаренко, В. А. Каманцев // Адаптивная физическая культура. – 2017. – № 2 (70). – С. 27–29.
3. Политов, А. А. Адаптивный хоккей : учебно-методическое пособие / А. А. Политов, М. А. Марченко. – СПб. : АРТ, 2024. – 118 с.
4. Программа спортивной подготовки по виду спорта «следж-хоккей» (спорт лиц с поражением ОДА) / Центр адаптивного спорта Югры. – 2015. – URL: https://www.csi-ugra.ru/upload/iblock/da9/poda_sledge.pdf (дата обращения: 20.04.2025).

ДАРТС В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Бахтина Татьяна Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры ФК, ФГБОУ ВО «СПбГЛТУ им. С.М. Кирова», СПбГЛТУ, Санкт-Петербургский государственный лесотехнический университет им. С. М. Кирова, Санкт-Петербург, Российская Федерация, btn180198@mail.ru

Филатов Антон Олегович, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, ФГБОУ ВО «Балтийский государственный технический университет «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова, Санкт-Петербург, Российская Федерация, sacatca@yandex.ru

Новицкий Евгений Владимирович, тренер-преподаватель, Детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 2 Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения «Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных», г. Санкт-Петербург, Российская Федерация, novevgen@mail.ru

Аннотация. В статье представлены результаты, подтверждающие эффективность использования вида спорта дартс в оздоровительной физической культуре.

Ключевые слова: студенты, дартс, оздоровительная направленность, эффективность учебной программы

Введение. Дартс – один из старейших видов спорта, который в настоящее время набирает все большую популярность среди всех слоев населения. Особенно дартс привлекает студенческую молодежь. На медицинских осмотрах врачи все чаще рекомендуют студентам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, заболеваниями выделительной системы, опорно-двигательного аппарата занятия видом спорта дартс.

Занятия дартсом прекрасно вписываются в программу оздоровительной физической культуры для лиц 3-х и 4-х медицинских групп. Во время игры в дартс развивается координация движений, память, логическое мышление, способность быстро обрабатывать математические расчеты и варианты окончания игры, снимается стресс; он способствует воспитанию воли, настойчивости, упорства, саморегуляции и самовоспитания. При регулярных занятиях и участии в соревнованиях по дартсу формируется способность преодолевать длительные стрессовые нагрузки.

Методы. Оценка внешнего дыхания проводилась с помощью проб Штанге и Генче; концентрации внимания – с использованием цифрового теста Шульте; тест для оценки статического равновесия – с помощью пробы Ромберга (по Стрельцу). Для оценки специальной подготовки были использованы дисциплины дартс «Набор очков» и «Сектор 20». Тестирование осуществлялось на протяжении трех лет с одними и теми же студентами.

Результаты и их обсуждение. Для оценки эффективности программы с оздоровительной направленностью по виду спорта дартс было проведено тестирование 42 студентов (27 женщин и 15 мужчин) пяти институтов первых-третьих курсов Санкт-Петербургского государственного лесотехнического уни-

верситета имени С. М. Кирова (СПбГЛТУ). Основная масса студентов относилась к специальной медицинской группе, 9 % были молодые люди, освобожденные от практических занятий по физической культуре и спорту.

На начальном этапе тестирования уровень общей физической и специальной подготовки первокурсников не имел достоверных различий ($P > 0,05$). Отметим, что профессиональные спортсмены отсутствовали, все группы состояли из новичков. Первое тестирование было проведено на второй неделе занятий дартсом.

Физическая подготовка дартсмена – это процесс, направленный на создание оптимальной физической подготовленности организма, позволяющей переносить длительные нагрузки с нервными напряжениями и способствующей повышению результативности и стабильности бросков [2]. Специфичная поза дартсмена требует использования специально подобранных общефизических упражнений для укрепления мышц спины, рук и ног.

К концу третьего курса у студентов на 38 % улучшились показатели теста для оценки силы мышц брюшного пресса, на 23 % – показатели теста кистевой динамометрии, на 25 % – сила мышц рук.

На первоначальном этапе средние показатели первокурсников в дисциплине «Набор очков» у мужчин составили 332 очка, у женщин – 318. Набор очков сектором 20 был примерно одинаков у мужчин и женщин и составил 20–60 очков. К окончанию третьего курса 12 % мужчин набирали 570–650 очков в дисциплине «Набор очков», 88 % мужчин набирали 450–510 очков. У женщин результаты были скромнее и набор очков у 91 % составил 420–470 очков. Лишь 3 % студенток смогли добиться результатов на уровне 550–600 очков.

В дисциплине «Сектор 20» 69 % мужчин третьего курса набирали 340 очков, 5 % – 400 очков, у остальных результаты варьировались от 220 до 340 очков. Женщины в этом компоненте также уступают мужчинам. Лишь 2% девушек смогли набрать 340–420 очков, 16 % – 280–320 очков, 82 % – 180–220 очков.

При метании дротиков в мишень необходимо обеспечить устойчивость системы «человек – дротик». Эта устойчивость обеспечивается с помощью задержки дыхания на входе или выдохе (студент сам определяет, что ему наиболее удобно). Задержка дыхания на полувдохе или полувывдохе является наиболее эффективной, так как при этом сохраняется небольшой тонус дыхательных мышц. Средние показатели первокурсников пробы Штанге у мужчин составили 53 с; у женщин – 40; пробы Генче у мужчин – 41; у женщин – 32 с. После целенаправленной тренировки задержки дыхания на вдохе и выдохе к концу третьего курса средние показатели пробы Штанге у мужчин улучшились до 94 с, а пробы Генче – до 47 с; у женщин показатели пробы Штанге составили 84 с, пробы Генче – 43 с.

Устойчивость системы «человек – дротик» также обеспечивает работа вестибулярного анализатора человека. Функция равновесия является интегральным показателем функционального состояния органов чувств, в т. ч. и вестибулярного анализатора. Мышечно-суставная чувствительность является ведущей, и она возглавляется органом, воспринимающим положения и движения головы в пространстве, а именно вестибулярным аппаратом, вся сигнализация этой системы в совокупности дает мозгу исчерпывающие сведения как о положениях и движениях каждой из его частей, так и о положении всего тела в пространстве [1].

На первом курсе показатели пробы Ромберга (по Стрельцу) у 67 % мужчин и 76 % женщин были ниже нормы. Для совершенствования функции равновесия и повышения специальной физической подготовки использовались упражнения с вращением головой в правую, левую стороны стоя на месте и в движении; с запрокидыванием головы назад; вращения стоя на месте с последующими бросками в сектор 20 и в центр мишени; вращения стоя на месте с закрытыми глазами по часовой и против часовой стрелки и т. д. При использовании целенаправленной тренировки вестибулярного анализатора на третьем курсе 81 % мужчин удерживали позу Ромберга 50–60 с; 73 % девушек достигли результатов 45–53 с, что соответствует норме.

Чтобы попасть в нужный сектор мишени при игре в дартс, необходима длительная концентрация внимания. Результаты концентрации внимания студентов на начальном этапе исследования оценивались с использованием пяти таблиц Шульте, где цифры расположены в случайном порядке. Надо за кратчайшее время назвать цифры от 1 до 25, причем метки в таблице оставлять нельзя.

В среднем на каждую таблицу мужчины первого курса затрачивали 73 с, женщины – 82 с, что свидетельствовало о низкой концентрации внимания. К концу обучения у мужчин результаты достоверно улучшились и составили в среднем 38 с, что соответствует высокому уровню концентрации внимания ($P < 0,05$). У женщин третьего курса результаты теста Шульте также достоверно снизились до 49 с ($P < 0,05$).

Для улучшения концентрации внимания студентов применялись дыхательные упражнения с акцентом на медленный вдох и выдох, при этом необходимо было представлять движение воздуха в легкие и обратно; использовались приемы с концентрацией внимания на определенных секторах мишени и т. п.

Заключение. Игра в дартс имеет значительную оздоровительную направленность как для студентов основной, так и специальной медицинской группы. Оздоровительный эффект наблюдался к окончанию второго курса и на третьем курсе при условии занятий дартсом с первого курса.

Занятия дартсом оказывают релаксационный и психотерапевтический эффект, улучшают способность концентрировать и переключать внимание, развивают аналитические способности студентов.

Выявлена корреляционная связь показателей концентрации внимания и результатов в дисциплинах «Набор очков» и «Сектор 20».

Подтверждена эффективность применяемых методик с оздоровительной направленностью для вида спорта дартс.

Список использованных источников

1. Бахтина, Т. Н. Элективные курсы по физической культуре. Дартс : методические указания / Т. Н. Бахтина, Г. Р. Вичикова, В. Е. Борисов. – СПб. : СПбГЛТУ, 2019. – С. 26–27.
2. Хомякова, В. И. Физическая культура и спорт. Дартс : методические указания / В. И. Хомякова, А. В. Амосов. – Вологда-Молочное : Вологодская ГМХА, 2019. – С. 16–17 с.

ЙОГА КАК СРЕДСТВО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Беляева Варвара Андреевна, студентка

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева», Красноярск, Российская Федерация, vetiverrr@yandex.ru

Кудрявцев Михаил Дмитриевич, д-р пед. наук, профессор, профессор кафедры физической культуры, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск; профессор кафедры физического воспитания и спорта, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева», Красноярск, Российская Федерация, kumid@yandex.ru

Ситников Юрий Евгеньевич, ст. преподаватель кафедры физической культуры, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация, 10101966yura@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается практика занятий йогой как средство адаптивной физической культуры, предполагающее инклюзивный подход с учетом ограничений возможностей здоровья. Физические упражнения по системе йоги являются мощным инструментом для мягкой работы с опорно-двигательным аппаратом, а также для нормализации тонуса мышц и управления вегетативными реакциями.

Ключевые слова: йога, адаптивная физическая культура, ограниченные возможности здоровья

Введение. В современном мире представления о здоровье и физическом совершенстве претерпевают значительные изменения, смещая фокус с достижения спортивных рекордов на идею инклюзивности, доступности и адаптивности.

Физическая культура перестает быть уделом исключительно здоровых и сильных, все больше превращаясь в инструмент реабилитации, социализации и улучшения качества жизни для людей с самыми разными возможностями. Однако традиционные фитнес-методы зачастую оказываются недоступными для тех, кто имеет ограничения по состоянию здоровья, порождая необходимость в поиске гибких, безопасных и целостных практик.

Таким эффективным инструментом, органично вписывающимся в парадигму адаптивной физической культуры, является йога – древняя система, которая предполагает для занятий гораздо больше, чем просто физические упражнения, и способность быть адаптированной для нужд каждого человека [1].

Йога, благодаря своему структурному разнообразию и философской основе, является мощным и гибким инструментом в арсенале адаптивной физической культуры, способным быть адаптированным для практически любых физических потребностей [2].

Результаты и их обсуждение. В результате теоретического исследования специальной научно-методической литературы установлено, что йога является

не просто гимнастическими упражнениями, а целостной системой, объединяющей в себе такие составляющие, как:

- *асаны* – определенные неподвижные положения тела в йоге, которые принимают на несколько секунд или минут с целью телесного и душевного оздоровления, иными словами, физические позы;
- *пранаяма* – система дыхательных упражнений;
- *медитация* – совокупность психических упражнений, направленных на развитие навыка концентрации внимания, осознанности и управления своими эмоциональными состояниями.

Философская и методологическая основа йоги является идеальным фундаментом для адаптивной физической культуры за счет принципиально иного, отличного от свойственного классической физической культуре, подхода.

Принцип «Ахимсы». В применении к практике это означает абсолютный запрет на насилие по отношению к собственному телу: отказ от преодоления острой боли, борьбы с собой и движения через силу. Этот принцип формирует безопасное пространство для человека с ограниченными возможностями здоровья, где он учится уважать свои текущие пределы и постепенно, а самое главное бережно расширять их без риска травм.

Винийога. Методологической реализацией ахисимы является концепция «винийоги» – индивидуального адаптивного применения йогических инструментов. Классический учитель йоги никогда не предлагает единую универсальную последовательность выполнения упражнений йоги всем ученикам. Вместо этого он подбирает асаны, дыхательные техники и их модификации в зависимости от конституции, возраста, физического состояния и психоэмоционального фона человека. Это в точности соответствует ключевому принципу адаптивной физической культуры – разработке индивидуальной программы, ориентированной на конкретные цели и нужды (коррекция, компенсация, развитие), а не на абстрактный идеал.

Майндфулнесс. Еще один критически важный аспект – культивирование осознанности (*майндфулнесс*). Йога учит не просто механически выполнять движения, а внимательно прислушиваться к сигналам тела: ощущениям растяжения, напряжению, дыханию. Для людей с ОВЗ это навык первостепенной важности. Он позволяет самостоятельно распознавать свои возможности и ограничения, предотвращать переутомление, замечать малейшие положительные сдвиги, что значительно повышает эффективность реабилитационного процесса и *мотивацию*.

Холистический подход

Наконец, йога предлагает целостный подход к здоровью человека. Ее воздействие не ограничивается лишь опорно-двигательным аппаратом. Она комплексно влияет на ключевые системы организма:

- на физиологическом уровне практика асан улучшает крово- и лимфообращение, нормализует тонус мышц, стимулирует работу внутренних органов. Дыхательные практики (пранаяма) повышают жизненную емкость легких, насыщают кровь кислородом и учат управлять вегетативными реакциями;
- на психоэмоциональном уровне комбинация физической активности, работы с дыханием и медитативных элементов доказанно снижает уровень стресса и тревожности, помогает в борьбе с депрессией, улучшает концентрацию внимания и эмоциональную устойчивость. Для многих людей с ограни-

ченными возможностями здоровья этот эффект зачастую не менее важен, чем физическое улучшение.

Ожидаемые результаты и доказанная эффективность

При занятии йогой можно наблюдать такие физические улучшения, как повышение уровня гибкости, силы и мышечного тонуса, улучшение баланса, координации и осанки, снижение интенсивности хронических болевых синдромов. Также йога способствует улучшению сна и развитию навыков саморегуляции.

Примеры акцентов при работе с разными группами:

- *нарушения артериального давления*: асаны сидя/лежа, использование ремней;
- *неврология (инсульты, детский церебральный паралич)*: работа на баланс и восстановление связей;
- *психоэмоциональные расстройства*: успокаивающие дыхательные практики и мягкие позы.

Принципы безопасности

Во-первых, при наличии ограниченных возможностей здоровья в целом необходима консультация врача перед началом практик, чтобы четко сформулировать возможные направления при занятиях.

Во-вторых, выбор учителем йоги очень важен, так как занятия должны проходить со специалистом, имеющим специализацию по терапевтической йоге. Также нужно соблюдать принцип «не навреди», при этом избегать сложных асан и сообщать инструктору о возникновении болезненных ощущений.

Заключение. Таким образом, йога, обладая уникальным сочетанием гибкой методологии, философии ненасилия и холистического подхода, представляет собой мощный и эффективный инструмент в сфере адаптивной физической культуры. Она выходит за рамки простого выполнения физических упражнений, предлагая целостную систему для комплексной реабилитации, направленной не только на развитие тела, но и на укрепление психоэмоционального состояния и социальную адаптацию человека.

Ее ключевое преимущество – универсальная способность к адаптации с помощью модификаций и индивидуального подхода, что делает йогу доступной и безопасной для людей с самыми разными возможностями и потребностями. Интеграция йоги в программы адаптивной физической культуры открывает новые перспективы для повышения качества жизни, доказывая, что практика осознанности и движения доступна каждому без исключения.

Список использованных источников

1. Ханевская, Г. В. Использование фитнес-йоги для укрепления психологического и физического здоровья студентов / Г. В. Ханевская, О. М. Пермяков // Современное состояние и перспективы развития научной мысли : сборник статей Международной научно-практической конференции. В 2 ч. Ч. 1. – 2016. – С. 191–195.
2. Ферштайн, Г. Энциклопедия йоги / Г. Ферштайн ; пер. с англ. А. Гарькавого. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 728 с.

РОЛЬ ФАСЦИЙ В ПРОЦЕССАХ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Вериго Людмила Ильинична, канд. мед. наук, доцент, доцент кафедры МБОФКиОТ, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет»,

Красноярск, Российская Федерация, verigo_li@mail.ru

Демидко Наталия Николаевна, канд. биол. наук, доцент, доцент кафедры МБОФКиОТ, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет»,

Красноярск, Российская Федерация, ndemidko@sfu-kras.ru

Потокина Марина Владимировна, канд. техн. наук, доцент, доцент кафедры МБОФКиОТ, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет»,

Красноярск, Российская Федерация, mprotokina@sfu-kras.ru

Аннотация. Представлены современные сведения о структуре скелетной мышцы – миофасции и механизме ее сокращения, а также роли фасций в восстановительных процессах после спортивных травм.

Ключевые слова: фасции, миофасция, миофасциальный релиз

Слово «фасция» происходит от латинского слова *fascis*, которое сначала обозначало кожаные ремни. Классическое изложение учения о фасциях представлено в работах [6, 13, 16], в т. ч. в учебной литературе. Присутствуя на всех уровнях человеческого тела, фасция представляет собой фундаментальный элемент человеческой физиологии благодаря своей защитной роли [10].

Фасции – это соединительная ткань, образующая непрерывную сеть по всему телу. Они окутывают мышцы, сухожилия, кости, все внутренние органы, кровеносные сосуды и нервные стволы, связывая их воедино. Фасции можно представить как биологическую паутину, оплетающую анатомические образования внутри всего тела и обеспечивающую форму тела. Проникая во все структуры и слои, они образуют трехмерную матрицу, начиная изнутри и заканчивая самым поверхностным слоем кожи. Таким образом, фасция – биологическая структура, поддерживающая соединительнотканые связи в нашем теле вместе, это наш «мягкий скелет». Все тело, согласно концепции Т. Майерса, структурировано за счет соединительной ткани [9].

В то же время фасции изолируют структуры тела, позволяя им плавно скользить относительно друг друга.

Несмотря на повышенный интерес к изучению тонкого строения мышечной ткани благодаря техническим возможностям в последние десятилетия, до сих пор в учебниках фасции рассматриваются как дополнительные структуры, а точнее «вспомогательный аппарат мышц» [1].

Однако начиная с 80-х гг. XX в. работами многочисленных исследователей доказано, что фасции и мышцы – неразделимы [2, 19]. Этим объясняется тот факт, что содержание соединительной ткани, из которой состоит фасция, в мышце в виде пери- и эндомизия составляет в среднем 30 % (рис. 1).

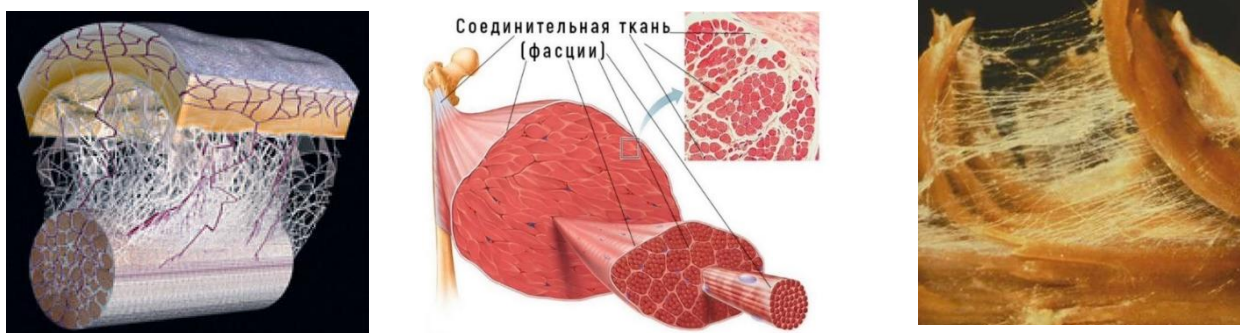


Рисунок 1 – Перимизий и эндомизий в структуре мышцы

Это позволило ввести понятие «миофасция», наиболее полно раскрывающее ее роль и функции в процессе работы мышц. Термином «миофасция» обозначают структуру, состоящую из двух составляющих: мышечной ткани («мио») и сопровождающей ее паутины соединительной ткани («фасция»), неразрывно связанных между собой [3, 19]. Миофасция – это соединительная ткань вокруг каждого мышечного волокна, каждого пучка и вокруг всей мышцы в целом (рис. 2).

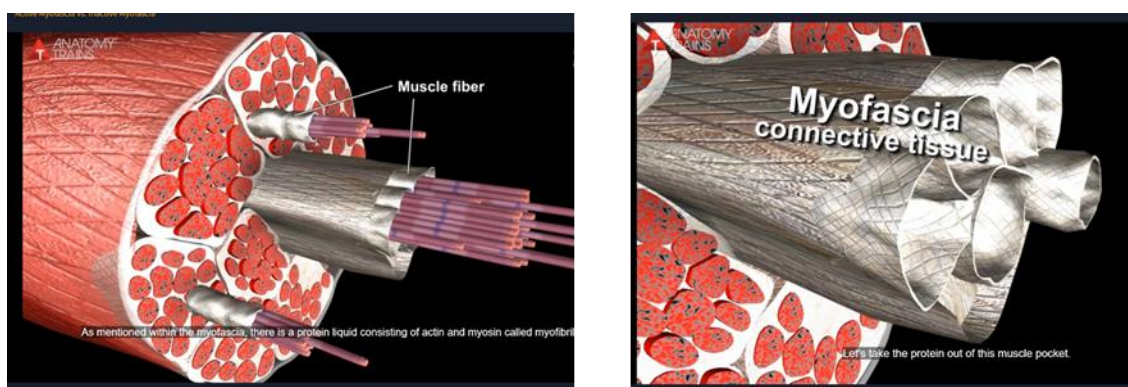


Рисунок 2 – Миофасция (материал с сайта www.muscleandmotion.com)

Ошибочно рассматривать фасции как пассивные структуры, передающие механические напряжения при мышечной деятельности или воздействии внешних сил. Работами Е.А. Двурековой [4] доказано, что в процессе мышечного сокращения эндомизий, входящий в состав миофасции, также играет не последнюю роль. Каждая нервно-моторная единица (НМЕ) работает внутри мышцы, создавая натяжение в конкретном мышечном волокне вместе с эпимизием – своеобразной оберткой вокруг мышцы и соответствующим сухожилием и фасцией, за которую отвечает эта единица. Нервный импульс в первую очередь достигает оболочку мышечного волокна (нервно-сухожильное веретено НСВ), обеспечивающую опору для сокращения миофибрилл. Таким образом, включаются два механизма передачи импульсов – мышечное веретено через НМЕ и эндомизий через НСВ, причем последнее обеспечивает проприоцептивную чувствительность и включается быстрее. Этим достигается плавное действие

мышц. По мнению R. Schleip, фактически мышца – это инструмент на службе общей организации, т. е. на службе у фасций [22].

Многочисленными исследованиями Томаса В. Майерса [10] доказано, что при движении мозг обращается вовсе не к отдельным мышцам, а к их ансамблям, и организует все движение в целом. Это так называемые мышечные цепи – группы мышц и фасций, работающих синхронно для выполнения движений. Они объединяют разные части тела в единый функциональный блок, распределяя нагрузку и сохраняя энергию, следовательно, к длинным фасциальным меридианам. Любое изменение длины в какую-либо сторону потребует включения всего ансамбля фасциального полотна [17, 18].

Мышечная ткань способна к сокращению (укорочению), но функция растягивания присуща соединительной ткани за счет «волнистой» структуры коллагена не более чем на 10–20 %.

В здоровом состоянии фасциальная ткань растягивается и скользит. Но с возрастом, после пережитых травм, повторяющегося стресса, из-за плохой осанки и даже эмоциональной травмы фасциальная ткань теряет свою эластичность, становится тугой и ограниченной в подвижности. При травмах фасциальные волокна слипаются или, напротив, разволокняются и рвутся (рис. 3).

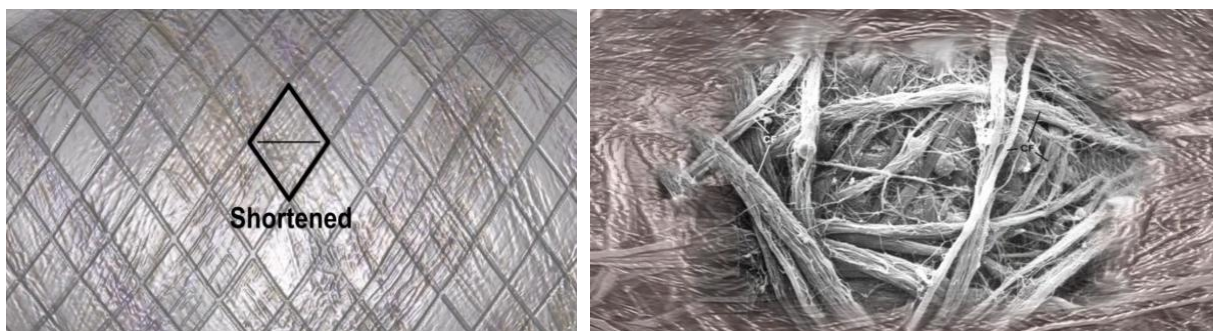


*Рисунок 3 – Структура фасции в норме и при патологии
(www.muscleandmotion.com)*

Одними из первых особый интерес к восстановлению строения и функций фасций проявили канадские специалисты по физической реабилитации [23], в частности П. Ингрэм [6, 7], публикующий на основе многолетнего опыта результаты исследований по профилактике спортивных травм, теории и методикам стрейчинга. Он подчеркнул роль фасций у здоровых людей, а также при их искажении, справедливо утверждая: «Адаптивность предотвращает травмы, а жесткость – ее противоположность». Автором представлены механизмы формирования контрактур как сжатость и стянутость ткани в результате патологического укорочения волокон, а также спаек, т. е. слипание, сращения мягких тканей. В своих публикациях на сайте <https://www.painscience.com/articles/stretching.php> он анализирует методы воздействия на поврежденные фасции.

К методам физической реабилитации относится миофасциальный релиз. Понятие миофасциального релиза было введено в США в 1981 г. для обучения техникам и методикам массажа остеопатов и мануальных терапевтов. С тех пор

этот термин приобрел широкую известность [3, 4, 11]. Это глубокотканная техника массажа, воздействующая не просто локально на мышечную систему и соединительную ткань, а охватывающая большие площади тела. Деформация фасции в одном месте человеческого организма приводит к сбою всей системы. Поэтому при проведении такого массажа должны прорабатываться миофасциальные меридианы – «анатомические поезда» [9], которые симметрично проходят по всему телу, объединяя разрозненные части организма в единое целое. Массаж по миофасциальным цепям применяется и при подготовке спортсменов: проработка проблемных звеньев улучшает динамику тела, усиливает эффект тренировок [20–22].

Список использованных источников

1. Неттер, Ф. Атлас анатомии человека / Ф. Неттер ; пер. с англ. под ред. Л.Л. Колесникова. – М. : ГЭОТАР – Медиа, 2017. – 624 с.
2. Батуева, А. Э. Современные анатомические и физиологические аспекты фасциальной ткани / А. Э. Батуева // Человек. Спорт. Медицина. – 2024. –Т. 24, № 1. – С. 84–95.
3. Григорьева, Е. В. Особенность методики «фасциальный релиз» в современных фитнес-технологиях / Е. В. Григорьева, В. В. Горелик // Наука и образование: новое время. – 2017. – № 3 (20). – С. 1–5.
4. Двурекова, Е.А. Структурно-функциональная организация скелетной мышечной ткани / Е. А. Двурекова, С. С. Артемьева, И. Е. Попова. – Воронеж : ВГИФК, 2019. – 175 с.
5. Миофасциальный релиз как метод физической реабилитации спортсменов / А. В. Журин, Ю. А. Лощакова, В. М. Колесников, Е. В. Корнеев // Известия ТулГУ. Физическая культура. – 2025. – Вып. 8. – С. 106–112.
6. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) : учебник для вузов / М. Ф. Иваницкий. – М. : Советский спорт, 2015. – 624 с.
7. Ингрэм, П. Прекратите растягиваться. Ч. 1, 2 / П. Ингрэм ; пер. С. Струков, М. Андреева. – URL: <https://www.painscience.com/articles/stretching.php> (дата обращения: 20.05.2025).
8. Ингрэм, П. Так ли важна фасция? Подробный критический анализ роли, ее свойств и клинической значимости для массажной практики / П. Ингрэм ; пер. Е. Муравьева. – URL: <https://www.painscience.com/articles/does-fascia-matter.php> (дата обращения: 20.05.2025).
9. Майерс, Т. В. Анатомические поезда: миофасциальные меридианы для мануальной и спортивной медицины / Т. В. Майерс. – М. : Эксмо, 2019.
10. Майерс, Т. Анатомические поезда : пер. с англ. / Т. Майерс. – СПб. : МЕРИДИАН-С, 2012. – 320 с.
11. Майерс, Т. В. Фасциальный релиз для структурного баланса поезда: пер. с англ. / Т. В. Майерс, Дж. Эрлз. – М. : Эксмо, 2019. – 320 с.
12. Наумова, С. В. Теоретические аспекты и методико-практические рекомендации использования техник миофасциального релиза при занятиях фи-

зической культурой и спортом : учебное пособие / С. В. Наумова, А. В. Кизилова, Е. Г. Кобелева; Новосиб. гос. техн. ун-т. – Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2023. – 72 с.

13. Паолетти, С. Фасции. Роль тканей в организме человека / С. Паолетти. – 3-е изд., испр. и доп. – СПб. : Ин-т остеопатич. и холистич. медицины, 2012. – 312 с.

14. Привес, М. Г. Анатомия человека / М. Г. Привес, Н. К. Лысенков, В. И. Бушкович : учебник для вузов. – М. : Медицина, 1985. – 713 с.

15. Самыличев, А.С. Возможности физической реабилитации и самореабилитации / А.С. Самыличев // Научное обозрение. Медицинские науки. – 2016. – № 4. – С. 93–106.

16. Синельников, Р. Д. Атлас анатомии человека: в 4 т. / Р. Д. Синельников. – М. : Новая волна, 2015.

17. Стекко, К. Полный атлас анатомии человека. Мышечно-фасциальные цепи : пер. с англ. / К. Стекко. – М. : АСТ, 2022. – 392 с.

18. Субботин, Ф.А. Пропедевтика функционального терапевтического кинезиотейпирования : монография. – Н. Новгород: Ридо-Принт, 2014. – 191 с.

19. Шляйп, Р. Фасциальная пластичность: новое нейробиологическое объяснение / Р. Шляйп // Журнал телесно-ориентированной и двигательной терапии. – 2003. – № 7 (1). – С. 11–19.

20. Three-dimensional mathematical model for deformation of human fasciae in manual therapy / H. Chaudhry, R. Schleip, Z. Ji [et al.] // Journal of the American Osteopathic Association. – 2008. – Vol. 108, N 8. – P. 379–390.

21. Schleip et al. Proceedings of the 5th World Congress of Biomechanics, Munich. Number 51–54. 2006.

22. Louis Schultz, R. Fascial Anatomy and Physical Reality / R. Louis Schultz R. Feitis. – North Atlantic Books, 1996. – 144 p.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК СО ЗРИТЕЛЬНЫМИ ДЕПРИВАЦИЯМИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ

Гельметдинова Светлана Геннадьевна, учитель адаптивной физической культуры ОГКОУ «Школа-интернат № 91», Ульяновск, Российская Федерация, ya.dochka-2002@yandex.ru

Аннотация. Целью описанного в статье исследования было изучение особенности физической подготовки студенток со зрительными депривациями, а также возможности использования фитнес-технологий для оптимизации физической подготовки и повышения ее эффективности и безопасности.

Ключевые слова: фитнес-технологии, нарушения зрения

По данным Всемирной организации здравоохранения, более 2,2 миллиарда человек в мире имеют нарушения зрения. Среди них значительную часть составляют молодые люди, в т. ч. и студентки. Зрительные депривации оказывают существенное влияние на различные аспекты жизни, включая физическую активность. Ограниченность зрительной информации может приводить к снижению двигательной активности, ухудшению координации, ориентации в пространстве и равновесия, что, в свою очередь, повышает риск травматизма [2].

Исследования показывают, что студентки с нарушениями зрения часто испытывают трудности в участии в обычных спортивных программах. Это связано с недостаточной доступностью адаптивного оборудования, нехваткой квалифицированных инструкторов и отсутствием специализированных методик. В связи с этим разработка и внедрение инновационных подходов к физической подготовке, учитывающих особенности данного контингента, являются крайне важными [3–5].

Цель исследования – повышение физической подготовленности студенток со зрительными депривациями в условиях академических занятий физической культурой, основанной на преимущественном использовании фитнес-технологий.

Задачи:

1) выявить особенности динамики показателей развития физических качеств, физического развития и функционального состояния систем организма студенток со зрительными депривациями в процессе обучения в вузе;

2) установить экспериментальным путем особенности воздействия разных фитнес-технологий на показатели развития физических качеств, физического развития и функционального состояния систем организма студенток вузов со зрительными депривациями;

3) разработать и экспериментально проверить эффективность методики физической подготовки студенток вузов со зрительными депривациями с пре-

имущественным использованием в условиях академических занятий физической культурой фитнес-технологий.

Результаты и их обсуждение. Педагогический эксперимент длился один учебный год. В нем участвовали студентки четвертого курса из двух учебных групп, которые обучаются по направлению подготовки бакалавров «Психолого-педагогическое образование», профили: «Практическая психология. Социальная педагогика и психология» в УлГПУ им. И. Н. Ульянова. В контрольную и экспериментальную группы входило по 15 студенток в каждую. Студентки контрольной группы в условиях педагогического эксперимента реализовывали традиционную для вуза программу физического воспитания и давно сложившуюся методику физической подготовки с использованием физических упражнений из базовых видов спорта и входящих в содержание программы по физической культуре для вузов.

Студентки экспериментальной группы в процессе физического воспитания реализовывали разработанную методику физической подготовки студенток вузов с преимущественным использованием в условиях академических занятий физической культурой фитнес-технологии.

Метод педагогического тестирования применялся в исследовании с целью определения уровня развития физических качеств студенток со зрительными депривациями, обучающихся по направлению подготовки бакалавров «Психолого-педагогическое образование», профиль: «Дошкольное образование».

Тестирующие процедуры по определению уровня развития физических качеств проходили в одинаковых стандартных условиях.

В рамках контроля физической подготовленности на разных этапах исследования использовалось семь тестовых заданий, включая контрольные упражнения, которые содержатся в примерной программе дисциплины «Физическая культура» для вузов.

Антропометрические измерения в исследовании проводились для оценки основных показателей физического развития студенток. Измерение антропометрических показателей осуществлялось в соответствии с существующими правилами проведения подобных обследований [1].

В процессе выполнения исследования был определен уровень развития основных физических качеств студенток дошкольного образования в контрольной и экспериментальной группах (табл. 1, 2).

Таким образом, анализ исходных показателей позволяет говорить о том, что в начале формирующего педагогического эксперимента студентки экспериментальной и контрольной групп находились на одинаковом уровне развития физических качеств и физического развития. Повторное обследование студенток данных групп было проведено по этим же показателям в конце учебного года. В результате установлено, что к окончанию педагогического эксперимента студентки экспериментальной группы стали превосходить своих однокурсниц из контрольной группы по уровню развития гибкости. По другим же показателям развития физических качеств статистически достоверных различий между студентками контрольной и экспериментальной групп не обнаружено.

Таблица 1 – Изменение показателей физической подготовленности участников педагогического эксперимента контрольной группы

Тест	Этап исследования		Достоверность различий	
	Сентябрь	Март	t	P
Бег на 100 м, с	17,6±0,2	17,0±0,1	2,58	< 0,05
Прыжок с места, см	160,4±2,5	163,6±2,9	0,83	> 0,05
Бег 3×10 м, с	7,4±0,6	6,2±0,6	1,41	> 0,05
Подтягивание в висе на низкой перекладине, кол-во	15,1±0,8	17,0±1,0	1,48	> 0,05
Поднимание туловища в седе из положения лежа на спине, кол-во	16,1±1,3	19,3±1,1	1,88	> 0,05
Наклон вперед из положения стоя, см	9,3 ±0,9	11,4±1,1	1,48	> 0,05
Бег на 1000 м, мин	5,5±0,1	5,2±0,1	2,36	< 0,05

Таблица 2 – Изменение показателей физической подготовленности участников педагогического эксперимента экспериментальной группы

Тест	Этап исследования		Достоверность различий	
	Сентябрь	Март	t	P
Бег на 100 м, с	17,5±0,2	17,0±0,2	1,77	> 0,05
Прыжок с места, см	162,5±3,2	175,4±3,3	2,80	< 0,05
Бег 3×10 м, с	7,9±0,5	5,8±0,5	2,97	< 0,05
Подтягивание в висе на низкой перекладине, кол-во	13,5±0,9	15,7±1,0	1,64	> 0,05
Поднимание туловища в седе из положения лежа на спине, кол-во	18,6±1,5	21,9±1,2	1,72	> 0,05
Наклон вперед из положения стоя, см	8,6±1,0	11,3±1,1	1,82	> 0,05
Бег на 1000 м, мин	5,4±0,1	5,0±0,1	2,83	< 0,05

Таблица 3 – Изменение антропометрических данных участников педагогического эксперимента контрольной группы

Названия тестов	Этап исследования		Различия по t-критерию Стьюдента	
	Сентябрь	Март	t	P
Масса тела, кг	60,1±1,5	57,3±1,6	1,28	> 0,05
Объем жировой массы, кг	23,6±1,1	21,4±1,3	1,29	> 0,05
Объем жировой массы, %	39,3±1,3	37,3±1,1	1,17	> 0,05
ОГК, см	83,3±1,0	85,0±0,9	1,26	> 0,05
Обхват талии, см	67,1±1,1	64,8±1,0	1,55	> 0,05
Обхват ягодиц, см	96,2±1,0	93,8±0,9	1,78	> 0,05
Обхват бедра, см	54,8±0,9	53,6±0,9	0,94	> 0,05
Кожно-жировая складка на животе, мм	27,4±2,0	22,7±1,8	1,75	> 0,05

Это указывает, что включение программ фитнеса в состав средств физического воспитания позволяет в условиях академических занятий физической культурой добиться значительных результатов в улучшении подвижности суставов студенток со зрительными депривациями.

Таблица 4 – Изменение антропометрических данных участников педагогического эксперимента экспериментальной группы

Тест	Этап исследования		Различия по t-критерию Стьюдента	
	Сентябрь	Март	t	P
Масса тела, кг	61,4±1,3	57,2±1,4	2,20	< 0,05
Объем жировой массы, кг	23,7±1,1	20,8±1,1	1,86	> 0,05
Объем жировой массы, %	38,6±1,2	36,4±1,1	1,35	> 0,05
ОГК, см	82,6±1,0	84,0±1,0	0,99	> 0,05
Обхват талии, см	66,7±1,1	63,3±1,1	2,19	< 0,05
Обхват ягодиц, см	96,4±0,9	93,3±0,9	2,44	< 0,05
Обхват бедра, см	54,1±1,0	52,6±0,9	0,97	> 0,05
Кожно-жировая складка на животе (под пупочной точкой), мм	27,8±1,6	22,6±1,7	2,23	< 0,05

Для более глубокого анализа степени эффективности традиционной и экспериментальной методики процесса физической подготовки студенток была проанализирована внутригрупповая динамика исследуемых показателей.

В частности установлено, что реализация традиционной методики процесса физической подготовки у студенток контрольной группы не привела ни к положительным, ни к отрицательным статистически достоверным изменениям в уровне развития физических качеств.

Заключение. Физическая подготовка студенток со зрительными депривациями с использованием фитнес-технологий требует индивидуального подхода, тщательного планирования и адаптации тренировочных программ. Интеграция фитнес-технологий в процесс физической подготовки позволяет эффективно решать задачи оздоровления, развития физических качеств и социальной адаптации студенток с нарушениями зрения. Дальнейшие исследования в данной области позволят расширить методический арсенал специалистов и повысить эффективность процесса физической подготовки студенток с ограниченными возможностями здоровья.

Список используемых источников

1. Григорьев, В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учебное пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С. В. Малинина. – СПб. : СПб ГУЭФ, 2010. – 228 с.
2. Ключникова, С. Н. Шейпинг: развитие пластичности / С. Н. Ключникова, Л. И. Костюнина, Л. Д. Назаренко. – Ульяновск, 2010. – 124 с.
3. Костюнина, Л. И. Прогнозирование эффективности обучения двигательным действиям студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой на основе использования компьютерных программ / Л. И. Костюнина // Состояние, проблемы и перспективы внедрения биотехнических средств в системы подготовки и реабилитации спортсменов : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Набережные Челны : КамГАФКСиТ, 2010. – С. 117–119.
4. Парфенова, Л. А. Инновационные формы и долгосрочные программы привлечения молодежи с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов к занятиям физической культурой и спортом : монография / Л. А. Парфенова, И. Н. Тимошина. – Казань : Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2016. – 123 с.
5. Тимошина, И. Н. Актуализация преемственности содержания и организации адаптивного физического воспитания детей, подростков и учащейся молодежи в образовательных учреждениях : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – СПб., 2008. – 44 с.

ФИДЖИТАЛ-СПОРТ КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Замараева Мария Петровна, магистрант 2-го курса 44.04.03 СДО,
ст. преподаватель кафедры физической культуры, Северный (Арктический)
федеральный университет им. М. В. Ломоносова, Архангельск,
Российская Федерация, m.koltsova@narfu.ru

Фролович Василий Валерьевич, ст. преподаватель кафедры физической
культуры, Северный (Арктический) федеральный университет
им. М. В. Ломоносова, Архангельск, Российская Федерация, v.frolovich@narfu.ru

Кольцова Дарья Николаевна, студент 1-го курса 49.03.00,
Северный (Арктический) федеральный университет им. М. В. Ломоносова,
Архангельск, Российская Федерация, dariakoltsova.ru@gmail.com

Ипатова Анастасия Валериевна, ст. преподаватель кафедры
спортивных дисциплин, Северный (Арктический) федеральный университет
им. М. В. Ломоносова, Архангельск, Российская Федерация,
nasipatova@yandex.ru

Аннотация. В статье рассмотрено понятие «фиджитал-спорт», представлены примеры современной техники, включающие в себя элементы нового понятия. В работе описана методика постинсультной реабилитации, ее влияние на результат восстановления больных и положительное действие на пациентов, утративших двигательную активность организма.

Ключевые слова: компьютерная дисциплина, восстановление, активность, техника, медицина, роботизированный комплекс, программа, мотивация

Фиджитал-спорт – совершенно новое направление, которое официально признано в России с января 2023 г. Оно представляет собой связь компьютерных технологий и традиционных видов спорта. Описывая понятие «фиджитал», отметим соединение цифровизации и функционального спорта. Данный вид спортивной активности ритмично развивается в европейских странах, Белоруссии, России, завоевывая все большее количество участников

Цель исследования – описание особенностей элементов компьютерного спорта в реабилитации больных инсультом.

Задачи:

- 1) дать характеристику фиджитал-спорта;
- 2) описать заболевание инсульт;
- 3) описать применение фиджитал-спорта в постинсультной реабилитации.

Методы: анализ литературных источников по теме фиджитал-спорта, разбор и оценка специализированной научно-методической литературы, описание и обсуждение результатов исследования, сравнение и систематизация данных.

Результаты и их обсуждение. В Инструкции по использованию Международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем, десятого пересмотра (для пользующегося МКБ-10), описывают разновидности заболеваний, связанных с нарушением речи, нарушением двигательных функций верхних и нижних конечностей, потерей ориентации во времени и пространстве, сильной головной болью с головокружением и слабостью, потерей сознания с развитием комы, искажением мимики лицевых мышц [3].

Соревнования по программе фиджитал-спорта признаны во всем мире. В нашей стране впервые были проведены мультиспортивные международные состязания в 2024 г. под названием «Игры Будущего», которые проходили в Казани. Во многих городах России проходят мероприятия, посвященные популяризации данного вида спорта, например, в городе Уфа состоялся спортивный и образовательный праздник – марафон, суть которого заключалась в участии спортсменов, которые должны были выполнять нормативы ГТО, чтобы поучаствовать в основной части марафона. Участник, получивший золотой значок ГТО, зарабатывал 10 очков, тем самым попадал в команду. Лучшие спортсмены участвовали в финальной части соревнований «тактическая стрельба» (двоеборье): цифровой и двигательный этап игры «Counter Strike».

Такое сочетание можно назвать компромиссом поколений, ведь игроки выполняют определенную физическую нагрузку, соединив в себе компоненты традиционного спорта и виртуальных действий. Участники фиджитал-спорта – активные игроки, которые принимают участие в состязаниях виртуального и спортивного характера и не всегда имеют отличную физическую подготовленность.

Идея данной инновации проста и гениальна. На примере биатлона: вместо забега на лыжах и стрельбы по мишеням спортсмены соревнуются сначала на виртуальной, а затем переходит на реальную арену. Или Just dance – программа, которая основывается на считывании правильности движений танца на экране. Веселое времяпровождение с огромной мотивацией выполнить все танцевальные движения правильно. При этом отличная кардиотренировка для подростков.

Популярность динамично растущего фиджитал-движения уже сегодня становится эффективной пропагандой здорового образа жизни среди молодежи.

Заболевание инсульт описано как вид острого нарушения мозгового кровообращения (ОНМК) и характеризуется внезапным (в течение минут, реже – часов) появлением очаговой неврологической симптоматики (двигательных, речевых, чувствительных, координаторных, зрительных и других нарушений) и/или общих мозговых нарушений (угнетение сознания, головная боль, рвота и др.), которые сохраняются более 24 ч или приводят к смерти больного в короткий промежуток времени вследствие причины цереброваскулярного происхождения [6].

Описывая заболевание инсульт, отметим, что до недавнего времени оно было редким явлением среди молодежи, удивляло, что даже в 50 лет человека поражала болезнь. В настоящее время можно увидеть пациента от 20–30 лет с данным заболеванием. Ситуация усугубляется с каждым десятилетием.

Приводя пример статистических данных, рассмотрим проблемы, где нарушена мелкая моторика рук (70 %), после шести месяцев реабилитации у 50 % пациентов моторика не приходит в исходное положение [4]. Здоровый человек совершает действия на подсознательном уровне, а у пациента с острыми нарушениями головного кровообращения нарушаются связи между корой мозга и периферией. Он не может вспомнить, как это делается.

В первые же дни, когда пациент поступает в любое из медицинских учреждений, с ним уже должны проводить элементы реабилитационной помощи. Исследования последних лет показывают, если буквально в первые часы (1–3 часа) после инсульта активизировать деятельность мозга, инвалидность можно предотвратить. К тому же ранняя реабилитация помогает избежать осложнений: пневмонию и образование тромбов, которые возникают из-за неподвижности пациента. Двигательные нарушения после инсульта могут быть такие, как атаксия. Данное нарушение представляет собой несогласованную работу рук, ног и всего тела, т. е. нарушенную координацию, что чаще возникает при неслаженной работе мозжечка и именно вестибулярного аппарата [5].

Синдром неиспользования – синдром, проявляющийся при длительном неиспользовании любой конечности. В течение этого периода теряется способность к управлению и укрепляется выученное неиспользование конечности. С такими случаями работает врач-специалист эрготерапевт.

Реабилитация начинается с первых дней после госпитализации, используются разнообразные методики, например «Стабилоплатформа», где необходимо переносить вес с одной ноги на другую для движения курсора на экране. При сильном давлении мишень ускоряется, при задержке на одном положении происходит выстрел по тарелкам, захват зайцев и другие действия.

Благодаря техническому развитию важное место в программах реабилитации занимают аппаратные методы. Современные устройства помогают подобрать пациенту нужную нагрузку на определенную группу мышц, чтобы в дальнейшем получить наилучший результат для выздоровления.

С внедрением в медицинский арсенал аппаратов, которые имитируют механические функции анатомии человека, происходит связь с разными видами спорта, видна техническая оснащенность, схожая с фиджитал-спортом. По такому принципу придуман современный аппарат для реабилитации конечностей робототехнический комплекс Diego. Аппарат воспроизводит работу рук и восстанавливает их двигательную активность с помощью движений водного вида спорта.

В фиджитал-спорте также используется беговая платформа Virtuix Omni для «системы VR». Человек двигается без каких-либо препятствий на беговой дорожке, с поддержкой движений на 360°. Видоизмененная, с современными вспомогательными оснащениями, она применяется для реабилитации людей с постинсультными синдромами. Все это стало возможным благодаря российско-швейцарскому опыту внедрения передовых медицинских технологий при участии клиник Швейцарии, Германии и России. Такой опыт работы послужил появлению систем Lokomat. В дальнейшем установки появились в России в конце 2005 г. Первые две из них предоставлены в Лечебно-реабилитационный центр Росздрава и Центральную клиническую больницу восстановительного лечения ФМБА России.

В роботизированные ортезы LokomatPro, как правило, встроены специальные датчики силы, которые измеряют активные движения пациента и по-

звolyют адаптировать интенсивность механической ассистенции движению для каждой конечности в отдельности [7].

Новое поколение соревновательных игровых программ предоставляет следующие возможности:

- программа позволяет пациенту активно ускорять свою скорость ходьбы. Интенсивность терапии повышается за счет больших усилий;
- игровая спортивная мотивация программ LokomatPro с помощью захватывающих упражнений обеспечивает элементы соревнования с интуитивно понятной системой оценки;
- наличие функциональной расширенной обратной связи позволяет улучшать аспекты ходьбы, таких как подъем стопы и длина шага, за счет спортивного азарта;
- опция увеличения кинематической вариабельности значительно улучшает процесс обучения ходьбе даже пациентов с грубыми двигательными нарушениями;
- возможность управлять своей фигуркой (аватаром), представленным на большом экране в красочных локациях, посредством реальной двигательной активности.

Компания «Бекка РУС», лидирующая по оснащению медицинских учреждений новейшим европейским оборудованием, описывает в своей статье выполнение интерактивных задач так:

- информация о двигательной активности пациента (скорости и траектории) анализируется и представляется в виде его движения в виртуальной реальности. Таким образом, пациент может наблюдать изменения в своей двигательной активности по изменению движения аватара;
- осуществляются различные задачи: аватар собирает монеты, чемоданы с деньгами, сокровища и др. Интересная тренировка повышает мотивацию пациента и, соответственно, эффект от лечения;
- врач устанавливает сложность тренировки посредством выбора и настройки виртуального окружения и его содержания [7].

Для восстановления и развития локомоторной хватательной функции был создан тренажер ArmeoSpring. Уникальность данного изобретения в идентичной с «VR гаджетами» цели – мотивация пациента. Также его работа связана с управлением геймпада или контроллера, которыми пользуются в современной компьютерной технике.

Основа ArmeoSpring – это эргономичный ортез с интегрированной системой поддержки веса. Данное приспособление крепится на руку, позволяя выполнять следующие движения: сгибание или разгибание локтевого сустава; пронация или супинация предплечья; сгибание или разгибание, горизонтальное отведение или приведение, внутренняя или наружная ротация плечевого сустава; терапия функциональных движений кисти с помощью модуля ManovoSpring; сгибание или разгибание суставов кисти [7].

Благодаря внедрению трехмерного рабочего пространства, открывается широкий спектр видеоигр, что способствует его заинтересованности при достижении результата. Выбор уровней сложности регулируется для соответствия возможностям больного.

Технические возможности современной медицины позволяют в реальном времени наблюдать за выполнением заданий поврежденной конечностью, что, в свою очередь, стимулирует пациента достигать желаемых результатов и следо-

вать указаниям врача. Именно с медицины и целей, которые преследует реабилитация, начались изобретения гаджетов. Эти гаджеты, приобретая технические улучшения со временем, получили популярность в сфере компьютерного спорта и затем фиджитал-спорта.

Список использованных источников

1. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации : федер. закон № 273 : принят Гос. Думой 21 декабря 2012 г. : одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 г. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174 (дата обращения: 19.09.2025).

2. Российская Федерация. Архангельская область. Законы. Об образовании в Архангельской области : от 2 июля 2013 г., № 712-43-ОЗ : постановление Архангельского областного Собрания депутатов от 26 июня 2013 г., № 1970. – URL : <https://docs.cntd.ru/document/462603147> (дата обращения: 19.19.2025).

3. Инструкция по использованию Международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем, десятого пересмотра (для пользующегося МКБ-10) : утверждено Первым заместителем Министра здравоохранения Российской Федерации А. М. Москвичевым 25 мая 1998 г., № 2000/52-98. – URL : <http://docs.cntd.ru/document/1200114623> (дата обращения: 19.09.2025).

4. Восстановление моторики после инсульта // 100+ : пансионат для пожилых людей : [сайт]. – 2018. – URL: <https://goo.su/FjBhnх> (дата обращения: 24.09.2025).

5. Какие могут быть двигательные нарушения после инсульта // ОРБИ: фонд борьбы с инсультом : [сайт]. – 2025. – URL: <https://orbifond.ru/about-stroke/movement-disorder-after-stroke> (дата обращения: 24.09.2025).

6. Кандыба, Д. В. Инсульт / Д. В. Кандыба // Российский семейный врач. – 2016. – № 3. – С. 5–15.

7. Роботизированная механотерапия. – Москва, [б. г.]. – 44 с. – URL: <https://www.paxmed.ru/upload/iblock/725/7256e7a277c80f21649b8a9663c3f90a.pdf> (дата обращения: 24.09.2025).

ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» К НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЕ

Каленчук Людмила Николаевна, канд. пед. наук, доцент кафедры теории физической культуры и спортивной медицины,

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
Гродно, Республика Беларусь, e-mail: d1041@yandex.by,

Крикало Ирина Николаевна, ст. преподаватель кафедры биологии и химии,

УО «Мозырский государственный педагогический университет
им. И. П. Шамякина», Мозырь, Республика Беларусь,
e-mail: irinakrikalo@mail.ru

Аннотация. Участие студентов в научно-исследовательской работе является основой практико-ориентированного обучения и способствует качественной подготовке студентов. Большая часть студентов специальности «Адаптивная физическая культура» испытывают интерес к научно-исследовательской работе и имеют публикации в научных изданиях.

Ключевые слова: студенты, научно-исследовательская работа, адаптивная физическая культура

Введение. Изменения, происходящие в современном обществе, предусматривают модернизацию высшей школы. Эти изменения касаются и сферы высшего физкультурного образования: меняются его цели, задачи и содержание.

Одним из направлений физического образования является адаптивная физическая культура (АФК), основной целью которой служит подготовка специалистов для работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья. Профессиональная деятельность специалистов в сфере АФК предусматривает работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

Качественная подготовка студентов во многом определяется их научным потенциалом, поскольку именно НИР расширяет профессиональные знания и умения студентов, обеспечивает готовность к предстоящей профессиональной деятельности.

В связи с этим особую актуальность приобретают исследования отношения студентов специальности «Адаптивная физическая культура» к научно-исследовательской работе.

Цель исследования – изучение отношения студентов специальности «Адаптивная физическая культура» к научно-исследовательской работе.

Методы: анализ литературы, беседа, опрос, анкетирование, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Задачи, стоящие перед вузами, требуют от высшей школы подготовки квалифицированных специалистов, которые будут иметь не только профессиональные знания и умения, но и научное мышление, позволяющее лучше познать окружающий мир, сопоставлять имеющиеся факты и закономерности, делать правильные выводы. Студенты, обучающиеся по специальности «Адаптивная физическая культура», в период обучения в вузе получают не только профессиональные знания и умения, но и навыки научной деятельности.

Подготовка специалистов по адаптивной физической культуре в Полесском университете предусмотрена специальностью 1-88 01 02-02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (адаптивная)».

Участие студентов в научно-исследовательской работе является основой практико-ориентированного обучения, поскольку расширяет профессиональные знания студентов, способствует самореализации личности.

В Полесском государственном университете созданы благоприятные условия для участия студентов в НИР: предметные кружки, занятия в научных лабораториях, исследования в производственных условиях, подготовка курсовых работ, ежегодные студенческие конференции способствуют формированию интереса студентов к проведению научных исследований [1].

Будущие специалисты в области АФК приобщаются к научной деятельности уже на первом курсе в ходе изучения предмета «Теория и методика адаптивной физической культуры». Научно-исследовательская работа со студентами проводится в урочное и внеурочное время.

В начальный период обучения (1-й курс) в ходе лекционных и практических занятий студентов знакомят с основными проблемами, существующими в области адаптивной физической культуры, предлагают провести простые в основном исследования. На 2-м и 3-м курсах студентам предлагают самостоятельно выявить существующие в АФК проблемы и предложить пути их решения, провести необходимые исследования и опубликовать полученные результаты.

В дальнейшем, при прохождении производственных практик на 3-м и 4-м курсах студенты совершенствуют полученные знания по специальности, закрепляют их в работе с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья, в специальных учреждениях города Пинска.

Таким образом, обучение студентов в Полесском университете и их научно-исследовательская деятельность находятся в неразрывной взаимосвязи, и большинство студентов в период обучения в вузе вовлечены в научно-исследовательскую работу.

На наш взгляд, определенный интерес вызывает исследование отношения студентов специальности «Адаптивная физическая культура» к научно-исследовательской работе. С этой целью нами было проведено анкетирование студентов по специально разработанной нами анкете.

Результаты исследования приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Исследование отношения студентов к НИР (n = 64)

Вопрос	Вариант ответа	Количество человек	Количество человек, %
1. Знакомы ли Вы с понятием НИР?	а) да	64	100
	б) нет	–	–
	в) затрудняюсь ответить	–	–
2. По Вашему мнению, способствует ли НИР более качественному овладению профессией?	а) да	50	78,1
	б) нет	2	3,1
	в) затрудняюсь ответить	12	18,8
3. Какие формы занятий НИР, на Ваш взгляд, являются более актуальными?	а) конференции	8	12,5
	б) написание и публикация статей	33	51,6
	в) участие в хоздоговорных работах НИР	1	1,6
	г) исследовательская работа в специальных учреждениях	15	23,4
	д) не имею интереса к НИР	7	10,9
4. Имеете ли Вы публикации в научных изданиях?	а) да	61	95,3
	б) нет	3	4,7
	в) затрудняюсь ответить	–	–
5. Назовите количество публикаций, имеющихся у Вас в научных изданиях	1	41	64,1
	2	21	32,8
	3	2	3,15
	Более трех	–	–
6. Какие виды научных публикаций имеете Вы?	а) тезисы	55	85,9
	б) статьи в республиканских изданиях	1	1,6
	в) статьи в международных изданиях	4	6,3
	г) статьи в изданиях ВАК	2	3,1
	д) у меня нет публикаций	2	3,1
7. Планируете ли Вы заниматься НИР в дальнейшем?	а) да	17	26,6
	б) нет	12	18,7
	в) затрудняюсь ответить	35	54,7

8. Считаете ли Вы, что уровень организации НИР в Полесском университете способствует научной работе студентов?	а) да	38	59,4
	б) нет	7	10,9
	в) затрудняюсь ответить	19	29,7
9. Имеете ли Вы желание заниматься НИР в рамках выбранной специальности?	а) да, мне это интересно	18	28,1
	б) возможно в дальнейшем я буду заниматься НИР.	28	59,4
	в) нет, научные исследования меня никогда не интересовали	18	12,5

Проведенное анкетирование показало, что 100 % студентов знакомы с понятием НИР, 78,1 % считают, что НИР способствует более качественному овладению профессией. Более актуальными формами НИР, по мнению студентов, являются: написание и публикация статей – 51,6 %; исследовательская работа в специальных учреждениях – 23,4 %, конференции – 12,3 %.

Большая часть респондентов (95,3 %) имеют публикации в научных изданиях: 64,1 % имеют 1 публикацию, 32,8 % – по 2 публикации. Результаты научных исследований 85,9 % студентов опубликовали в форме научных тезисов.

Планируют заниматься НИР в дальнейшем 26,6 % человек, около половины (54,7 %) затрудняются ответить на поставленный вопрос.

Большинство студентов (59,4 %) считают, что уровень организации НИР в Полесском университете способствует научной работе, 29,7 % респондентов затруднились ответить на этот вопрос. 28,1 % планируют заниматься НИР в рамках выбранной специальности; 59,4 % предполагают, что, возможно, в дальнейшем они будут заниматься НИР.

Нами было также проведено исследование мотивации студентов к НИР. Результаты исследования приведены в таблице 2.

Таблица 2 – Исследование мотивации студентов к НИР (n = 64)

Вопрос	Вариант ответа	Количество человек	Количество человек, %
1. Почему Вы занимаетесь НИР?	а) получение опыта занятий НИР	11	17,2
	б) получаю дополнительные знания по специальности	13	20,3
	в) получаю бонусы, которые помогут при распределении	18	28,1
	г) способствует поступлению в магистратуру	5	7,8

	д) нравится заниматься исследовательской работой	8	12,5
	е) думаю, что этот опыт пригодится мне в дальнейшей работе	7	10,9
	ж) другие варианты ответов	2	3,2
2. На Ваш взгляд, как можно повысить мотивацию студентов к НИР?	а) предложить интересные темы	7	10,9
	б) материально стимулировать участие в НИР	31	48,4
	в) учитывать участие в НИР при распределении	18	28,2
	г) иметь бонусы при трудоустройстве	8	12,5

Анализ полученных результатов исследования показал, что основными мотивами занятия студентами НИР являются: желание получить бонусы, которые помогут при распределении (28,1 %), дополнительные знания по специальности (20,3 %) и приобретение опыта занятий НИР (17,2 %).

По мнению студентов, повысить мотивацию к НИР поможет материальное стимулирование. Так ответили 48,4 % респондентов.

Заключение

1. Большая часть студентов специальности «Адаптивная физическая культура» (95,3 %) испытывают интерес к НИР и имеют публикации в научных изданиях.

2. Около половины респондентов считают, что уровень организации НИР в Полесском университете способствует научной работе студентов.

3. Основными мотивами НИР студентов является получение бонусов, которые будут учитываться при распределении.

4. Материальное стимулирование сможет повысить мотивацию студентов к НИР.

Список использованных источников

1. Лаптиева, Л. Н. Организация и проведение научно-исследовательской работы студентов в рамках дисциплины «Теория и организация адаптивной физической культуры» / Л. Н. Лаптиева // Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта : материалы II Всероссийской научно-практической конференции, Дубны, 23 января 2020 г. – Дубны, 2020. – С. 124–131.

ИНКЛЮЗИВНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЦИФРОВОГО СПОРТА: ОПЫТ И ВЫЗОВЫ РОССИЙСКОЙ ПРАКТИКИ

Касюк Снежана Константиновна, студентка, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация, snejagrach@mail.ru

Аннотация. Проведенный обзор и анализ практик внедрения цифровых и фиджитал-видов спорта в России выявили потенциал этих технологий для инклюзии лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), а также ключевые организационные, технические и социально-психологические барьеры. На основе документального анализа проектов, программ и кейс-исследований региональных инициатив сформулированы практические рекомендации для государственных структур, разработчиков и образовательных учреждений. Работа подчеркивает необходимость системного подхода, стандартизации и устойчивого финансирования для масштабирования успешных практик.

Ключевые слова: инклюзия, e-inclusion, цифровой спорт, фиджитал-спорт, киберспорт, лица с ОВЗ, адаптивные технологии, доступность

Цифровой спорт (включая киберспорт и фиджитал-дисциплины) открывает новые возможности для реабилитации, социализации и профессиональной ориентации людей с ОВЗ [5, 6, 10]. Несмотря на локально успешные проекты, отсутствует системный подход к обеспечению повсеместной доступности и устойчивого масштабирования этих практик [1–4, 9].

Возникает потребность проанализировать и сопоставить существующие практики внедрения цифрового спорта в России, выявить барьеры и сформулировать рекомендации для повышения инклюзивности цифровой спортивной среды.

Применен комплексный качественный подход, включающий:

- систематический обзор открытых источников (публикации федераций, отчеты проектов, материалы НКО);
- документальный анализ описаний региональных инициатив и пресс-релизов;
- кейс-анализ ключевых проектов (Москва, Челябинск, Иваново, Красноярск, Новгородская область, Крым, федеральные инициативы) [1–4, 9, 10];
- структурирование выявленных факторов в категории: технические, организационные, кадровые, психологические и ресурсные барьеры.

Ограничения методов: отсутствие единой базы данных по всем инициативам, вариативность описательной информации в открытых источниках, эпизодичность оценок эффективности программ [11].

Проанализированы и описаны региональные и федеральные инициативы, демонстрирующие разнообразие форм внедрения фиджитал и цифрового спорта для лиц с ОВЗ. Ключевые аспекты практик: адаптация оборудования, проведение инклюзивных турниров, образовательные и реабилитационные программы (табл.) [3–6, 9, 10].

Кейс-анализ ключевых проектов

Проект / инициатива	Локация	Фокус	Целевые группы
«Кибервселенная равных возможностей»	Москва	Обучение БПЛА, фиджитал-соревнования	Подростки и взрослые с ОВЗ
Фиджитал- инициативы СУТУ / ВОО «Союз добровольцев России»	Челябинск	Создание фиджитал-дисциплин, инфраструктура	Люди с ОВЗ, студенты
«Искра Льда» (фиджитал-центр)	Иваново	Адаптивный хоккей + цифровые тренажеры	Дети и взрослые с ОВЗ
Инклюзивный фиджитал-настольный теннис	Красноярск	Соревнования в рамках фестиваля	Студенты, люди с ОВЗ
«Фиджитал без границ»	Новгородская область	Тренировки для детей 7–18 лет	Дети с ДЦП, нарушениями зрения и слуха
Фиджитал-дартс среди инвалидов	Саки (Крым)	Соревнования	Дети и взрослые с ОВЗ
Федерация компьютерного спорта России	Российская Федерация	Популяризация киберспорта	Дети и взрослые с ОВЗ

Положительные тенденции:

- появление специализированных центров и мероприятий; рост интереса федераций и НКО [9, 10];
- технологии (адаптивные контроллеры, голосовые интерфейсы, симуляторы) уменьшают барьеры физического доступа [5];
- киберспорт подтверждает потенциал соревновательной и профессиональной интеграции людей с ОВЗ [6, 10].

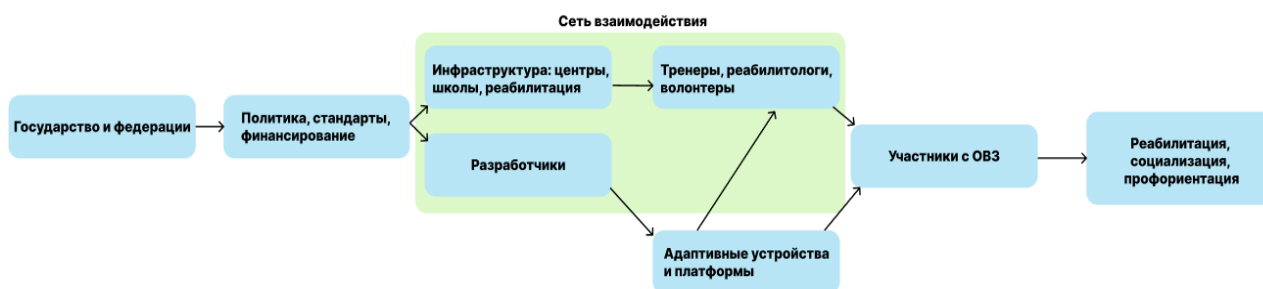
Основные барьеры:

- технические: ограниченная доступность и стандартизация адаптивных устройств; контент-барьеры [5, 11];
- организационные: отсутствие единой стратегии, эпизодичность проектов, слабое масштабирование [2, 9, 10];
- кадровые: дефицит подготовленных тренеров и специалистов; недостаток методик [11, 6];
- психологические: низкая мотивация и страх инноваций у части целевой аудитории; низкая информированность семей [5, 11];
- ресурсные: высокая стоимость оборудования и слабая долгосрочная поддержка [9, 7].

Полученные данные подтверждают, что цифровой спорт уже обеспечивает реальные кейсы инклюзии, но системные барьеры препятствуют переходу от локальных пилотов к массовым практикам [1–6, 9, 10]. Технологический прогресс сам по себе не гарантирует инклюзивности – необходима координация политик, стандартов и образовательных программ.

В этой связи важно разработать национальные и региональные дорожные карты с целевым финансированием адаптационных центров и программ масштабирования, а также определить требования к адаптивным контроллерам и интерфейсам, стимулируя открытые стандарты и совместимость [5, 9, 11]. Одновременно нужно поддерживать научную экосистему: организовать мониторинг эффективности по показателям вовлеченности, здоровья и социальной интеграции и финансировать прикладные исследования для подтверждения и улучшения практик внедрения.

Параллельно следует формировать кадровый потенциал – внедрить модули по цифровой инклюзии в подготовку тренеров, реабилитологов и ИТ-специалистов и обеспечить программы повышения квалификации. Не менее важна информационная работа: просветительские кампании для семей и сообществ о возможностях цифрового спорта в реабилитации и социализации помогут создать осознанный спрос и устойчивое внедрение технологий (рис.) [6, 9, 11].



Предлагаемая модель взаимодействия (экосистема)

Цифровой и фиджитал-спорт в России обладают значительным потенциалом как инструмент инклюзии для лиц с ОВЗ. В то же время для превращения отдельных успешных практик в устойчивую и массовую систему необходимы согласованные действия: стандартизация адаптивных решений, устойчивое финансирование, подготовка кадров и целенаправленные исследования эффективности. Рекомендуемая траектория – создание интегрированной стратегии на стыке государственной политики, академической экспертизы, НКО и технологической индустрии, с акцентом на доступность, масштабируемость и мониторинг результатов.

Список использованных источников

1. Винник, С. В. В Крыму прошли первые в России соревнования по фиджитал-спорту среди инвалидов / С. В. Винник // Российская газета. – 2023. – 11 июня. – URL: <https://rg.ru/2023/06/11/reg-ufo/v-krymu-proshli-pervye-v-rossii-sorevno-vaniia-po-fidzhital-sportu-sredi-invalidov.html> (дата обращения: 02.09.2025).

2. В Челябинске развивают фиджитал спорт для людей с ОВЗ // Союз добровольцев России : [сайт]. – URL: <https://clck.ru/3P6ydn> (дата обращения: 02.09.2025).
3. Инклюзивные соревнования по фиджитал настольному теннису // Институт физической культуры, спорта и туризма СФУ (ИФКСиТ СФУ). – 2024. – 28 окт. – URL: <https://ifksit.sfu-kras.ru/node/4049> (дата обращения: 02.09.2025).
4. «Кибервселенная равных возможностей»: людей с ОВЗ научат управлять БПЛА // Московская газета. – 2025. – 15 апр. – URL: <https://mskgazeta.ru/obshchestvo/kibervselennaya-ravnyh-vozmozhnostej-lyudej-s-ovz-nauchat-upravlyat-bpla-14757.html> (дата обращения: 02.09.2025).
5. Технологии расширенной реальности в адаптивном спорте: преимущества, риски и перспективы применения / В. И. Колмаков, А. И. Картавцева, Л. В. Калина, И. В. Составнев // Журнал Сибирского федерального университета. – 2024. – Т. 17, № 8. – URL: <https://elib.sfu-kras.ru/handle/2311/153249> (дата обращения: 02.09.2025). – EDN: YOAUBG.
6. Малыгин, А. В. Концепция фиджитал спорта: содержание и потенциал развития / А. В. Малыгин // Вестник спортивной науки. – 2023. – № 6. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kontseptsiya-fidzhital-sporta-soderzhanie-i-potentsial-razvitiya> (дата обращения: 02.09.2025).
7. Минникаева, Н. В. Современные оздоровительные технологии студентов специальной медицинской группы в процессе физического воспитания / Н. В. Минникаева // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2025. – № 8. – С. 42–48.
8. Никонорова, Н. В. Внедрение фиджитал технологий в адаптивный хоккей: «Искра Льда»: как мечта о следж хоккее зажгла огонь инклюзивного спорта / Н. В. Никонорова // Партнер НКО. – 2025. – 3 июля. – URL: <https://reg-nko.ru/smi/vnedrenie-fidzhital-tehnologij-v-adaptivnyj-hokkej> (дата обращения: 02.09.2025).
9. Проекты Фонда. Фиджитал без границ // Фонд президентских грантов. – 2023. – 15 марта. – URL: <https://президентскиегранты.рф> (дата обращения: 02.09.2025).
10. Развитие фиджитал спорта как социокультурного феномена, охватывающего разные уровни современного инклюзивного общества // Федерация компьютерного спорта России : [сайт]. – 2025. – 27 июня. – URL: <https://resf.ru/news/razvitie-fidzhital-sporta-kak-sociokulturnogo-fenomena-ohvatyvayushchego-raznye-urovni-sovremennogo-inklyuzivnogo-obshchestva> (дата обращения: 02.09.2025).
11. Рындак, В. Г. Теория и опыт цифровизации в системе инклюзивного образования / В. Г. Рындак // Вестник Самарского государственного технического университета. Сер. «Психолого-педагогические науки». – 2021. – № 4. – С. 45–56.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ СО СТОЙКИМИ ОТКЛОНЕНИЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОСЗ) В ОБЛАСТИ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

Кузнецова Светлана Викторовна, канд. соц. наук, доцент, доцент кафедры ФКС, ФГБОУ ВО «Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.», Саратов, Российская Федерация, kuznetsovasv@sstu.ru

Коновалова Марина Петровна, канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой ФКС, ФГБОУ ВО «Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.», Саратов, Российская Федерация, konovalovamp@sstu.ru

Балобина Виктория Дмитриевна, студентка ФГБОУ ВО «Саратовский государственный технический университет имени Ю. А. Гагарина», Саратов, Российская Федерация, balobinavd@sstu.ru

Аннотация. В статье рассматривается эффективность включения настольного тенниса в программы физического воспитания в университетах для студентов со стойкими отклонениями здоровья. Признавая важность физической активности для общего благополучия, особенно в университетской среде, исследование учитывает трудности, с которыми сталкиваются студенты с ограниченными возможностями здоровья при выборе подходящих видов спорта.

На основе анализа преимуществ и недостатков настольного тенниса для этой конкретной группы студентов в статье приводятся рекомендации по адаптации образовательных практик с учетом индивидуальных потребностей студентов со стойкими отклонениями здоровья.

Ключевые слова: студенты с отклонениями здоровья, университет, настольный теннис, физическое воспитание

Введение. Физическое воспитание является важной составляющей современной культуры, а университеты играют ключевую роль в укреплении физического благополучия будущих специалистов.

Современные образовательные парадигмы требуют инновационных подходов к физическому воспитанию, в которых сохранение здоровья студентов является первостепенной задачей. Реабилитацию следует рассматривать не просто как комплекс лечебных и профилактических мероприятий, но и как средство повышения физических и умственных способностей учащихся.

Из-за проблем со здоровьем учащимся из специальной медицинской группы (СМГ) и группы лечебной физкультуры (ЛФК) требуются индивидуальные программы физической подготовки. Настольный теннис – экономически выгодный и полезный вид спорта, который хорошо подходит для таких учащихся и позволяет улучшить как физическую форму, так и общее самочувствие.

Ключевые стратегии улучшения здоровья учащихся включают:

- обеспечение высокого уровня благополучия в качестве стандарта;
- внедрение индивидуальных планов обучения, учитывающих уникальные потребности каждого студента.

Университеты дают студентам знания и навыки, необходимые для максимальной реализации в получаемой профессии, а также для поддержания собственного здоровья. Кроме того, будущие руководители, ведущие здоровый образ жизни, будут транслировать подобную установку и своим подчиненным, тем самым формируя в своем подразделении высокий уровень физической культуры.

Оптимизация режима физической активности для студентов с особыми медицинскими потребностями является актуальной проблемой для современных университетов.

Результаты и их обсуждение. Физическая культура в высших учебных заведениях играет важнейшую роль в содействии всестороннему развитию личности, выходя за рамки своей функции как академического предмета. Она неразрывно связана как с общим образованием, так и с профессиональной подготовкой, способствуя не только физическому благополучию, но и развитию таких важных черт характера, как дисциплина, настойчивость и ответственность.

Благодаря физической культуре студенты приобретают навыки, необходимые для ведения здорового образа жизни и достижения успеха в выбранной ими профессии.

Несмотря на признанную важность, исследования показывают, что только 25 % студентов технических вузов регулярно занимаются физической культурой [2]. Это подчеркивает необходимость более активно интегрировать физическую культуру в учебную программу.

Основной целью курса «Физическая культура и спорт» в рамках специализированных медицинских программ является развитие у студентов базовых навыков координации движений, развитие необходимых физических качеств, формирование правильной осанки и привитие необходимых жизненных и профессиональных компетенций [3].

Для достижения этих целей образовательная программа «Физическая культура» направлена на решение нескольких ключевых задач:

- содействие благополучию учащихся: укрепление организма, содействие сбалансированному физическому развитию, повышение функциональности более слабых органов и систем, а также повышение как физической, так и умственной работоспособности;
- облегчение адаптации к физическим нагрузкам: постепенное привыкание к режиму тренировок и расширение физических возможностей;

- развитие физической подготовленности: улучшение показателей физического развития, тренировка силы, выносливости, координации и выравнивания осанки;
- повышение иммунитета: укрепление иммунной системы и повышение сопротивляемости болезням;
- формирование здорового образа жизни: пропаганда правильных дыхательных техник, закаливающих практик, правил гигиены, сбалансированного режима труда и отдыха, полезных привычек в питании;
- формирование положительного отношения к физической активности: мотивация учащихся к занятиям, поощрение привычки регулярно заниматься спортом и формирование понимания важности физической активности для здоровья в целом;
- развитие навыков самооценки: обучение учащихся методам оценки своего физического состояния во время тренировок.

Необходимо отметить целесообразность внедрения программ обучения настольному теннису в рамках физического воспитания в СМГ/ЛФК. Эффективность занятий настольным теннисом для учащихся с особыми медицинскими потребностями зависит от нескольких важных элементов.

Во-первых, выбор подходящих физических нагрузок должен быть адаптирован к конкретным условиям здоровья каждого учащегося.

Во-вторых, необходимо разработать структурированный режим тренировок, обеспечивающий последовательное выполнение упражнений.

В-третьих, регулярные и достаточно продолжительные занятия необходимы для достижения положительных результатов. Кроме того, интенсивность тренировок следует постепенно увеличивать как на отдельных занятиях, так и на протяжении всей программы в целом.

В-четвертых, при выборе физических упражнений первостепенное значение имеет индивидуальный подход с учетом таких факторов, как возраст, пол, состояние здоровья и диагноз.

В-пятых, рекомендуется комплексная стратегия, сочетающая общие и специализированные упражнения с такими практиками, как закаливание и сбалансированное питание. Наконец, для обеспечения безопасности и эффективности занятий крайне важен постоянный мониторинг состояния здоровья учащихся медицинскими работниками и инструкторами [1].

Эффективность настольного тенниса особенно выражена в физическом воспитании студентов СМГ и ЛФК. Настольный теннис пользуется значительной популярностью среди студентов Гагаринского государственного технического университета, особенно среди специальной медицинской группы и группы ЛФК. Этот вид спорта зарекомендовал себя как эффективный метод физического воспитания.

Настольный теннис, являясь развлечением, требует от участников значительных физических и умственных нагрузок, воспитывая устойчивость и дис-

циплину. Его доступность, требующая минимального количества оборудования и пространства, в сочетании с динамичным и увлекательным характером привлекает студентов с разным уровнем физической подготовки. Периодические перерывы между игровыми сегментами позволяют регулировать нагрузку, что делает его подходящим для людей с ограниченными возможностями всех возрастных групп и физических возможностей.

Занятия настольным теннисом приносят много пользы для здоровья, в т. ч. улучшают работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также повышают концентрацию внимания, координацию и скорость реакции. Помимо спортивных аспектов настольный теннис дает возможность развивать социальные навыки и когнитивные, личностные и нравственные качества.

В Государственном техническом университете имени Гагарина Ю.А. есть специальная секция настольного тенниса, которая регулярно проводит соревнования между учебными группами, что еще больше повышает популярность этого вида спорта в университетском сообществе.

Список использованных источников

1. Калинцева, И. Г. Организация занятий со студентами специальной медицинской группы в вузе: учебно-методическое пособие / И. Г. Калинцева, С. А. Песчанова ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2019. – 96 с.

2. Коновалова, М. П. Адаптивная физическая культура в техническом вузе: опыт работы со студентами с ОВЗ / М. П. Коновалова, С. В. Кузнецова // Тридцатилетний путь развития адаптивной физической культуры: материалы Международного научного конгресса. – СПб., 2025. – С. 100–103.

3. Кузнецова, С. В. Полиадаптивная модель организации физического воспитания в вузе / С. В. Кузнецова // Актуальные проблемы экономики и менеджмента. – 2017. – № 2 (14). С. 69–73.

АДАПТИВНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА: КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ И РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИЙ НА ПОЗВОНОЧНИКЕ

Кузнецова Дарья Васильевна, студентка, ФГБОУ ВО «Российский
экономический университет имени Г. В. Плеханова», Москва,
Российская Федерация, i@daskuznet.ru

Аннотация. Цель исследования – определить безопасные и результативные элементы адаптивных тренировочных программ и техник коррекции осанки при сколиозе и кифозе, а также подходы к послеоперационной реабилитации. Основание – десятилетние наблюдения в специализированном учреждении с анализом диагностики и четырех комплексов ЛФК. Уточнены ограничения и допустимые нагрузки; описаны режимы ЛФК при прогрессирующем/стабильном сколиозе и кифозе, дыхательная гимнастика Шрот и специализированные средства. Систематизированы этапы послеоперационной активизации.

Ключевые слова: сколиоз, кифоз, лечебная физическая культура (ЛФК), адаптивные тренировочные программы, дыхательная гимнастика Шрот, послеоперационная реабилитация

Введение. Адаптивными тренировочными программами называют индивидуализированные комплексы физических упражнений и обучающих мероприятий, параметры которых (вид активности, объем, интенсивность, частота и прогрессия нагрузки) подбираются с учетом клинико-функционального статуса пациента и динамики заболевания. Объект исследования – программа, направленная на профилактику и лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата, включая сколиоз и кифоз; дополнительно рассматривается реабилитация после оперативных вмешательств на позвоночнике. Исследование базируется на личном опыте и длительных наблюдениях, в рамках которых выявляются наиболее распространенные техники коррекции осанки у молодых и взрослых пациентов.

Цель исследования – определить, какие элементы адаптивных тренировочных программ и какие техники коррекции осанки наиболее безопасны и результативны при указанных состояниях, и дать практические рекомендации по их применению.

Кратко о терминах. Сколиоз – это боковая (латеральная) кривизна позвоночника, чаще имеющая вид «С», «S» или «W». Кифоз – искривление в переднезадней (сагиттальной) плоскости; физиологический кифоз – вариант нормы, патологический – прогрессирует и может приводить к болям и функциональным нарушениям. Важно уточнить: выражение «прогрессирующий сколиоз» не оз-

начает улучшения. Напротив, речь идет о состоянии, при котором латеральная кривизна позвоночника и сопутствующие деформации имеют тенденцию к увеличению во времени.

Объекты и методы. В течение десяти лет проводились наблюдения за практиками реабилитации пациентов с деформациями позвоночника в условиях специализированного медицинского учреждения. В рамках работы фиксировались применяемые диагностические и организационные подходы: клинический осмотр, рентгенография, определение стадии скелетного созревания по шкале Риссера и формирование индивидуального плана ведения с учетом динамики деформации (в том числе угла Кобба). Объектом наблюдений были типизированные комплексы ЛФК (при прогрессирующем сколиозе, стабильном сколиозе, кифозе и болевом синдроме), а также режимы занятий, используемый инвентарь и порядок введения дополнительных нагрузок (бассейн, тренажеры). Дополнительно учитывались сообщения пациентов после хирургической коррекции деформаций позвоночника о характере ранней активизации и ограничениях.

Результаты и их обсуждение. Во избежание усиления деформации и болевого синдрома ограничиваются или исключаются: силовые упражнения с осевой нагрузкой (штанга, приседания, жимы над головой); упражнения с глубокими наклонами и скручиваниями позвоночника, резкие баллистические движения, кувырки и прыжки; отдельные тренажеры и режимы, провоцирующие асимметричную, скручивающую либо ударную нагрузку. Занятия плаванием назначаются по индивидуальным показаниям: некоторые стили и элементы, содержащие выраженный компонент скручивания, могут усиливать асимметрию и потому ограничиваются при значительной степени деформации [2, 3].

Кардионагрузки и тренажеры. Для прогрессирующего сколиоза допускается (и нередко предпочтителен) лежащий велоэргометр, обеспечивающий работу нижних конечностей при опоре спины, снижение осевого давления и повышение выносливости. При стабильном сколиозе рекомендуются жим ногами под углом 60° и нижняя тяга в щадящем режиме. При кифозе применяются специализированные тренажеры, направленные на растяжение мышечно-связочных и фасциальных структур для уменьшения мышечно-тонических ограничений и улучшения подвижности грудного отдела (в т. ч. тренажер «Правило»; по показаниям – сочетание с петлей Глиссона).

Структура ЛФК и режим занятий. Комплексы включали укрепление продольных (паравертебральных) мышц спины; тренировку ягодичных мышц и мышц брюшной стенки (кор-стабилизация); дыхательные и постуральные упражнения, преимущественно в разгруженных исходных положениях (лежа на коврике)[2, 3]. Использовались легкие гантели (до 2 кг), в отдельных случаях – фитбол и гимнастическая палка. Рекомендованные режимы: при прогрессирующем сколиозе – два занятия по ~30 минут ежедневно при хорошей переносимости; при стабильном сколиозе – одно занятие ~30 минут в день; при кифозе – одно занятие каждые два дня продолжительностью 30–40 минут.

Дыхательная гимнастика (метод Шрот). Дыхательная гимнастика при сколиозе и кифозе применяется как часть ЛФК; выполняется стоя, сидя или лежа под визуальным контролем у зеркала с использованием простых опор (мяч, валик, шведская стенка). Принцип – направленное асимметричное дыхание с удлиненным выдохом через полусжатые губы: при сколиозе акцент на вогнутую половину грудной клетки, при кифозе – на передне-верхние и латеральные отделы грудной клетки с мягким разгибанием грудного отдела и контролем положения лопаток. Дозирование: при прогрессирующем сколиозе – 10–15 минут в каждую из двух ежедневных сессий ЛФК; при стабильном сколиозе – 10–12 минут в единственную дневную сессию; при кифозе – 8–12 минут в структуре 30–40-минутного занятия (обычно через день). При резко выраженной деформации, выраженной боли, декомпенсации дыхательной/сердечно-сосудистой систем и в период обострений дыхательная гимнастика противопоказана и назначается только по решению врача [4].

Послеоперационный период (сообщения пациентов и наблюдения). Ранняя активизация начинается на следующие сутки: первый подъем и кратковременная ходьба по палате – под контролем медицинского персонала; к 4–5-м суткам при стабильном состоянии допускается более самостоятельная мобильность (часто – в корсете) [1, 5]. В первые 1–3 месяца действуют ограничения: предпочтительны положение лежа и дозированная ходьба короткими отрезками, обучение безопасному «лог-ролл» (поворот «бревнышком»); избегаются подъем тяжестей, глубокие наклоны и скручивания туловища, поездки в транспорте ограничиваются (при необходимости – полулежа) [5]. Далее, при благоприятном протекании и по разрешению врача, постепенно подключаются целевые комплексы ЛФК для верхних и нижних конечностей, мышц спины и брюшного пресса, низкоударные виды активности; начало занятий в бассейне возможно в поздние сроки реабилитации (ориентировочно после 8 недель и далее) при индивидуальной коррективке [1, 5].

Полученные данные указывают, что наилучшие функциональные результаты достигаются при использовании адаптивных программ, где объем, интенсивность и частота ЛФК соотносятся с клинико-функциональным статусом и динамикой деформации. Практическая ценность подхода заключается в предсказуемости и безопасности: постоянный мониторинг переносимости, исключение осевой компрессии и провоцирующих движений, методическая коррекция нагрузки снижают риск обострений и повышают самостоятельность пациента. Дыхательная гимнастика выступает вспомогательным модулем при отсутствии противопоказаний и под контролем специалиста. Послеоперационная реабилитация строится поэтапно: ранняя активизация, затем – строгие ограничения и лишь после этого осторожное расширение активности по медицинскому допуску.

В образовательной среде данный подход реализуется через инфраструктуру лечебной физической культуры. В РЭУ им. Г. В. Плеханова действует зал ЛФК, где студенты с медицинскими ограничениями выполняют индивидуально

подобранные комплексы с осторожностью и под наблюдением инструкторов ЛФК, что обеспечивает непрерывность и безопасность реабилитации в учебном процессе.

Список использованных источников

1. Ассоциация хирургов-вертебрологов России (RASS). ННИИТО: хирургия сколиоза – новости. – URL: <https://clck.ru/3P9N9q> (дата обращения: 07.09.2025).
2. Сеть клиник «ЦМРТ». ЛФК: комплекс упражнений при сколиозе. – URL: <https://clck.ru/3P9N6o> (дата обращения: 07.09.2025).
3. Сеть клиник «ЦМРТ». ЛФК: комплексы упражнений при кифозе: примеры и комплексы упражнений. – URL: <https://clck.ru/3P9Mwu> (дата обращения: 07.09.2025).
4. Skoliose.ru. Гимнастика Шрот при сколиозе. – URL: <https://clck.ru/3P9LqG> (дата обращения: 07.09.2025).
5. ФГБУ «НМИЦ психиатрии и неврологии им. В.М. Бехтерева» Минздрава России. Реабилитация после операций на позвоночнике. – URL: <https://clck.ru/3P9N3T> (дата обращения: 07.09.2025).

РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Лесникова Полина Николаевна, преподаватель,
БУ «Нижевартовский социально-гуманитарный колледж»
Нижевартовск, Российская Федерация, polina.antyushenya1994@mail.ru

Аннотация. В данной статье проводится комплексный анализ роли и значения адаптивной физической культуры (АФК) как неотъемлемого элемента образовательной среды средних специальных учебных заведений (ссузов). Исследование направлено на выявление потенциала АФК в решении задач физической реабилитации, социальной интеграции и психологического сопровождения студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью. В работе обосновывается тезис о том, что целенаправленное и системное использование средств АФК способствует не только коррекции физических недостатков и улучшению состояния здоровья, но и формированию жизненно важных компетенций, успешной профессиональной адаптации и личностной самореализации учащихся указанной категории. На основе анализа научно-методической литературы и моделирования образовательного процесса доказывается необходимость интеграции адаптивного физического воспитания в учебные планы и внеурочную деятельность ссузов. Результаты исследования могут быть применены для совершенствования рабочих программ по дисциплине «Физическая культура» и разработки методических рекомендаций для преподавателей и инструкторов АФК.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, среднее профессиональное образование, ограниченные возможности здоровья, инклюзия, физическая реабилитация, социальная адаптация, психофизическое развитие, учебный процесс, здоровьесберегающие технологии

Введение. Современная система российского образования ориентирована на реализацию принципов инклюзии, обеспечивающих равный доступ к качественному образованию для всех категорий граждан, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. Средние специальные учебные заведения, выполняющие ведущую функцию подготовки квалифицированных кадров, сталкиваются с необходимостью создания специальных условий для успешного обучения и воспитания данной категории студентов. Важнейшим компонентом этих условий является физическое воспитание, которое для учащихся с отклонениями в состоянии здоровья приобретает форму адаптивной физической культуры [2]. Адаптивная физическая культура представляет собой комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с отклонениями в состоянии здоровья [4]. Важно отметить, что роль такой физической культуры в

ссузах выходит далеко за рамки простого выполнения норм ГТО или освоения двигательных действий и становится мощным инструментом социализации и коррекции нарушенных функций, профилактики сопутствующих заболеваний и формирования мотивации к здоровому образу жизни.

Цель исследования – теоретическое обоснование значимости адаптивной физической культуры в учебно-воспитательном процессе средних специальных учебных заведений и определение ее многогранной роли в физическом, психологическом и социальном развитии студентов с ОВЗ и инвалидностью.

Задачи: раскрыть сущность и специфику АФК в условиях ссуза; определить ее ключевые функции и задачи; проанализировать потенциальные положительные эффекты от ее системного применения; обозначить проблемные аспекты внедрения и пути их решения.

Объекты и методы. Для решения поставленных задач в данном исследовании был применен комплекс теоретических методов, адекватных природе изучаемого объекта и цели работы. В первую очередь были рассмотрены и проанализированы труды отечественных специалистов в области теории и методики адаптивной физической культуры, инклюзивного образования, специальной и коррекционной педагогики, что позволило определить ключевые понятия и выявить современные тенденции в развитии АФК. Так, А. А. Лукьяненко и А. Н. Изосимов отмечают, что адаптивная физическая культура эффективно способствует не только физическому, но и психосоциальному благополучию студентов, укрепляет их уверенность в собственных силах и способствует полноценному участию в образовательном процессе и социальной жизни. Внедрение и развитие программ адаптивной физической культуры в учебные практики университетов имеют перспективы для создания инклюзивной среды, где каждый студент может раскрыть свой потенциал и достичь успеха, несмотря на индивидуальные особенности [6]. Системный подход [8] дал возможность рассмотреть адаптивную физическую культуру не как изолированный элемент, а как интегративный компонент всей образовательной системы ссуза, взаимодействующий с учебной, воспитательной и коррекционной работой. Наконец, сравнительный анализ традиционных и адаптированных программ по физическому воспитанию позволил выделить специфические принципы, методы и организационные формы работы, характерные для АФК. Использование указанных методов обеспечило полноту, надежность и обоснованность полученных результатов и выводов [5].

Результаты и их обсуждение. Проведенное исследование позволило выявить и охарактеризовать многоплановую роль адаптивной физической культуры в системе среднего профессионального образования. В первую очередь важно отметить, что систематические занятия АФК направлены не только на развитие физических качеств (силы, выносливости, координации), но и на коррекцию первичных и вторичных нарушений. Специально подобранные физические упражнения способствуют развитию сенсорных систем, компенсации утраченных или ослабленных функций, улучшению деятельности кардио-

респираторной системы, укреплению мышечного корсета и опорно-двигательного аппарата [3]. Для студентов ссузов, чья будущая профессиональная деятельность может быть сопряжена с физическими нагрузками, это является элементом профессиональной подготовки. Также важно выделить социально-адаптирующую роль таких занятий, так как они, особенно организованные в групповой форме, моделируют ситуации взаимодействия и сотрудничества. В частности через игровую и соревновательную деятельность студенты усваивают нормы социального поведения, учатся коммуницировать, разрешать конфликты, работать в команде. В результате они учатся преодолевать изоляцию, у них формируется чувство принадлежности к коллективу и происходит интеграция студентов с ОВЗ в студенческую среду, что является ключевым аспектом инклюзивного образования [5].

Также можно сделать вывод, что регулярная двигательная активность положительно влияет на психоэмоциональное состояние: снижается уровень тревожности и агрессии, повышается стрессоустойчивость. Достижение успеха в выполнении физических упражнений, недоступных ранее, способствует повышению самооценки, формированию адекватной Я-концепции и волевых качеств (настойчивости, целеустремленности). Наконец, преодоление физических трудностей на занятиях АФК транслируется на учебную деятельность, повышая мотивацию к освоению профессии [1]. Не представляется возможным игнорировать оздоровительно-профилактическую роль АФК. Для многих студентов с хроническими заболеваниями или после перенесенных травм занятия АФК являются основным средством вторичной профилактики и предотвращения прогрессирования болезни, а индивидуально дозированная нагрузка способствует улучшению функционального состояния организма, повышению его резистентности, формированию устойчивой привычки к здоровому образу жизни, что является важнейшим условием для будущего специалиста. В процессе занятий студенты получают знания о сущности своего заболевания, о механизмах влияния физических упражнений на организм, осваивают навыки самоконтроля, самомассажа, основы самостоятельных занятий, что позволяет сформировать осознанное отношение к своему здоровью и дает практические инструменты для его поддержания на протяжении всей жизни [7].

Полученные результаты свидетельствуют, что адаптивная физическая культура является не вспомогательным, а одним из центральных элементов в создании эффективной инклюзивной образовательной среды в ссузе. Ее потенциал реализуется через решение задач, выходящих далеко за рамки узкопредметных. Обсуждение роли АФК невозможно без учета контингента студентов. В ссузы поступают учащиеся с самыми разнообразными нозологиями: нарушениями опорно-двигательного аппарата, сенсорными (зрение, слух), интеллектуальными нарушениями, соматическими и психоневрологическими заболеваниями. Однако это требует от преподавателя глубоких знаний в области нозологии, патологии, основ медицинских знаний и владения широким арсеналом специальных методик [2]. Следовательно, ключевой проблемой остается дефи-

цит квалифицированных кадров – преподавателей физической культуры, прошедших переподготовку в области АФК.

Второй серьезной проблемой является материально-техническое обеспечение. Для эффективной работы необходимы не только стандартные спортивные залы, но и специализированное оборудование: тренажеры с регулируемой нагрузкой, адаптивный спортивный инвентарь, средства для обеспечения безопасности и т. д. Третьим аспектом для обсуждения является необходимость глубокой индивидуализации процесса. Рабочая программа по АФК должна быть гибкой и вариативной, основываться на данных медицинского обследования и рекомендациях врача, а также на результатах входного тестирования функциональных и физических возможностей каждого студента. Несмотря на обозначенные вызовы, интеграция АФК в образовательный процесс ссуза является императивом времени [1]. Ее системное применение позволит не только выполнить государственный заказ на создание доступной образовательной среды, но и подготовить конкурентоспособного, физически и психологически здорового специалиста, адаптированного к условиям современного рынка труда. Перспективой дальнейшего исследования видится разработка и апробация конкретных моделей и методик интеграции занятий АФК в учебные планы различных специальностей с учетом их профессиональной направленности (например элементы производственной гимнастики, компенсация негативного воздействия факторов будущей профессии).

Заключение. В заключение следует отметить, что адаптивная физическая культура в системе среднего профессионального образования представляет собой сложный, многокомпонентный социально-педагогический феномен. Она выполняет уникальную синтезирующую функцию, объединяя в себе лечебно-оздоровительный, коррекционно-развивающий, образовательный и воспитательный компоненты. Проведенный анализ позволяет утверждать, что ее роль заключается не в простом приспособлении студентов с ОВЗ к требованиям стандартной программы по физической культуре, а в активном целенаправленном воздействии на личность с целью ее максимальной самореализации. АФК становится катализатором процессов социальной инклюзии, способствуя устранению барьеров и стереотипов, формированию толерантной среды в коллективе. Таким образом, дальнейшее развитие и совершенствование системы адаптивного физического воспитания в ссузах, включающие подготовку кадров, оснащение материальной базы и разработку научно-методического обеспечения, являются стратегически важной задачей для повышения качества среднего профессионального образования и выполнения его социальной миссии.

Список использованных источников

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2024. – 181 с.

2. Безрукая, А. Н. Инклюзивное образование в системе среднего профессионального образования / А. Н. Безрукая, М. В. Тарасова, С. Н. Постникова // Вестник науки. – 2022. – № 6 (51). – С. 6–10.
3. Еникеев, Ш. Ф. Роль адаптивной физической культуры в реабилитации студентов с нарушениями здоровья / Ш. Ф. Еникеев, Е. Э. Исхакбаев // Проблемы науки. – 2024. – № 5 (86). – С. 50–53.
4. Изаак, С. И. Развитие адаптивной физической культуры и спорта в современной ситуации общественного развития / С. И. Изаак, В. Н. Малиц, П. А. Рожков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9 (151). – С. 104–109.
5. Коваль, Л. Н. Место профессионального курса «Основы научно-методической деятельности в адаптивной физической культуре» в подготовке специалистов среднего профессионального образования / Л. Н. Коваль, Е. Н. Алексеева, О. Г. Богданов // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2015. – № 4. – С. 43–50.
6. Лукьяненко, А. А. Занятия адаптивной физической культурой для студентов с ограниченными возможностями / А. А. Лукьяненко, А. Н. Изосимов // Аспект. – URL: <https://na-journal.ru/12-2023-fiz-kultura-sport/7703-zanyatiya-adaptivnoi-fizicheskoi-kulturoi-dlya-studentov-s-ogranichennymi-vozmojnostyami> (дата обращения: 05.09.2025).
7. Паршакова, В. М. Адаптивная физическая культура в современном образовании / В. М. Паршакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 3. – С. 135–139.
8. Фролова, Т. Н. Системный подход и его роль в научном исследовании / Т. Н. Фролова, Г. В. Шашурина // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2023. – № 1. – С. 158–161.

СТРАТЕГИЧЕСКИЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В АЛТАЙСКОМ КРАЕ

Нгуен Кристина Зунг, ст. преподаватель кафедры ФПиС,
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,
Санкт-Петербург, Российская Федерация, kris26nguen@mail.ru

Лесин Владислав Андреевич, студент, ИММиТ,
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,
Санкт-Петербург, Российская Федерация, Vladlesin2006@gmail.com

Карлина Мария Олеговна, ассистент кафедры ФВиОВП,
Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины,
Санкт-Петербург, Российская Федерация, karlina.maria@yandex.ru

Аннотация. В статье рассмотрена роль адаптивной физической культуры (АФК), ее становление и развитие в нашей стране и за рубежом. В рамках государственной политики РФ, сосредоточенной на обеспечении равных перспектив для всех групп граждан, развитие АФК становится приоритетом социальной политики. Статья отображает основные тенденции развития и раскрывает основные проблемы: нехватки специализированных кадров, спортивных объектов, развитой инфраструктуры в сельских местностях. Адаптивная физическая культура представляет собой эффективный инструмент интеграции лиц с ОВЗ в общество, повышения качества их жизни и реализации потенциала. В исследовании выделяются ключевые стратегические векторы развития АФК и рассмотрена интеграция цифровых технологий в процесс адаптивной физической активности, а также использование технологий виртуальной реальности (VR) для восстановления двигательных навыков, мотивации к занятиям и тренировки координации.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура (АФК), реабилитация, лица с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), виртуальная реальность (VR), адаптивный спорт

Введение. В современном обществе адаптивная физическая культура (АФК) имеет все большее социальное значение для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), обеспечивая не только реабилитацию, но и интеграцию в общество, улучшение качества жизни, развитие личных достижений [4]. В рамках государственной политики, сосредоточенной на обеспечении равных перспектив для всех групп граждан, развитие АФК становится приоритетом социальной политики, поэтому данное исследование является актуальным.

Цель исследования – выявить основные стратегические тенденции развития АФК в России на современном этапе и определить перспективные векторы развития.

Методы: анализ научной литературы, наблюдение, личный опыт.

Результаты и их обсуждение. Проанализировав научные труды, можно отметить, что термин «адаптивная физическая культура» в России стал использоваться с 1995 г. благодаря работам профессора С. П. Евсеева [4]. В законодательстве он был закреплён позже, в Федеральном законе № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [1]. Согласно закону, адаптивная физическая культура представляет собой использование комплекса эффективных средств физической реабилитации инвалидов и лиц с ОВЗ, направленных на восстановление, укрепление здоровья, социализацию и интеграцию в общество.

Под АФК понимаются три основных направления:

- адаптивное физическое воспитание – формирование навыков здорового образа жизни и самообслуживания;
- адаптивная физическая реабилитация – восстановление функций организма после заболеваний или травм;
- адаптивная двигательная рекреация – организация активного досуга и профилактика утомления [1].

АФК отличается междисциплинарностью: успешная работа специалистов требует как педагогических, так и медицинских знаний, а также понимания социальной адаптации [1].

Развитие адаптивной физической культуры имеет богатую историю как в России, так и за рубежом. Первыми шагами можно считать создание спортивного клуба для глухих в Берлине в 1888 г. и проведение Всемирных Олимпийских игр для глухих в Париже в 1924 г. Важным этапом стал вклад нейрохирурга Людвиг Гуттмана в Великобританию после Второй мировой войны. В 1944 г. он организовал реабилитационный центр для военных с травмами спинного мозга, где впервые спорт использовался как элемент медицинской терапии [4]. Эти усилия заложили основы для создания Паралимпийского движения.

В СССР развитие адаптивной физической культуры шло через создание специализированных учреждений для обучения и физической подготовки лиц с нарушениями здоровья. Большое внимание уделялось массовому спорту, включая катание на коньках, плавание и лыжный спорт [4].

К началу XXI в. в России сформировалась система адаптивной физической культуры, ориентированная на реабилитацию, интеграцию и развитие спортивного движения лиц с ОВЗ.

В настоящее время в России проживает около 11,3 млн человек с инвалидностью [2]. В Алтайском крае зарегистрировано 174 377 инвалидов [1].

Положительной тенденцией стало увеличение доли лиц с ОВЗ, систематически занимающихся спортом. В Барнауле в 2020 г. 24,6 % инвалидов регулярно занимались физической культурой против 18,6 % в 2019 г. [1].

Однако существуют серьёзные проблемы:

- нехватка специализированных спортивных объектов;
- отсутствие инфраструктуры в сельской местности;
- недостаточное количество специалистов с профильным образованием;
- невысокий уровень информированности населения о возможностях АФК.

Особенно остро стоит проблема в сельских районах, где жители с ОВЗ часто лишены доступа к физкультурно-оздоровительным услугам.

Принятие Конвенции ООН о правах инвалидов в 2006 г. и ее ратификация Россией в 2008 г. закрепили права лиц с ОВЗ на равный доступ к физической культуре и спорту [4]. Федеральный закон № 329-ФЗ регулирует развитие АФК на территории РФ.

На развитие физической культуры и спорта, включая адаптивные направления, выделяются значительные средства. Так, в Алтайском крае в рамках проекта «Спорт – норма жизни» на 2020 г. было направлено 132 млн рублей. Всего на 2019–2024 гг. запланировано более 1,2 млрд рублей. Тем не менее недостаточное финансирование в отдельных регионах, особенно в сельской местности, остается проблемой. Также есть проблема нехватки кадров. Специалисты по АФК готовятся в вузах, например на программе 49.03.02 в Алтайском государственном педагогическом университете [1]. Однако проблема дефицита квалифицированных кадров сохраняется, особенно в сельских районах.

Развитие системы подготовки требует расширения числа образовательных программ, повышения доступности, повышения квалификации, создания методических центров.

Государственные и муниципальные власти осуществляют проекты модернизации спортивных объектов с учетом потребностей лиц с инвалидностью. Примерами являются создание специализированных клубов «Инваспорт», «Ин-ва Патриот» в Барнауле [1].

Важную роль в развитии АФК играют общественные организации. В Алтайском крае активно работают такие объединения, как «Крылья ангелов», ВОС, ВОГ [1].

Адаптивная физическая культура в сельской местности сталкивается с особыми трудностями:

- отсутствие специализированных залов и оборудования;
- нехватка тренеров и инструкторов;
- проблемы транспортной доступности.

Для решения этих задач разработаны проекты по развитию физкультуры на селе, например инициатива Российского союза сельской молодежи [3].

Рекомендуемыми мерами являются расширение сети спортивных организаций, обеспечение финансирования инфраструктуры, развитие системы подготовки кадров, создание центров реабилитации вблизи сельских населенных пунктов.

На основе анализа текущей ситуации выделяются ключевые стратегические направления развития АФК:

- увеличение охвата населения, особенно в сельских районах;
- создание новых специализированных центров адаптивного спорта;
- совершенствование законодательной и нормативной базы;
- повышение квалификации специалистов;
- расширение научных исследований в области АФК.

Заключение. Таким образом, адаптивная физическая культура представляет собой эффективный инструмент интеграции лиц с ОВЗ в общество, повышения качества их жизни и реализации потенциала. Государственная политика в этой сфере демонстрирует позитивные результаты, однако дальнейшее развитие требует комплексного подхода, включающего законодательную поддержку, финансирование, подготовку кадров и создание доступной инфраструктуры.

В условиях стремительного технологического прогресса развитие адаптивной физической культуры сталкивается с новыми вызовами и открывает перспективные направления для совершенствования реабилитационных и спортивных практик. Одним из современных трендов является интеграция цифровых технологий в процесс адаптивной физической активности. Распространяются онлайн-программы реабилитации, дистанционные занятия с тренерами, видеотренировки, специализированные приложения для контроля за физической активностью инвалидов [4].

Ведущие центры реабилитации внедряют технологии виртуальной реальности (VR) для восстановления двигательных навыков, мотивации к занятиям и тренировки координации. Появление VR-тренажеров открывает возможности даже для людей с тяжелыми нарушениями опорно-двигательного аппарата. Важным направлением является использование нейротехнологий для восстановления утраченных функций. Исследуются методы стимуляции нейромышечной активности при помощи экзоскелетов, нейроинтерфейсов и специальных реабилитационных костюмов. Такие технологии позволяют повысить эффективность физической реабилитации и расширить возможности участия инвалидов в спортивной активности [2].

Россия активно участвует в международных программах, направленных на развитие адаптивного спорта. Национальный паралимпийский комитет России входит в состав Международного паралимпийского комитета, участвует в разработке стандартов для адаптивного спорта и продвижении новых форматов инклюзивных соревнований [4].

Особое внимание уделяется поддержке спортсменов на международной арене. Например, российские параолимпийцы регулярно занимают призовые места на международных соревнованиях, что свидетельствует о высоком уровне развития национальной системы подготовки спортсменов с ОВЗ.

Мировая практика показывает устойчивую тенденцию к интеграции адаптивных видов спорта в программы массовых спортивных мероприятий. Например, в рамках крупных марафонов стали выделяться отдельные заезды для спортсменов на инвалидных колясках, а на Олимпийских играх все чаще проводятся показательные выступления параспортсменов [4].

В России в последние годы также усилилось внимание к проведению региональных и всероссийских фестивалей ГТО для людей с нарушением слуха и зрения [1], что способствует популяризации инклюзивного спорта.

Список использованных источников

1. Калачева, А. В. Перспективы развития адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе на примере Алтайского края / А. В. Калачева, Д. Е. Баянкина // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы XII Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартовск, 20 октября 2022 г. / отв. ред. Л. Г. Пашенко. – Нижневартовск : Нижневартовский государственный университет, 2022. – С. 332–340. – DOI: 10.5281/zenodo.7445193. – EDN EFPNIK.
2. Панчук, Е. Ю. Развитие адаптивной физкультуры в России и за рубежом / Е. Ю. Панчук // Современные технологии и научно-технический прогресс. – 2023. – № 10. – С. 330–331. – EDN: GSGDTQ.
3. Солдатова, У. А. Проблемы и возможности развития адаптивной физкультуры в сельской местности / У. А. Солдатова // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы симпозиума XIX (LI) Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Кемерово, 23 апреля 2024 г. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2024. – С. 57–59. – EDN: JRSTAN.
4. Стрига, С. И. Анализ российского и зарубежного опыта развития адаптивной физической культуры / С. И. Стрига // Психолого-педагогические проблемы безопасности человека и общества. – 2023. – № 3 (60). – С. 48–54. – DOI: 10.61260/2074-1618-2023-3-48-54. – EDN: FJCBUB.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ИНКЛЮЗИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ФИДЖИТАЛ-НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ СРЕДИ СТУДЕНТОВ С ОВЗ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ В СИБИРСКОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Картавцева Анна Ивановна, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры медико-биологических основ физической культуры и оздоровительных технологий, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация, anna3532@mail.ru

Рябинина Светлана Кадамбаевна, канд. пед. наук, профессор, профессор кафедры физической культуры, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация, sryabinina@sfu-kras.ru

Черепанова Анна Александровна, ст. преподаватель кафедры физической культуры, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация, annavlasenko7@gmail.com

Маташов Евгений Алексеевич, магистрант 2-го курса, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация, jon010802@inbox.ru

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы организации и проведения инклюзивных соревнований по фиджитал-настольному теннису среди студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью в Сибирском федеральном университете. Анализируется опыт внедрения инновационного формата соревнований, сочетающего физическую и цифровую составляющие. Описываются особенности адаптации правил и оборудования для обеспечения равных возможностей участия для студентов с различными нозологиями. Представлены результаты проведения соревнований, отражающие их позитивное влияние на социальную интеграцию, физическую активность и мотивацию к занятиям спортом у студентов с ОВЗ и инвалидностью. Статья может быть полезна специалистам в области адаптивной физической культуры, организаторам спортивных мероприятий и преподавателям, работающим со студентами с особыми образовательными потребностями.

Ключевые слова: студенты, ОВЗИ, фиджитал-спорт, настольный теннис, соревнования

Основопологающей целью государственной политики Правительства Российской Федерации в области физической культуры и спорта является повышение уровня физического и духовного состояния населения путем его привлечения к регулярным и систематическим занятиям физической культурой и спортом. Привлечение студентов с ОВЗ и инвалидностью к занятиям спортом является важным шагом в создании инклюзивного общества, где каждый человек, независимо от физических возможностей, имеет равные права и возможности [3]. В последние годы многие страны осознали необходимость интеграции людей с ОВЗ и инвалидностью в различные сферы общественной жизни, и спорт стал одной из ключевых площадок для достижения этих целей.

Спорт для студентов с ОВЗ и инвалидностью не только способствует улучшению физического здоровья и общего повышения уровня жизненной активности, но и играет важную роль в социальной адаптации. Участвуя в спортивных мероприятиях, студенты с ОВЗ и инвалидностью развивают уверенность в своих силах, находят новые социальные связи и укрепляют чувство принадлежности к обществу [4].

Фиджитал-настольный теннис, представляющий собой синтез физической активности и цифровых технологий, служит отличной платформой для проведения инклюзивных соревнований. Этот вид спорта не только способствует физической реабилитации и активному образу жизни, но и создает возможность для социального взаимодействия и интеграции. В период обучения в высшем учебном заведении физическая культура и спорт должны стать неотъемлемой частью процесса получения образования, а фиджитал-формат дает возможность объединить современные цифровые технологии и физические соревнования, и как следствие, способствовать привлечению студентов к физкультурно-спортивной деятельности [2].

Организация и проведение инклюзивных соревнований по фиджитал-настольному теннису среди студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью являются важным шагом на пути к созданию более равноправной и принимающей образовательной среды. В этом мероприятии соединяются не только физическая активность и цифровые технологии, но и создается платформа для взаимодействия студентов с различными возможностями и способностями [1].

Процесс организации таких соревнований начинается с тщательного планирования, включающего адаптацию правил и оборудования, чтобы они соответствовали нуждам всех участников. Необходимо учитывать особенности каждого студента и предлагать альтернативные решения для обеспечения их полного участия.

Организация инклюзивных соревнований требует тщательной подготовки и учета различных факторов:

- подбор места проведения соревнований (важно выбрать доступное для всех участников помещение, оборудованное необходимой инфраструктурой);
- разработка правил (адаптация правил проведения соревнований для обеспечения безопасности и комфортного участия всех студентов);
- профессиональное сопровождение (присутствие на мероприятии специалистов, имеющих опыт работы с людьми с ОВЗ и инвалидностью).

Проведение соревнований. Этапы мероприятия:

– Регистрация участников. Участники регистрируются на мероприятии по средствам заранее подготовленных QR-кодов, при переходе по которому попадают в специализированную гугл-форму, где заполняют необходимые сведения для учета и регистрации (ФИО, возраст, место учебы, указание нозологии заболевания).

– Тренировочные сессии. Проводятся опытными инструкторами по настольному теннису и фиджитал-настольному теннису для ознакомления и адаптации участников к используемому оборудованию и правилам игры как в физикал-формате, так и в диджитал.

– Основной турнир. Упор делается на создание дружественной и поддерживающей атмосферы, отсутствие акцента на спортивных результатах. К участникам, прошедшим регистрацию, ставится в пару студент, не имеющий в анамнезе заболеваний (нормотипичный).

– Оценка и награждение. Все участники получают признание за свое участие, что способствует укреплению мотивации к занятиям различными видами физической активности и повышению уровня самооценки.

В рамках регионального этапа II Всероссийского фестиваля студенческой молодежи по адаптивной физической культуре и спорту «Стирая грани» на базе Сибирского федерального университета прошли инклюзивные соревнования по фиджитал-настольному теннису, в которых приняли участие 25 студентов 1–3-го курсов с ОВЗ и инвалидностью (рис.). Помимо студентов с ОВЗ и инвалидностью в соревнованиях приняли участие 25 студентов, отнесенных по результатам медицинского осмотра к основной группе здоровья и занимающихся на специализации «настольный теннис» под руководством преподавателя специализации, профессора кафедры физической культуры, кандидата педагогических наук, профессора Светланы Кадамбаевны Рябининой. Для удобства проведения мероприятия студенты были распределены на три команды.



Этимология заболеваний студентов-участников соревнований по фиджитал-настольному теннису

Для обеспечения судейства и комфортного сопровождения мероприятия привлечены волонтеры – студенты Института физической культуры спорта и туризма Сибирского федерального университета.

Непосредственное проведение соревнований. Для формирования картины значимости и официальности проведения инклюзивных соревнований по фиджитал-настольному теннису после проведения регистрации и распределения участников по командам прозвучал гимн Российской Федерации и был поднят флаг, который ознаменовал начало мероприятия.

Студенты играли по круговой системе, определение соревнующихся пар осуществлялась за счет жеребьевки. Предусматривался розыгрыш всех мест

при проведении матчей между всеми участниками соревнования. Места, занятые участниками, определяют по количеству набранных очков.

Заключительная часть мероприятия – это честование всех участников. Независимо от результатов, каждый студент получил диплом участника, признание и поощрение, что подчеркивало ценность опыта, приобретенного в ходе соревнования. Победителям и призерам вручались медали, грамоты.

Соревнования прошли в атмосфере дружбы и поддержки, что позволило каждому участнику не только проявить себя в фиджитал-настольном теннисе, но и завести новые знакомства, развить социальные навыки и укрепить чувство уверенности. Организаторы соревнований по фиджитал-настольному теннису планируют в будущем проводить соревнования в данном формате и среди студентов других высших учебных заведений города Красноярска.

Также в планах организаторов расширить Программу мероприятия, а именно: включить мастер-классы или семинары, нацеленные на обучение студентов работе с фиджитал-технологиями и способами их интеграции в повседневную жизнь.

Заключение. Организация и проведение инклюзивных соревнований по фиджитал-настольному теннису среди студентов с ОВЗ и инвалидностью – важный шаг в направлении социальной интеграции и оздоровления. Такой подход помогает разрушать стереотипы и формировать гармоничное общество, где каждый его член имеет равные возможности для самовыражения и развития.

Список использованных источников

1. Евсеев, С. П. Инклюзивный спорт: обоснование оптимальных моделей развития / С. П. Евсеев, А. В. Аксенов. – СПб. : Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2024. – 184 с. – EDN NIHIGS.

2. Попов, А. В. Фиджитал-спорт как фактор привлечения студенческой молодежи в сферу физической культуры и спорта / А. В. Попов // Тенденции развития физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : сборник докладов XVI Международной научно-практической конференции, Москва, 8–9 июня 2023 г. – М. : Московский государственный строительный университет (национальный исследовательский университет), 2023. – С. 273–275. – EDN: CGNPVV.

3. «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года : Распоряжение Правительства Российской Федерации № 3081-р от 04.11.2020. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492> (дата обращения: 11.12.2024).

4. Актуализация разработки инновационного проекта «Центр возможностей “Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт”» / А. И. Картавцева, А. А. Черепанова, А. Ю. Блиневский, В. И. Колмаков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2024. – № 4. – С. 38–41. – EDN: GMSTMQ.

РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, ОКАЗЫВАЮЩИХ СТАБИЛИЗИРУЮЩЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ДЕФОРМАЦИЮ ПОЗВОНОЧНИКА ПРИ СКОЛИОЗЕ I И II СТЕПЕНИ

Сеитов Георгий Владимирович, учитель физической культуры,
МБОУ СШ № 84, Красноярск, Российская Федерация, g-seitov@mail.ru
Картавцева Анна Ивановна, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры медико-
биологических основ физической культуры и оздоровительных технологий,
ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск,
Российская Федерация, anna3532@mail.ru

Аннотация. Среди отклонений в физическом развитии, встречающихся у обучающихся школьного возраста, значительное место занимают различные виды нарушений осанки и запущенная ее форма – сколиотическая болезнь. Запущенные формы нарушений осанки в педагогическом отношении часто приводят к структурным необратимым изменениям в опорно-двигательном аппарате, нарушению функций внешнего дыхания, кровообращения, отклонениям в деятельности сердечно-сосудистой системы и органов зрения. Особенности в формировании осанки – главным образом проблема педагогическая и входит в комплекс задач адаптивного физического воспитания: поиск, разработка и использование различных подходов к организации процесса физического воспитания с данным контингентом [2].

Ключевые слова: сколиоз, нарушение осанки, корригирующая гимнастика, комплекс упражнений

Актуальность. Сколиоз представляет собой сложное многофакторное заболевание опорно-двигательного аппарата, характеризующееся боковым искривлением позвоночника во фронтальной плоскости и торсией позвонков [1]. Прогрессирование сколиотической деформации приводит к нарушению биомеханики позвоночного столба, дисбалансу мышечного корсета, компрессии внутренних органов и ухудшению качества жизни пациентов. В связи с этим разработка и внедрение эффективных методов консервативного лечения, направленных на стабилизацию позвоночника и предотвращение прогрессирования сколиоза, является актуальной задачей клинической медицины.

Распространенность сколиоза среди детского и подросткового населения неуклонно растет. Сколиоз I и II степени, как правило, не вызывает выраженных клинических проявлений и часто остается недиагностированным на ранних стадиях. Однако отсутствие своевременного лечения может привести к быстрому прогрессированию деформации и развитию тяжелых осложнений. В связи с этим ранняя диагностика и консервативная терапия, включающая комплексы физических упражнений, играет ключевую роль в предотвращении прогрессирования сколиоза [3].

Цель исследования – разработка комплексов физических упражнений, оказывающих стабилизирующее влияние на деформацию позвоночника при сколиозе I и II степени.

Рассмотрим подробно общие принципы разработки комплекса физических упражнений при сколиозе I и II степени. Целью организации занятий оздоровительной и адаптивной физической культурой с обучающимися, имеющими диагноз сколиоз I и II степени, является:

- укрепление мышечного корсета, а именно развитие мышц спины, живота, плечевого пояса и ягодиц для поддержания позвоночника в правильном положении;
- коррекция деформации позвоночного столба, к которой относятся устранение мышечного дисбаланса и уменьшение угла сколиотической дуги;
- нормализация осанки и, как следствие, восстановление правильного положения тела;
- развитие дыхательной мускулатуры и увеличение жизненной емкости легких;
- меры, направленные на профилактику прогрессирования сколиоза.

При разработке комплекса физических упражнений необходимо учитывать:

- степень выраженности сколиоза (поскольку отобранные упражнения должны соответствовать степени деформации позвоночника);
- локализацию сколиотической дуги (преподаватель должен учитывать, в каком отделе позвоночника находится искривление (грудной, поясничный, шейный));
- возраст занимающегося (упражнения должны быть адаптированы к возрасту и физическим возможностям каждого конкретного обучающегося);
- индивидуальные особенности и сопутствующие заболевания.

Далее рассмотрим этапы разработки комплекса физических упражнений в рамках занятий оздоровительной физической культурой с занимающимися, имеющими диагноз сколиоз I и II степени:

1. Диагностика и оценка состояния пациента – включает в себя выявление жалоб, истории развития сколиоза и/или сопутствующих заболеваний. Проведение визуального осмотра, а именно оценку осанки, положения плеч, лопаток, таза, наличия/отсутствия асимметрии. Проведение спирометрии для определения жизненной емкости легких с целью оценки дыхательной функции и оценка силы мышц спины, живота, плечевого пояса с целью определения текущего уровня физических способностей. Основным критерием диагностики на сегодняшний день является определение угла сколиотической дуги (угол Кобба) по результатам рентгенографии позвоночника.

2. Этап отбора физических упражнений. Упражнения подбираются индивидуально на основе результатов диагностики, проведенной на первом этапе, и должны включать:

- Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Используются для разогрева мышц и подготовки тела к более интенсивным нагрузкам. Включают ходьбу, бег, махи руками и ногами, наклоны и повороты туловища.
- Специальные корригирующие упражнения. Направлены на коррекцию деформации позвоночника и укрепление мышц, поддерживающих позвоночник в правильном положении. К таким упражнениям относят асимметричные упражнения (упражнения, выполняемые на одну сторону тела больше, чем на другую, для коррекции сколиотической дуги), упражнения на вытяжение позвоноч-

ника, упражнения для укрепления мышц спины, упражнения с резиновым амортизатором, упражнения для укрепления мышц живота, дыхательные упражнения (диафрагмальное дыхание, дыхание с сопротивлением).

- Упражнения на равновесие и координацию (с целью улучшения осанки и стабилизации позвоночника). Например, ходьба по прямой линии, стойки на одной ноге.

- Упражнения на расслабление – используется для снятия мышечного напряжения и улучшения кровообращения. Это могут быть упражнения на растяжку мышц спины и шеи, аутотренинг.

3. Непосредственное составление комплексов физических упражнений. Определение количества повторений каждого упражнения, начинать необходимо с небольшого количества повторений (5–10) и постепенно увеличивать до 15–20. Определение интенсивности упражнений, поскольку нагрузку необходимо увеличивать постепенно, по мере укрепления мышц. Начинать комплекс упражнений необходимо с ОРУ, затем переходить к специальным корригирующим упражнениям, упражнениям на равновесие и координацию и заканчивать упражнениями на расслабление.

4. Контроль и коррекция комплекса упражнений. Необходимо наблюдать за занимающимся во время занятий и корректировать технику выполнения упражнений, регулярно проводить диагностику (смотри 1-й этап) и в зависимости от результатов оценки эффективности предложенного комплекса упражнений может быть скорректирован.

Разработанный комплекс физических упражнений в рамках настоящего исследования включал упражнения, направленные: на укрепление мышц спины и живота (мышечный корсет), коррекцию осанки и выравнивание плечевого пояса, увеличение гибкости позвоночника и подвижности суставов, дыхательные упражнения для улучшения вентиляции легких и коррекции деформации грудной клетки, а также упражнения на активацию проприоцептивных механизмов для улучшения контроля за положением тела.

Комплекс упражнений при сколиозе I и II степени.

1. Разминка (5–10 минут). Ходьба на месте с высоким подниманием бедра, круговые вращения в шейном отделе позвоночника, круговые вращения в плечевых локтевых и лучезапястных суставах, круговые вращения в тазобедренном суставе. Наклоны туловища вперед и назад.

2. Основная часть (20–30 минут).

Упражнения для укрепления мышц спины

«Кошка-корова». Стоя на коленях упор на руки, прогнуть спину вниз на выдохе, на вдохе выгнуть вверх (10–15 повторений).

«Птица-собака». Стоя на коленях упор на руки, одновременно вытянуть левую руку вперед и правую ногу назад, удерживая равновесие (10–15 повторений на каждую сторону).

Гиперэкстензия. Лежа на животе, поднять руки и верхнюю часть туловища, удерживая ноги на полу, задержаться на 2–3 секунды и вернуться в исходное положение (10–15 повторений) (можно выполнять на специальном тренажере).

Подъемы туловища. Лежа на животе, руки вдоль туловища. Медленно поднять голову и плечи, напрягая мышцы спины, задержаться на 2–3 секунды и вернуться в исходное положение (10–15 повторений).

Упражнения для укрепления мышц живота

Скручивания. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища, напрягая мышцы пресса (15–20 повторений).

Обратные скручивания. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, поднять ноги вверх, затем медленно опустить, вернувшись в исходное положение (15–20 повторений).

Планка. Упор на предплечья и пальцы ног. Держать тело неподвижно, напрягая мышцы пресса и ягодиц (удерживать положение от 30 секунд до 1 минуты).

Упражнения на растяжку

Растяжка спины. Сидя на коленях, наклониться вперед, вытягивая руки перед собой (удерживать положение 20–30 секунд).

Растяжка косых мышц. Стоя, наклониться в сторону, вытягивая руку над головой (удерживать положение 20–30 секунд на каждую сторону).

4. Завершающая часть (5–10 минут). Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения и самомассаж спины.

Заключение. Рекомендуются выполнять разработанный комплекс физических упражнений регулярно, под контролем врача или специалиста по адаптивной физической культуре. Нагрузка и интенсивность упражнений в комплексе упражнений должны увеличиваться постепенно, учитывая индивидуальные особенности занимающихся. Необходимо уделять особое внимание технике выполнения упражнений, избегать резких движений и чрезмерной нагрузки на позвоночник в месте локализации искривления. Рекомендуются сочетать выполнение физических упражнений с методами консервативного лечения сколиотических изменений, таких как массаж и мануальная терапия.

Список использованных источников

1. Григорьев, Д. П. Роль физической культуры в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата / Д. П. Григорьев, Д. Р. Ковалев // Проблемы и перспективы развития студенческого спорта в современном мире : сборник научных трудов I Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 28 апреля 2025 г. – Уфа : Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2025. – С. 19–23.

2. Прикладная физическая культура и спорт. Атлетическая гимнастика, оздоровительная физическая культура : учебное пособие / Е. Н. Данилова, А. А. Черепанова, А. Ю. Черепанов, А. С. Юрков. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2024. – 196 с.

Черепанова, А. А. Коррекция нарушений ОДА студентов специальной медицинской группы средствами мягкого фитнеса / А. А. Черепанова, А. Ю. Черепанов // Студенческий спорт: история, современность и тенденции развития : материалы III Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму, Красноярск, 20–21 сентября 2024 г. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2024. – С. 84–87.

МОДЕЛИРОВАНИЕ ИНКЛЮЗИВНОЙ СРЕДЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ (НА ПРИМЕРЕ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА)

Стоцкая Елена Сергеевна, канд. биол. наук, доцент, доцент кафедры ТиМ АФК ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», Омск, Российская Федерация, elst1985@mail.ru

Аннотация. В данной статье представлен методический материал по моделированию инклюзивной среды у студентов с поражением опорно-двигательного аппарата на занятиях по физической культуре, где в структуру занятия необходимо вносить корректирующие упражнения с учетом их функционального состояния, подбирать доступные активные упражнения, видоизменять исходные положения, увеличивать дистанцию среди занимающихся для обеспечения безопасности.

Ключевые слова: нарушения опорно-двигательного аппарата, занятия физической культурой, обучающие, инклюзия

Введение. В современном образовательном ландшафте Российской Федерации инклюзивная культура приобретает стратегическое значение. Согласно Федеральному закону № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г., инклюзивное образование подразумевает равный доступ к знаниям для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Нарушения опорно-двигательного аппарата (НОДА) представляют полиэтиологичное и полисиндромное состояние, где ведущим является нарушение способности к передвижению, что вызывает определенную сложность при организации и проведении занятий по физической культуре в инклюзивной группе.

Цель исследования – описать особенности моделирования инклюзивной среды на занятиях по физической культуре у студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Результаты и их обсуждение. Контингент обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА) крайне неоднороден как в клиническом, так и в психолого-педагогическом отношении. При этом ведущими в клинической картине являются двигательные расстройства (задержка формирования, недоразвитие или утрата двигательных функций), которые могут иметь различную степень выраженности. Разносторонность и неоднородность функционального состояния психомоторной и интеллектуальной сфер студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата диктует необходимость создания особых условий, где будут совмещаться специальные образовательные и реабилитационные технологии, способные максимально удовлетворить их особые потребности в воспитании и образовании [4]. Современная модель образования требует новых методов и подходов к организации образовательной деятельно-

сти, формирования компетенций в организации двигательной активности у студентов с НОДА. Здесь важным моментом является определение степени тяжести двигательных нарушений (тяжелой, средней и легкой) и возможность самостоятельного передвижения (рис. 1).

Степени тяжести двигательных нарушений		
тяжелая	средняя	легкая
• не владеют навыками самостоятельного передвижения и манипулятивной деятельностью	• самостоятельное передвижение с использованием дополнительных технических ортопедических средств (инвалидная коляска, ходунки, костыли, трости, высокие протезы),	• самостоятельное передвижение и самообслуживание • неправильные патологические позы и положения, нарушения походки; движения недостаточно ловкие, замедленные

Рисунок 1 – Классификация степеней тяжести по способности к передвижению и самообслуживанию обучающихся с НОДА

Студенты с НОДА, обучающиеся в физкультурных вузах, должны осваивать профессиональные компетенции наравне с нормотипичными одноклассниками, в т. ч. такие дисциплины, как гимнастику, плавание, спортивные игры (гандбол, футбол, баскетбол и др.). Однако на таких занятиях необходимо подбирать средства, методы и методические приемы в соответствии с их особыми образовательными потребностями для создания оптимальной инклюзивной среды [2].

При подборе средств на занятиях по физической культуре ключевым аспектом является соответствие физической нагрузки функциональному состоянию опорно-двигательного аппарата и выраженности вторичных дефектов у данной категории обучающихся. Выбор средств регламентируется степенью нарушения способности к передвижению и модифицируется от степени тяжести двигательных расстройств. При незначительных нарушениях (легкой степени) допустимо применение широкого спектра физических упражнений из разных исходных положений. При средней и тяжелой степенях нарушений способности к передвижению рекомендованы упражнения сидя, сидя на стуле, сидя в коляске, лежа. Аналогичный принцип применим и к подбору общеразвивающих упражнений. При проведении необходимо акцентировать внимание на самостоятельном выполнении упражнений обучающимися. Если это затруднительно (при тяжелой, а также в некоторых случаях при средней и легкой степенях), их можно заменить на пассивно-активные и пассивные (упражнения, выполняемые с помощью и самопомощью, использование различного реабилита-

ционного оборудования). У обучающихся с НОДА, особенно при наличии неврологических симптомов комплексов, общеразвивающие упражнения целесообразно комбинировать с релаксационными и дыхательными техниками. Это необходимо для снижения мышечного тонуса, тонической активности, уменьшения тремора, синкинезий и гиперкинезов.

На занятиях по физической культуре необходимо применять корригирующие упражнения в соответствии с наличием у обучающихся вторичных отклонений опорно-двигательного аппарата. Сюда входят техники постуральной коррекции, направленные на расширение диапазона движений в паретичных конечностях, сохранившихся суставов культи, нормализацию мышечного тонуса при спастичности и гипотонусе, повышение мышечной силы в пораженных областях тела [3].

Дыхательная гимнастика является интегральным компонентом любых занятий, включающих двигательную активность, особенно она важна на занятиях по физической культуре. Здесь дыхательные упражнения не только улучшают обменные процессы в нервной системе и мышцах, но и являются активными паузами отдыха. Однако избыточное использование дыхательных упражнений способно индуцировать ухудшение состояния обучающихся с НОДА, обусловленное гиперкапнией, провоцировать судорожные состояния, гиперкинезы и прочее. В связи с чем важен учет индивидуальных рекомендаций к занятиям физическими упражнениями у занимающихся.

Независимо от вида упражнений спортивной направленности необходимо учитывать особенности основного дефекта в подборе средств. Так, если у обучающегося имеются контрактуры, в подготовительную часть необходимо включить упражнения на увеличение амплитуды движений в суставах, особенно контрактурованных. Данные упражнения следует выполнять с максимальной амплитудой и задержкой в крайней точке. Также в данную часть занятия следует включать упражнения на расслабление у студентов с высоким мышечным тонусом паретичных конечностей. Традиционные общеразвивающие упражнения могут ухудшить состояние мышц, увеличивая и без того высокий мышечный тонус. Таким студентам следует избегать резких движений, после каждого нагрузочного упражнения вне зависимости от части занятия использовать упражнения на расслабление для профилактики появления и обострения вторичных отклонений (рис. 2).

Для этих целей целесообразно применять изометрические упражнения с преобладанием фазы расслабления, упражнения на растяжку как паретичных, так и здоровых мышечных групп. В конце основной части обязательно включение корригирующих упражнений на коррекцию осанки и плоскостопия, контрактур и других вторичных дефектов опорно-двигательного аппарата у обучающихся с НОДА. В заключительной части следует сделать акцент на расслаблении.



Рисунок 2 – Особенности моделирования инклюзивной среды на занятиях по двигательной активности у обучающихся

Важным в моделировании инклюзивной среды является создание благоприятного психологического климата. Педагог должен активно формировать культуру принятия и уважения, поощряя взаимодействие между обучающимися с НОДА и их одноклассниками, не имеющими ограничений по состоянию здоровья. В организации занятий должно отдаваться предпочтение именно совместной работе и максимальному включению обучающегося с НОДА в двигательную активность, мягко подстраивая средства адаптивной физической культуры, но не «ущемляя» права нормотипичных сверстников.

Кроме доступной инфраструктуры при моделировании инклюзивной среды необходимо наличие различных реабилитационных тренажеров и устройств, адаптированных для обучающегося с НОДА. Важно сотрудничество образовательного учреждения с лечебными учреждениями и специалистами медицинского профиля (врачи неврологи, физической и реабилитационной медицины, ортопеды и т. д.) для поддержки и оказания консультаций в организации занятий по физической культуре в инклюзивной группе [1].

Заключение. В заключение хочется отметить, что нарушения опорно-двигательного аппарата охватывают широкий спектр клинических проявлений и психолого-педагогических особенностей. Успешная интеграция обучающихся

с НОДА в образовательную среду, создание условий для организации двигательной активности и освоения профессиональных навыков, необходимых для выпускников физкультурных вузов, требует комплексного подхода, сочетающего применение специальных образовательных и реабилитационных технологий, направленных на максимальное удовлетворение их особых образовательных потребностей. Разработка и внедрение подобных подходов, основанных на инклюзивной культуре и учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося, являются ключевым фактором для их профессионального роста, полноценного развития и успешной социализации.

Список использованных источников

1. Малкова, И. Ю. Проблемы и условия интеграции инвалидов в образовательную деятельность вуза (по материалам исследования вузов г. Томска) / И. Ю. Малкова, О. С. Терентьева // Северный регион: наука, образование, культура. – 2022. – № 2. – С. 42–47.
2. Певзнер, М. Н. Инклюзия как организационная стратегия современного вуза / М. Н. Певзнер, П. А. Петряков // Вестник новгородского государственного университета. – 2016. – № 5 (96). – С. 90–93.
3. Стоцкая, Е. С. Организационно-методические аспекты проведения уроков по адаптивной физической культуре у обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в условиях начального общего образования / Е. С. Стоцкая, А. Н. Налобина // Адаптивная физическая культура. – 2024. – Т. 100, № 4. – С. 60–68.

НЕОБХОДИМОСТЬ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ 6–8 ЛЕТ С УЧЕТОМ ВЕДУЩЕЙ РЕПРЕЗЕНТАТИВНОЙ СИСТЕМЫ

Титенкова Наталья Александровна, магистрант, Сибирский федеральный университет, Красноярск, Российская Федерация, nataliika.kurs@mail.ru

Научный руководитель: **Король Людмила Геннадьевна**, канд. биол. наук, доцент кафедры медико-биологических основ физической культуры и оздоровительных технологий, Красноярск, Российская Федерация, lkorol@sfu-kras.ru

Аннотация. В статье рассматривается необходимость построения тренировочного процесса слабовидящих детей 6–8 лет с учетом ведущей репрезентативной системы. Описана специфика представителей с различными ведущими каналами восприятия информации. Анализируются особенности сенсорной сферы у слабовидящих детей. Эмпирически обоснована актуальность учета ведущей репрезентативной системы в работе педагога физического воспитания, а также тренеров, работающих в специальных образовательных учреждениях для слабовидящих детей.

Ключевые слова: модальность, физическая культура, тренировочный процесс, репрезентативная система, восприятие, слабовидящие

Дети с нарушениями зрения являются довольно распространенной категорией среди детей, имеющих нарушения в развитии. Нарушение функций зрения напрямую сказывается на фундаментальном свойстве психической деятельности – активности, влияя в дальнейшем на характер адаптации к окружающему миру. Формируясь сначала под влиянием биологических факторов, активность ребенка по мере его психофизического развития начинает во многом определяться социальными факторами. Различные нарушения зрения оказывают серьезное влияние на ориентировочно-поисковую деятельность ребенка. Это объясняется тем, что у растущего и развивающегося организма активность имеет исследовательский характер. Недостаток когнитивно-исследовательской информации в психике ребенка может порождать другие нарушения в развитии личности. В своей работе И. В. Бахтина, ссылаясь на авторитетное мнение известного тифлопсихолога Л. И. Солнцевой, отмечает, что «несколько замедленное общее развитие слепого ребенка вызвано меньшим и бедным запасом представлений, недостаточной упражняемостью двигательной сферы, ограниченностью освоенного пространства, а самое главное – меньшей активностью при познании окружающего мира» [1].

Развитие исследовательской активности человека, наиболее ярко выраженной у детей дошкольного и младшего школьного возраста, зависит не только от возможности удовлетворить потребность в познании окружающего мира, но и от внешних социальных факторов (стимулов), определяющих возникновение самого мотива ориентировочно-познавательной деятельности. В связи с этим приоритетной задачей педагогов, работающих с детьми с нарушениями развития, в т. ч. педагогов по адаптивной физической культуре, является по-

строение воспитательно-образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Одной из таких индивидуальных особенностей учеников является репрезентативная система. Репрезентативная система – это сенсорно-перцептивная система, отражающая предпочитаемый человеком способ восприятия и первичной обработки информации, поступающей из внешнего мира. В этой системе ведется поиск информации для того, чтобы ввести ее в сознание [2]. Соответственно, мы можем заключить, что репрезентативная система – это система представлений, складывающихся в сознании человека при активации простейших познавательных процессов – ощущения и восприятия.

Информация из окружающего мира поступает в головной мозг через пять основных каналов – органов чувств. Однако ведущим часто является только один из них. В этом случае говорят про ведущую (основную) модальность, лежащую в основе различения репрезентативных систем человека. Ведущая модальность – модальность, чаще других используемая человеком сознательно, в его речи. Репрезентативная система является очень важной для обеспечения когнитивного развития человека. В соответствии с этим на начальном этапе исследования нами была выдвинута гипотеза, что выявление и учет репрезентативной системы обучающихся в рамках педагогического процесса будет способствовать реализации педагогом индивидуального подхода к каждому ребенку с нарушениями развития, а также повышению эффективности коммуникации с ним.

Для определения репрезентативной системы необходимо, слушая речь человека, выделить предикаты (глаголы, прилагательные, наречия) и определить, предикатов какой модальности используется больше. Если в репрезентативной системе опора идет на зрительные образы, то это визуальная репрезентативная система. Если же человек предпочитает слуховой канал восприятия и опирается в основном на слуховые образы, то тогда ведущей является аудиальная репрезентативная система. В случае опоры на обонятельно-осязательный канал информации говорят о кинестетической (соматосенсорной) репрезентативной системе. В соответствии с этим делением по признаку ведущей модальности выделяют три типа людей: визуалы, аудиалы и кинестетики. Ниже приводятся их описательные характеристики.

Визуалы. У таких людей восприятие основного потока информации происходит через зрительный канал. Люди данной категории прекрасные рассказчики, так как умеют в красочных тонах описать происходящую картину. Такие люди любят мечтать. У них очень хорошо развита зрительная память. Во время разговора визуалы соблюдают некую дистанцию для того, чтобы иметь возможность более четко рассмотреть черты лица собеседника, одежду и мельчайшие подробности внешности в целом. Визуалы очень следят за своей внешностью и за порядком у себя дома или на рабочем месте. В большинстве своем имеют хорошую дикцию и громкую речь.

Аудиалы. Восприятие основного потока информации происходит через слуховой канал. Они лучше воспринимают информацию, которая прочитана вслух и запоминают информацию, преподнесенную в устной форме. Данному типу людей требуется полная тишина для того, чтобы сосредоточиться на какой-то конкретной задаче. Они очень требовательны к своей речи и речи окружающих. Аудиалы считаются самым коммуникабельным типом людей. Как

правило, плохо запоминают черты лица и могут терять ориентировку в пространстве. Такой тип людей предпочитает знать только конкретные факты без лишних подробностей. На внешний вид собеседника аудиалы практически не обращают внимания, а вот тембр голоса – один из самых важных моментов общения. Голос человека, с которым происходит контакт, должен иметь приятный тембр, спокойную интонацию и четкую размеренную речь.

Кинестетики. У данного типа восприятие основного потока информации происходит через осязание, запах, вкус. Познание мира осуществляется через личный опыт. Такие люди любят основываться на практике, а не на теории, при этом для них важно, чтобы они сами принимали участие в данном процессе. Для того чтобы сделать определенные выводы, кинестетику нужно попробовать или потрогать предмет. Такие люди очень деятельны, они трудолюбивы и совершенно не терпят бездействия. Вниманием и способностью концентрироваться долгое время на одной работе не отличаются, а также не любят монотонные действия. Во время общения стараются максимально сократить расстояние между собой и собеседником. Однако на таком близком расстоянии могут общаться только с людьми, которые завоевали его доверие. Кинестетики крайне избирательны в общении. Довольно плохо воспринимают информацию на слух и как визуалы предпочитают наглядные варианты. Для кинестетика важен телесный контакт, комфорт и эмоциональный обмен с собеседником [5].

Сенсорная сфера у слабовидящих детей имеет значительные нарушения. Хотя слепота и слабовидение не изменяют структуры чувственного отражения и анализаторные системы анатомически сохранены, однако отдельные компоненты сенсорной сферы – ощущения, восприятия и представления – как качественно, так и количественно отличаются от одноименных процессов у нормально видящих. Это проявляется в том, что ребенок, имеющий зрительный дефект, слушает, но не слышит, смотрит, но не видит, плохо перерабатывает информацию, поступающую в большом объеме, предметы и явления воспринимаются в общих чертах. У слабовидящих детей часто присутствует отставание в развитии зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов, что нарушает функционирование сенсорно-перцептивных процессов. В первую очередь эти изменения проявляются в сфере ощущений, что объясняется их местом и ролью в процессе познания. В процессе восприятия не проявляется активность, которая необходима для познания специфических характеристик для данного предмета.

Особенности восприятия слабовидящих детей заключается в таких моментах, как:

- замедленный темп восприятия, это означает, что слабовидящим обучающимся необходимо больше времени для осмысления и восприятия полученного материала. Основная трудность замедленного восприятия заключается в том, что такие дети с трудом могут выделить главное из полученной информации;
- недостаточная дифференцированность воспринимаемого;
- ограниченный объем восприятия. Слабовидящие дети выхватывают отдельные фрагменты изучаемого объекта, например при прослушивании текста, что в свою очередь отрицательно влияет на качество их обучения. Также ограниченность объема восприятия создает сложности для слабовидящих детей при ориентировке в новом месте или непривычной ситуации;

- низкий уровень развития константности восприятия;
- недостаточная активность восприятия. Эта особенность заключается в возникновении трудностей при восприятии объекта в непривычной ситуации (например вверх ногами). Присутствует слабая поисковая активность;
- трудность в восприятии пространства и времени [4].

По мнению С.В. Огнева, особенностью учебно-тренировочных занятий с детьми с нарушением зрения является стимулирование компенсаторных процессов двигательных функций за счет активизации слуховых анализаторов и осязания с помощью специально разработанных физических упражнений и методов тренировки. Дети с нарушением зрения, как и нормально видящие, любят играть и могут играть почти в любую игру, только слабовидящих детей надо научить этому, помочь им овладеть игрой. Подвижные игры являются сильнейшим средством всестороннего развития и воспитания незрячих и слабовидящих детей [3].

Исследование ведущей репрезентативной системы у слабовидящих детей 6–8 лет проводилось на базе МБОУ СОШ № 161 г. Зеленогорска. В исследовании приняли участие 50 учащихся с нарушениями зрения. В рамках проводимого исследования для определения ведущей модальности слабовидящих детей 6–8 лет была применена тестовая методика определения основного канала восприятия, рекомендованная О. А. Кулягиной [3]. Для выявления ведущей модальности учащимся предлагалось выбрать из предложенных словосочетаний одно, которое, на их взгляд, является наиболее подходящим и точно отражает предложенные понятия (табл. 1).

Таблица 1 – Методика определения основного канала восприятия

Плохая погода	
Завывание ветра, стук капель	(*)
Зябко, ощущение сырости, влажный воздух	(-)
Тусклое небо, серые тучи	(+)
Мед	
Сладкий запах, липкие губы, тягучий	(-)
Золотистая прозрачная жидкость	(+)
Хлопок открывающейся банки, звон ложек, жужжание пчел	(*)
Море	
Сине-зеленая вода, большие волны с белыми гребешками	(+)
Теплая соленая вода, горячий песок	(-)
Шум прибоя, шелест волн, крики чаек	(*)
Яблоко	
Звонкий хруст укуса	(*)
Круглый плод красного, желтого или зеленого цвета на высоком дереве	(+)
Кисло-сладкий, сочный вкус, запах варенья	(-)
Снег	
Сверкающее, искрящееся на солнце белое покрывало	(+)
Холодный, мягкий, пушистый	(-)
Скрипит под ногами, потрескивание наста	(*)

Обработка полученной в ходе исследования эмпирической информации показала, что 30 % детей являются визуалами, 35 % – кинестетиками и 35 % – аудиалами (табл. 2).

Таблица 2 – Количественное распределение испытуемых в зависимости от ведущей репрезентативной системы

Ведущая репрезентативная система	Визуальная	Аудиальная	Кинестетическая
Кол-во тестируемых, %	30	35	35

Таким образом, мы видим практически равные значения по распределению в выборке учащихся с разными репрезентативными системами. Это означает, что во время проведения тренировочных занятий, пояснения, инструктажа по выполнению тех или иных упражнений педагогу-тренеру стоит ориентироваться на все доступные методы объяснения, включающие метод рассказа и показа с применением различных пособий и предметов, дающих возможность детям понять то или иное задание с учетом своих особенностей. Знание педагогом репрезентативной системы ребенка позволит коммуницировать с ребенком в одной модальности, что существенно может облегчить процесс усвоения новой информации и формирование необходимых знаний, умений и навыков. Кроме этого, регулярные занятия физической культурой и спортом со слабовидящими детьми позволят корректировать составляющие физического и психического здоровья, способствуя оздоровлению организма.

Список использованных источников

1. Бахтина, И. В. Особенности психофизического развития детей с ОВЗ / И. В. Бахтина // Образовательный альманах. – 2023. – № 10 (72), ч. 2. – URL: <https://f.almanah.su/2023/72-2.pdf> (дата обращения: 23.08.2025).
2. Большой психологический словарь / Н. Н. Авдеева [и др.]; под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – 4-е изд., расш. – М. ; СПб. : АСТ ; Прайм-Еврознак, 2009. – 811 с.
3. Кулягинова, О. А. Психология детства: Азбука для родителей / О. А. Кулягинова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 252 с.
4. Овчинникова, Г. В. Особенности развития восприятия у детей дошкольного возраста с нарушением зрения / Г. В. Овчинникова, Н. И. Корытченкова, Т. И. Кувшинова // СибСкрипт. – 2008. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-razvitiia-vozpriyatiya-u-detey-doshkolnogo-vozrasta-s-narusheniem-zreniya> (дата обращения: 23.08.2025).
5. Огнев, С. В. «ОКОкоманда». Внедрение в образовательный процесс адаптивной игры в баскетбол для детей с нарушением зрения : методическое пособие / С. В. Огнев. – Хабаровск, 2024. – 23 с.
6. Станкин, М. И. Психология общения : курс лекций / М. И. Станкин. – М. : Московский психолого-социальный институт, 2000. – 301 с.

НАЗВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ КАК МЕТОДИЧЕСКИЙ ПРИЕМ ОБУЧЕНИЯ ВОСТОЧНЫМ ГИМНАСТИКАМ

Утешева Татьяна Викторовна, ст. преподаватель кафедры ФК,
ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск,
Российская Федерация, tutesheva@sfu-kras.ru

Маслобоева Наталья Анатольевна, ст. преподаватель кафедры ФК,
ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск,
Российская Федерация, NMasloboeva@sfu-kras.ru

Хантимирова Ольга Борисовна, ст. преподаватель кафедры ФК, ФГАОУ ВО
«Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация,
OKhantimirova@sfu-kras.ru

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы обучения восточным оздоровительным гимнастикам. Проблема разработки научно-методического аппарата актуальна в связи с запросом общества на оздоровительные методики. Цель исследования – обозначить методический прием обучения, не меняющий специфики китайской гимнастики в другой культурной среде. Представлены результаты анализа названий упражнений разных комплексов оздоровительного цигуна. Сделан вывод, что названия упражнений могут быть использованы в качестве методического приема обучения. Сформулированы рекомендации по использованию названий упражнений в педагогической практике.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные занятия, оздоровительные методики, оздоровительный цигун, специфика названий упражнений, студенты

Введение. Исследования широкого круга вопросов в области физкультурно-оздоровительных технологий свидетельствуют о важности применения средств восточных оздоровительных гимнастик в физкультурно-оздоровительной деятельности с разным контингентом занимающихся [3, с. 19]. Восточные оздоровительные гимнастики входят в программы физкультурно-оздоровительных занятий для студентов вузов [2, с. 68]. На основе интеграции средств отечественной и китайской гимнастик разрабатываются комплексы упражнений для решения конкретных задач, таких как задачи профилактики нарушения осанки студентов педагогических вузов [4, с. 231]. Проведены исследования о влиянии комплекса оздоровительного цигуна «Восемь кусков парчи» на физическую подготовленность и показатели психологического и эмоционального состояния студентов [5, с. 44–46]. Разработана и внедрена в учебный процесс педагогическая модель применения комплекса для студентов специальной медицинской группы. Расширение оздоровительной тематики, доступность выполнения упражнений для студентов с разными нарушениями в состоянии здоровья позволили улучшить показатели здоровья занимающихся [6, с. 138–142]. В российской академической среде имеется большой интерес к ис-

следованиям оздоровительной гимнастики тайцзицюань, которая играет важную роль в современных здоровьесберегающих и спортивных мероприятиях [1, с. 1–11]. Вместе с тем исследователи отмечают недостаток методических рекомендаций на русском языке для проведения занятий по оздоровительному цигуну [3, с. 232]. Необходимость разработки методических рекомендаций определила цель исследования: проанализировать названия упражнений на наличие методической составляющей. Выбраны комплексы упражнений, определена специфика названий, сформулирован методический прием обучения.

Материалы и методы. В исследовании использовались методы анализа научной литературы, федеральных государственных образовательных стандартов, метод обобщения, контент-анализ названий упражнений.

Результаты и их обсуждение. Анализ названий упражнений разных комплексов оздоровительного цигуна показал, что названия обладают свойствами метафоры, кодирующей те или иные аспекты выполнения упражнений, определяют необходимые состояния – эмоциональный настрой, степень мышечного напряжения и расслабления.

Таблица 1 – Названия упражнений комплексов оздоровительного цигуна

Название комплекса	Название упражнений	Состояние/действие
«Восемь кусков парчи»	1. «Две руки поддерживают небо»	Легкое усилие вверх. Выравнивание правой и левой сторон тела
	2. «Натянуть лук, выстрелить в ястреба»	Легкое смыкание между лопатками. Прицеливание
	3. «Разделить небо и землю»	Ладонью поднятой руки выталкивающие усилие вверх, ладонью опущенной руки – вниз
	4. «Мудрая сова смотрит назад»	Легко повернуть голову, посмотреть за плечо
	5. «Качать головой и тряхсти хвостом»	Вправо-влево повороты туловища, копчик – «хвост» – легким усилием направляем вверх
	6. «Две руки держат стопы – укрепить почки и поясницу»	Наклоняемся мягко вниз, ладони кладем на стопы
	7. «Сжать кулаки, свирепо посмотреть»	Состояние духа – готовность к бою
	8. «Упади семь раз на пятки – раствори все болезни»	Поднимаемся на носки и опускаемся на пятки. Встряхиваем тело

«Игры пяти зверей» Имитация характера и повадок животных	1. Игра тигра «Тигр поднимает лапы» «Тигр хватает добычу»	Яростный характер. «Лапа тигра». Выпускаем когти. Атака
	2. Игра оленя «Столкновение рогами» «Бегущий олень»	Легкость движений. «Рога оленя». Легкие перескоки
	3. Игра медведя «Медведь вращает туловищем» «Медведь качается из стороны в сторону»	Медленные движения. «Лапа медведя». Массаж живота. Раскачивания всем телом
	4. Игра обезьяны «Обезьяна поднимает лапки» «Обезьяна собирает фрукты»	Проворная и подвижная обезьяна прыгает по деревьям, оглядывается на шорохи, срывает фрукты
	5. Игра журавля «Журавль тянется вверх» «Летающий журавль»	Журавль расправляет крылья, журавль летит
3.«Шесть форм тайцзи-цигун»	1.«Облачные руки»	Движения рук подобны облакам – движение с минимальным мышечным усилием по круговым траекториям
	2.«Кошка умывается»	Движение руками по кругу внутрь
	3.«Осенний ветер гонит листья»	Порывы ветра поднимают с земли опавшие листья – движение руками по кругу перед собой
	4.«Гладить рыбу»	Движения текущие как вода. Рыбу не видишь, но чувствуешь
	5. «Косые круги»	Движения руками по круговым траекториям в разных плоскостях
	6.«Золотой петушок стоит на одной ноге»	Стоим на одной ноге. Балансировка
4.«Даоинь для сердца»	1.«Услышать петуха – начать танец»	Состояние после пробуждения. Мягкие ритмичные движения руками
	2.«Белая обезьяна дарит плоды»	Координируем движения рук и ног
	3.«Золотой слон сворачивает хобот»	Руки сгибаем, складываем и разворачиваем

	4.«Взмах крыльев иволги»	Встряхивания кистями
	5.«Шангун массирует уши»	Массаж ушей.
	6.«Постукивание по рукам и ногам»	Массаж плечевых суставов, икроножных мышц
	7.«Корни сухого дерева»	Скрестный шаг, присед
	8.«Самомассаж с шагом вперед»	Массаж поясницы, живота с шагом вперед
5.«Маленькие практики»	1.«Ива покачивает ветвями»	Ветви ивы склонились над водой, мягкое покачивание из стороны в сторону
	2.«Белый змей высовывает язык»	Медленные вытягивающие движения руками вперед
	3.«Оглядываться на полную луну»	Повернуть голову, посмотреть назад
	4.«Белый аист расправляет крылья»	Широкие и легкие движения рук

Упражнения из комплексов «Восемь кусков парчи», «Игры пяти зверей», «6 форм тайцзи-цигун», «Даоинь для сердца», отдельные упражнения, называемые в китайской традиции «маленькими практиками», обладают яркими образными названиями. Названия упражнений в краткой форме обозначают задачу, характер движения, задают настройку внутреннего состояния при выполнении. Состояние задается через образ, заложенный в названии. Образное название помогает запомнить и освоить упражнение.

Названия упражнений восточных оздоровительных гимнастик – важный элемент обучения. Выстроить необходимое состояние при выполнении упражнений – специфическая особенность оздоровительного цигуна. Названия упражнений выполняют функцию настройки на то или иное состояние, реализуя которое можно корректно освоить упражнение и, как следствие, получить оздоровительный эффект. Названия упражнений как методический прием обучения можно использовать на физкультурно-оздоровительных занятиях со студентами, другими группами занимающихся восточными гимнастическими.

Заключение. Названия упражнений оздоровительного цигуна – важный элемент обучения традиционной оздоровительной гимнастике в контексте другой культуры.

Список использованных источников

1. Ван, Г. Анализ ключевых направлений исследований оздоровительной китайской гимнастики тайцзицюань в России / Г. Ван // Мир науки. Педагогика и психология. – 2024. – Т. 12, № 1.
2. Глачаева, С. Е. Комплексное применение тай-бо и восточных оздоровительных практик в физическом воспитании студентов в вузе / С. Е. Глачаева, М. Ю. Золотова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2024. – Т. 9, № 2. – С. 68–72.
3. Миронова, В. М. Концепция деятельности кафедры теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока УралГУФК в реализации программ высшего образования / В. М. Миронова, А. С. Казарина // Традиционные и инновационные подходы к оздоровлению человека в реализации Национального проекта «Здоровье нации». Цигун: наука, образование, здоровье : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 100-летию Министерства спорта Российской Федерации и 20-летию создания кафедры теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока Уральского государственного университета физической культуры, Челябинск, 17–19 ноября 2023 г. – Челябинск : Уральский государственный университет физической культуры, 2023. – С. 17–21.
4. Ниясова, Н. С. Профилактика нарушения осанки студентов вуза на основе интеграции средств отечественной и китайской гимнастики / Н. С. Ниясова, Э. С. Кульмаметьева, Е. Д. Александрова // Горизонты образования : материалы IV Международной научно-практической конференции, Омск, 20–21 апреля 2023 г. / отв. ред. Н. В. Чекалева. – Омск : Омский государственный педагогический университет, 2023. – С. 231–234.
5. Яцунь, Ч. Влияние китайской гимнастики на физическую подготовленность и психическое здоровье студентов специальной медицинской группы / Ч. Яцунь, Т. А. Шилько // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 10. – С. 44–46.
6. Яцунь, Ч. Педагогическая модель гимнастики цигун для студентов с отклонениями в состоянии здоровья / Ч. Яцунь, Т. А. Шилько // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2020. – Т. 5, № 1. – С. 138–142.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ МОЛОДЕЖИ

Ходжамухамедова Мяхри Бяшимовна, преподаватель кафедры
«Бухгалтерский учет и аудит в сельском хозяйстве»,
Туркменский сельскохозяйственный университет имени С. А. Ниязова,
Туркменистан, Ашхабад, mahri.tohu@gmail.com

Аннотация. В статье рассматривается значение физической культуры и спорта как важнейших компонентов формирования здорового образа жизни среди молодежи. Подчеркивается роль государственной поддержки в развитии физической активности, создании условий для самореализации и всестороннего роста подрастающего поколения. Раскрываются воспитательные, социальные и психологические аспекты спортивной деятельности, способствующие развитию моральной устойчивости, лидерских качеств и социальной ответственности. Обосновывается необходимость научного подхода к подготовке спортсменов, включая учет биологических, физических, психических и социальных факторов. Делается акцент на персонализацию тренировочного процесса как условие достижения высоких спортивных результатов. Спорт представлен как важный инструмент гармоничного развития личности и формирования потенциала будущего общества.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, молодежь, государственная поддержка, спортивная подготовка, индивидуализация, развитие личности, лидерские качества, научный подход

Введение. Физическая культура и спорт являются важнейшими факторами укрепления и сохранения здоровья населения. Основопологающей целью сферы физической культуры и спорта выступает формирование духовно и физически развитой, целеустремленной, добросовестной и высокообразованной молодежи – подлинных патриотов своей страны, готовых к активной созидательной деятельности. Истинная привлекательность спорта проявляется через его красоту, основанную как на традициях прошлого, так и на новациях современности. Каждый значимый успех отечественного спорта вызывает чувство гордости и вдохновения у всей нации. Сегодня мы можем наблюдать, как Президент Туркменистана Сердар Бердымухамедов и Национальный Лидер туркменского народа Герой-Аркадаг прилагают огромные усилия для популяризации здорового образа жизни и обеспечения спортивных достижений высокого уровня [1, 2]. Это подчеркивает стратегическую значимость спорта в государственной политике.

Роль спорта в приобщении молодежи к активной и здоровой жизни особенно велика в условиях социально-экономического и культурного обновления современного общества. Именно спорт способствует утверждению жизненных ценностей, дисциплины и социальной ответственности в среде молодого поколения, формируя основу активного гражданства. В условиях динамично развивающегося Туркменистана спорт становится мощным инструментом патриотического и нравственного воспитания. Сегодня он рассматривается как важная составляющая процесса модернизации общественной жизни. Государственная поддержка спортивных инициатив способствует укреплению социального единства и устойчивому развитию нации.

Методы. В молодежной политике, проводимой Туркменистаном в эру Возрождения новой эпохи могущественного государства, придается особое значение развитию интеллектуального, творческого и физического потенциала молодежи [1]. Сегодня у молодого поколения имеются широкие возможности для получения разносторонних, глубоких знаний, саморазвития и активного участия в общественной жизни. Во всех велятах страны возводятся новейшие спортивные комплексы, создаются благоприятные условия для самореализации молодых людей. Такие преобразования не только расширяют горизонты личностного роста, но и формируют прочный фундамент для будущего страны. Это в очередной раз доказывает, что спортивная политика – неотъемлемая часть государственной стратегии развития [2].

Результаты и их обсуждение. Формирование и поддержание здорового образа жизни являются важнейшей составляющей жизни современного человека [7]. Физическое воспитание и занятия спортом формируют не только физическую выносливость, но и культуру тела и духа, особенно значимую в молодом возрасте [3]. Каждый человек может выбрать именно тот вид физической активности, который соответствует его интересам и потребностям. Таким образом, формируется осознанный подход к сохранению собственного здоровья и жизненного тонуса. Спорт становится не просто досугом, а основой повседневной дисциплины и гармонии.

Среди наиболее популярных и эффективных видов спорта можно выделить следующие: плавание, легкая атлетика и йога. Плавание оказывает общеукрепляющее действие, благотворно влияя на кожу, сосуды, мышцы и нервную систему [4]. Занятия легкой атлетикой, в частности бегом, укрепляет нижние конечности, развивает дыхательную систему, выносливость и улучшает иммунную систему. Йога оказывает комплексное воздействие – развивает гибкость, улучшает общее состояние организма и способствует достижению психологического равновесия. Каждый из этих видов, укрепляющих тело и дух, по-своему уникален и полезен. Их регулярная практика формирует устойчивые привычки, положительно влияющие на здоровье и поведение человека [6].

Государство последовательно реализует политику по созданию всех необходимых условий для активного распространения и развития физической культуры среди молодежи. Молодежь высоко ценит оказываемую ей поддержку и с благодарностью отвечает стремлением внести свой вклад в процветание Родины. Через участие в спортивных мероприятиях формируются жизненные установки, укрепляются волевые качества и выстраивается активная жизненная позиция [5]. Это способствует всестороннему развитию личности, в т. ч. на уровне социального взаимодействия. Физическая активность становится неотъемлемой частью гражданской зрелости.

Спорт расширяет спектр жизненных навыков, таких как самоконтроль, самооценка, умение действовать в команде и достигать поставленных целей. Спортивная деятельность воспитывает в человеке лидерские качества, настойчивость, способность к разрешению конфликтов и взаимодействию с окружающими [8]. Благодаря этому молодые люди учатся добиваться коллективного успеха, преодолевая индивидуальные различия и трудности. Участие в командных соревнованиях укрепляет социальные связи и развивает чувство ответственности за общий результат. Это создает устойчивую базу для успешной профессиональной и личной реализации в будущем.

В Туркменистане большое внимание уделяется научно обоснованному отбору подростков к занятиям спортом, что во многом определяет их будущие достижения [9]. Важным направлением является системное изучение физических показателей и способностей молодежи с целью формирования эффективной программы подготовки спортсменов [4, 6]. В государственной стратегии по развитию спорта подчеркивается необходимость опоры на научные методы анализа и прогнозирования спортивных результатов. Такой подход позволяет выявлять и развивать талантливых спортсменов уже на начальных этапах. Это способствует выстраиванию эффективной модели долгосрочной подготовки в системе национального спорта [9].

Например, подготовка борцов требует комплексного подхода, включающего педагогические, медицинские, физиологические и другие научные методы. Каждый этап подготовки должен учитывать как физические, так и психоэмоциональные особенности спортсмена. Особую роль играет структурно-функциональный анализ, позволяющий точно оценить уровень подготовки и спрогнозировать результаты. Именно научно обоснованная персонализация позволяет достичь стабильного прогресса. Такой подход обеспечивает системность в подготовке и открывает путь к международным спортивным успехам.

Заключение. Современные подходы к индивидуализации в спорте определяют перечень ключевых условий для успешных занятий: от здоровья до социальной среды [9]. Специалисты отмечают, что эффективная спортивная подготовка невозможна без учета уровня духовно-нравственной зрелости, физического развития, технической, тактической и теоретической подготовки [5].

Важно также учитывать медико-биологические характеристики и влияние социального окружения. Такой комплексный подход позволяет реализовать личностно ориентированную модель спортивного роста. Он формирует условия для раскрытия в полной мере потенциала каждого спортсмена.

Главной задачей тренеров и специалистов в сфере спорта остается формирование преданных, целеустремленных и нравственно зрелых спортсменов. Преданность выбранному виду спорта, стремление к результату и готовность к самосовершенствованию – вот основа спортивной успешности. Именно спорт формирует молодое поколение, способное мыслить масштабно, действовать решительно и, что особенно важно, являться опорой для общества. Через физическую культуру и активный образ жизни формируется здоровье нации. Это ключ к построению счастливого и светлого будущего страны.

Список использованных источников

1. Türkmenistanyň Prezidenti Serdar Berdimuhamedow. Ýaşlar – Watanyň daýanjy. – Aşgabat: Türkmen döwlet neşirýat gullugy, 2023. – 399 s.
2. Gurbanguly Berdimuhamedow. Türkmenistan – sagdynlygyň we ruhubelentligiň ýurdy. – Aşgabat: TDNG, 2007.
3. Булатова, М. М. Физическая культура : учебник / М. М. Булатова. – М. : Советский спорт, 2020. – 320 с.
4. Бальсевич, В. К. Теория и методика физического воспитания / В. К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 2018. – 256 с.
5. Лях, В. И. Педагогика физической культуры / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Академия, 2021. – 304 с.
6. Матвеев, Л. П. Общая теория физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. – СПб. : Питер, 2020. – 368 с.
7. Григорьев, В. И. Формирование здорового образа жизни у молодежи: теория и практика / В. И. Григорьев. – М. : Юрайт, 2019. – 240 с.
8. Румянцева, Г. И. Социально-педагогические аспекты физической культуры и спорта / Г. И. Румянцева. – М. : Инфра-М, 2022. – 212 с.
9. Киселев, А. А. Индивидуализация спортивной подготовки: концепции и подходы / А. А. Киселев // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 3. – С. 34–38.

ЙОГА В ГАМАКАХ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК 18–23 ЛЕТ

Целовальникова Маргарита Сергеевна, ст. преподаватель кафедры физической культуры, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация, margo-ffk@mail.ru

Черепанова Анна Александровна, ст. преподаватель кафедры физической культуры, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация, annavlasenko7@gmail.com

Гольм Людмила Анатольевна, доцент, доцент кафедры физической культуры, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация, golm58@mail.ru

Бирдигулова Ирина Юрьевна, ст. преподаватель кафедры физической культуры, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация, birdigulovai@mail.ru

Аннотация. Авторы представляют экспериментальное исследование с участием группы девушек ($n = 30$), целью которого является обоснование эффективности использования йоги в гамаках как средства повышения уровня физической подготовленности девушек 18–23 лет, имеющих ограничения в состоянии здоровья. Оценка уровня физической подготовленности проводилась с использованием комплекса тестов, указывающих на уровень развития гибкости, силы, выносливости и координационных способностей. Результаты исследования демонстрируют статистически значимое (при $p = 0,05$) улучшение показателей физической подготовленности в экспериментальной группе.

Ключевые слова: оздоровительный фитнес, йога в гамаках, физическая подготовленность, девушки

Ритм жизни современного человека с каждым годом становится все более интенсивным, что, безусловно, оказывает серьезное влияние как на психическое, так и физиологическое состояние организма. На ментальном уровне организм ослабляется за счет нахождения в постоянном стрессе, вызванном информационной перегрузкой, наличием многозадачности пребывания в постоянной спешке. На физическом уровне наблюдаются различные реакции со стороны практически всех систем организма, а именно: дисбаланс в гормональной системе, рост артериального давления и ЧСС, появление проблем с ЖКТ и мышечного перенапряжения [2].

С другой стороны, ввиду развития социальных сетей, среди юношей и девушек наблюдается возрастающая популярность здорового образа жизни и рост значимости и требований к внешнему виду в целом и к гармонизации физической формы в частности. Таким образом, перед современной молодежью стоит трудновыполнимая задача: поддержание физического и ментального здоровья, с одной стороны, и реализация себя как личности и специалиста – с другой [3].

Решение данной проблемы диктует необходимость в поиске новых и эффективных подходов к организации физкультурно-спортивных и фитнес-направлений.

К одному из наиболее перспективных направлений оздоровительной фитнес-тренировки относят йогу в гамаках, или антигравити-йогу [1]. Данное направление фитнеса является квинтэссенцией работы над ментальным состоянием и улучшением физической подготовленности за счет уникального подхода к организации и ведению занятия.

Йога в гамаках – это относительно новый вид физической активности, который набирает особую популярность среди молодых людей за счет своей необычности, поскольку позволяет работать с телом в состоянии «невесомости» и имеет высокий потенциал достижения высоких результатов в повышении уровня физических кондиций. Данная фитнес-программа сочетает в себе элементы акробатики, йоги и оздоровительной физической культуры, что делает ее универсальной для широкого круга лиц, поскольку относится к оздоровительным направлениям фитнес-индустрии и сочетает в себе асаны традиционной йоги, которые выполняются с использованием подвесных полотен (гамака), изготовленных из плотной и прочной ткани.

Рассмотрим более подробно преимущества Йоги в гамаках:

1. Повышение уровня гибкости и подвижности суставов. Работа в гамаках позволяет выполнять асаны йоги с несколько большей амплитудой, чем выполнение тех же асан на фитнес-ковре, минимизируя воздействие на суставы. Выполнение асан в гамаке плавно и бережно воздействует на мышечно-связочный аппарат, что в свою очередь увеличивает амплитуду движений в суставах и позвоночном столбе, это является немаловажным для людей, у которых присутствуют ограничения и заболевания по опорно-двигательному аппарату (рис. 1).



а



б

Рисунок 1 – Асаны, направленные на повышение уровня гибкости и подвижности суставов: а – паичимоттанасана в гамаке; б – бхуджангасана перевернутая в гамаке (поза перевернутой кобры)

2. Укрепление мышц корпуса и повышение уровня координационных способностей. Вопреки распространенному мнению, что йога – это лишь работа с дыханием, медитация и растяжка, выполнение асан в гамаках требует от занимающегося значительных физических усилий и предъявляет высокие требования к межмышечной координации с целью поддержания равновесия. Работа в полотнах в подвешенном состоянии помогает проработать и укрепить мышцы живота, спины и тазового региона, что оказывает благоприятное влияние на улучшение осанки и повышение общей физической подготовленности занимающегося. Помимо всего прочего практика йоги в гамаках, за счет укрепления мышц корпуса, также способствует повышению уровня координационных способностей (рис. 2).



*а – Врикшасана в гамаке
(поза дерева)*



*б – Буддха Конасана в гамаке
(поза бабочки)*

Рисунок 2 – Асаны, направленные на повышение уровня координационных способностей (а) и укрепление мышц корпуса (б)

3. Снятие напряжения и декомпрессия позвоночного столба. В виду малоподвижного образа жизни, будь то работа за компьютером в офисе или посещение лекций в университете, человек сталкивается с проблемами, вызванными длительным пребыванием в сидячем положении со стороны опорно-двигательного аппарата. Занятия йогой в гамаках позволяют снизить давление на межпозвоночные диски и снять зажимы нервных окончаний за счет уникальных асан, которые способствуют декомпрессии позвоночного столба, что в свою очередь помогает значительно снизить болевые ощущения в спине, улучшить осанку и минимизировать риск возникновения или прогрессирования существующих заболеваний позвоночника (рис. 3, а).

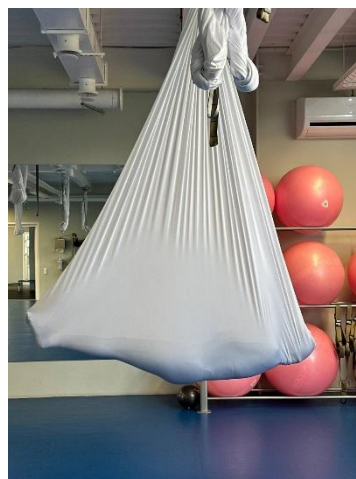
4. Снижение уровня стресса и улучшение настроения. Помимо преимуществ развития физических кондиций, йога в гамаках также оказывает благоприятное воздействие на психоэмоциональное состояние занимающихся. Пребывание в подвешенном состоянии и размеренные плавные движения способ-

ствуют максимальному расслаблению и снижению уровня тревожности и стресса. Ощущение невесомости создает чувство защищенности, легкости и полета, что благоприятным образом воздействуют на занимающихся, вызывая чувство радости и умиротворения (рис. 3, б).

В исследовании приняли участие 30 девушек в возрасте 18–23 лет, постоянные клиенты фитнес-клуба «Стартрек» г. Красноярск, педагогический эксперимент проводился с сентября 2024 г. по июнь 2025 г. На начальном этапе исследования для определения исходного уровня физической подготовленности занимающихся были отобраны контрольные тесты, направленные на определение уровня развития гибкости, силы, выносливости и координационных способностей. По результатам контрольных испытаний были сформированы две группы: экспериментальная группа ($n = 15$), занимавшаяся йогой в гамаках по разработанной программе, и контрольная группа ($n = 15$), занимавшаяся другими видами оздоровительного фитнеса (пилатес, йога). Занятия в группах проводились регулярно, три раза в неделю в течение 42 недель.



а – Адхо Мукха Шванасана в гамаке



б – Шавасана в гамаке

Рисунок 3 – Асаны, направленные на снятие напряжения и декомпрессии позвоночного столба (а) и снижение уровня стресса (б)

Программа занятий йогой в гамаках для экспериментальной группы была разработана как с учетом особенностей исходной физической подготовленности испытуемых, так и с учетом особенностей здоровья и физиологических процессов девушек 18–23 лет.

Перед началом педагогического эксперимента все участницы были проинформированы о целях исследования, было получено письменное согласие каждой девушки на участие в педагогическом эксперименте. Строго соблюдались принципы анонимности и конфиденциальности полученных данных.

По окончании педагогического эксперимента нами было вновь проведено контрольное тестирование текущего уровня развития физической подготовленности испытуемых с использованием той же батареи тестов, что и на начальном этапе исследования, результаты обработаны методами математической статистики (критерий Стьюдента) и отражены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты контрольного тестирования в начале (сентябрь) и в конце эксперимента (июнь) в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах ($t_{\text{табл}} = 2,13$, при $p = 0,05$)

Тест	Экспериментальная группа (n = 15)		Контрольная группа (n = 15)		Достоверность	
	09/2024	06/2025	09/2024	06/2025	$t_{\text{расч}}$	P
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	12,1±0,3	21,7±0,4	11,9±0,5	22,2±0,3	2,08	$P \geq 0,05$
«Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	8,4± 0,3	16,5± 0,6	8,2 ± 0,5	12,2 ± 0,4	2,25	$P \leq 0,05$
Гиперэкстензия, кол-во раз	7,9 ± 0,6	15,8± 0,9	7,4 ± 0,4	10,6 ± 0,8	2,34	$P \leq 0,05$
Поднимание туловища из положения лежа на полу за 1 мин, кол-во раз	18,6 ± 1,2	31,2± 1,5	17,9 ± 0,8	21,9 ± 1,3	2,24	$P \leq 0,05$
Упор лежа, на предплечьях, с	68,4±1,9	82,3±2,5	69,1±2,1	72,6±1,5	2,52	$P \leq 0,05$
Поза Аист, с	41,5±1,1	48,6±1,7	40,4±1,2	44,5±1,3	2,19	$P \leq 0,05$

Анализируя полученные результаты по окончании проведенного педагогического эксперимента, мы можем судить о том, что показатели уровня развития физической подготовленности имели четкую положительную динамику как в контрольной, так и в экспериментальной группе. В результате обработки полученных данных методами математической статистики практически по всем контрольным тестам обнаружены статистические достоверные различия при $p = 0,05$. Результаты не являются достоверными по контрольному тесту «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см», определяющий развитие уровня гибкости. Мы это связываем с тем фактом, что как в контрольной, так и в экспериментальной группе использовались фитнес-программы, имеющие в своей основе ряд схожих физических упражнений, направленных на развитие данного физического качества.

Заключение. По результатам проведенного педагогического эксперимента можно судить о том, что йога в гамаках является эффективным средством повышения уровня физической подготовленности девушек 18–23 лет, имеющих ограничения в состоянии здоровья.

Список использованных источников

1. Anti gravity suspension fitness в практике физического воспитания студентов / А. Ю. Осипов, Т. И. Ратманская, М. С. Целовальникова, Р. С. Наговицын // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 5. – С. 79.
2. Короленко, А. В. Стресс как фактор риска здоровья населения и распространения вредных привычек / А. В. Короленко // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – № 1 (12). – С. 3–26.
3. Прикладная физическая культура и спорт. Атлетическая гимнастика, оздоровительная физическая культура : учебное пособие / Е. Н. Данилова, А. А. Черепанова, А. Ю. Черепанов, А. С. Юрков. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2024. – 196 с.

**МЕХАНИЗМЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ,
ОБУСЛОВЛЕННЫЕ АЭРОБНЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ,
СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПРЕОДОЛЕНИЮ
НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

Чэнь Цзявэй, аспирант кафедры спортивно-оздоровительного туризма, спортивной физиологии и медицины, ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Томский государственный университет», Томск, Российская Федерация, chenjiawei039@163.com

Кабачкова Анастасия Владимировна, доцент кафедры спортивно-оздоровительного туризма, спортивной физиологии и медицины, ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Томский государственный университет», Томск, Российская Федерация, kabachkova.av@yandex.ru

Аннотация. Аэробные физические нагрузки как немедикаментозный метод вмешательства демонстрируют значительную эффективность в восстановлении функций нервной системы у лиц, страдающих наркотической зависимостью. Исследования показывают, что аэробные упражнения регулируют дофаминовую систему, улучшают функционирование системы вознаграждения, усиливают когнитивный контроль префронтальной коры, повышают вариабельность сердечного ритма, способствуют восстановлению гематоэнцефалического барьера и нейропластичности, регулируют электрическую активность мозга и метаболические процессы, снижают тягу к наркотикам и усиливают реакцию на естественные вознаграждения. Эти механизмы в совокупности способствуют реконструкции и восстановлению функций нейронных цепей, связанных с зависимостью, что указывает на необходимость включения аэробной активности в комплексное лечение зависимостей и перспективность дальнейшего изучения ее нейрофизиологических механизмов и стратегий вмешательства.

Ключевые слова: аэробные упражнения, наркомания, восстановление нервной системы, система вознаграждения, нейропластичность

Введение. Наркомания представляет собой хроническое, рецидивирующее заболевание мозга, основная патология которого заключается в длительном нарушении функционирования системы вознаграждения, системы эмоциональной регуляции и когнитивных функций мозга [7]. Несмотря на наличие существующих методов лечения зависимости, включая применение таких препаратов, как метадон и налоксон, большинство из них ориентированы преимущественно на опиоидные вещества, тогда как в отношении стимуляторов, таких как метамфетамин и кокаин, эффективные фармакологические средства пока отсутствуют, что существенно ограничивает терапевтические возможности [2]. В связи с этим разработка немедикаментозных методов вмешательства, в частности использование аэробных физических нагрузок в качестве вспомогательного терапевтического средства, становится перспективным направлением в области лечения зависимостей [5].

Существующие исследования показывают, что аэробные упражнения не только способствуют укреплению физического здоровья, но и улучшают когнитивные функции, регулируют эмоциональное состояние, повышают кардиореспираторную выносливость и даже способны восстанавливать нарушенные структуры и функции мозга у лиц с наркотической зависимостью [2, 8].

Цель исследования – систематизировать новейшие научные данные о влиянии аэробных нагрузок на восстановление функций нервной системы у зависимых, с акцентом на механизмы воздействия на систему вознаграждения мозга, когнитивный контроль, электрическую активность мозга, функционирование гематоэнцефалического барьера и автономную нервную систему, тем самым обосновывая теоретическую и практическую значимость двигательной интервенции в лечении зависимости.

Считается, что аэробные упражнения способны смягчать данное патологическое состояние посредством модуляции дофаминергической системы мозга [8]. Экспериментальные исследования на животных показали, что регулярный аэробный бег способствует увеличению экспрессии дофаминовых D2-рецепторов в прилежащем ядре и хвостатом ядре, что, в свою очередь, снижает чувствительность к наркотическим веществам и подавляет поведенческие проявления, связанные с их поиском [6]. Кроме того, исследования свидетельствуют, что аэробные вмешательства значительно изменяют уровень метаболизма глюкозы в ряде мозговых областей, связанных с вознаграждением, эмоциями и двигательными функциями, таких как ядро ложа конечной полоски, таламус, стриатум и соматосенсорная кора [6]. Эти изменения указывают на потенциал аэробных нагрузок в регулировании путей вознаграждения, ослаблении приятных воспоминаний, вызванных наркотиками, и снижении ожидания вознаграждения.

Улучшение системы когнитивного контроля и исполнительных функций под воздействием аэробных упражнений

Употребление наркотических веществ приводит к нарушению функционирования префронтальной коры, что влечет за собой снижение способностей к тормозному контролю, рабочей памяти и принятию решений [8]. У лиц с зависимостью от метамфетамина (methamphetamine use disorder, MUD) подобные нарушения исполнительных функций тесно связаны с рецидивирующим поведением. Исследование, проведенное Liu и соавт., показало, что восьминедельная программа аэробных тренировок не только повысила кардиореспираторную выносливость у пациентов с MUD, но и привела к значительным улучшениям по ряду показателей variability сердечного ритма (Heart Rate Variability, HRV), а также в тестах на исполнительные функции [8]. В данном исследовании также была подробно рассмотрена регулирующая роль автономной нервной системы во взаимосвязи между физической активностью и когнитивными функциями. Результаты показали, что изменения variability сердечного ритма (Heart Rate Variability, HRV), вызванные физической нагрузкой, положительно коррелируют с улучшением исполнительных функций, что указывает на возможную ключевую роль улучшения симпатико-парасимпатического баланса в восстановлении когнитивных способностей [8]. Хотя HRV не продемонстрировала значимого медиаторного эффекта, ее модулирующее влияние оказалось

статистически значимым в условиях отсутствия контроля ковариат (таких как возраст), что подчеркивает необходимость дальнейшего изучения роли таких факторов, как возраст и история употребления наркотиков, в эффективности двигательных интервенций.

Влияние аэробных упражнений на восстановление гематоэнцефалического барьера и нейрональных повреждений

Наркотические вещества, особенно метамфетамин (methamphetamine, MA), вызывают выраженные нейротоксические эффекты, проявляющиеся в нарушении структуры гематоэнцефалического барьера, апоптозе нейронов и повреждении аксонов [4]. В исследовании Zhu и соавт. с использованием биомаркеров NfL (нейрофиламент легкой цепи), NSE (нейронспецифическая энолаза) и S100b было установлено, что 12-недельная программа аэробных упражнений средней интенсивности приводит к значительному снижению уровней NSE и NfL в сыворотке крови у лиц с зависимостью от MA, что свидетельствует о восстановлении гематоэнцефалического барьера и репарации аксонов центральной нервной системы [3]. На механистическом уровне авторы полагают, что физическая активность способствует снижению нейровоспалительных реакций, индуцированных наркотиками, путем повышения антиоксидантной активности, усиления экспрессии белков плотных контактов и уменьшения высвобождения провоспалительных цитокинов, таких как IL-6 (интерлейкин 6) и TNF- α (фактор некроза опухоли α) [3]. Кроме того, упражнения стимулируют активность астроцитов и микроглии, способствуя регенерации и восстановлению нейронов, что в совокупности ведет к постепенному восстановлению функций нервной системы.

Регуляция нейроэлектрической активности мозга с помощью аэробных упражнений

Исследование Lu и соавт., выполненное с использованием электроэнцефалографии (ЭЭГ), показало, что аэробные упражнения значительно повышают уровень подавления α -ритма у пациентов, зависимых от метамфетамина (MA), как в состоянии покоя, так и при воздействии наркотических стимулов, особенно в лобных и височных зонах [4]. Кроме того, было зафиксировано увеличение абсолютной мощности высокочастотных волн и снижение мощности низкочастотных волн, что отражает повышение уровня возбуждения мозга и улучшение способности к обработке информации [4]. Изменения в ЭЭГ-показателях, такие как снижение индекса левой асимметрии, свидетельствуют о том, что физическая активность может модулировать эмоциональную регуляцию префронтальной коры, способствуя переходу от правостороннего эмоционального доминирования (отрицательные эмоции) к левостороннему (положительные эмоции), тем самым улучшая сопутствующие депрессивные и тревожные состояния и снижая риск рецидива [4].

Механизмы подавления наркотической тяги под воздействием аэробных упражнений

Физическая активность способна значительно снижать наркотическую тягу у зависимых лиц. В исследовании Chen и соавт. было установлено, что 30-минутная аэробная нагрузка средней интенсивности у женщин с зависимостью от метамфетамина (MA) приводит к значительному снижению субъективных оценок тяги к наркотикам [1]. Согласно данным функциональной ближней ин-

фракрасной спектроскопии, после велосипедной тренировки наблюдалось выраженное снижение активности в области фронтального полюса (FPA), что свидетельствует об ослаблении приятных воспоминаний и ситуационных ассоциаций, связанных с наркотиками [1]. Кроме того, тренировки по оздоровительной гимнастике сопровождались значительным снижением функциональной связности между фронтальным полюсом и правой дорсолатеральной префронтальной корой (dorsolateral prefrontal cortex, DLPFC), что, возможно, отражает усиление когнитивной регуляции и эмоционального контроля в ответ на наркотические стимулы [1].

Клиническая значимость обзора и перспективы будущих исследований

В целом многочисленные современные исследования подтверждают, что аэробные упражнения как немедикаментозный метод терапии могут способствовать восстановлению функций нервной системы у лиц с наркотической зависимостью на различных уровнях. Это проявляется в регуляции нейроэлектрической активности, укреплении системы когнитивного контроля, восстановлении гематоэнцефалического барьера, повторной сенсibilизации системы вознаграждения, а также в улучшении эмоционального состояния. Несмотря на то что большинство исследований сосредоточено на зависимости от метамфетамина (МА), аналогичный интервенционный потенциал наблюдается и при других формах зависимостей, таких как кокаиновая и алкогольная [2, 6]. Вместе с тем существующие исследования имеют ряд ограничений: как правило, вмешательства отличаются короткой продолжительностью, отсутствуют долгосрочные лонгитюдные данные, остаются неясными механизмы взаимодействия между интенсивностью и типами физической активности и индивидуальными характеристиками (например пол и возраст), а изучение нейрофизиологических механизмов, особенно динамических связей между мозговыми структурами, остается недостаточно проработанным. В дальнейшем следует акцентировать внимание на сравнительном анализе различных видов физической активности (например координационные тренировки, тренировки на выносливость и т. д.) в контексте терапии зависимостей, с применением современных методов нейровизуализации и электроэнцефалографии для построения функциональных карт восстановления мозговой активности под влиянием физических упражнений. Кроме того, важно встраивать физическую активность в комплексную клиническую практику наряду с медикаментозной и психологической терапией, формируя индивидуализированные интервенционные стратегии.

Заключение. Аэробные упражнения, являясь эффективной немедикаментозной формой вмешательства, демонстрируют широкий потенциал в восстановлении функций нервной системы у лиц с наркотической зависимостью. Механизмы их действия охватывают различные уровни, включая регуляцию нарушений в системе вознаграждения мозга, усиление когнитивного контроля, улучшение функции автономной нервной системы, восстановление поврежденных гематоэнцефалического барьера и повторную сенсibilизацию к естественным вознаграждениям. В перспективе аэробная физическая активность должна рассматриваться как неотъемлемый компонент комплексных программ лечения зависимости, при этом необходимо углубленное изучение ее механизмов с использованием методов нейронауки, что позволит обеспечить более целостный, устойчивый и научно обоснованный подход к решению проблемы зависимого поведения.

Список использованных источников

1. Chen, Y. Effects of different exercise patterns on drug craving in female methamphetamine-dependent patients: Evidence from behavior and fNIRS / Y. Chen, X. Wang, C. Zhou // *Mental Health and Physical Activity*. – 2023. – Vol. 25. – P. 100534.
2. Aerobic exercise as a promising nonpharmacological therapy for the treatment of substance use disorders / G. Marrero-Cristobal, U. Gelpi-Dominguez, R. Morales-Silva [et al.] // *Journal of Neuroscience Research*. – 2022. – Vol. 100, N 8. – P. 1602–1642.
3. Effects of aerobic exercise on markers of brain injury in methamphetamine-dependent individuals: a randomized controlled trial / Z. Zhu, J. Xu, Y. Jin [et al.] // *Brain Sciences*. – 2022. – Vol. 12, N 11. – P. 1521.
4. Effects of exercise programs on neuroelectric dynamics in drug addiction / Y. Lu, X. Qi, Q. Zhao [et al.] // *Cognitive Neurodynamics*. – 2021. – Vol. 15, N 1. – P. 27–42.
5. Exercise in the treatment of addiction: a systematic literature review / M. S. Patterson, M. N. Spadine, T. Graves Boswell [et al.] // *Health Education & Behavior: The Official Publication of the Society for Public Health Education*. – 2022. – P. 10901981221090155.
2. Exercise modifies the brain metabolic response to chronic cocaine exposure inhibiting the stria terminalis / C. Hanna, R. Yao, M. Sajjad [et al.] // *Brain Sciences*. – 2023. – Vol. 13, N 12. – P. 1705.
3. Koob, G. F. Drug addiction, dysregulation of reward, and allostasis / G. F. Koob, M. Le Moal // *Neuropsychopharmacology: Official Publication of the American College of Neuropsychopharmacology*. – 2001. – Vol. 24, N 2. – P. 97–129.
4. Liu, X.-X. Effect of aerobic exercise on executive function in individuals with methamphetamine use disorder: Modulation by the autonomic nervous system / X.-X. Liu, S. Wang // *Psychiatry Research*. – 2021. – Vol. 306. – P. 114241.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

УДК 796.06

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ССУЗОВ И ВУЗОВ

Авдеенко Анастасия Сергеевна, преподаватель ФГБПОУ «Московское академическое художественное училище», Москва, Российская Федерация, stasya.18.02@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы, связанные с неоднородной физической подготовленностью студентов, с которыми сталкиваются преподаватели по физической культуре на занятиях, а также предлагаются способы их решения.

Ключевые слова: физическая нагрузка, показатели физической подготовленности, нормативы ВФСК «Готов к труду и обороне», подвижные игры

Введение. Если опираться на систему Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК ГТО) в качестве ориентира физической подготовленности, можно сделать вывод, что ни одно из описанных физических качеств, умений и прикладных навыков (сила, гибкость, выносливость и т. д.) не находит применения в повседневной жизни учащихся средних профессиональных и высших учебных заведений (далее ссуз, вуз) в больших городах [1]. В связи с этим возникают сложности на занятиях по физической культуре по причине недостаточной физической подготовленности обучаемых.

Выявленные в ходе исследования проблемы

У молодых людей отсутствует реализация скоростных возможностей: нет необходимости бежать в институт – есть общественный или личный транспорт; даже ускорить шаги, перейдя на бег, не нужно – после ушедшего автобуса придет другой. В детстве уже не пользуются популярностью подвижные игры на свежем воздухе (бег наперегонки, футбол, игра в «снежки» зимой). Качество «сила» также не нуждается в тренировке в повседневной жизни – доставка продуктов из магазинов осуществляется родителями либо соответствующими службами, нет тяжелого инвентаря, оборудования, которые было бы необходимо ежедневно перемещать для учебы. Выносливость – одно из качеств, которое наименее охотно развивают подростки и молодые люди в связи с необходимостью терпеть неприятные ощущения; выносливость также не является важным фактором выживания в современном мире. Гибкость и прикладные навыки, такие как самозащита без оружия, плавание или стрельба, требуют определенных условий для развития; в современной жизни нет действий, которые бы позволяли тренировать это качество и перечисленные умения.

Из всего вышеназванного можно сделать вывод, что, приходя на занятия по физической культуре, студенты оказываются неподготовленными к физическим нагрузкам, и, следовательно, стремятся их избегать. Исключение составляют те учащиеся, которые занимались в спортивных секциях и привыкли к регулярным физическим нагрузкам.

Среди сложностей, с которыми сталкиваются молодые преподаватели по физической культуре, начинающие работать по специальности, можно выделить следующие проблемы [2]:

1. Резко отличающийся уровень физической подготовленности студентов.

К сожалению, наблюдая за выпускниками из многих школ, можно заметить, что молодые люди физически развиты по-разному.

2. Нежелание показать себя перед коллективом в неудобном положении.

Особенно это касается студентов ссузов: по причине возраста молодые люди становятся чувствительными к возможным насмешкам одноклассников, поэтому опасаются совершать ошибки в присутствии коллектива при выполнении упражнений. Следовательно, уклоняются от выполнения нормативов, не стремятся активно двигаться и т. д.

3. Проблемы с координацией. Безопасность.

Речь идет о необходимом уровне координационных способностей, которые позволяют избегать травм. Быстрая реакция на летящий мяч, внимательность к окружающим предметам, способность быстро реагировать на изменение положения собственного тела, удержание равновесия – всего этого не хватает молодым людям по причине отсутствия тренировки в привычном окружающем мире. Помимо обеспечения безопасности отсутствие необходимого уровня координации не позволяет осваивать упражнения и спортивные игры (боязнь мяча, неумение попасть по волану/мячу для настольного тенниса ракеткой, потеря равновесия при поворотах и резкой смене направления движения).

4. Предубеждение учащихся относительно условий проведения занятий. К ним относятся: отсутствие душевых кабин, раковин, отапливаемых раздевалок для совершения гигиенических процедур; спортивный зал, в котором прохладно в определенные сезоны; территориальная удаленность спортивного зала от здания, где проводятся занятия по остальным предметам. При поверхностном анализе появляется ошибочное суждение, что данные причины не позволяют студентам полноценно принимать участие в физической активности на занятиях по физической культуре.

Решение и результаты. Однако для каждой из вышеперечисленных сложностей возможно найти решение. Прежде всего, следует понимать, что существует обязательная программа для освоения учащимися и ее вариативная часть [3]. Так, раздел легкой атлетики невозможно исключить из занятия: все студенты, не имеющие медицинского освобождения, обязаны регулярно бегать на различные дистанции, упражняться в прыжках в длину и т. д. Разный уровень физической подготовленности студентов предполагает дифференцированный подход, но не снижение требований. Необходимо объяснять, что нормативы установлены для всех, следовательно, каждый обязан соответствовать заявленным требованиям, а при неудачном выполнении тестов – тренироваться и стремиться к лучшему результату.

Нежелание неудачно проявить себя на глазах у одноклассников в спортивном зале [4] следует устранять регулярными пояснениями относительно характера тренировок. Необходимо напоминать, что каждый из присутствующих не является выдающимся деятелем спорта, любой из учащихся находится на занятии лишь с целью укрепить собственное здоровье, освоить новые навыки либо усовершенствовать свои умения. Задача преподавателя – создание комфортной психологической обстановки, позволяющей сосредоточиться на своих ощущениях. Тогда студенты будут думать о результате и способах его достижения, а не о том, как их действия выглядят со стороны.

Проблема с координацией решается другим способом: тщательной разминкой, специальными упражнениями, чтобы учащиеся приспособились к тому, что следует концентрироваться на движениях, контролировать собственные усилия при совершении поворотов, распределении сил при ударе, беге и прочих упражнениях, предполагающих оценку окружающей обстановки (расстояние до напарника при бросках мячей, интервал между бадминтонистами). Учащиеся в обычной жизни не совершают те же действия, что и в спортивном зале, следовательно, необходимо направить их внимание на координационные усилия.

Как правило, учебные заведения располагают обязательными помещениями для гигиенических процедур. В случае если учащиеся не имеют возможности принять душ либо умыться непосредственно в раздевалках, следует предупредить студентов на вводном занятии, чтобы они предусмотрели обязательное наличие сменной одежды и других требующихся вещей после занятия по физической культуре (полотенца, влажные салфетки, питьевая вода).

В качестве мотивации физической активности выступают виды спорта, популярные среди молодежи. Так, для участия в спортивных играх приходится быстро перемещаться по игровой площадке, приспосабливаться к снарядам, оценивать и контролировать силы при ударах мяча, волана и т. д. Спортивные игры позволяют незаметно для обучаемых заставить их двигаться активнее. Это важно учитывать при планировании занятия и оставлять время для получения условной «награды» – спортивной игры, наиболее привлекательной для конкретного студенческого коллектива (группы). Еще одно направление для поощрения самостоятельных тренировок и спортивных увлечений – выполнение нормативов ВФСК ГТО. Важно вести просветительскую работу среди студентов, объяснять, какие нормативы нужно выполнить в обязательном порядке, помочь разобраться среди тестов, выполняемых по выбору, а также рассказать про специальные подводящие упражнения для успешного прохождения испытания.

Отдельно хотелось бы отметить, что существуют учебные заведения, в которых обязательно регулировать и отслеживать количество физической нагрузки на определенные группы мышц. В качестве примера можно привести художественные ссузы, вузы, в которые проходят обучение художники-живописцы. Так, после активной игры в волейбол могут дрожать руки, что является критичным для успешного выполнения заданий на последующих занятиях. Следовательно, после выполнения необходимого минимума физической нагрузки на руки (например обучение элементам волейбола, баскетбола, отжимания) рекомендуется дать отдых для восстановления, чтобы избежать дрожания пальцев.

Современная методика преподавания физической культуры должна также учитывать новые обстоятельства, связанные с обучающимся контингентом. Если студент имеет медицинское обоснование для ограниченной физической активности [5], как правило, справка становится причиной его систематического отсутствия на занятиях. Аттестацию по дисциплине освобожденный от занятий студент получает в конце семестра после подготовки доклада (реферата) на заданную тему. Однако есть способ улучшить физическую подготовку учащегося даже с учетом особенностей по здоровью. В качестве дополнительного варианта предлагается обязать освобожденных студентов получить рекомендации и готовую программу с физическими упражнениями от инструктора по лечебной физкультуре, которые учащиеся смогут выполнять на занятиях самостоятельно. При наличии списка рекомендуемых упражнений учащийся сможет заниматься на занятии, чувствуя себя частью коллектива и укрепляя свое здоровье. Разумеется, подобная практика нуждается в рассмотрении и одобрении ответственных лиц для утверждения в качестве повсеместного инструмента физической подготовки.

Заключение. С учетом новых условий, связанных с особенностями молодых людей, преподавателям приходится адаптировать приемы обучения, более тщательно планировать занятия по физической культуре. Обязательно изучение студенческого коллектива, его предрасположенностей и способностей усваивать физическую нагрузку. В то же время при этом нельзя отклоняться от утвержденной образовательной программы. Гибкость подхода должна обеспечить учащимся различных учебных заведений полноценную физическую нагрузку с укреплением здоровья и подготовкой к профессиональной деятельности.

Список использованных источников

1. Гавролина, Г. А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания студентов вуза: учебно-методическое пособие / Г.А. Гавролина, Т.И. Чедова, К.В. Чедов ; Перм. гос. нац. исслед. ун-т. – Пермь, 2019. – 104 с.
2. Физическая культура : учебное пособие / И. Ф. Калинина, А.А. Смирнов, А.М. Соколов [и др.]. – М. : Научный консультант, 2022. – 474 с.
3. Прошляков, В. Д. Основы оздоровительной физической культуры : учебное пособие для СПО / В. Д. Прошляков, М. М. Лапкин. – СПб. : Лань, 2024. – 116 с.
4. Смелкова, Е. В. Физическая культура для девушек: оздоровительная гимнастика : учебное пособие для СПО / Е. В. Смелкова, Г. Г. Шаламова. – СПб. : Лань, 2024. – 100 с.
5. Яковлев, Б. П. Личная безопасность и здоровый образ жизни : учебное пособие для СПО / Б. П. Яковлев. – СПб. : Лань, 2025. – 340 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ПРАКТИК В СТУДЕНЧЕСКОМ ФУТБОЛЕ

Алдиабат Ибрагим Мохаммад Ибрагим, аспирант, преподаватель кафедры физической культуры ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск; университет «Ярмук», Ирбид, Королевство Иордания, ibragimaldiabat@yandex.ru

Кудрявцев Михаил Дмитриевич, д-р пед. наук, профессор, профессор кафедры физической культуры, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск; профессор кафедры физического воспитания и спорта, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий им. академика М. Ф. Решетнева», Красноярск, Россия; kumid@yandex.ru

Аннотация. Современный студенческий футбол, являясь важной составляющей физической культуры и спорта в высших учебных заведениях, предъявляет высокие требования не только к физической подготовке спортсменов, но и к их интеллектуальному развитию. В этой связи интеграция современных образовательных технологий и практик становится ключевым фактором повышения эффективности тренировочного процесса, улучшения тактической подготовки и формирования конкурентоспособной команды.

Ключевые слова: предпрофессиональная подготовка, футболисты, образовательные технологии, компетентностный подход, принцип метапредметности

В современном футболе отношения между работником и работодателем, взаимодействие игрока и наставника, а также их квалификация и профессиональное образование регулируются рядом ключевых документов. При этом если подготовка и образование тренера ориентированы на развитие компетенций, то образование спортсмена сконцентрировано на достижении результатов спортивной подготовки на различных этапах многолетней тренировки, что порождает определенные несоответствия. Ключевая задача профессионального футболиста – достижение пика своих возможностей в соревновательной деятельности [4].

Разрабатывая компетентностный подход к обучению футболистов, мы опирались на требования, предъявляемые современным профессиональным футболом к игрокам, определяя перечень необходимых компетенций. Таким образом, приобретение этих компетенций становится приоритетной задачей и итогом образовательного процесса. В данном контексте основной ценностью является не просто накопление знаний, умений и навыков, а формирование у обучающихся способности эффективно действовать в разнообразных игровых ситуациях, опираясь на свои индивидуальные возможности. Этот новый педа-

гогический подход кардинально меняет роль тренера, который теперь должен мотивировать игроков к раскрытию своего потенциала в специально созданных условиях для творческой реализации учебных задач. Иными словами, тренер формирует стимулирующую среду, в которой каждый игрок развивает определенные компетенции, исходя из собственных ресурсов. В таком понимании меняется и сущность понятия «развитие».

Традиционные методы обучения в студенческом футболе часто сосредоточены на физических упражнениях и отработке технических навыков. Однако в условиях возрастающей конкуренции и необходимости повышения эффективности тренировочного процесса становится очевидной потребность в применении инновационных подходов [2]. Среди основных вызовов, стоящих перед студенческим футболом, можно выделить следующие:

- недостаточная интеграция теоретических знаний в практическую подготовку;
- ограниченное использование аналитических данных для оценки эффективности тренировок и игровых действий;
- недостаточное внимание к развитию когнитивных способностей спортсменов, таких как принятие решений, стратегическое мышление и коммуникация;
- трудности в адаптации к быстро меняющимся тактическим схемам и стратегиям игры.

Для решения указанных вызовов необходимо внедрение современных образовательных технологий, которые смогли бы позволить использование программного обеспечения для анализа видеозаписей тренировок и игр, которые позволяют тренерам и игрокам детально изучать тактические схемы, индивидуальные действия и командные взаимодействия. Визуализация данных помогает выявлять слабые места, оптимизировать тренировочный процесс и разрабатывать индивидуальные планы развития [3].

К примеру, платформы электронного обучения предоставляют доступ к теоретическим материалам, лекциям экспертов и аналитическим обзорам, что позволяет игрокам углублять свои знания о теории футбола, тактике, физиологии и психологии спорта. Дистанционные курсы могут быть организованы для повышения квалификации тренеров и специалистов, работающих в студенческом футболе [1].

Достаточно часто в настоящее время использование носимых устройств, таких как GPS-трекеры, датчики пульса и акселерометры, позволяет собирать данные о физической активности игроков, их скорости, ускорении и преодолеваемом расстоянии. Эти данные могут использоваться для мониторинга физического состояния спортсменов, оптимизации тренировочного процесса и предотвращения травм.

В России, несмотря на ряд ограничений, наблюдается растущий интерес к внедрению современных образовательных технологий в студенческий футбол. Хотя отставание от передовых европейских и мировых практик пока заметно,

появляются интересные примеры и перспективные инициативы. Приведем примеры некоторых наиболее успешных практик.

Так, в МГУ проходит анализ матчей с использованием Wyscout. Футбольная команда Московского государственного университета активно использует платформу Wyscout для анализа матчей, оценки сильных и слабых сторон соперников, а также для индивидуального разбора действий игроков. Тренеры отмечают, что это значительно повышает тактическую грамотность команды и позволяет более эффективно готовиться к играм. Визуализация ключевых моментов, отслеживание перемещений игроков и анализ стандартных положений стали неотъемлемой частью подготовки в университете.

Также в Российском университете дружбы народов (РУДН) ведется работа по внедрению GPS-трекеров во время тренировок. Собранные данные позволяют оценить интенсивность нагрузок, объем работы, выполненный каждым игроком, и своевременно корректировать тренировочный процесс, избегая переутомления и травм. Кроме того, это дает возможность объективно сравнивать физическую готовность разных игроков.

Помимо этого Санкт-Петербургский государственный университет (СПбГУ) разрабатывает собственную онлайн-платформу для теоретической подготовки футболистов. Платформа содержит интерактивные учебные материалы по тактике, стратегии, истории футбола, правилам игры и спортивной медицине. Игроки получают доступ к видеолекциям и тестам, что позволяет им самостоятельно углублять свои знания и готовиться к теоретическим занятиям.

УрФУ заключает партнерские соглашения с IT-компаниями для разработки и внедрения специализированного программного обеспечения для анализа данных и моделирования игровых ситуаций. Планируется создание системы, которая будет автоматически обрабатывать видеозаписи матчей, выделять ключевые эпизоды и предоставлять тренерам аналитическую информацию в удобном формате.

Эти примеры демонстрируют, что в российском студенческом футболе начинают понимать важность использования современных образовательных технологий. Однако для более широкого внедрения необходима государственная поддержка, развитие инфраструктуры, подготовка квалифицированных кадров и создание благоприятной среды для инноваций и сотрудничества. Необходимо также учитывать специфику российского футбола и адаптировать зарубежный опыт к местным условиям.

Успешная интеграция современных образовательных технологий в студенческий футбол требует разработки и внедрения конкретных практик, направленных на повышение эффективности тренировочного процесса и улучшение игровых показателей.

Внедрение современных образовательных технологий и практик в студенческий футбол открывает широкие перспективы для повышения эффектив-

ности тренировочного процесса, улучшения игровых показателей и формирования конкурентоспособных команд.

Таким образом, интеграция современных образовательных технологий и практик в студенческий футбол является перспективным направлением развития, которое позволяет повысить эффективность тренировочного процесса, улучшить игровые показатели и сформировать конкурентоспособные команды. Реализация предлагаемых рекомендаций позволит студенческому футболу выйти на новый уровень развития и занять достойное место в системе подготовки спортсменов высшего класса.

Список использованных источников

1. Багадирова, С. К. Профессионализация спорта: этапы развития профессионала / С. К. Багадирова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2021. – № 18. – С. 483–487.
2. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для ин-тов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
3. Нопин, С. В. Тестирование функционального состояния опорно-двигательного аппарата спортсменов циклических и ситуационных видов спорта / С. В. Нопин, Ю. В. Корягина, Г. Н. Тер-Акопов // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 4. – С. 25–27.
4. Лавриченко, В. В. Характеристика компетентностного подхода к обучению юных футболистов / В. В. Лавриченко, А. П. Золотарев, И. Н. Калинина // Современные вопросы биомедицины. – 2021. – Т. 5, № 2. – DOI: 10.51871/2588-0500_2021_05_02_5.

СРАВНЕНИЕ ТРЕБОВАНИЙ К РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ИГРОКОВ СТУДЕНЧЕСКИХ ВОЛЕЙБОЛЬНЫХ КОМАНД РОССИИ И ИРАКА

Аль-Тувайни Ахмед Хашим Джамил,
ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет»,
Красноярск, Российская Федерация, AAlTuvauni@sfu-kras.ru

Аннотация. При организации спортивной подготовки в каждом виде спорта тренер ориентируется на известный ему эталон, имеет в виду модель, комплекс характеристик, что дает возможность управлять процессом тренировок и прогнозировать его результаты. В процессе совершенствования физических качеств студентов-волейболистов также имеет место учет определенных показателей физического развития игроков. Требования к уровню развития этих качеств могут существенно отличаться в разных странах, что исследуется на примере России и Ирака.

Ключевые слова: студент, волейболист, физические качества, модель, рейтинг, средневзвешенное значение, различия

Введение. Студенческая волейбольная команда, в составе которой спортсмен проводит значительную часть своего внеучебного времени, способствует, помимо стимулирования физического и интеллектуального развития игроков, также социализации атлетов, расширению их кругозора, воспитанию морально-волевых качеств. При этом основой успешных выступлений команды [1–3] становится прежде всего соответствие уровня физической подготовленности каждого игрока требованиям, предъявляемым турнирами определенного рейтинга. Особенности организации процесса физической подготовки могут формироваться под влиянием различные факторов, действующих в различных странах.

Объекты и методы. Для определения комплекса требований к составу и уровню развития характеристик игроков, обеспечивающих эффективное функционирование студенческой волейбольной команды, в 2024 г. нами было проведено интервьюирование участников Всероссийских турниров по волейболу среди вузов. В исследовании – в очной и дистанционной формах – приняли участие 315 человек из студенческих волейбольных команд Российской Федерации и Республики Ирак. Респондентам было предложено описать специфические физические, антропометрические, морально-волевые и интеллектуальные качества, обладать которыми должен игрок студенческой волейбольной команды.

Следующим этапом исследования (весна 2025 г.) стал анкетный опрос российских (84 чел.) и иракских (77 чел.) студентов-волейболистов, как действующих игроков, так и закончивших спортивную карьеру, победителей и призеров национальных студенческих турниров. Участникам было предложено на основе сформированного в результате интервью и внесенного в табличную форму перечня качеств *проранжировать* их, т. е. расположить на соответст-

вующем мнении респондента месте по степени значимости для эффективного выполнения волейболистом своих функций в команде вуза.

После получения российских и иракских рейтингов специальных качеств студента-волейболиста нами были определены средние показатели рейтинга каждого качества. Учитывая, что характеристики модели студента-волейболиста могут иметь разную значимость для эффективного выполнения им игровых функций, т. е. разный *вес* в общем рейтинге, целесообразно определять не собственно среднее арифметическое, а *средневзвешенное значение* [4] каждой позиции. Для этого применяют специальную функцию ранжирования списков по заданному условию в Excel или онлайн-калькулятор [4, 5]. Понятие веса в статистике указывает, насколько важен рассматриваемый показатель в сравнении с другими. Он может определяться сложностью решаемой в исследовании задачи или частотой встречаемости определенного признака.

Таким образом, средневзвешенное значение – это среднее арифметическое значение, в котором учтен вес каждого из комплекса слагаемых, для которых оно рассчитывается. Средневзвешенное значение вычисляется как *сумма величин всех элементов, разделенная на их количество* и используется в ситуациях, когда разные слагаемые комплекса данных имеют разную ценность, например, это может быть расчет средней цены товаров с учетом их объемов, самая распространенная оценка успеваемости учащихся с учетом их количества в группе, также может применяться при обработке результатов опроса, когда в одной группе респондентов меньше, чем в другой. Полученные результаты дали возможность выявить разницу в требованиях, предъявляемых тренерами к игрокам волейбольных команд России и Ирака.

Результаты и их обсуждение. В результате *интервью* (2024 г.) был установлен ряд качеств, владение которыми необходимо студенту-волейболисту. В числе этих качеств прежде всего физические: взрывная сила, быстрота, гибкость и подвижность в суставах верхних конечностей, координация; психологические и морально-волевые, в числе которых уверенность в себе, командный дух, концентрация на решении поставленных задач, способность игрока быстро адаптироваться к новым условиям деятельности, ответственность и стрессоустойчивость, лидерские качества и дисциплинированность, решительность, агрессивность в игре – так называемая спортивная злость; технико-тактические действия, в частности передача, блокирование, прием, нападающий удар и подача.

Отмечена респондентами также важность интеллектуальных показателей: способности спортсмена к целенаправленным коллективным взаимодействиям и предугадыванию игровой ситуации, т. е. антиципация, аналитических способностей и стратегического мышления. Характерна и предпочтительна для волейболиста большая длина как тела в целом (высокий рост), дающая преимущество в борьбе над сеткой, так и верхних конечностей (длинные руки), обеспечивающая более высокую начальную скорость мяча. Немаловажно также сочетание высокой работоспособности в учебе и спорте и приверженность интересам своего клуба и своей страны как проявление патриотизма.

На основе анализа полученных в ходе интервью данных была сформирована модель игрока студенческой волейбольной команды (2025 г.), в которую вошли такие блоки, как:

1. Физические качества. В их числе выносливость общая и специальная, быстрота и взрывная сила, гибкость и подвижность в суставах верхних конечностей, координация.

2. Психологические и морально-волевые характеристики, в т. ч. командный дух, концентрация спортсмена на решении поставленных задач, его уверенность в себе, стрессоустойчивость и лидерские качества, агрессивность в игре (спортивная злость), решительность, дисциплинированность и ответственность, а также способность быстро адаптироваться к новым условиям.

3. Техничко-тактические навыки, наиболее важны блокирование, нападающий удар, подача, прием и передача мяча.

4. Интеллектуальные особенности, к которым были отнесены способность к целенаправленным коллективным взаимодействиям, аналитические способности и антиципация (в спорте – предугадывание игровой ситуации), а также стратегическое мышление.

5. Антропометрические показатели – наиболее значимыми респонденты сочли длину тела и верхних конечностей волейболиста, т. е. его высокий рост и длинные руки.

6. Среди других качеств, необходимых студенту-волейболисту, указаны сочетание высокой работоспособности в спорте и учебе и приверженность интересам своего клуба и страны – патриотизм.

При оценке уровня значимости *физических качеств* модели игрока студенческой волейбольной команды наиболее согласованы оказались мнения как российских, так и иракских респондентов по первым позициям рейтинга. Среди ответов *российских* респондентов это: *взрывная сила* – 10 человек, или 22,2 % от общего числа ответивших на вопрос; *специальная выносливость*, по условиям проявления это *прыжковая* и *координационная* – мнение 13 человек, т. е. 28,9 % общего числа опрошенных; *координация* – так ответили 11 человек, что составляет 24,4 % от всех респондентов. Второе место разделили *быстрота* – 12 человек, т. е. 26,7 %, и *выносливость общая* – 10 человек, что соответствует 22,2 % респондентов из России. Гибкость и подвижность в суставах большинство участников исследования отнесли на пятое и шестое места соответственно – к такому мнению о значимости каждого качества пришли по 12 человек, что составляет по 26,7 %. В определении позиций других физических качеств мнения опрашиваемых были менее согласованы. *Третьи позиции* разные респонденты отдали как *общей выносливости* (9 чел., 20 %), так и *взрывной силе* (7 чел., 15, 6 %). На четвертое место с аналогичным различием мнений опрошенные поставили *общую выносливость* (9 чел., 20 %) и *взрывную силу* (7 чел., 15, 6 %).

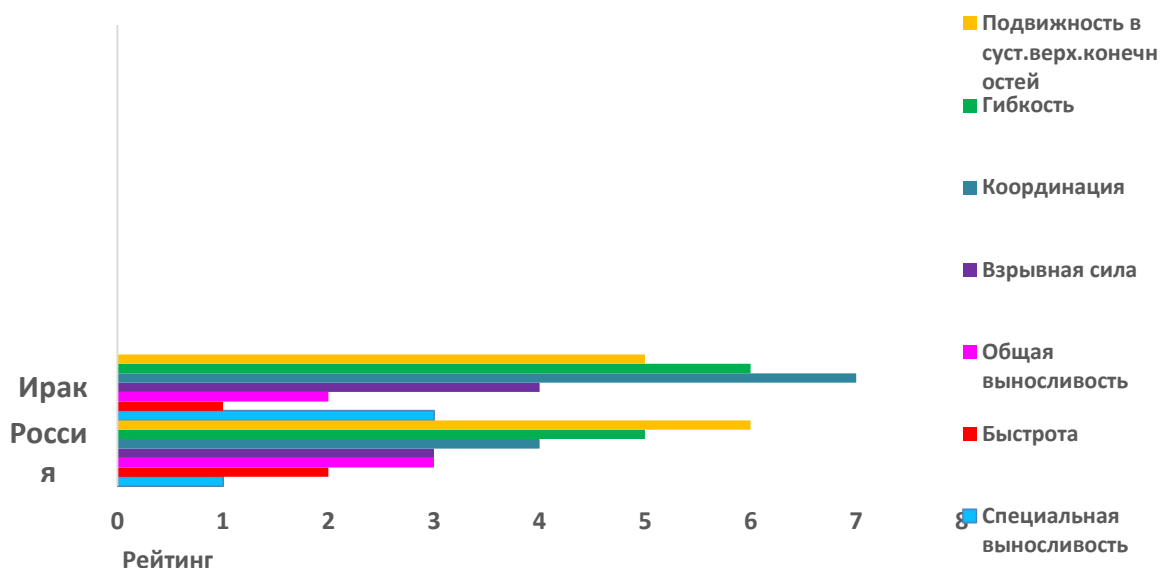
Среди *иракских* респондентов результаты распределились иначе (табл.). Первые и вторые позиции рейтингов отданы соответственно *выносливости об-*

щей – такое мнение выразили 24 чел., что составляет 31,2 % числа иракских респондентов – и *быстроте*, так сочли 32 чел. или 41,6 %. На третью позицию большинство иракцев отнести *выносливость специальную*, в частности координационную и прыжковую – это мнение 25 чел., т. е. 32,5 %. На четвертом месте по степени значимости для студента-волейболиста по мнению 37 участников из Ирака (48,1 %) *взрывная сила*. Пятую позицию большинство иракских участников исследования – 35 чел., 45,5 % – отдали *подвижности в суставах верхних конечностей*; шестую – 32 чел., 41,6 % – гибкости. На самую низкую позицию сформированного ими рейтинга респонденты из Ирака – 54 чел., 70,1 % – поместили *координационные способности* игрока.

Сравнительные рейтинги значимости физических качеств модели игрока студенческой волейбольной команды России и Ирака

№ п/п	Россия		Ирак	
	Физическое качество	Среднее значение рейтинга	Физическое качество	Среднее значение рейтинга
1	Специальная выносливость	3,1	Быстрота	2
2	Быстрота	3,2	Общая выносливость	2,4
3	Взрывная сила	3,4	Специальная выносливость	2,5
4	Общая выносливость	3,4	Взрывная сила	3,3
5	Координационные способности	3,8	Подвижность в суставах верхних конечностей	5,1
6	Гибкость	4,3	Гибкость	5,4
7	Подвижность в суставах верхних конечностей	5,5	Координационные способности	6

Графическая форма (рис) наглядно представляет различия в представлениях респондентов о соотношении уровня развития тех или иных физических качеств студента-волейболиста России и Ирака.



Сравнение позиций рейтингов требований к физической подготовленности игроков студенческих волейбольных команд России и Ирака

Заключение. Проведя сравнение построенных с использованием средневзвешенных значений каждого моделей физических качеств студента-волейболиста, сформированных респондентами России и Ирака, можно заключить, что при организации физической подготовки команд в этих двух странах придерживаются разных приоритетов.

Список использованных источников

1. Программа для УОР. – СПб. – URL: <http://spbuor1.ru/wp-content/uploads/2022/08/Волейбол.pdf?ysclid=lsms8xel2l402276657> (дата обращения: 12.02.2025).
2. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (тренировочный этап) : методическое пособие / авт.-сост. А. С. Ананьин, Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина. – М. : ФЦПСР, 2021. – 208 с.
3. Шишков, И. Ю. Управление многолетним тренировочным процессом спортсменов высокой квалификации в игровых видах спорта : монография / И. Ю. Шишков. – М. : Московская государственная академия физической культуры, 2024. – 200 с.
4. Калькулятор среднего рейтинга / Average Rating Calculator. – URL: <https://zaryad.github.io/mini-pps/Average%20Rating%20Calculator.html> (дата обращения: 16.08.2025).
5. Примеры функции РАНГ для ранжирования списков по условию в Excel. – URL: <https://exceltable.com/funkcii-excel/primery-raboty-funkcii-rang?ysclid=mdmuhv0owr58797703> (дата обращения: 16.08.2025).

ВЛИЯНИЕ СТРЕССОВЫХ ФАКТОРОВ НА КОНЦЕНТРАЦИЮ И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Анойкина Наталья Валерьевна, магистрант 2-го года обучения кафедры теоретических основ и менеджмента физической культуры и туризма, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация

Горячкин Александр Викторович, старший преподаватель кафедры физической культуры ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация, agoryachkin@sfu-kras.ru

Тарасенко Павел Сергеевич, ст. преподаватель кафедры физической культуры ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация, ptarassenko@sfu-kras.ru

Научный руководитель: **Клочков Святослав Владимирович**, кандидат физико-математических наук, доцент кафедры теоретических основ и менеджмента физической культуры и туризма, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация

Аннотация. В статье рассматривается влияние стрессовых факторов на концентрацию внимания и результативность баскетболистов. Авторами предлагается сравнительный анализ статистических данных ведущих баскетбольных лиг (НБА, Евролига, Единая Лига ВТБ), позволяющий выявить различия в реакции игроков на стрессовые ситуации в зависимости от уровня соревнований и игровой позиции. Полученные результаты могут быть использованы при разработке и внедрении программ психологической подготовки, направленных на повышение устойчивости спортсменов к экстремальным игровым условиям.

Ключевые слова: баскетбол, стрессовые факторы, статистика, спортивная тренировка, концентрация, психология спорта, результативность

Введение. Современный баскетбол характеризуется высокой динамикой и когнитивной нагрузкой, требующей от спортсменов не только физической подготовленности, но и способности быстро принимать решения в условиях постоянно меняющейся обстановки [1]. Существенное влияние на результативность оказывает стресс, проявляющийся в давлении со стороны соперников, зрителей и в критически важных моментах игры [2]. В таких ситуациях перегружаются внимание, концентрация и скорость реакции, что нередко приводит к ошибкам [3]. Согласно исследованиям, психологическая нестабильность может объяснять до 30 % падения результативности даже у ведущих игроков [1, 2].

Рост популярности данного вида спорта и усиление конкуренции среди игроков повышают значимость психологической устойчивости [4]. В профессиональных лигах (НБА, Евролига, Единая Лига ВТБ) внимание уделяется не только техническим и тактическим аспектам, но и стрессоустойчивости спортсменов. В связи с этим программы ментальной подготовки становятся важным

элементом тренировочного процесса [2]. Изучение влияния стрессовых факторов позволяет выявить механизмы снижения эффективности и разработать практические рекомендации для повышения психологической устойчивости баскетболистов [4].

Цель исследования – оценка влияния стрессовых факторов на концентрацию внимания и результативность баскетболистов на основании анализа данных мировых баскетбольных лиг.

Материалы и методы. В работе использовались официальные статистические данные NBA, Евролиги и Чемпионата России (Единой Лиги ВТБ) за игровые сезоны 2022–2025 гг. Для анализа были выбраны показатели, которые наиболее подвержены воздействию стресса: реализация штрафных и трехочковых бросков, количество потерь, а также эффективность игровых решений в концовках матчей и сериях плей-офф.

Методы исследования включали сравнительный анализ статистики в обычных и стрессовых условиях, а также расчет процентных изменений этих показателей. Такой подход позволил оценить не только общую динамику результативности, но и выявить характерные различия между лигами в реакциях игроков на давление соперников и значимость игровых эпизодов.

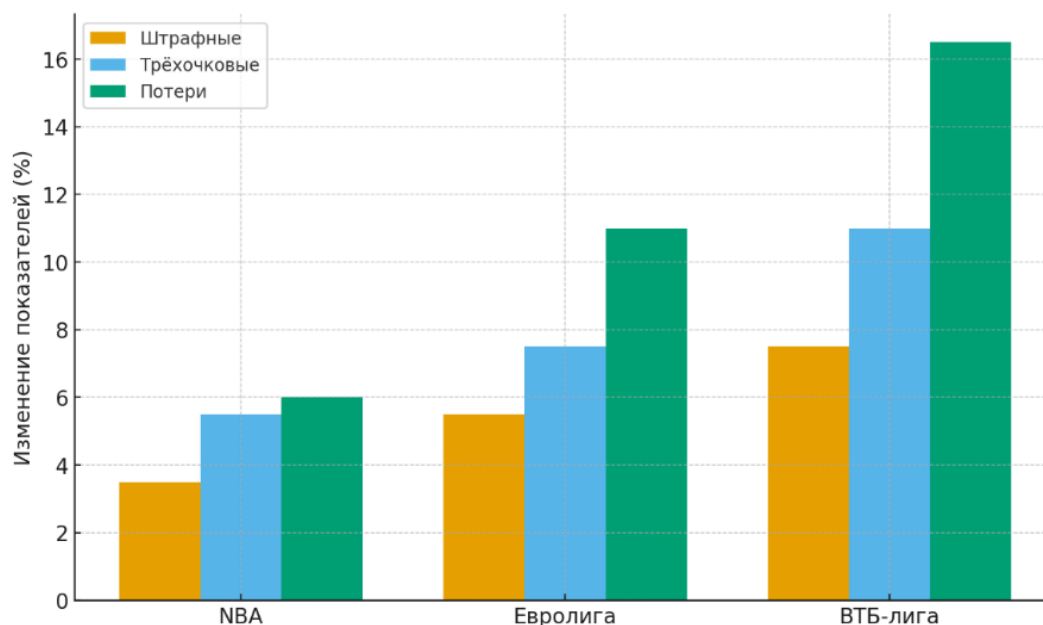
Обзор литературы. Стрессовые факторы оказывают значительное влияние на спортивную результативность, проявляясь на эмоциональном, поведенческом и когнитивном уровнях [3]. Их воздействие приводит к затруднению переключения внимания и замедлению процесса принятия решений, что в игровых видах спорта, в частности баскетболе, обуславливает рост ошибок в атаке и обороне [1]. Нейропсихологические исследования показывают, что стресс активирует зоны мозга, ответственные за эмоциональные реакции, одновременно снижая эффективность мыслительных процессов [2]. Установлена прямая зависимость между уровнем тревожности и качеством выполнения игровых задач, включая результативность командного взаимодействия [3].

Практика профессиональных лиг свидетельствует о различиях в организации психологической подготовки спортсменов. В NBA она интегрирована в структуру тренировочного процесса и включает работу спортивных психологов и использование когнитивного тренинга [5]. В Евролиге подобные подходы реализуются преимущественно в ведущих клубах [6], тогда как в России, несмотря на отдельные инициативы в рамках ВТБ-лиги, системного характера они пока не приобрели [7]. Данный фактор обуславливает различия в уровне стрессоустойчивости баскетболистов между лигами.

Таким образом, интеграция психологической подготовки в тренировочный процесс представляется ключевым условием повышения концентрации и результативности спортсменов в условиях стрессового воздействия.

Анализ статистики. Проведенный сравнительный анализ статистических данных NBA, Евролиги и ВТБ-лиги выявил выраженные различия в реакции игроков на стрессовые факторы. В частности, по данным последних сезонов, в стрессовых ситуациях (заключительные минуты матча, игры плей-офф, встречи с прямыми конкурентами) фиксируется снижение реализации бросков и рост количества потерь.

Так, в NBA падение реализации штрафных не превышает 3–4 %, а трехочковых – 5–6 %, при этом рост числа потерь составляет около 6 % (табл. 1). В Евролиге динамика более выраженная: штрафные снижаются на 5–6 %, трехочковые – на 7–8 %, а количество потерь увеличивается на 10–12 %. Наибольшая чувствительность наблюдается в Чемпионате России (ВТБ-лига), где снижение штрафных достигает 7–8 %, трехочковых – 10–12 %, а рост потерь составляет 15–18 %. Эти различия наглядно представлены на рисунке.



*Реакция игроков на стрессовые факторы
(NBA, Евролига, Единая Лига ВТБ)*

Отдельное внимание уделено анализу по игровым позициям. У разыгрывающих стрессовые факторы наиболее ярко проявляются в росте числа потерь (до 12–14 %), что объясняется повышенной ответственностью за организацию атак. У атакующих защитников снижается результативность дальних бросков (на 8–10 %). Центровые демонстрируют заметное падение эффективности штрафных (до 10–12 %), что традиционно связано с техническими и психологическими трудностями выполнения данного элемента. Результаты анализа представлены в таблице.

Анализ стрессовых факторов по игровым позициям

Игровая позиция	Основное влияние факторов стресса	Изменение, %
Разыгрывающие	Рост числа потерь	12–14
Атакующие защитники	Снижение результативности 3-очковых	8–10
Центровые	Падение реализации штрафных	10–12

Таким образом, статистический анализ подтверждает, что стресс оказывает разнонаправленное влияние на различные игровые лиги и позиции. В совокупности эти данные указывают на необходимость дифференцированного подхода к подготовке игроков с учетом специфики соревнований и функциональной роли баскетболистов.

Результаты и их обсуждение. Сравнительный анализ разных лиг показал, что уровень соревновательной среды и качество психологической подготовки определяют выраженность стрессовых эффектов. В условиях развитых профессиональных чемпионатов стресс проявляется умеренно, тогда как в менее устойчивых лигах его влияние существенно сказывается на результативности. Важным фактором являются различия по игровым позициям: разыгрывающие, атакующие защитники и центровые демонстрируют разные уязвимости, что требует позиционно-ориентированного подхода в тренировках.

Исследование подтвердило, что игроки NBA обладают более высокой стрессоустойчивостью благодаря профессиональной подготовке и доступу к ресурсам психологической поддержки. В Евролиге и Единой Лиге ВТБ наблюдается большее снижение эффективности, связанное с менее развитой инфраструктурой и особенностями соревновательной среды.

Статистический анализ выявил, что падение результативности и рост ошибок обусловлены не только уровнем мастерства, но и используемыми психологическими стратегиями. Эти данные подчеркивают необходимость интеграции психологической подготовки в систему тренировок.

Результаты исследования подтверждают важность системного подхода, сочетающего физическую, техническую и психологическую подготовку с учетом специфики лиги и игровой позиции.

Практические рекомендации

На основании проведенного анализа статистических данных и обзора научных источников можно выделить ряд направлений практической работы, направленных на повышение стрессоустойчивости и концентрации баскетболистов:

1. Интеграция психологической подготовки в тренировочный процесс.

Включение ментальных практик в структуру тренировок повышает эффективность действий под давлением. Рекомендуются регулярные занятия со спортивным психологом, когнитивные тренинги и моделирование стрессовых игровых ситуаций.

2. Применение методов саморегуляции.

Особое значение имеет формирование у спортсменов устойчивых навыков управления эмоциональными и физиологическими реакциями. Ключевыми средствами являются дыхательные упражнения, техники мышечной релаксации, а также использование визуализации успешных игровых действий для повышения уверенности в концовке матчей.

3. Организация командной поддержки.

На уровне команды и клуба целесообразно внедрять системные практики психологической помощи: включение в штат специалистов по спортивной психологии, разработку командных ритуалов и коммуникативных стратегий для стрессовых эпизодов, проведение анализа игровых ситуаций с акцентом на эмоциональные реакции спортсменов.

4. Дифференцированный подход с учетом амплуа.

Важно учитывать специфику игровой позиции при разработке программ психологической подготовки. Для разыгрывающих – развитие навыков принятия решений в условиях дефицита времени; для центровых – формирование устойчивости при выполнении штрафных бросков; для атакующих защитников – развитие стабильности реализации дальних бросков под давлением соперников и зрителей.

Реализация предложенных рекомендаций позволит повысить стрессоустойчивость и результативность баскетболистов, что имеет особое значение для российских клубов в контексте роста их конкурентоспособности на международной арене.

Заключение. Исследование показало, что стрессовые факторы значительно влияют на результативность баскетболистов, особенно в условиях повышенного давления. Степень воздействия стресса зависит от уровня соревнований, структуры психологической поддержки и индивидуальных особенностей игроков. Интеграция психологической подготовки в тренировочный процесс является необходимым условием повышения стрессоустойчивости и результативности спортсменов.

Проанализировав результаты исследования, можно сделать следующие выводы:

1. Стрессовые факторы оказывают значимое влияние на результативность баскетболистов, проявляясь в снижении реализации бросков и росте количества потерь.

2. Игроки NBA демонстрируют меньшую чувствительность к стрессу, тогда как спортсмены Евролиги и Единой Лиги ВТБ показывают более выраженное снижение эффективности.

3. Различия связаны с уровнем психологической подготовки и инфраструктуры поддержки в лигах.

4. Реакция на стрессовые факторы различается в зависимости от игровой позиции, что требует позиционно-ориентированного подхода.

5. Повышение стрессоустойчивости возможно при условии системной интеграции психологической подготовки.

Список использованных источников

1. Smith, J. Cognitive control and stress in sports performance / J. Smith // Journal of Sport Psychology. 2019.
2. Johnson, L. Decision-making under pressure: Evidence from basketball / L. Johnson // International Review of Sport Science. 2021.
3. Иванов, И. И. Влияние стрессовых факторов на эффективность игровых действий / И. И. Иванов // Теория и практика физической культуры. – М., 2017. – 98 с.
4. Петров, П. П. Эмоциональная устойчивость спортсменов игровых видов спорта / П. П. Петров // Вестник спортивной науки. – 2020.
5. NBA official site. – URL: <https://nba.com/standings> (дата обращения: 24.08.2025).
6. Euroleague Basketball. – URL: <https://euroleaguebasketball.net/en/euroleague/standings> (дата обращения: 24.08.2025).
7. Единая Лига ВТБ. – URL: <https://vtb-league.com/ru/standings> (дата обращения: 24.08.2025).

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ ЧЕРЕЗ ТРЕНИРОВКИ В УСЛОЖНЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Архипова Светлана Анатольевна, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры
ФОТ, ФГБОУ ВО «Тульский государственный университет», Тула,
Российская Федерация, Arkhipov777@gmail.com

Мишина Анастасия Владимировна, студентка кафедры ФОТ, ФГБОУ ВО
«Тульский государственный университет», Тула, Российская Федерация,
nastyamishina17@icloud.com

Аннотация. Рассмотрен вопрос совершенствования специальной выносливости бегунов на средние и длинные дистанции путем применения бега в затрудненных условиях. Представлены результаты исследования, которые демонстрируют положительное влияние подобных тренировок на развитие функционального состояния спортсменов и специальной выносливости.

Ключевые слова: бег на средние дистанции, тренировки в затрудненных условиях, среднегорье, гипоксия, функциональная подготовка, специальная выносливость

Актуальность. В современном спорте, в т. ч. и в легкой атлетике, достижение высоких результатов требует от спортсменов не только отличной физической подготовки, но и способности эффективно адаптироваться к различным условиям внешней среды. Специальная выносливость играет ключевую роль в беге на средние и длинные дистанции, позволяя спортсменам поддерживать высокую интенсивность работы на протяжении всей дистанции [4]. Актуальность темы обусловлена необходимостью поиска новых эффективных методов тренировки, направленных на оптимизацию специальной выносливости квалифицированных бегунов. Использование тренировок в затрудненных условиях, таких как среднегорье, неровные поверхности или ограниченная доступность кислорода, может стать важным инструментом в повышении функциональных возможностей спортсменов [1–3].

Цель исследования – определение и экспериментальное обоснование эффективности применения бега в затрудненных условиях для совершенствования специальной выносливости бегунов на средние дистанции.

Задачи:

- рассмотреть особенности среднегорья как особого природно-климатического фактора, влияющего на состояние человека;
- показать особенности методики проведения тренировочного процесса легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции;
- разработать и экспериментально обосновать методику подготовки бегунов на средние дистанции в условиях наличия природной гипоксии и горного рельефа местности.

Методы: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В процессе исследования изучено влияние бега в затрудненных условиях на специальную выносливость, адаптацию к условиям среднегорья и разработана методика совершенствования специальной выносливости у квалифицированных спортсменов-бегуний (первый взрослый разряд и кандидат в мастера спорта).

Описание экспериментальной программы представлено ниже.

В течение 8 недель спортсмены экспериментальной группы занимались по программе, включающей:

- 3 аэробные тренировки (длительные кроссы 40–70 мин, темповые и интервальные работы);
- 2 тренировки на развитие силы (общая и специальная, упражнения с собственным весом, работа на координацию и стабилизацию);
- 2 тренировки, направленные на совершенствование техники бега (беговые упражнения, работа над постановкой стопы, положением корпуса, координацией движений);
- включение скоростно-силовых упражнений и «рывков» на дистанции;
- контроль интенсивности с помощью пульсометра и субъективной оценки самочувствия.

Контрольная группа занималась по традиционной программе, акцентированной на объеме аэробной работы.

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования представлены в таблицах 1, 2.

Таблица 1 – Показатели беговой подготовленности исследуемых групп

Показатель	До эксперимента, М $\pm$ ς		t	После эксперимента, М $\pm$ ς		t
	КГ	ЭГ		КГ	ЭГ	
400 м, с	1:02,69 $\pm$ 0,99	1:02,35 $\pm$ 1,14	0,53	1:02,06 $\pm$ 0,99	1:00,61 $\pm$ 0,94	2,64
1000 м, с	2:45,23 $\pm$ 2,24	2:45,72 $\pm$ 2,26	0,48	2:41,02 $\pm$ 1,55	2:41,70 $\pm$ 0,90	1,11
3000 м, с	9:47,60 $\pm$ 16,37	9:42,37 $\pm$ 12,81	0,64	9:40,22 $\pm$ 16,94	9:27,28 $\pm$ 17,29	1,33
800 м, с*	2:13,51 $\pm$ 1,12	2:11,45 $\pm$ 1,23	3,08	2:12,51 $\pm$ 0,84	2:10,95 $\pm$ 0,70	4,54

*Лучшие соревновательные показатели в сезонах 2024 и 2025 гг.

В обеих группах (КГ и ЭГ) наблюдается статистически значимое ($t > 2,57$) улучшение результатов. Это может свидетельствовать о положительном влиянии тренировочного процесса в целом на соревновательные результаты на дистанции 800 м. Важно отметить, что улучшение в экспериментальной группе значительнее, чем в контрольной.

Таблица 2 – Функциональные тесты

Показатель	До эксперимента, M+/- ς		t	После эксперимента, M+/- ς		t
	КГ	ЭГ		КГ	ЭГ	
Проба Руфье	3,92 ± 0,49	2,78 ± 0,54	5,21	3,58 ± 0,37	2,14 ± 0,30	6,9 9
Гарвардский степ-тест	81,83 ± 2,32	86,00 ± 1,58	3,03	82,67 ± 2,31	91,60 ± 0,9	9,8 2
Проба Штанге	41,67 ± 2,35	45,40 ± 1,14	2,68	42,83 ± 2,32	51,80 ± 1,92	7,7 0

Проба Руфье: в обеих группах наблюдается статистически значимое ($t > 2,57$) улучшение показателей (снижение значения пробы). Это свидетельствует о положительном влиянии тренировок на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.

Гарвардский степ-тест: в обеих группах наблюдается статистически значимое ($t > 2,57$) улучшение показателей. Это указывает на повышение аэробной производительности и улучшение адаптации к физической нагрузке. В экспериментальной группе прирост более выражен, чем в контрольной.

Проба Штанге: в обеих группах наблюдается статистически значимое ($t > 2,57$) улучшение показателей (увеличение времени задержки дыхания). Это говорит об увеличении устойчивости организма к гипоксии. В экспериментальной группе прирост значительно больше, чем в контрольной.

Таким образом, экспериментальная группа демонстрирует более выраженную положительную динамику в показателях беговой подготовленности (особенно на дистанции 400 м) и функционального состояния организма (Гарвардский степ-тест, проба Штанге), что может указывать на большую эффективность примененных тренировочных методов.

Результаты показали, что у спортсменов экспериментальной группы наблюдалось достоверное улучшение всех основных показателей, связанных со специальной выносливостью. Отмечено, что тренировки в затрудненных условиях, включающие среднегорье, перепады высот на кроссовых беговых отрезках и строго регламентированную нагрузку, связанную с бегом в гору, привели к увеличению времени поддержания максимальной интенсивности бега ($p < 0,05$). Кроме того, у этих спортсменов наблюдалась тенденция к более быстрому восстановлению после интенсивных нагрузок. В контрольной группе, где применялись традиционные методы тренировки, динамика показателей была менее выраженной.

Анализ видеофиксации показал, что спортсмены экспериментальной группы стали более рационально использовать мышечные усилия, снизили избыточные движения рук и корпуса, повысили экономичность техники. Включение силовой подготовки и специальных беговых упражнений позволило снизить частоту возникновения травм и улучшить восстановление после нагрузок.

Таким образом, в ходе исследования было выявлено, что тренировки в затрудненных условиях оказывают положительное влияние на различные аспекты специальной выносливости бегунов на средние дистанции. В частности отмечено улучшение аэробной и анаэробной производительности, повышение эффективности работы сердечно-сосудистой системы и увеличение кислородной емкости крови.

Список использованных источников

1. Иванова, Т. П. Определение некоторых показателей специальной физической подготовленности бегунов на средние дистанции / Т. П. Иванова // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 5. – С. 105–108.
2. Коновалов, И. Е. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / И. Е. Коновалов, И. Ш. Мутаева, А. И. Морозов. – Казань : Отечество, 2022. – 365 с.
3. Титова, Е. П. Методика развития специальной выносливости квалифицированных бегунов на 400 м с барьерами / Е. П. Титова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7. – С. 400–405.
4. Дмитриева, Ю. В. Развитие специальной выносливости у высококвалифицированных бегунов на средние дистанции / Ю. В. Дмитриева // Тенденции развития образования: педагог, образовательная организация, общество : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Чебоксары, 21 августа 2024 г. / редкол. Ж. В. Мурзина [и др.]. – Чебоксары : Среда, 2024. – С. 272–274.
5. Мякинченко, Е. Б. Развитие локальной мышечной выносливости циклических видах спорта / Е. Б. Мякинченко, В. Н. Селуянов. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКОЙ: СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Быков Анатолий Валентинович, канд. пед. наук, профессор, заведующий кафедрой физической культуры и спорта, ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова», Архангельск, Российская Федерация, av.bykov@narfu.ru

Аннотация. В статье рассматриваются современные инновационные подходы к управлению подготовкой спортсменов в условиях стремительного развития спорта высших достижений. Анализируются возможности применения передовых цифровых технологий, включая искусственный интеллект, машинное обучение, виртуальную и дополненную реальность в тренировочном процессе. Особое внимание уделяется интеграции научного анализа данных, междисциплинарному подходу и персонализации тренировочных программ. Представлены результаты исследований эффективности технологических решений в оптимизации спортивной подготовки, предотвращении травматизма и повышении результативности. Обосновывается необходимость комплексного подхода, объединяющего технологические инновации с психологической поддержкой спортсменов и совершенствованием системы подготовки специалистов в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: спортивная подготовка, искусственный интеллект, цифровые технологии, машинное обучение, виртуальная реальность, междисциплинарный подход, персонализация тренировок

Введение. В современной парадигме развития спорта высших достижений следует отметить возрастающую роль инновационных технологий в системе управления спортивной подготовкой. Анализ тенденций мирового спорта свидетельствует, что центральной задачей спортивной науки является разработка и внедрение принципиально новых подходов к управлению тренировочным процессом [1]. Необходимо подчеркнуть, что данные подходы предусматривают комплексное применение передовых технологических решений и междисциплинарных методов, направленных на оптимизацию тренировочного процесса, профилактику спортивного травматизма и повышение результативности соревновательной деятельности [2].

Особого внимания заслуживает интеграция методов научного анализа данных в систему спортивной подготовки, что представляется одним из приоритетных направлений развития современной спортивной науки [3]. В связи с этим следует отметить, что информационный массив, получаемый в процессе мониторинга функционального состояния спортсменов, включает широкий спектр физиологических параметров (частота сердечных сокращений, показатели мышечного утомления), характеристик спортивной работоспособности, биомеханических индикаторов и других метрик, которые подвергаются обработке посредством современных аналитических технологий [4].

Результаты и их обсуждение. Исследования показывают, что применение технологий искусственного интеллекта (ИИ) и машинного обучения обеспечивает выявление закономерностей в больших массивах данных, что способствует более точному планированию тренировочных нагрузок, предотвращению состояния перетренированности и минимизации риска возникновения травм [5].

Анализ современного состояния проблемы свидетельствует, что внедрение цифровых технологий кардинально трансформирует систему спортивной подготовки и оценки спортивной работоспособности. Результаты научных исследований демонстрируют, что применение ИИ обеспечивает оптимизацию управления тренировочной нагрузкой, повышение спортивных результатов и улучшение психофизического состояния спортсменов [6]. В частности следует подчеркнуть, что техническая база для интеграции передовых технологий ИИ в системы спортивной подготовки включает компьютерное зрение, технологии глубокого обучения и обучение с подкреплением [7].

Необходимо отметить, что виртуальная реальность (VR) и дополненная реальность (AR) находят все более широкое применение в создании интерактивных тренировочных платформ. Системы VR предоставляют спортсменам возможность совершенствования технических и тактических навыков в реалистичных симулированных условиях, что обеспечивает значительное повышение точности движений, скорости реакции и тактического мышления при одновременном снижении риска травматизма по сравнению с традиционными методами подготовки. Данный подход представляется особенно перспективным для игровых видов спорта, требующих быстрого принятия решений, в частности в футболе, где специализированные тренировочные платформы позволяют оценивать и совершенствовать процесс принятия решений в условиях выполнения двойных задач [8, 9].

Следует подчеркнуть, что междисциплинарный подход, объединяющий медико-биологические дисциплины с теорией и методологией спортивной подготовки, является основополагающим принципом профессиональной подготовки будущих специалистов в области физической культуры и спорта. Данный подход предусматривает интеграцию знаний из области физиологии физических упражнений, биомеханики, спортивного питания и адаптивной биохимии [10].

Анализ современных тенденций показывает, что развитие систем управления в спорте претерпевает существенные изменения. Стратегическое управление в тренерских специальностях предусматривает комплексное планирование и реализацию спортивных мероприятий с учетом национальных программ развития спорта [11].

Особого внимания заслуживает тот факт, что наряду с физиологическими и техническими аспектами психологическая поддержка и учет благополучия спортсменов являются неотъемлемой составляющей инновационных подходов к спортивной подготовке. Позитивные стратегии коучинга, ориентированные на личность спортсмена, поддерживающие автономию и обеспечивающие психологическую заботу, способствуют созданию благоприятной спортивной среды, повышению мотивации и поддержанию психологического благополучия спортсменов [12]. В связи с этим представляется важным активное вовлечение

спортсменов в процесс принятия решений, что способствует формированию у них ощущения сопричастности к командной работе и тренировочному процессу.

Заключение. Проведенное исследование позволяет выделить шесть ключевых направлений современной трансформации спортивной подготовки.

Первое направление связано с технологической революцией в спорте. Сегодня тренеры получили в свое распоряжение целый арсенал цифровых инструментов – от умных датчиков, которые в режиме реального времени отслеживают состояние атлета, до систем виртуальной реальности, позволяющих моделировать соревновательные ситуации. Искусственный интеллект помогает находить закономерности там, где человеческий глаз их не замечает, превращая огромные массивы информации в практические рекомендации для каждого спортсмена.

Второе направление представляет собой объединение различных областей знаний в единую систему. Современный тренировочный процесс требует понимания не только техники движений, но и того, как работает организм на клеточном уровне, какие психологические факторы влияют на результат, как обрабатывать и интерпретировать получаемые данные. Специалисты разных профилей – от биохимиков до психологов – работают сообща ради достижения максимального эффекта.

Третье направление касается индивидуального подхода к каждому атлету. Времена универсальных программ подготовки уходят в прошлое. Современные технологии позволяют создавать тренировочные планы, учитывающие особенности конкретного спортсмена – его физиологические характеристики, склонность к определенным видам нагрузок, психологический тип, историю травм и многое другое.

Четвертое направление затрагивает подготовку кадров в сфере спорта. Тренеры и специалисты должны владеть новыми компетенциями, понимать принципы работы современных технологий, уметь анализировать данные и принимать обоснованные решения. Это требует кардинального пересмотра образовательных программ и постоянного повышения квалификации.

Пятое направление фокусируется на предупреждении проблем до их возникновения. Современные системы мониторинга способны заранее предсказать перетренированность или высокий риск травмы, что позволяет корректировать нагрузки и избегать серьезных последствий. Реабилитационные программы также становятся более эффективными благодаря точной диагностике и персонализированному подходу.

Шестое направление подчеркивает важность психологического климата в команде. Успех в современном спорте зависит не только от физической подготовки, но и от того, насколько комфортно чувствует себя спортсмен, участвует ли он в принятии решений, получает ли необходимую поддержку. Позитивная атмосфера и грамотное психологическое сопровождение становятся неотъемлемой частью тренировочного процесса.

Все эти изменения происходят не изолированно, а взаимодействуют друг с другом, создавая принципиально новую модель спортивной подготовки. Эта модель открывает широкие возможности для достижения результатов, которые еще недавно казались недостижимыми, и закладывает фундамент для дальнейшего развития спорта высших достижений.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Data science in the field of sports and athletic performance / K. S. Adithyan, P. B. Ajith, Ch. Jeneesh, G. Milan // International Research Journal on Advanced Engineering and Management (IRJAEM). – 2024. – Vol. 2, N 12. – P. 3803–3808.
2. Babayev, H. Strategic Management Condition in Coaching Specialties: Planning and Implementation of Sports / H. Babayev, A. Taghiyev, T. Khalilov // International Journal of Basic and Applied Sciences. – 2025. – Vol. 14, N 4. – P. 46–54.
3. Harnessing Artificial Intelligence in Sports Training: Evidence from Romanian Professionals Using SEM Analysis / R. Bucea-Manea-Țoniș, L. Vasile, A. Trușcă, M. Stănescu // Applied Sciences. – 2025. – Vol. 15, N 16. – P. 8853.
4. Denysovets, T. Synergy of Medical-Biological Disciplines and Athletic Training as a Foundation for the Professional Training of Future Specialists in Sports Sciences and Physical Education / T. Denysovets, P. Khomenko, D. Olefir // The Sources of Pedagogical Skills. – 2025. – Vol. 35. – P. 86–91.
5. Luo, T. The Impact of Science and Technology Innovation on the Training Management of Athletes / T. Luo // Highlights in Business, Economics and Management. – 2024. – Vol. 45. – P. 828–833.
6. Mateus, N. Empowering the Sports Scientist with Artificial Intelligence in Training, Performance, and Health Management / N. Mateus, E. Abade, D. Coutinho [et al.] // Sensors. – 2024. – Vol. 25, N 1. – P. 139.
7. Pakeer, S. R. Integrated AI Technologies in Sports: A Technical Framework for Advanced Athletic Training Systems / S. R. Pakeer // International Journal on Science and Technology. – 2025. – Vol. 16, N 1.
8. Rousseau, T. Latent Space Representation of Human Movement: Assessing the Effects of Fatigue / T. Rousseau, G. Venture, V. Hernandez // Sensors. – 2024. – Vol. 24, N 23. – P. 7775.
9. Souza, L. R. O. de. Instrument for Evaluation and Training of Decision Making in Dual Tasks in Soccer: Validation and Application / L. R. O. de Souza, A. L. G. de Rezende, J. do Carmo // Sensors. – 2024. – Vol. 24, N 21. – P. 6840.
10. Willson, E. Achieving international podium success with a positive sport experience / E. Willson, G. Kerr // International Journal of Sport and Exercise Psychology. – 2025. – P. 1–20.
11. Application and Effectiveness of Modern Technologies in Sports Training - a Literature Review / T. Włoch, M. Kwiatkowski, T. Koziński [et al.] // Quality in Sport. – 2025. – Vol. 42. – P. 60523.
12. Zhang, G. Research on Efficient Sports Training System Based on Virtual Reality Technology / G. Zhang // Proceedings of the 2024 3rd International Conference on Algorithms, Data Mining, and Information Technology. – 2024. – P. 219–223.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЕМОВ ТРИЗ ДЛЯ НЕСТАНДАРТНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СИТУАЦИЙ, СТИМУЛИРУЮЩИХ НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТЬ

Звягина Екатерина Владимировна, канд. пед/ наук,
доцент кафедры физиологии ФБОУ ВО «Уральский государственный
университет физической культуры», Челябинск, Российская Федерация,
zv-aev@mail.ru

Аннотация. Нейропластичность – основа адаптации мозга к новым условиям. Исследование показало, что методика творческого решения изобретательских задач стимулирует мозговую активность, формирует новые нейронные связи и повышает качество принятия решений в спорте. Включены упражнения, развивающие когнитивную гибкость и креативность, необходимые для успешных результатов.

Ключевые слова: нейропластичность, ТРИЗ, игровые виды спорта, тактическое мышление, креативность, тренировочные задания

Введение. Нейропластичность представляет собой фундаментальное свойство головного мозга, заключающееся в его способности реорганизовывать нейронные сети в ответ на обучение, новый опыт и внешние стимулы [4, 6]. Это обеспечивает возможность адаптации к изменяющимся условиям, освоение сложных двигательных навыков [2, 5]. Механизмы нейропластичности включают формирование новых синапсов, усиление существующих связей и морфофункциональные изменения в различных отделах центральной нервной системы [3, 7].

Современный спорт высших достижений характеризуется чрезвычайно высоким уровнем физической, технической и тактической подготовленности спортивного резерва [9]. В игровых видах спорта (футбол, баскетбол, хоккей, волейбол и др.) зачастую победитель определяется не физическим превосходством, а способностью быстрее и эффективнее принимать решения в условиях жесткого лимита времени, дефицита пространства и психологического давления [10].

Ключевую роль в этой способности играет нейропластичность [4, 6]. Технология решения изобретательских задач (ТРИЗ, разработанная Г. С. Альтшуллером) как инструмент для проектирования специальных тренировочных сред помогает спортсмену в условиях, требующих творческого подхода и поиска новых стратегий [1, 2]. Методология ТРИЗ, основанная на преодо-

лении стереотипов мышления и алгоритмическом поиске нестандартных решений, представляет особый интерес для спортивной практики [1, 8].

Задания ТРИЗ активируют префронтальную кору (принятие решений, планирование), теменные доли (пространственное восприятие, сенсорная интеграция), гиппокамп (память и обучение) и базальные ганглии (автоматизация навыков) [7, 11]. Сочетанное применение двигательной активности и интеллектуального решения задач в рамках ТРИЗ-подхода создает идеальные условия для стимуляции свойства нейропластичности [2, 5]. Это открывает новые перспективы для подготовки спортсменов, делая акцент не только на физическом, но и на когнитивном развитии [8, 10].

Традиционные тренировочные методики, основанные на многократном повторении стандартных и нестандартных упражнений, хотя и необходимы для формирования двигательных стереотипов, часто достигают «потолка» эффективности [9]. Теория решения изобретательских задач (ТРИЗ) в спорте открывает новые возможности для конструирования нестандартных тренировочных сред, которые как бы «вынуждают» нервную систему спортсмена создавать новые нейронные связи и адаптивные стратегии [1, 2].

Цель исследования – проанализировать использование приемов ТРИЗ для создания нестандартных тренировочных ситуаций, стимулирующих нейропластичность.

Объекты и методы. Был проведен систематический анализ научной литературы за 2020–2025 гг., посвященной нейропластичности, методам когнитивной тренировки в спорте и применению ТРИЗ в нетехнических областях [1, 2, 8]. Основное внимание уделялось работам, исследующим влияние новизны, нестандартных задач и когнитивного вызова на функциональную и структурную перестройку мозга [3, 6]. Использовались методы сравнительного анализа и теоретического моделирования для адаптации классических инструментов ТРИЗ (принципы разрешения противоречий, идеальный конечный результат, использование ресурсов) к задачам спортивной подготовки [1, 2].

Результаты и их обсуждение. При изучении литературных источников отметим, что пересечений понятий, исследуемых в работе, не встретите в наукометрических базах. Анализ литературы позволил выделить несколько ключевых направлений, подтверждающих перспективность интеграции ТРИЗ в тренировочный процесс [1, 2, 8]. Например, исследования Y.T. Chen (2019), A.L. Smith (2021) подтверждают, что методы ТРИЗ, требующие дивергентного и конвергентного мышления, активируют префронтальную кору и гиппокамп, способствуя формированию новых нейронных связей, а также способствуют улучшению нейропластичности (N.M. Kuznetsova (2020), Yu.G. Stepanova (2022)), что может являться предпосылкой для переноса этого подхода в спортивную практику.

В исследовании T.R. Jones (2017), P.S. Kumar (2023) подчеркивают, что ТРИЗ тренирует способность находить множество решений одной проблемы, что коррелирует с повышением когнитивной гибкости – ключевого проявления нейропластичности [7].

Ранее установлено, что такие практики, как решение специализированных головоломок (судоку), функциональный брейн-фитнес и другие формы когнитивного тренинга, служат доказательством, что целенаправленная умственная нагрузка улучшает нейропластичность [3, 7]. Это подтверждает гипотезу, что структурно организованный ТРИЗ-тренинг, встроенный в двигательную активность, может дать значительно более выраженный эффект [2, 5].

Игровой интеллект является системным качеством, модельной характеристикой спортивной подготовленности, включающими тактическое мышление, быстроту принятия решений, прогнозирование ситуаций и креативность [9, 10]. В игровых видах спорта развитие данного качества является ключевой задачей подготовки спортсменов. Применение инструментов ТРИЗ позволяет трансформировать этот процесс, делая его управляемым и эффективным [1, 8].

В рамках традиционной подготовки есть риск закрепления шаблонного динамического стереотипа, а, следовательно, предсказуемости двигательных актов соперника [9]. Игроки в ситуационных видах спорта могут сталкиваться с противоречиями, когда при повышении скорости не должна снижаться выносливость, усиление атакующего потенциала и сохранение оборонительных параметров, увеличение точности бросков с дальних дистанций, не теряя точности вблизи объекта, и т. д. [1].

ТРИЗ-технологии целенаправленно направлены на их разрушение (приемы игры «наоборот», игра с введенными ограничениями, вариативность принятия решений, принцип объединения, принцип предварительного действия) [1, 2]. Спортсмены учатся не избегать противоречий, а использовать их как источник инновационных решений. ТРИЗ-тренировки требуют от нервной системы и центров постоянного переключения между разными моделями мышления: аналитическим (конвергентным), творческим (дивергентным) и ассоциативным [2, 7]. Примерами упражнений могут быть «метод идеального результата» (перекрывание слепых зон, обманные и скрытые пасы), создание тренировочных схем и моделей, позволяющих визуализировать проблему и искать пути ее решения, комбинировать когнитивные тренировки с современными технологиями: VR-симуляции, ЭЭГ-биоfeedback, системы видеоанализа [8, 10].

Эти методы помогают разрабатывать инновационные подходы к развитию спортивного мастерства, совершенствовать тренировочные программы и повышать эффективность выступлений спортсменов [8, 9].

Заключение. ТРИЗ и нейропластичность являются взаимосвязанными понятиями в контексте развития креативного мышления и адаптационного потенциала спортсмена [1, 2, 6]. Методология ТРИЗ за счет системного преодоле-

ния стереотипов и алгоритмизированного поиска неочевидных решений создает условия для интенсивного формирования новых нейронных связей [2, 7]. Множественность подходов к решению одной двигательной задачи, предлагаемая ТРИЗ, тренирует мозг в условиях вариативности, что является мощным стимулом для нейропластичности [3, 6].

Практическое применение ТРИЗ-приемов для создания специальных тренировочных ситуаций (например игра с измененными правилами, введение дополнительных ограничений или условий) позволяет целенаправленно активировать «резервные» нейронные ресурсы и вовлекать в работу удаленные друг от друга зоны мозга [1, 2]. Это не только усиливает нейропластичность, но и напрямую развивает адаптивные стратегии мышления, необходимые спортсменам игровых видов спорта для победы в условиях высокой неопределенности [9, 10]. При этом рутинный тренировочный процесс реализуется через динамичную среду для генерации инновационных двигательных и тактических решений [1, 8]. В результате спортсмен не просто улучшает технику, а становится более адаптивным, креативным и непредсказуемым для соперника [2, 9].

Список использованных источников

1. Москвин, Н. Г. ТРИЗ как один из методов разрешения противоречий в спорте / Н. Г. Москвин, В. М. Григо, Н. В. Саламашкина // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 2 (53). – С. 39–40.
2. Федорова, Е.А. Развитие творческой активности студентов факультета физической культуры и спорта на основе ТРИЗ-педагогике / Е. А. Федорова, В. Г. Шубович, И. О. Петрищев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2016. – Т. 11, № 3. – С. 143–149. – DOI: 10.14526/01_1111_136.
3. Математическая модель управления нейропластичностью мозга при нейробиоуправлении / И. В. Нуйдель, А. В. Колосов, С. А. Пермяков [и др.] // Известия высших учебных заведений. Прикладная нелинейная динамика. – 2024. – Т. 32, № 4. – С. 472–491. – DOI: 10.18500/0869-6632-003109.
4. Григорьева, Я. С. Влияние спорта на нейропластичность и обучаемость / Я. С. Григорьева, М. А. Рогожников // Меридиан. – 2020. – № 5 (39). – С. 378–380.
5. Проявления нейропластичности в нейромоторных параметрах спортсменов различных видов спорта в покое, при субмаксимальной и максимальной нагрузке / Ю. В. Корягина, С. В. Нопин, С. М. Абуталимова, Г. Н. Тер-Акопов // Российский журнал спортивной науки: медицина, физиология, тренировка. – 2022. – Т. 1, № 2 (2). – DOI: 10.51871/2782-6570_2022_01_02_1.
6. Влияние двигательной активности на умственную работоспособность студентов первого курса высшего учебного заведения / А. С. Третьяков, А. А. Лозовой, Е. Н. Морозова, А. И. Черепанова // Теория и практика физической культуры. – 2025. – № 8. – С. 43–45.

7. Разработка и адаптация методики стимуляции процессов нейропластичности мозга высококвалифицированных спортсменов / К. С. Назаров, А. Е. Горовая, И. Н. Митин, А. В. Жолинский // Вестник спортивной науки. – 2018. – № 4. – С. 30–35.

8. Шумаков, А. А. Нейропластичность, как тренировки могут улучшить когнитивные функции / А. А. Шумаков, А. А. Булгакова, Д. А. Иваненко // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова : сборник докладов Международной научно-технической конференции молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова, Белгород, 20–21 мая 2024 г. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2024. – С. 373–376.

9. Farrow, D. Practice and implications of emerging technology on sport management / D. Farrow, S. Robertson // Athens Journal of Sports. – 2024. – Vol. 11. – P. 1–14. – DOI: <https://doi.org/10.30958/ajspo.11-2-2>.

10. Investigation of the planning practices of high-performance team sport coaches / P. Kinnerk, P.E. Kearney, S. Harvey, M. Lyons // Sports Coaching Review. – 2021. – Vol. 12, No. 3. – P. 253–280. – DOI: 10.1080/21640629.2021.1990653.

11. The Neuroscience of Football: Unlocking Mastery and Creativity. – URL: <https://hrsvicente.shorthandstories.com/the-neuroscience-of-football-unlocking-mastery-and-creativity/> (дата обращения: 05.09.2025).

12. The Role of Verbal Instructions and Visual Guidance in Learning Pattern Recognition // Frontiers in Psychology. – 2017. – Vol. 8. – Article 1473. – DOI: 10.3389/fpsyg.2017.01473.

DFA α_1 КАК МАРКЕР КОНТРОЛЯ ИНТЕНСИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ: ПРЕИМУЩЕСТВА И ОГРАНИЧЕНИЯ

Иванов Сергей Сергеевич, бакалавр ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация, sergeiirus1307@yandex.ru
Научный руководитель **Чикуров Александр Игнатович**, канд. пед. наук, доцент ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация, Chikurov71@mail.ru

Аннотация. В статье представлен анализ преимуществ и ограничений применения DFA α_1 как маркера контроля интенсивности физической нагрузки на основе современных научных данных. Использование DFA α_1 как оперативного индикатора адаптации организма к нагрузкам: рост показателя при фиксированных мощностях может служить критерием улучшения функционального состояния и одновременно механизмом регуляции дозы тренировочного стресса. Эти особенности DFA α_1 могут рассматриваться как инструмент персонализированного контроля интенсивности и дозирования тренировочного стресса при условии корректного применения и контекстной оценки данных.

Ключевые слова: DFA α_1 , физическая нагрузка, неинвазивный индикатор, маркер контроля интенсивности

Введение. В последние годы наблюдается стремительный рост интереса к неинвазивным методам определения интенсивности физической нагрузки, что связано с необходимостью повышения точности и оперативности контроля тренировочного процесса [1]. Традиционные лабораторные методы, включая определение порогов по лактату или газообмену, при всей их доказанной эффективности, требуют специализированного оборудования, инвазивных процедур и зачастую недоступны широкому кругу пользователей [2]. На этом фоне развивается подход к анализу вариабельности сердечного ритма на основе метода *detrended fluctuation analysis*, где ключевым показателем является краткосрочный масштабный коэффициент α_1 (DFA α_1) [3]. Этот показатель рассматривается как потенциальный маркер системной реакции организма на нагрузку, отражающий изменение баланса автономной регуляции в ходе нарастания интенсивности и позволяющий приблизиться к персонализированному и неинвазивному контролю за тренировочным процессом [1, 2].

Объект исследования – физиологическая реакция сердечно-сосудистой системы на возрастающую физическую нагрузку, проявляющаяся в изменении вариабельности сердечного ритма и фрактальных характеристик RR-интервалов.

Предмет исследования – использование краткосрочного масштабного коэффициента DFA α_1 , рассчитанного по RR-интервалам, как неинвазивного индикатора интенсивности физической нагрузки и анализа его ограничений при практическом применении.

Цель исследования – анализ преимуществ и ограничений применения DFA α_1 как маркера контроля интенсивности физической нагрузки на основе современных научных данных.

Результаты и их обсуждение. Одним из ключевых преимуществ применения DFA α_1 является его высокая чувствительность к изменениям интенсивности физической нагрузки, что позволяет регистрировать пороговые сдвиги даже при минимальном увеличении мощности. В ряде работ показано, что краткосрочный масштабный коэффициент α_1 систематически снижается при росте мощности с высокой степенью воспроизводимости и может фиксировать превышение аэробного порога при изменениях порядка нескольких ватт, что остается недоступным для методов оценки по лактату или газообмену вследствие инерционности метаболических реакций [1, 2, 5].

Также преимуществом DFA α_1 является его способность отражать изменения функционального состояния спортсмена в динамике тренировочного процесса. При систематическом повышении уровня тренированности и улучшении аэробной мощности показатели DFA α_1 при тех же абсолютных нагрузках демонстрируют тенденцию к росту, что указывает на усиление корреляционной структуры вариабельности сердечного ритма и смещение границ автономной регуляции [1, 2, 4]. Такая зависимость делает возможным использование DFA α_1 как оперативного индикатора адаптации организма к нагрузкам: рост показателя при фиксированных мощностях может служить критерием улучшения функционального состояния и одновременно механизмом регуляции дозы тренировочного стресса [1, 2].

Еще одним важным преимуществом DFA α_1 является его неинвазивный характер и возможность применения в условиях, максимально приближенных к соревновательным. В отличие от традиционных лабораторных тестов с анализом лактата или газообмена метод не требует специализированного оборудования и может выполняться с использованием стандартных нагрудных датчиков частоты сердечных сокращений и программного обеспечения для анализа вариабельности сердечного ритма, что обеспечивает его использование непосредственно в тренировочном и соревновательном процессе [1, 2].

Одним из существенных ограничений применения DFA α_1 в реальных условиях является пониженная точность при оценке нагрузок с выраженной переменной мощностью. Поскольку расчет показателя основывается на скользящем окне длительностью около двух минут, изменения интенсивности внутри этого интервала приводят к усреднению RR-интервалов и сглаживанию динамики краткосрочной корреляционной структуры сердечного ритма. Вследствие этого получаемые значения DFA α_1 в большей степени отражают интегральное состояние автономной регуляции за анализируемый период, чем мгновенную реакцию на конкретный уровень нагрузки. Данный эффект отмечен в исследованиях, где показано, что при переменных нагрузках или интервальных протоколах значения DFA α_1 демонстрируют большую вариабельность и смещаются по сравнению с порогами, определенными в условиях стабильной мощности [4].

Еще одним важным фактором, который необходимо учитывать при интерпретации DFA α_1 , является влияние накопленной усталости и постнагрузочных состояний организма. Показано, что после высокообъемных или высокоинтенсивных тренировок, а также после марафонских дистанций, показатели ва-

риабельности сердечного ритма и в частности DFA α_1 могут оставаться смещенными в сторону более низких значений в течение нескольких часов или даже дней по сравнению с уровнем покоя, что отражает процессы восстановления автономной регуляции [5]. Это явление создает риск недооценки фактической мощности или интенсивности при повторных тестах, поскольку понижение DFA α_1 в данном случае может отражать не реальную текущую нагрузку, а остаточное утомление и структурные изменения сердечно-сосудистой системы. Сходные эффекты наблюдались и в исследованиях биомаркеров миокарда, таких как тропонин, которые демонстрируют задержанное повышение после длительных нагрузок и указывают на пролонгированную адаптацию сердечной ткани [5]. Эти данные подчеркивают необходимость учитывать контекст тренировочного процесса и статус восстановления спортсмена при анализе DFA α_1 .

Заключение. Анализ современных данных показывает, что DFA α_1 представляет собой высокочувствительный неинвазивный показатель системной реакции организма на физическую нагрузку, позволяющий точно идентифицировать пороговые изменения интенсивности и контролировать динамику функционального состояния спортсмена [1, 2, 5]. Вместе с тем метод имеет ограничения, связанные с необходимостью стабильных условий нагрузки длительным окном анализа и влиянием факторов восстановления и утомления, что требует осторожной интерпретации получаемых значений [4, 5]. Учитывая эти особенности, DFA α_1 может рассматриваться как инструмент персонализированного контроля интенсивности и дозирования тренировочного стресса при условии корректного применения и контекстной оценки данных.

Список использованных источников

1. Rogers, B. A global overview of non-invasive methods for workload monitoring / B. Rogers, M. Giles // *Journal of Sports Science and Medicine*. – 2024. – Vol. 23, N 3. – P. 522–535.
2. Reliability and validity of a non-linear index of heart rate variability to determine intensity thresholds / N. Sempere-Ruiz, J. M. Sarabia, S. Baladzhaeva, M. Moya-Ramón // *Frontiers in Physiology*. – 2024. – Vol. 15. – Art. 1329360.
3. Quantification of scaling exponents and crossover phenomena in nonstationary heartbeat time series / C.-K. Peng, S. Havlin, H. E. Stanley, A. L. Goldberger // *Chaos: An Interdisciplinary Journal of Nonlinear Science*. – 1995. – Vol. 5, N 1. – P. 82–87.
4. The between-day reliability of correlation properties of heart rate variability during running / B. Van Hooren, B. C. Bongers, B. Rogers, T. Gronwald // *Applied Psychophysiology and Biofeedback*. – 2024. – Vol. 49, N 2. – P. 253–261.
5. Non-linear dynamics of heart rate variability during incremental cycling exercise / T. Gronwald, O. Hoos, S. Ludyga, K. Hottenrott // *Research in Sports Medicine*. – 2020. – Vol. 28, N 1. – P. 88–98.

БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ С УЧЕТОМ ИЗМЕНЕНИЯ ХОДОВ КОНЬКОВОЙ ТЕХНИКИ И УРОВНЯ ГРАДИЕНТА РЕЛЬЕФА В УСЛОВИЯХ ОДИНАКОВОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

Куимов Вадим Юрьевич, аспирант ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация, Vadim.cuimow@yandex.ru

Чикуров Александр Игнатович, канд. пед. наук, доцент кафедры ТОиМФКиТ, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация, chikurov71@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются отличительные особенности биомеханических характеристик квалифицированного лыжника-гонщика на различном уровне градиента рельефа при одинаковой интенсивности относительно ЧСС с использованием трех ходов коньковой техники. Оценка показателей изменения угловой скорости лыжника-гонщика и дальнейшее их преобразование в амплитудно-частотные характеристики позволяет произвести сравнительный анализ частоты основного колебания амплитудного спектра на различном рельефе. По результатам исследования выявлено, что показатели амплитудно-частотных характеристик позволяют определить закономерности при изменении разных ходов коньковой техники и уровня градиента рельефа. Мы предполагаем, что определение амплитудно-частотных характеристик является перспективным направлением для контроля тренировочной нагрузки в лыжных гонках.

Ключевые слова: лыжные гонки, биомеханические характеристики, датчик акселерации WitMotion, угловая скорость, амплитуда, частота, амплитудный спектр, основное колебание, изменение рельефа

Специальная физическая подготовка лыжников-гонщиков претерпевает изменения, образованные с помощью технологий и измерительных устройств, позволяющих оценить тренировочную нагрузку за определенный период тренировочной сессии [1, 3].

По мнению автора М. Ю. Рудберга, предоставление оперативной информации данных об эффективности технических действий на конкретных участках дистанций у лыжников-гонщиков с учетом инвентаря и текущих физических кондиций является одним из приоритетных направлений в системе контроля специальной физической нагрузки [2].

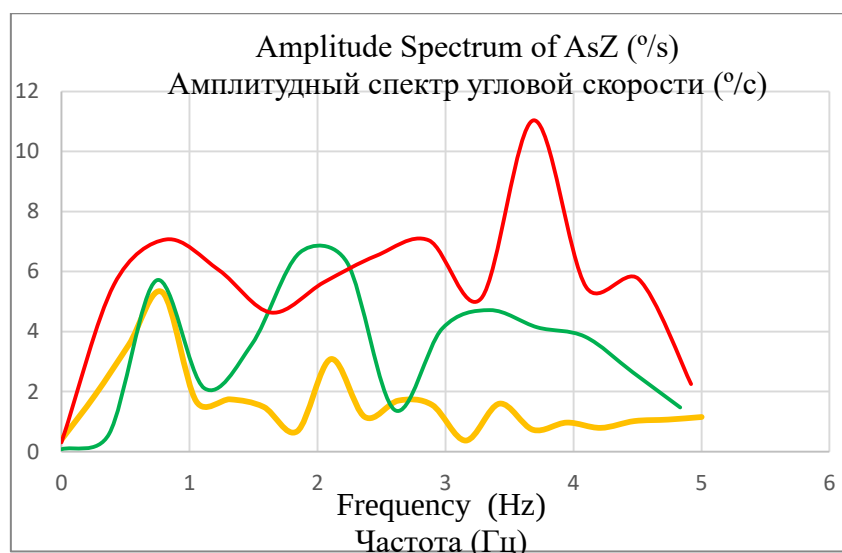
Авторы Pousibet-Garrido et al. в исследовании активно используют инерциальные датчики, установленные на лыжах, для определения данных углового ускорения и последующей их обработки анализа классификации лыжных ходов с помощью алгоритмов машинного обучения [4].

Оценка амплитудно-частотных характеристик лыжников-гонщиков позволяет определить динамику прикладываемого усилия при изменении уровня градиента рельефа. Применение технологии оценки амплитудно-частотных характеристик в лыжных гонках при использовании ходов коньковой техники в условиях различного уровня градиента рельефа имеет отличительные особенности, которые позволяют дополнительно внести корректировку для определения тренировочной нагрузки специальной физической подготовки.

Цель исследования – оценить показатели амплитудно-частотных характеристик угловой скорости в лыжных гонках при использовании различных ходов коньковой техники передвижения и изменяющегося уровня градиента рельефа.

Объекты и методы. В исследовании принял участие лыжник-гонщик Красноярского края, являющийся КМС. Исследование проходило на базе МСК «Академия биатлона» с использованием подъемов длиной 100 м при уровне наклона 6–7 и 9–12 градусов. Эксперимент проходил в восстановительный микроцикл между учебно-тренировочными сборами подготовительного периода. Спортсмен выполнял по 3 заезда на каждом подъеме в условиях аэробного энергообеспечения, по 1 заезду с использованием конькового одновременного одношажного хода (КООХ), конькового одновременного двушажного хода (КОДХ) и конькового подъемного (горного) хода. В тестировании было задействовано многофункциональное оборудование: датчик акселерации с встроенным гироскопом от производителя WitMotion использовался для измерения угловой скорости; часы Polar Vantage M и датчик мониторинга сердечного ритма Polar H10 использовались для измерения показателей ЧСС. Датчик акселерации WitMotion с гироскопом крепился на уровне середины предплечья, образуя контакт со смартфоном через Bluetooth. Смартфон для считывания данных был расположен в поясной сумке на уровне верхней части подвздошной кости. После тестирования данные результатов угловой скорости относительно оси Z датчика подвергались обработке и сравнительной характеристике с использованием программного обеспечения.

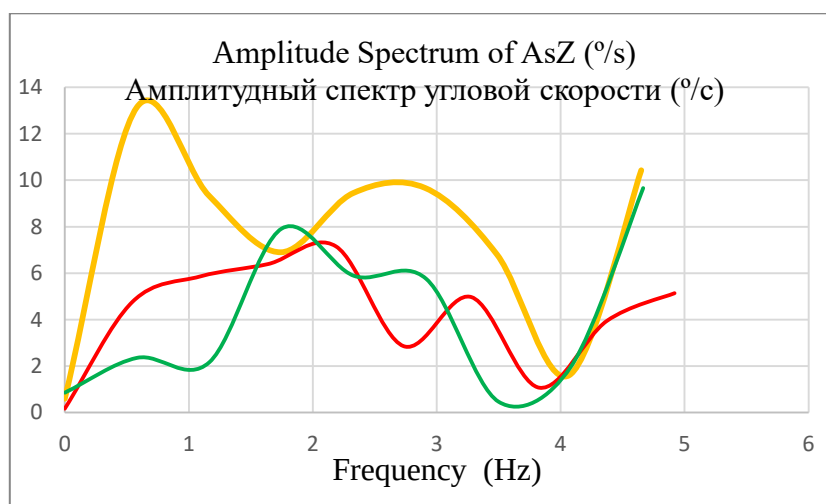
Результаты и их обсуждение. После обработки данных тестирования были получены следующие показатели амплитудно-частотных характеристик лыжника-гонщика (рис. 1, 2) с использованием различных видов техники конькового стиля передвижения на лыжероллерах в условиях низкой интенсивности при отличающемся по уровню градиента рельефа. Наибольшее значение основного колебания (ОК) амплитудного спектра на рельефе 6–7 градусов при использовании КОДХ по показателям частоты составило 3,7 Гц, при КООХ – 2 Гц, при горном ходе – 0,7 Гц (см. рис. 1).



Примечание: * – линия красного цвета – КОДХ, зеленого цвета – КООХ, оранжевого цвета – подъемный ход

Рисунок 1 – Амплитудные спектры спортсмена в режиме низкой интенсивности относительно ЧСС на подъеме 6–7 градусов с использованием коньковой техники трех различных ходов

Тестирование при уровне наклона градиента рельефа 9–12 градусов имеет следующие показатели частоты ОК амплитудного спектра (см. рис. 2). При использовании КООХ показатели частоты ОК составили 1,8 Гц, в процессе применения КОДХ – 2,1 Гц, при горном ходе – 0,7 Гц. По результатам сравнительной характеристики амплитудных спектров обнаружено снижение показателей частоты ОК амплитудного спектра при увеличении градуса рельефа, используя КООХ и КОДХ. Применяя стиль передвижения коньковой техники горного хода, было выявлено, что показатель частоты ОК амплитудного спектра не изменился.



Примечание: * – линия красного цвета – КОДХ, зеленого цвета – КООХ, оранжевого цвета – подъемный ход

Рисунок 2 – Амплитудные спектры спортсмена в режиме низкой интенсивности относительно ЧСС на подъеме 9–12 градусов с использованием коньковой техники трех различных ходов

Заключение. Результаты исследования позволили сформулировать следующие закономерности изменения показателей амплитудно-частотных характеристик у квалифицированного лыжника-гонщика на различном уровне градиента рельефа в условиях аэробного энергообеспечения: при увеличении уровня градиента рельефа в процессе использования КООХ и КОДХ показатели ОК амплитудного спектра смещались в сторону низких частот, показатели частоты ОК амплитудного спектра при использовании коньковой техники горного хода не изменились.

Список использованных источников

1. Экспериментальное обоснование применения интеллектуальных сенсорных систем в оценке биомеханических параметров спортивных движений / В. Е. Васюк, Д. И. Гусейнов, Н. С. Давыдова [и др.] // Российский журнал биомеханики. – 2020. – Т. 24, № 3. – С. 300–311.
2. Рудберг, М. Ю. Определение внутрицикловых действий и движений лыжников-гонщиков путем измерения линейных и угловых ускорений / М. Ю. Рудберг // Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. – Омск, 2019. – С. 115.
3. Шагарова, Е. А. Использование датчика Racefox для мониторинга специальной подготовленности квалифицированных лыжниц-гонщиц / Е. А. Шагарова, И. Ю. Горская // Вестник МГПУ. Сер. «Естественные науки». – 2021. – № 1 (41). – С. 56–62. DOI: 10.25688/2076-9091.2021.41.1.6.
4. Gear classification in skating cross-country skiing using inertial sensors and deep learning / A. Pousibet-Garrido, A. Polo-Rodriguez, J. A. Moreno-Perez, [et al.] // Sensors. – 2024. – № 24. – P. 6422.

ОСНОВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО БАСКЕТБОЛА В РОССИИ И КИТАЕ

Лосева Ирина Владимировна, канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедры теории и методики баскетбола РУС «ГЦОЛИФК», Москва,
Российская Федерация, losevai@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются отличительные особенности организации и развития студенческого баскетбола в России и Китае. Проводится сравнительный анализ инфраструктурных, управленческих и образовательных моделей, лежащих в основе студенческих баскетбольных программ в обеих странах. Особое внимание уделяется роли государственных структур, вузов, спортивных федераций и частных партнеров в формировании системы подготовки молодежи. Анализируются ключевые турниры, такие как Чемпионат АСБ (Ассоциации студенческого баскетбола) – Россия и CUBAL (Китайская университетская баскетбольная лига) – Китай, выявляются различия в подходах к отбору спортсменов, совмещению учебы и спорта, а также в перспективах профессиональной карьеры.

Ключевые слова: студенческий баскетбол, соревновательная деятельность, специфика функционирования и развития систем образования и спорта, структура соревновательной деятельности

Жизнь современного студента состоит не только из учебы и науки, но и охватывает очень разнообразную, насыщенную и интересную внеучебную составляющую, включающую творческие работы, волонтерство и, конечно же, спортивные мероприятия. Студенческий спорт активно и планомерно развивается и совершенствуется во всем мире. Растет количество видов спорта, которые не только берут начало от студенчества, но и крепко закрепились в жизнедеятельности учебных заведений и самих студентов. Одним из таких видов спорта является баскетбол.

Спортивные площадки объединяют ребят, позволяют находить новых друзей и проявлять себя в игре, радуясь победам и достижениям. Студентам, которые показывают хорошие спортивные результаты, баскетбол может предоставить новые возможности и перспективы в дальнейшей жизни.

Во всем мире баскетбол является одним из самых популярных видов спорта среди студенческой и учащейся молодежи. Практически в каждом учебном заведении России и Китая в программу по физическому воспитанию включен раздел по баскетболу, на всех уровнях активно проводятся спортивные соревнования по баскетболу.

Студенческий баскетбол в России является важной частью спортивной индустрии. С каждым годом российский студенческий баскетбол продолжает развиваться, охватывая все большее количество регионов и вузов страны, привлекая новые команды к участию в соревнованиях и новых болельщиков к про-

смотрю матчей. В последних соревновательных сезонах Чемпионата лиги АСБ число участников превышало 10 000 человек [1].

Говоря о китайском баскетболе можно отметить, что баскетбол в Китае является видом спорта № 1. К студенческому баскетболу в Поднебесной относятся с большим уважением и интересом. Студенческий баскетбол в Китае представляет собой динамично развивающуюся систему, которая играет важную роль в развитии спорта и общества. Благодаря государственной поддержке, популярности среди молодежи и активному участию университетов в организации различных студенческих соревнований студенческий баскетбол становится площадкой для выявления новых талантов и продвижения здорового образа жизни. В Китае в настоящее время 1500 вузов и колледжей имеют студенческие баскетбольные команды [2].

Организация студенческого баскетбола, как в России, так и в Китае, имеет свои особенности, которые отличают ее от аналогичных систем в других странах. Эти особенности обусловлены историческими, экономическими, социальными и культурными факторами, а также спецификой функционирования и развития систем образования и спорта в этих странах [3].

Рассмотрим некоторые ключевые аспекты:

1. Следует отметить, что в обеих странах студенческим баскетболом занимаются специально созданные ассоциации: в России – АСБ, в Китае – CUBAL. В результате сравнительного анализа было выявлено, что структуры соревновательной деятельности российского и китайского студенческого баскетбола состоят из многоуровневой системы проведения соревнований, позволяющей охватывать максимальное количество участников, обеспечивая тем самым массовость проводимых соревнований и в то же время поэтапно сильнейшие команды, выстраивая итоговую рейтинговую таблицу всех команд-участниц. Однако есть некоторые особенности распределения игр на финальном этапе соревнований.

Установлено, что регулярный Чемпионат АСБ проводится в 2 этапа, причем все команды, получившие право на участие в Чемпионате дифференцируются по группам не только по региональному принципу, но и по уровню квалификации. Во втором этапе соревнования проводятся в режиме Кубковых игр в трех группах, разных по квалификации команд (Кубке Белова, Кубке АСБ, Кубке регионов), что дает возможность выстроить рейтинг практически всех, участвующих в Чемпионате Лиги команд, определив их место в общей турнирной таблице.

Таким образом, все команды, независимо от их квалификации, материальной составляющей и других факторов, имеют возможность продолжить соревнования и получить не только место в турнирной таблице, но и необходимую игровую практику. Группы команд, входящие в состав соревнований Кубка АСБ и Кубка регионов, наиболее многочисленные. Так, в составе Кубка АСБ в игровом сезоне 2023/24 гг. насчитывалось 48 мужских и 43 женских команды, а в Кубке регионов – 38 и 33 соответственно. Численный состав этих групп меняется в каждом игровом сезоне и зависит от количества команд на предыдущем этапе и условий Положения.

Китайская схема проведения соревнований традиционная. Она включает 3 этапа. В структуре китайских студенческих соревнований на каждом предыду-

щем этапе происходит отсев тех команд, у которых их место в турнирной таблице не соответствует требованиям перехода в следующий этап соревнований.

Команды, занявшие верхние позиции в турнирной таблице предыдущего этапа, продолжают борьбу за призовые места в следующем этапе. Количество команд, которые выходят в следующий этап, утверждается положениями Регламента. Команды, не прошедшие в следующий этап, выбывают из участия в соревнованиях.

Полученные данные свидетельствуют, что в финальном этапе соревнований студенческих команд, как женских так и мужских, в российской Лиге АСБ участвует во всех рассматриваемых игровых сезонах больше, чем в китайской студенческой Лиге CUBAL.

2. Масштаб участия

Обе Лиги АСБ и CUBAL входят в число крупнейших студенческих лиг в мире. В соревнованиях Лиги АСБ участвуют команды из 450 университетов и колледжей. Все, заявленные для участия, а именно 940 команд, делятся на дивизионы по уровню подготовленности и по гендерному признаку (есть женская и мужская лиги АСБ) [1].

Китайская студенческая баскетбольная лига также имеет мужские и женские команды. Соревнования охватывают 1500 университетов по всей стране. 1810 мужских и женских баскетбольных команд принимают участие в соревнованиях Чемпионата Лиги CUBAL на разных этапах и уровнях. Более точно подсчитать количество участвующих в соревнованиях Лиги команд достаточно сложно, особенно на первом, самом массовом этапе соревнований [2]. На рисунке 1 представлены данные, характеризующие количество вузов, зарегистрированных в лигах АСБ и CUBAL, и количество команд-участниц в последнем исследуемом соревновательном сезоне 2023/24 гг.

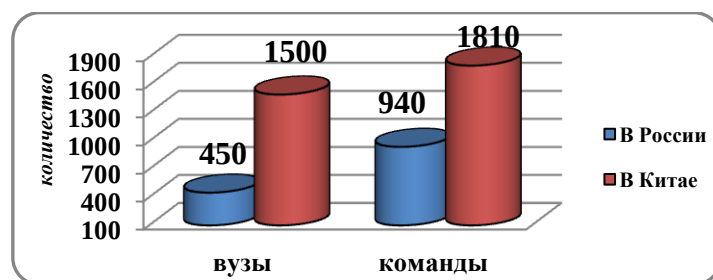


Рисунок 1 – Количество вузов и команд по баскетболу, участвующих в соревнованиях студенческих лиг АСБ и CUBAL на соревновательный сезон 2023/24 гг.

Данные рисунка свидетельствуют, что обе Лиги популярны среди студенческой молодежи. Около половины вузов обеих стран имеют баскетбольные команды, у многих есть и мужская и женская сборные команды по баскетболу. Так из 2 868 вузов Китая 1 500 (или 52,3 %) высших и средних образовательных учебных заведений имеют баскетбольные команды. Эти 1 500 вузов представлены 1 810 мужскими и женскими командами. В России 862 вуза, из них 450 (или 52,2 %) учебных заведений зарегистрированы в Лиге АСБ. Они представлены 940 мужскими и женскими студенческими баскетбольными командами,

выступающими на разных этапах Чемпионата Лиги АСБ. Следует отметить тот факт, что в соревнованиях лиги CUBAL обязательно должны участвовать команды из каждой провинции Китая.

3. Интеграция со школьным и профессиональным баскетболом

Следует отметить, что большинство игроков студенческих команд лиги начинали свою спортивную карьеру в спортивных школах или в школьных лигах. Также условия регламента разрешают привлекать в составы студенческих команд перспективных и талантливых школьников выпускных классов для участия в играх Чемпионата лиги АСБ и лиги CUBAL.

Особые условия указаны в Регламенте и для игроков профессионального российского баскетбола, привлекаемых для участия в сборные команды вузов. Есть игроки команд лиги АСБ, которые приглашаются и переходят в профессиональные лиги. Однако таких игроков, к сожалению, очень мало.

В китайской студенческой лиге также разрешено играть баскетболистам из профессиональных команд на особых условиях, указанных в Регламенте. Преимущество игроков, выступающих в лиге CUBAL, заключается в том, что после окончания общеобразовательной школы это их единственный шанс быть приглашенными в профессиональные клубы для продолжения спортивной карьеры. В связи с этим студенческие команды китайских вузов становятся более привлекательными для молодых баскетболистов, желающих попасть в профессиональный спорт.

4. Финансирование и поддержка

Финансирование как российских, так и китайских студенческих команд осуществляется в основном из 3 источников:

- государственная поддержка, когда на развитие спорта выделяются средства от Министерства спорта и образовательных учреждений;
- спонсорская помощь, когда команды или отдельные мероприятия финансово поддерживают крупные компании страны (Газпром, Лукойл и др.);
- самофинансирование, когда университеты самостоятельно вкладывают средства в развитие своих спортивных программ.

5. Тренеры и подготовка

Далеко не в каждом российском вузе подготовка сборных команд вуза включает целенаправленные тренировочные занятия. В основном российские вузы, имеющие в своей структуре центры спортивной подготовки, предоставляют командам возможность проведения систематических учебно-тренировочных занятий и тренировочных сборов для подготовки к участию в отдельных этапах Чемпионата АСБ. Также эти вузы могут приглашать квалифицированных тренеров. Но в большинстве вузов России тренерами студенческих баскетбольных команд являются преподаватели кафедр физического воспитания. Причем это могут быть как опытные, работающие даже в профессиональном баскетболе, наставники, так и молодые преподаватели спортивных кафедр, практически не имеющие опыта тренерской работы.

6. Популярность и медиа

АСБ и CUBAL активно продвигаются через социальные сети, различные спортивные порталы и каналы, You Tube. За последние годы Регламентом АСБ установлены требования обязательной онлайн-трансляции матчей, позволяющей в реальном времени следить за ходом игры. При этом матчи АСБ не транс-

лируются по федеральным каналам и очень редко (только статусные игры) по местным телеканалам. Матчи проводятся в залах, не имеющих благоустроенные трибуны, а порой это просто стоящие скамейки или стулья, что ограничивает зрительскую аудиторию. Большинство игр проходят с практически пустыми трибунами.

Матчи CUBAL проходят с обязательной онлайн-трансляцией. Игры китайской студенческой лиги широко транслируются не только по местным, но и по центральным телеканалам, привлекая достаточно широкую аудиторию зрителей. В настоящее время государство обеспечивает высшие учебные заведения необходимыми спортивными залами и другими спортивными сооружениями, оснащая их современным инвентарем и оборудованием. Спортивные залы имеют обязательные трибуны для зрителей, что создает комфортные условия для посещения и просмотров матчей.

В связи с этим популярность студенческого баскетбола в России значительно ниже, чем в Китае.

7. Академическая и физическая нагрузка

В России и Китае студенты-баскетболисты стараются совмещать учебу и спортивную деятельность. Однако далеко не в каждом российском вузе создаются необходимые условия для поддержки студентов-спортсменов, такие как: дополнительное время для сдачи экзаменов, учеба по индивидуальным планам, материальное поощрение и премирование и т. д. В китайских же вузах для студентов-спортсменов официально утверждены и применяются различные преференции, позволяющие большее время уделять спортивной подготовке, без ущерба образовательному процессу.

В результате изучения и рассмотрения процесса организации и развития студенческого баскетбола в России и Китае были выявлены основные особенности его функционирования, изложенные в таблице.

Особенности организации и развития студенческого баскетбола в России и Китае

Особенности развития российского студенческого баскетбола	Особенности развития китайского студенческого баскетбола
Структура соревновательной деятельности имеет 2 этапа с несколькими уровнями соревнований	Структура соревновательной деятельности имеет 3 этапа с отбором лучших команд в каждый последующий этап
Ежегодное увеличение количества участников соревнований на всех этапах	Увеличение численного состава участников на первых двух этапах: региональном и дивизионном
Зависимость от государственного и вузовского финансирования	Обязательное государственное финансирование и спонсорская поддержка
Значительные различия в уровне развития регионов	Значительные преимущества у центральных, больших вузов страны
В основном тренерами являются преподаватели спортивных кафедр вуза	Тренерами команд являются преподаватели спортивных факультетов

	вуза, но часто приглашаются профессиональные игроки в отставку для подготовки команды к соревнованиям в лиге CUBAL
Незначительные условия взаимодействия со школьниками и профессиональными командами	Интеграция со школьным и профессиональным баскетболом
Обязательная онлайн-трансляция матчей. Для телевидения и социальных сетей эти соревнования неинтересны	Широкая трансляция матчей студенческих команд на финальном этапе по каналам телевидения и в различных сетях интернет. Обязательные онлайн-трансляции матчей, набирающие миллиардные аудитории зрителей
Отсутствие у большинства вузов спортивных залов, соответствующих требованиям правил соревнований для проведения матчей Лиги	Активно развивающаяся сеть спортивных сооружений, оснащенная современным оборудованием для качественного проведения матчей

Выявленные особенности позволяют сделать вывод, что и в России и в Китае студенческий баскетбол совершенствуется и активно развивается. Корректируется система проведения матчей с учетом не только занятости студентов-спортсменов в образовательном пространстве, но и с учетом прироста количества команд и игроков, ежегодно пополняющих численность участников исследуемых лиг. Выявленные особенности и их анализ позволяют разработать меры для оптимизации работы лиг по организации и проведению соревнований и сформировать инновационные подходы для вовлечения большего количества молодых людей, как в игровую деятельность, так и в зрительскую аудиторию.

Список использованных источников

1. Ассоциация студенческого баскетбола: офиц. сайт. – URL: <https://asbasket.ru/about/documents> 21.03.2025 г. (дата обращения: 20.05.2025).
2. CUBAL: офиц. сайт. – URL: <http://www.cuba.edu.cn/info/info.html>, 2019-3-2. (дата обращения: 20.05.2025 г).
3. 陈鹏程.影响CUBAL中国大学生篮球联赛发展的若干问题及其对策建议[J].体育科技文献通报,2020,28(4):168-170. (Чэн Пэнчэн. Некоторые проблемы, влияющие на развитие Китайской университетской баскетбольной лиги (CUBAL), и предложения по их решению // Спортивная наука и техника. – 2020. – № 28 (4). – С. 168–170).

ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ ТЕСТОСТЕРОНОМ И АНАБОЛИЧЕСКИМИ СТЕРОИДАМИ: АНАЛИЗ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ, МОТИВОВ И НЕГАТИВНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ

Маргаритов Георгий Сергеевич, студент 4-го курса, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация, georgemargaritov@mail.ru

Кудрявцев Михаил Дмитриевич, д-р пед. наук, профессор, профессор кафедры физической культуры, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск; профессор кафедры физического воспитания и спорта, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева», Красноярск, Россия, kumid@yandex.ru

Грузенкин Виктор Иванович, канд. пед. наук, профессор, профессор кафедры физической культуры, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Россия

Кыргыс Эдуард Ким-оолович, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры физической культуры и спортивных дисциплин ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет», Кызыл, Россия, kyrgys.1965@mail.ru;

Аннотация. Настоящая статья посвящена рассмотрению проблемы злоупотребления тестостероном и анаболично-андрогенными стероидами (ААС) в контексте их влияния на физиологическое и психическое здоровье индивида. В статье анализируются распространенность злоупотребления ААС, мотивы, побуждающие к их применению, а также негативные последствия, сопряженные с их употреблением. Особое внимание уделяется гормональным нарушениям, сердечно-сосудистым заболеваниям, нарушениям настроения и другим патологическим состояниям, ассоциированным с злоупотреблением ААС.

Ключевые слова: тестостерон, анаболические препараты, здоровье, вред, кардионагрузки

Введение. В ходе исследования был проведен анализ научных публикаций, медицинских отчетов и статистических данных, касающихся распространенности, причин и последствий злоупотребления тестостероном и ААС. В качестве источников информации использовались базы данных научных публикаций, такие как PubMed и Scopus, а также отчеты национальных и международных медицинских организаций.

Анализ данных выявил, что злоупотребление тестостероном и ААС является распространенным явлением, особенно среди молодых мужчин в возрасте 20–35 лет [1].

Основными мотивами, побуждающими к злоупотреблению ААС, является стремление к созданию мускулистого телосложения, улучшению спортивных результатов и повышению статуса в определенных социальных группах.

Злоупотребление ААС характеризуется периодическим употреблением, когда циклы приема препаратов продолжительностью от нескольких недель до нескольких месяцев чередуются с периодами воздержания.

Результаты и их обсуждение. Установлено, что результаты разных исследований указывают на широкий спектр негативных последствий, ассоциированных со злоупотреблением ААС. Гормональные нарушения, обусловленные экзогенным введением тестостерона и ААС, могут приводить к бесплодию, снижению либидо, гинекомастии у мужчин, а также к вирилизации, аменорее и другим нарушениям менструального цикла у женщин. Длительное злоупотребление ААС негативно влияет на липидный профиль, увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, включая артериальную гипертензию, инфаркт миокарда, инсульт и внезапную смерть. Помимо физиологических нарушений, злоупотребление ААС может приводить к нарушениям настроения, включая депрессию, агрессию, раздражительность и психотические расстройства [2].

Исследование также показало, что злоупотребление ААС может повышать риск развития инфекционных заболеваний, таких как гепатит и ВИЧ, особенно при инъекционном введении препаратов. Употребление ААС также может способствовать развитию опухолевых заболеваний, особенно опухолей печени.

Статистические данные, полученные в ходе исследования финской популяции, демонстрируют, что смертность среди злоупотребляющих ААС в 4,6 раза выше, чем в контрольной группе.

Полученные результаты подтверждают наличие серьезных рисков для здоровья, связанных со злоупотреблением тестостероном и ААС. Злоупотребление ААС, обусловленное стремлением к улучшению физической формы или спортивных результатов, может приводить к необратимым гормональным нарушениям, сердечно-сосудистым заболеваниям, психическим расстройствам и другим патологическим состояниям. Необходимы дальнейшие исследования для более глубокого понимания механизмов влияния ААС на организм человека, а также для разработки эффективных стратегий профилактики и лечения злоупотребления ААС. Негативные эффекты применения тестостерона: обзор современных данных [3].

Тестостерон является основным мужским половым гормоном, который играет ключевую роль в развитии и поддержании вторичных половых признаков, регуляции мышечной массы, плотности костной ткани, а также метаболических процессов. В клинической практике тестостерон применяется для лечения гипогонадизма и других состояний, связанных с дефицитом андрогенов. Однако, несмотря на терапевтическую пользу, экзогенное введение тестостерона, особенно в высоких дозах и без строгих медицинских показаний, может приводить к ряду серьезных побочных эффектов и осложнений [4].

Кардиоваскулярные риски

Одним из наиболее значимых негативных последствий применения тестостерона является повышение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Многочисленные исследования указывают на связь между заместительной терапией тестостероном и увеличением вероятности возникновения артериальной гипертензии, дислипидемии, а также тромбозомболических осложнений. В частности тестостерон способствует снижению уровня липопротеинов высо-

кой плотности (ЛПВП) и повышению липопротеинов низкой плотности (ЛПНП), что усугубляет атеросклеротический процесс. Кроме того, гормон может стимулировать эритропоэз, увеличивая вязкость крови и способствуя тромбообразованию. В крупном когортном исследовании Vigen и соавторов (2013) было выявлено статистически значимое повышение риска инфаркта миокарда, инсульта и общей смертности у мужчин, получавших заместительную терапию тестостероном, особенно при наличии сопутствующих сердечно-сосудистых заболеваний [5].

Эндокринные и репродуктивные нарушения

Длительное применение экзогенного тестостерона приводит к подавлению гипоталамо-гипофизарно-гонадной оси за счет отрицательной обратной связи. Это проявляется снижением секреции гонадотропинов (лютеинизирующего и фолликулостимулирующего гормонов), что в свою очередь приводит к уменьшению эндогенной продукции тестостерона и нарушению сперматогенеза. Клинически это сопровождается атрофией семенников, снижением фертильности и возможным развитием бесплодия. Кроме того, ароматизация тестостерона в эстрогены может вызывать гинекомастию – патологическое увеличение грудных желез у мужчин. Эти эффекты требуют тщательного мониторинга и, при необходимости, коррекции терапии [6].

Психозомоциональные и поведенческие эффекты

Использование тестостерона может оказывать значительное влияние на психическое состояние пациентов. Отмечаются случаи повышения агрессивности, раздражительности, эмоциональной лабильности и даже развития маниакальных или депрессивных состояний. Анаболические стероиды, к которым относится тестостерон, могут вызывать зависимость, что усугубляет психозомоциональные нарушения. После прекращения приема возможно развитие синдрома отмены с выраженной депрессией и снижением качества жизни. Эти аспекты особенно важны при злоупотреблении гормоном в спортивных и рекреационных целях [7].

Другие побочные эффекты

Применение тестостерона также связано с рядом других нежелательных эффектов. Оральные формы гормона могут вызывать гепатотоксичность, проявляющуюся в виде холестатического гепатита и повышения печеночных ферментов. Часто наблюдаются кожные реакции – акне, себорея, усиленное оволосение. Задержка жидкости и натрия в организме может приводить к отекам и усугублять сердечную недостаточность у предрасположенных пациентов. Вопрос о влиянии тестостерона на риск развития рака предстательной железы остается предметом активных исследований и дискуссий. Современные данные не подтверждают прямой причинно-следственной связи, однако рекомендуют регулярный мониторинг состояния предстательной железы у пациентов, получающих терапию [8].

Клинические рекомендации и необходимость контроля

Учитывая потенциальные риски, назначение тестостеронзаместительной терапии должно осуществляться строго по медицинским показаниям, таким как подтвержденный гипогонадизм с клиническими проявлениями и лабораторным подтверждением дефицита гормона. Важно проводить комплексное обследование пациента перед началом терапии, включая оценку сердечно-сосудистого риска, функции печени, состояния предстательной железы и психического здо-

ровья. Во время лечения необходим регулярный мониторинг уровня тестостерона, гематокрита, липидного профиля, а также симптомов возможных побочных эффектов. При появлении осложнений следует рассмотреть возможность коррекции дозы или прекращения терапии.

Заключение. Злоупотребление тестостероном и анаболическими стероидами представляет серьезную угрозу для здоровья индивида, сопряженную с риском развития гормональных нарушений, сердечно-сосудистых заболеваний, психических расстройств и других патологических состояний. Необходимо усилить просветительскую работу среди населения, особенно среди молодежи, для повышения осведомленности о негативных последствиях злоупотребления ААС. Также необходимы дальнейшие исследования для разработки эффективных методов профилактики и лечения злоупотребления ААС.

Список использованных источников

1. Тестостерон длительного действия: 10 лет пути от исследований к врачебной практике. VII Международный конгресс ISSAM «От лечения к профилактике: от гормонофобии к гормонофилии». – URL: https://umedp.ru/articles/testosteron_dlitelnogo_deystviya_10 лет_puti_ot_issledovaniy_k_vrachebnoy_praktike_vii_mezhdunarodny.html (дата обращения: 23.05.2025).
2. Специфические особенности применения допинга у женщин. – URL: <https://dopinglinkki.fi/ru/infobank/dopolnitelnaya-informacziya/speczificheskie-osobennosti-primeneni> (дата обращения: 23.05.2025).
3. Вред от употребления тестостерона и анаболических стероидов. – URL: <https://paihdelinkki.fi/ru/bank-informaczii/informaczionnye-izdaniya/medikamenty/vred-ot-upotrebleniya-testosterona-i-a> (дата обращения: 23.05.2025).
4. Медицинский аспект использования анаболических андрогенных стероидов у мужчин, посещающих тренажерные залы Санкт-Петербурга. – URL: https://www.probl-endojournals.ru/jour/article/view/9832?locale=ru_RU (дата обращения: 23.05.2025).
5. Association of testosterone therapy with mortality, myocardial infarction, and stroke in men with low testosterone levels / R. Vigen , O'Donnell, A. E. Baron [et al.] // JAMA. – 2013. – Vol. 310. P. 1829–1835.
6. Basaria, S. Androgen abuse in athletes: detection and consequences / S. Basaria // J Clin Endocrinol Metab. – 2010. – Vol. 95, N 4. – P. 1533–1543. – DOI: 10.1210/jc.2009-1579.
7. Testosterone therapy in men with hypogonadism: an endocrine society clinical practice guideline / S. Bhasin, J. P. Brito, G. R. Cunningham [et al.] // J Clin Endocrinol Metab. – 2018. – Vol. 103, N 5. – P. 1715–1744. – DOI: 10.1210/jc.2018-00229. PMID: 29562364.
8. Testosterone and cardiovascular risk: meta-analysis of interventional studies / G. Corona, G. Rastrelli, G. Di Pasquale [et al.] // J Sex Med. – 2018. – Vol. 15(6). – P. 820–838. – DOI: 10.1016/j.jsxm.2018.04.641.

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ И ПЕРСПЕКТИВ РАЗВИТИЯ СЕКЦИЙ БОБСЛЕЯ И СКЕЛЕТОНА В СФУ

Маслов Иван Сергеевич, магистр ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация, ismaslov65@mail.ru

Аннотация. Студенческий спорт как направление привлечения студентов к занятиям различными видами спорта в России имеет актуальность в сфере концепции развития нашего государства по сохранению здоровья молодого поколения, ведению здорового образа жизни. Направления в развитии бобслея позволяют мотивировать спортсменов-бобслеистов проходить обучение в СФУ, привлекать в вид спорта бобслей спортсменов и всех желающих, уже обучающихся в СФУ. Осознанное желание заниматься спортом и концепции набора в секцию бобслея и скелетона в СФУ позволили студентам участвовать в соревнованиях и занимать достойные места в рейтинге действующих спортсменов по виду спорта бобслей и скелетон. Вид спорта бобслей и дисциплина скелетон позволяют студентам не только продлить свою спортивную карьеру, но и спланировать свою дальнейшую жизнь в сфере физической культуры и спорта. Развивать физические качества, в частности скоростные. Применение технических устройств «тренажер-боб», «тренажер-скелетон» в тренировочном процессе студентов за время подготовительного периода повысило показатели результатов не только на данных тренажерах, но и на дистанции бег 30 м и прыжковой дисциплине прыжок в длину с места.

Ключевые слова: бобслей, скелетон, студенческий спорт, направления развития спорта в студенческой среде

Введение. Современное развитие России направлено на формирование образованной и здоровой личности. Обучение направлено на получение молодými гражданами профессионального, специального и высшего образования. Направление в сохранении здоровья общества государством определено, что к 2030 г. систематически заниматься физической культурой должно 70 % населения России. По результатам статистических данных за период 2024–2025 гг. в России обучались более 8 млн студентов, что составляет 5,5 % населения [1, 3, 9]. Мотивационные аспекты заниматься спортом позволяют студентам не только сохранять здоровье, держать организм в тонусе, но и оптимизировать время на обучение. Необходимо попеременно менять вид деятельности, т. е. умственная нагрузка должна чередоваться с физической нагрузкой. Многие студенты до поступления в вуз занимались тем или иным видом спорта, но по определенным причинам их спортивная карьера пошла на спад [2, 8]. Существует контингент студентов, которые никогда не занимались спортом, при этом они физически развиты. Бобслей и дисциплина скелетон – технический вид спорта, связанный с покатом по специализированным трассам на высоких скоростях и с перегрузками до 6 G. Эти стрессовые ситуации являются для студентов мотивацией

для начала занятий данным видом спорта, где юниорский возраст ограничивается 26-летним возрастом. Также переход спортсмена из одного вида спорта в другой – распространенная практика в спортивной сфере [4]. Одним из направлений подготовки спортсменов в бобслее и скелетоне является техническая подготовка, направленная на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, необходимых бобслеистам для достижения высоких результатов. Для развития данных физических качеств в тренировочный процесс группы студентов, занимающихся бобслеем и скелетоном, добавлены занятия на технических устройствах «тренажер боб», «тренажер скелетон».

Цель исследования – изучив направления развития студенческого спорта бобслея и скелетона, определить уровень влияния технических устройств на развитие скоростных качеств у студентов, занимающихся бобслеем.

Методы исследования:

- анализ направлений развития бобслея и скелетона на базе спортивного клуба СФУ;
- тестирование (контрольные испытания);
- педагогический эксперимент;
- анализ результатов.

Направления развития бобслея в студенческой сфере СФУ:

- мотивировать спортсменов бобслеистов и скелетонистов поступать в СФУ, желательно в ИФКСиТ. Работа с тренерским составом с целью необходимости получения образования бобслеистами и скелетонистами по направлению физической культуры. Разъяснение родителям спортсменов дальнейшей деятельности, карьеры в спорте при наличии образования;
- вести агитацию среди спортсменов СФУ, завершивших свою карьеру, заниматься видом спорта бобслей и скелетон. Многие студенты, поступившие в СФУ, особенно в ИФКСиТ, имеют высокую физическую подготовленность и желают продолжать спортивную деятельность в другом виде спорта. Таким видом спорта может быть бобслей, где спортивная карьера продолжается длительное время. В истории бобслея существовали случаи участия спортсменов в соревнованиях в возрасте более 45 лет, 30-летний возраст бобслеиста считается самым продуктивным;
- принимать в секцию бобслея и скелетона на базе спортивного клуба СФУ всех желающих студентов. Для таких студентов разработать индивидуальные планы подготовки.

На базе спортивного клуба СФУ в мае 2025 г. создана секция бобслея и скелетона. Первоначально в секцию были зачислены спортсмены, занимавшиеся скелетоном (две девушки). На протяжении учебного года среди студентов ИФКСиТ проводились агитационные работы по набору в секцию. По итогам к июню сформирована команда из четырех человек, трех девушек и одного юноши. Одна из девушек до начала вступления в секцию бобслея занималась баскетболом, и техника ее бега не соответствовала технике бега бобслеистов. Все

спортсмены выполнили нормативы тестирования, это бег 30 м со старта, прыжок в длину с места. Молодые люди студенческого возраста (17–23 лет) – физически развитые личности, и в начале занятий бобслеем в их тренировочном процессе необходимо делать акцент на технической подготовке.

В июне федерация бобслея Красноярского края провела три соревнования по боб-стартам, где спортсмены, студенты СФУ ИФКСиТ принимали участие:

1. Соревнования, посвященные 80-летию победы в ВОВ 07.06.2025. Первое место завоевала студентка СФУ ИФКСиТ, дисциплина скелетон старт.

2. Соревнования, посвященные дню России 08.06.2025. Шестое место в дисциплине женский монобоб завоевала студентка СФУ ИФКСиТ.

3. Кубок федерации бобслея Красноярского края 08.06.2025, в дисциплине женские двойки третье место завоевала студентка СФУ ИФКСиТ.

Для принятия участия в соревнованиях спортсмены прошли специальную техническую подготовку для развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Проведены тестирования в легкоатлетических дисциплинах 30 м со старта, прыжок в длину и в дисциплинах боб старт, скелетон старт в соответствии выступлений спортсменов в соревнованиях.

Техническая подготовка и соревнования по выполнению упражнения стартовый разгон проходили на технических устройствах «тренажер-боб» и «тренажер-скелетон» по рельсовой системе «разгонная эстакада» [5–7].

Результаты студентов, участвовавших в тестировании и соревнованиях боб-старт по бобслею, представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Результаты тестирований по легкоатлетическим дисциплинам и на тренажерах группы студентов СФУ, ИФКСиТ

№ п/п	30 м (с) 05.06.25	Прыжок в длину (м) 05.06.25	Боб ст контр трека (с), 05.06.25	30 м (с) 14.08.25	Прыжок в длину (м) 14.08.25	Боб ст контр трека (с), 14.08.25
1	3,79	2,72	3,65	3,72	2,75	3,61
2	3,99	2,53	4,11	3,89	2,64	4,07
3	4,77	2,22	4,95	4,21	2,56	4,45

Анализ результатов группы студентов секции бобслея ИФКСиТ показал, что прирост результатов девушек, занимающихся бобслеем и скелетоном, равен их индивидуальному плану подготовки и составил в среднем 4 %. У студентки, пришедшей из баскетбола, прирост всех результатов выше 8 % по показателям упражнений бег 30 м, прыжок в длину (см. табл. 1).

Таблица 2 – Результаты соревнований проведенных
за подготовительный период группы студентов СФУ ИФКСиТ

№ п/п	Соревн. 80 лет победы ВОВ 07.06.25. Скелетон, с			Соревн. День России 08.06.25. Монобоб, с			Соревн. Кубок федерации бобслея 08.06.25. Двойки, с			Соревнование зак- крытие подготови- тельного периода (скелетон, монобоб, двойки), с		
	1 ст	2 ст	Σ	1 ст	2 ст	Σ	1 ст	2 ст	Σ	1 ст	2 ст	Σ
1	3,58	3,52	7,10	–	–	–	–	–	–	3,51	3,49	7,00
2	–	–	–	–	–	–	4,04	3,98	8,02	3,97	3,96	7,93
3	–	–	–	4,64	4,37	9,01	–	–	–	4,29	4,25	8,54

Прирост результата разгон тренажера боб в соревновательных условиях дисциплины монобоб составил 11 %. Мы можем говорить о повышении уровня скоростных и скоростно-силовых качеств спортсменов за счет применения в тренировочном процессе подготовительного периода технических устройств «тренажер-боб» и «тренажер-скелетон». Также о положительном влиянии данных тренажеров на выше обозначенные качества студентов, пожелавших заниматься видом спорта бобсleigh.

Заключение

1. В ходе применения технических устройств «тренажер-боб» и «тренажер-скелетон» в подготовительном периоде тренировочного процесса спортсменов повысился уровень скоростных качеств, что подтверждено результатами тестирований легкоатлетических упражнений (бег 30 м, прыжок в длину).

2. Повысился уровень выполнения техники стартового разгона тренажеров, что подтверждено результатами проведенных соревнований за подготовительный период.

Для дальнейшего развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсменов, совершенствование техники выполнения стартового разгона, необходимо в план тренировочного процесса внести 2 занятия на тренажерах «тренажер-боб» и «тренажер-скелетон» в микроцикл.

Занятие студентов бобсleighем и скелетоном позволяют не только продлить свою спортивную карьеру, но и повысить уровень развития физических качеств, в особенности скоростных и скоростно-силовых, вести здоровый образ жизни.

Список использованных источников

1. Бежанова, Е. Х. Анализ и оценка влияния различных факторов на динамику численности студентов вузов России / Е. Х. Бежанова, Р. В. Шхагошев, А. А. Шетов // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки. – 2019. – № 4. – С. 90–95.

2. Иванова Л. А. Студенческий спорт как спорт высоких спортивных достижений / Л. А. Иванова, О. А. Казакова // Концепт. – 2014. – № 10. – С. 1–6.
3. Минпросвещения России / Актуальная статистическая информация сферы образования / Информация о состоянии системы образования в субъектах Российской Федерации // Опубликовано на портале 01.07.2025.
4. Характеристики мезоциклов тренировочного процесса юношей-бобслеистов 14–16 лет первого года обучения в подготовительном периоде / И. С. Маслов, М. Д. Кудрявцев, Т. Г. Арутюнян [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 3. – С. 85–87.
5. Формирование умения пилотирования у юношей-бобслеистов 14-16 лет первого года обучения в соревновательный период / И. С. Маслов, М. Д. Кудрявцев, Е. В. Панов, И. К. Шивит – Хуурак // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 5. – С. 15–17.
6. Модернизация и рациональное применение специальных технических устройств в тренировочном процессе бобслеистов / И. С. Маслов, М. Д. Кудрявцев, Г. Я. Галимов [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 3. – С. 8–10.
7. Маслов, И. С. Роль специальных технических устройств на этапе начальной подготовки бобслеистов / И. С. Маслов // Физическое воспитание и студенческий спорт. – 2023. – Т. 2, вып. 1. – С. 58–62.
8. Непреенков, А. А. Студенческий спорт в России: практика организации первых кружков / А. А. Непреенков // Ученые записки. – 2014. – № 6 (112). – С. 129–134.
9. Семенов, А.А Прогнозирование численности студентов в вузах России // А. А. Семенов, В. А. Гуртов // Высшее образование в России. – 2010. – № 6. – С. 74–76.

АКТУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ

Орешко Дарья Сергеевна, студентка 2-го курса, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация, d.oreshko24@mail.ru

Кудрявцев Михаил Дмитриевич, д-р пед. наук, профессор, профессор кафедры физической культуры, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск; профессор кафедры физического воспитания и спорта, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева», Красноярск, Россия, kumid@yandex.ru

Исаев Роман Самирович, аспирант 3-го курса Института физической культуры, спорта и туризма, ст. преподаватель кафедры физической культуры ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Россия, romanisaev1993@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматриваются современные подходы построения учебно-тренировочного процесса младших школьников в лыжном спорте, которые направлены на всестороннее физическое развитие, освоение базовой техники лыжного спорта. Особое внимание уделяется вопросам безопасности.

Ключевые слова: лыжный спорт, физическое воспитание, игровые задания, тренировка, безопасность, выносливость

Введение. Лыжный спорт – один из популярных массовых видов спорта в современном мире, представляет собой группу зимних дисциплин, в которых спортсмены соревнуются, используя лыжи, и включает в себя такие разновидности, как гонки на различные дистанции, прыжки с трамплина, горнолыжный спорт и другие виды. Впервые лыжный спорт зародился в Норвегии в XVIII веке [3]. Стоит отметить, что лыжный спорт особенно популярен в Сибири, поскольку зима здесь длится достаточно долгое время. Данный вид спорта обладает значительным оздоровительным и воспитательным потенциалом. Его включение в систему физического воспитания школьников способствует не только укреплению здоровья и закаливанию организма, но и формированию таких важных качеств, как целеустремленность, выносливость и сила воли. Следовательно, актуальность данной темы обусловлена необходимостью разработки таких методик, которые могли бы заложить прочный фундамент для долгосрочной спортивной вовлеченности школьников и здорового образа жизни [4].

Методические особенности построения тренировочного процесса. Следует начать с того, что физическое развитие детей в возрасте от 7 до 11 лет характеризуется неравномерным ростом мышечной и костной ткани, а также быстрой утомляемостью нервной системы, что определяет специфику распре-

деления физической нагрузки на детский организм. По мнению Г. П. Богданова, занятия по лыжной подготовке в начальной школе должны проводиться максимум два раза в неделю по 40–45 минут – это дает большой эффект при обучении, а также способствует повышению общей работоспособности детей школьного возраста [1].

Ключевой особенностью работы с детьми является приоритет воспитания устойчивого интереса над сиюминутным спортивным результатом. В юном возрасте у детей доминируют непроизвольное внимание и наглядно-образное мышление, что также требует от преподавателя особого подхода.

1. Мотивация через игру. При проведении учебных и тренировочных занятий по лыжному спорту игровые задания получили весьма широкое распространение. Дело в том, что использование игровых методов на уроках не только повышает эмоциональную вовлеченность и интерес учащихся, но также увеличивает нагрузку и моторную плотность занятия, одновременно снижая утомляемость детей. Более того, доказано, что в процессе игры у ребенка формируется и проявляется потребность воздействовать на окружающий мир, поэтому игра становится осмысленной деятельностью, где происходит овладение более доступным школьнику кругом действий [4].

Наибольшую популярность в лыжном спорте получили такие игры, как:

А) «Пройди и не задень» – шесть лыжных палок фиксируются на снежном покрове на расстоянии 2 метров друг от друга. Ребенок обходит стоящие палки, стараясь их не задеть. Данная игра требует максимальной концентрации и внимательности, поскольку цель каждого ребенка – одержать победу над своими соперниками.

Б) «Ходьба парами, тройками» – дети, держась за руки, продвигаются вперед по снежной равнине. Кто разорвет цепь рук – проиграл.

В) «Догонялки».

Также для овладения техникой спусков и подъемов на уроках физической культуры используют небольшие пологие склоны или насыпные горки. Сперва учащиеся осваивают спуск в высокой, средней и низкой стойке, после чего отрабатывают качество выполнения задания [2].

2. Ситуация успеха. На занятиях по физической культуре важно создавать условия, где каждый ребенок может почувствовать себя успешным. Это достигается через индивидуальные задания, поощрение за старание и, конечно же, положительную обратную связь. По данным Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры, более 80 % респондентов отметили, что основной причиной прекращения занятий детьми является не физическая нагрузка, а потеря интереса и негативный психологический климат в учебной группе (буллинг).

3. Безопасность. Страх перед падением, неудачей может полностью блокировать желание заниматься не только лыжным спортом, но и любой другой физической деятельностью. Задача тренера – обеспечить техническую безопасность и психологический комфорт. Именно поэтому в рамках учебных и тренировочных занятий лыжной подготовкой младшие школьники сначала осваи-

вают основы обращения с инвентарем, изучают правила гигиены занятий и технику передвижения на лыжах.

Заключение. Таким образом, подготовка младших школьников в лыжном спорте в современных условиях – это сложный процесс, выходящий далеко за рамки простого обучения технике передвижения на лыжах. Его успех напрямую зависит от способности преподавателя создать благоприятную среду для занятий, которая сочетает в себе:

- 1) безопасность и профессиональный подход к дозированию нагрузок;
- 2) увлекательность и разнообразие форм учебных и тренировочных занятий, основанных на игровой деятельности;
- 3) индивидуализацию подхода, учитывающую психофизиологические особенности каждого ребенка.

Главной целью на этом этапе является не подготовка чемпионов, а воспитание физически здорового, активного, а главное мотивированного человека, который способен увидеть в лыжном спорте источник радости и самореализации. Достижение этой цели является залогом здоровья нации и будущих побед российского спорта на международной арене.

Список использованных источников

1. Богданов, Г. П. Лыжный спорт в школе / Г. П. Богданов. – М.: Просвещение, 1981. – 192 с.
2. Игры на лыжах для детей старшего дошкольного возраста. – URL: <https://isaeval-shat-dou20.edumsko.ru/folders/post/2081444> (дата обращения: 23.04.2025).
3. Лыжный спорт. – URL: https://ru.ruwiki.ru/wiki/%D0%9B%D1%8B%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82 (дата обращения: 23.04.2025).
4. Совершенствование лыжной подготовки учащихся младших классов в рамках урока физической культуры на основе применения игрового метода. – URL: <https://teg-sport.edu.tomsk.ru> (дата обращения: 23.04.2025).

СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ НА ЭТАПЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЕДИНОБОРЦЕВ (НА ПРИМЕРЕ БОРЦОВ САМБО И ДЗЮДО)

Осипов Александр Юрьевич, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры ФК, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», ФГБОУ ВО «Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В. Ф. Войно-Ясенецкого», Красноярск, Российская Федерация, Ale44132272@ya.ru

Фомин Сергей Анатольевич, ст. преподаватель кафедры физической подготовки, ФГКОУ ВО «Сибирский юридический институт МВД России», Красноярск, Российская Федерация, fomin12021968@gmail.com

Аннотация. Статья посвящена поиску данных о влиянии различных моделей силовых тренировок, используемых на соревновательном этапе подготовки, на динамику соревновательных результатов квалифицированных единоборцев, соревнующихся в борьбе самбо и дзюдо. Три группы спортсменов использовали различные модели силовых тренировок на этапе соревновательной подготовки. Динамика соревновательных результатов спортсменов оценивалась по результатам выступлений борцов на 3 соревнованиях (использовалась рейтинговая шкала PotAS). Наиболее высокие баллы PotAS показали борцы, использовавшие модель «круговой» силовой тренировки на соревновательном этапе подготовки, однако необходимы дополнительные исследования с большим количеством спортсменов и длительным периодом наблюдений за динамикой соревновательных результатов единоборцев.

Ключевые слова: единоборства, самбо, дзюдо, тренировочный процесс, силовые упражнения, соревновательный результат

Введение. Как известно, спортивные единоборства предъявляют довольно высокие требования к уровню общей и специальной физической подготовленности спортсменов, претендующих на хороший соревновательный результат на международной арене. Анализ современной научной литературы, посвященной проблематике значимого повышения уровня физической подготовленности спортсменов-единоборцев, показал, что значительная часть научных работ посвящена поиску возможностей существенного повышения уровня силовой и функциональной подготовленности спортсменов за относительно короткие по продолжительности временные периоды (от 2 до 8 недель) [3, 5, 6]. При этом в современной научной литературе представлены результаты, отражающие возможности успешного применения в рамках соревновательного этапа подготовки спортсменов, различных моделей силовых тренировочных воздействий (классические силовые тренировки с различными отягощениями и весом собственного тела, плиометрические и изометрические тренировки, интенсивные интервальные тренировки и пр., характеризующиеся различными интервалами на-

грузки и отдыха и интенсивностью тренировочных воздействий на организм) [1–3, 6]. В то же время присутствует недостаток объективных и точных исследований, оценивающих все возможные эффекты влияния различных моделей силовых и функциональных тренировок, используемых на этапе соревновательной подготовки квалифицированных единоборцев, на динамику соревновательных результатов спортсменов, в частности борцов самбо и дзюдо [2, 5, 6].

Цель исследования – поиск точных доказательств влияния различных моделей силовых тренировок, рекомендуемых учеными и экспертами к использованию на этапе соревновательной подготовки квалифицированных единоборцев, на динамику соревновательных результатов квалифицированных борцов самбо и дзюдо.

Методы. В данном исследовании использовались следующие методы: поиск и анализ современной научной литературы, посвященной проблемам эффективного использования различных моделей силовых тренировок на соревновательном этапе подготовки квалифицированных борцов самбо и дзюдо; поиск и отбор участников исследования на основе специально подобранных критериев; сбор и анализ объективных данных, характеризующих динамику соревновательных достижений участников исследования, с помощью оценочной шкалы, используемой спортивными учеными для оценки соревновательного потенциала квалифицированных спортсменов (PotAS).

Процедуры поиска и анализа актуальных научных данных, характеризующих возможности использования различных моделей силовых тренировок в процессе соревновательной подготовки квалифицированных спортсменов-единоборцев, соревнующихся в борьбе самбо и дзюдо, выполнены с помощью создания специального поискового запроса в крупнейших порталах хранения научной периодики: Google Scholar, PubMed (MEDLINE) и e-LIBRARY (РИНЦ). Запрос включал в себя строгие ограничения по хронологическому возрасту данных, актуальности и оригинальности текстов, квалификации авторов, ключевым словам и пр. Предпочтение отдавалось данным, представляющим оригинальные результаты исследований возможностей влияния силовых тренировок на динамику соревновательных результатов борцов самбо и дзюдо. Анализ данных показал, что эксперты рекомендуют использовать на этапе соревновательной подготовки единоборцев как «классические» силовые тренировки, так и высокоинтенсивные интервальные тренировки, выполняемые с различными отягощениями, весом собственного тела или с использованием веса спарринг-партнера [1, 3, 5, 6].

Отбор потенциальных кандидатов для участия в исследовании проходил на базе спортивных школ г. Красноярск (МБУДО СШОР по дзюдо, академия борьбы имени Д. Г. Миндияшвили и пр.). Были определены строгие критерии: а) возраст спортсменов не моложе 18 лет и не старше 26 лет; б) стаж занятий борьбой самбо или дзюдо не менее 8 лет; в) спортивная квалификация не ниже разряда – кандидат в мастера спорта России по борьбе самбо/дзюдо; г) выступление на 8 соревнованиях регионального и национального уровня в течение как минимум 2 последних лет; д) отсутствие травм/заболеваний, ограничивающих тренировочную и соревновательную деятельность в течение минимум 6 по-

следних месяцев. Процедура короткого опроса позволила отобрать 56 атлетов, соответствующих всем указанным критериям. Участникам было предложено использовать в течение как минимум 3 соревновательных этапов подготовки (примерная продолжительность каждого этапа составляла 4 недели) различные модели силовых тренировок. Спортсмены из группы А (n = 19) использовали модель «классической» силовой тренировки с отягощениями – выполнение базовых силовых упражнений (жим, тяга, приседания и пр.) со свободными весами не менее 3 раз в неделю. Вес снарядов колебался от 60 до 80 % от максимума. Продолжительность каждой силовой тренировки составляла 60–80 минут (борцы выполняли одно базовое упражнение и 2–3 дополнительных), количество подходов колебалось от 4 до 5, с 7–10 повторениями в каждом подходе. Группа Б (n = 18) использовала модель высокоинтенсивной интервальной тренировки (ВИИТ), основанную на выполнении различных бросков (броски через спину, броски через бедро и пр.) используя одного или двух спарринг-партнеров (вес тела спарринг-партнера составлял около 70–80 % от собственного веса спортсменов из группы Б). ВИИТ у борцов проводились не менее 3 раз в неделю, продолжительность каждой ВИИТ составляла не менее 20 минут (интервалы нагрузки составляли 30 с, интервалы отдыха составляли 10 с первую половину тренировки и 20 с вторую половину тренировки). Группа В (n = 18) использовала так называемые «круговые» тренировки, представляющие собой выполнение борцами различных силовых упражнений в быстром темпе. Атлеты использовали как упражнения с весом собственного тела: подтягивания на перекладине, сгибания-разгибания рук в упоре лежа, сгибания-разгибания рук в упоре на гимнастических брусьях и пр., так и упражнения с отягощениями (вес снарядов и грузов составлял от 30 до 60 % от максимума). Спортсмены из группы В выполняли «круговые» тренировки не менее 3 раз в неделю (каждая тренировка состояла из 6–7 кругов, продолжительность каждого круга упражнений составляла 4 минуты, с интервалами отдыха между кругами по 4 минуты). Помимо силовых тренировок все спортсмены использовали общий план соревновательной подготовки, включавший акцентированную работу над повышением уровня тактико-технической подготовленности к конкурентной соревновательной борьбе (отработку различных технических приемов и свободные поединки, имитирующие условия соревновательной борьбы).

После каждого соревновательного этапа подготовки все спортсмены принимали участие в соревнованиях регионального или национального уровня по борьбе самбо/дзюдо. Система анализа соревновательного потенциала (PotAS) [4] была использована авторами статьи для корректного анализа и оценки динамики соревновательных результатов участников исследования. Данная система предполагает начисление определенного количества рейтинговых баллов за занятое спортсменом место на соревновании. В данном исследовании были приняты следующие начисления: 1-е место – 30 баллов; 2-е место – 25 баллов; 3-е место – 20 баллов; 5-6-е место – 15 баллов; 7-8-е место – 10 баллов; 9–12-е место – 5 баллов; любое другое место в итоговом протоколе – 3 балла; снятие с соревнований или дисквалификация – 1 балл. Согласно данной рейтинговой шкале, были начислены баллы PotAS для всех участников исследования за вы-

ступления на 3 соревнованиях. Для корректного подсчета и анализа соревновательных результатов использовалось специальное программное обеспечение – SPSS Statistics 20.0 (IBM, USA). Для сравнения полученных переменных в исследуемых выборках (группах спортсменов) был использован метод дисперсионного анализа (однофакторный ANOVA). Уровень значимости полученных результатов оценивался согласно рекомендациям к оценке результатов биомедицинских исследований ($p \leq 0,05$).

Результаты и их обсуждение. Сравнение соревновательных результатов участников исследования не позволило авторам статьи выявить достоверных различий в рейтинговых баллах PotAS между исследуемыми группами спортсменов в рамках оценки результатов 1-го соревнования. Сравнение рейтинговых баллов PotAS в рамках 2-го соревнования позволило обнаружить достоверные различия в результатах выступлений борцов в пользу спортсменов из группы В, использовавших «круговые» тренировки на соревновательном этапе подготовки. Однако оценка баллов PotAS в рамках 3-го соревнования снова не позволила авторам обнаружить достоверных различий в соревновательных результатах спортсменов всех исследуемых групп. Результаты, характеризующие динамику соревновательных выступлений участников исследования, представлены в таблице.

Динамика соревновательных результатов исследуемых спортсменов

PotAS	Группа А	Группа Б	Группа В	$p \leq$
1-е соревнование	11,41±7,65	13,50±8,57	13,76±8,94	0,067
2-е соревнование	11,25±6,92	13,16±7,81	14,88±8,35*	0,046
3-е соревнование	11,37±7,09	13,24±7,42	14,22±7,93	0,059

* – $p \leq 0,05$ (достоверность различий результатов подтверждена).

Заключение. Обсуждая полученные в ходе исследования результаты, следует признать, что не было обнаружено объективных данных, подтверждающих значимое влияние какой-либо определенной модели силовой тренировки, используемой на соревновательном этапе подготовки, на динамику соревновательных результатов борцов самбо и дзюдо в рамках исследуемого соревновательного цикла (последовательное участие в 3 соревнованиях в течение 3 месяцев соревновательной подготовки). Выявлено, что наиболее высокие соревновательные результаты продемонстрировали борцы из группы В (данная группа использовала модель «круговой» силовой тренировки), но достоверность различий между результатами исследуемых групп была подтверждена только в рамках одного из соревнований. В то же время в научном сообществе продолжаются дискуссии о потенциальных возможностях использования различных моделей силовой тренировки в деле повышения уровня физической и соревновательной подготовленности единоборцев, и полученные результаты позволяют привлечь внимание тренеров и атлетов к потенциалу использования «круговой» силовой тренировки в рамках этапа соревновательной подготовки единоборцев.

К ограничениям, способным повлиять на результаты исследования авторов, следует отнести общее количество участников данного исследования (немногим более 50 человек) и возможное негативное влияние, связанное со снижением веса тела спортсменами перед соревнованиями для выступления в предпочтительной для себя весовой категории. Потребуется дополнительные исследования с достаточным количеством квалифицированных участников и продолжительным периодом наблюдений за соревновательными выступлениями спортсменов, для нивелирования всех потенциальных негативных факторов.

Список использованных источников

1. Обоснование эффективности использования кроссфит-тренировок в дзюдо / А. Ю. Осипов, В. М. Гуралев, Р. С. Наговицын [и др.] // Человек. Спорт. Медицина. – 2020. – Т. 20, № S1. – С. 109–115. – DOI: 10.14529/hsm20s114.
2. Effects of strength training on physical fitness of Olympic combat sports athletes: A systematic review / I. Cid-Calfucura, T. Herrera-Valenzuela, E. Franchini [et al.] // Journal of Environmental Research and Public Health. – 2023. – Vol. 20, N 4. – P. 3516. – DOI:10.3390/ijerph20043516.
3. Investigation of effects of short-term strength training interventions on sport performance in elite male judokas / A. Y. Osipov, V. M. Guralev, V. I. Lyakh [et al.] // Journal of Siberian Federal University. Humanities & Social Sciences. – 2023. – Vol. 16, N 2. – P. 274–286.
4. Seasonal changes in anthropometry, body composition, and physical fitness and the relationships with sporting success in young sub-elite judo athletes: An exploratory study / O. Prieske, H. Chaabene, M. Gäbler [et al.] // Journal of Environmental Research and Public Health. – 2020. – Vol. 19, N 17. – P. 7169. – DOI: 10.3390/ijerph17197169.
5. Strength and conditioning (S&C) practices of judo athletes and S&C coaches: A survey-based investigation / A. Weldon, R. Cloak, C. Kirk [et al.] // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2024. – Vol. 38, N 4. – P. e160-e173. DOI: 10.1519/JSC.00000000000004673.
6. Effects of different work-to-rest ratios of high-intensity interval training on physical performance and physiological responses in male college judo athletes / Z. Zhang, L. Xie, H. Ji [et al.] // Journal of Exercise Science & Fitness. – 2024. – Vol. 22, N 3. – P. 245–253. – DOI: 10.1016/j.jesf.2024.03.009.

АКТУАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ В РАМКАХ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ

Патаркацишвили Николай Юрьевич, доцент кафедры ФК,
ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск,
Российская Федерация, prutincev@mail.ru

Аннотация. В исследовании проанализированы показатели физического состояния студентов юристов, в т. ч. с применением онлайн-калькуляторов и мобильных приложений. Изучены показатели ЧСС, АД и ЖЕЛ. Произведен подсчет энергетического баланса исследуемых студентов. Новизна исследования заключается в современном подходе при организации занятий по физической культуре и спорту в рамках профессионально-прикладной подготовки, за счет использования цифровых инструментов, помогающих контролировать здоровье на всех этапах физического развития и совершенствования.

Ключевые слова: студенты, физическое состояние, мобильные приложения, контроль, движение, онлайн-калькуляторы, профессионально-прикладная подготовка

Введение. Современные студенты относятся к «цифровому» поколению, у них ярко выражена тенденция к использованию цифровых технологий в повседневной жизни, поэтому они будут крайне заинтересованы в современных инструментах мониторинга физического состояния и управления собственным здоровьем [1–3]. Такие знания необходимо освоить в рамках дисциплины по физической культуре и спорту в вузе во время профессионально-прикладной подготовки, особенно в период ограниченных практических занятий на выносимость. Однако преподаватели вузов недостаточно владеют цифровыми сервисами и мобильными приложениями для самостоятельной подготовки, чтобы рекомендовать их студентам. Важной задачей является повышение уровня знаний о современных инструментах мониторинга физического состояния как со стороны студентов, так и со стороны преподавателей физической культуры и спорта различных вузов. Подобное внедрение цифровых сервисов, онлайн-калькуляторов, цифровой литературы в образование (ссылки на веб-сайты, научные статьи и рекомендуемую литературу, доступные на смартфоне) является необходимым педагогическим условием развития современного образования, взаимодействия и коммуникации со студентами, их активного включения в образовательный процесс благодаря повышению уровня знаний о своем здоровье и практических навыков и умений в области оздоровления, самостоятельных тренировок, мониторинга сердечного ритма и артериального давления.

Объекты и методы. Исследование проводилось на занятиях по физической культуре и спорту со студентами Юридического института Сибирского федерального университета в г. Красноярске (328 человек) в октябре 2021 г. В ходе исследования изучались максимальное количество показателей физического состояния и использование цифровых инструментов во время проведения профессионально-прикладной подготовки в рамках учебных занятий, помо-

гающих контролировать физическое состояние, в т. ч. массу тела и общую работоспособность.

Результаты и их обсуждение. Все усредненные результаты отражены в таблице 1. Среди них частота сердечных сокращений у студентов-юристов (в норме) – 78 уд/мин, индекс массы тела также в норме – 19,3 усл. ед. (онлайн-калькулятор). Количество шагов в день соответствует физиологической норме и составляет 10 465 шагов. У всех установлены мобильные приложения для контроля здоровья, среднее количество – 2, 3. В энергетическом балансе, энергия, получаемая с пищей, составляет 1 864 ккал, затраты энергии на движение – 2035 ккал. ЖЕЛ у студентов составил 2 180 мл (ниже нормы). АД составляет 126,4/89,2 мм рт. ст. (норма).

Показатели физического состояния

ЧСС уд/мин	Индекс массы тела, усл. ед.	Число шагов в сутки	Приложения по здоровью (кол-во)	Энергия с продуктами питания	Энерго- затраты
78	19,3	10465	2,3	1864	2035

Среднее значение количества по всем мобильным приложениям составило 19,3, практически все интересуются встроенным приложением «Здоровье», которое студенты на занятии используют для контроля своей физической активности. Также студенты используют приложение Lifesum (дневник питания), различные счетчики калорий и веса, Fatsecret (питание), приложения для мониторинга сна и медитации MTfit.

Были выявлены актуальные темы для лекций и дистанционного обучения: на первом месте (49 % опрошенных) – вопросы правильного питания, контроля веса, снижения веса и подсчета калорийности продуктов. Интерес у студентов вызывает также домашний фитнес, способы укрепления мышц спины; «мифы и заблуждения» о контроле веса; способы построения тренировок после травм или длительного перерыва; варианты тренировок при сколиозе; особенности силовых тренировок [4].

Приложения категории «Физическое состояние» имеют высокую практическую значимость, их насчитывается более 250, количество скачиваний от 2 тысяч и до 10 миллионов, они представлены на платформах Android и iOS. Большинство этих приложений требуют наличия фитнес-браслета или другого трекера. Приложения показывают пульс, артериальное давление, многие из них содержат напоминания, например, о приеме витаминов или лекарств, позволяют создавать отчеты об уровне физического состояния во время профессионально-прикладной подготовки, контролировать пульс в повседневной жизни и во время тренировок. Мобильные приложения также позволяют отслеживать динамику личных достижений (<https://www.apple.com/ru/ios/app-store>).

Индекс массы тела у студентов определялся с помощью онлайн-калькулятора, которые в настоящее время насчитываются в количестве предоставляемых бесплатно – более 250 штук. Студенты хорошо воспринимают такие цифровые инструменты и могут рассчитывать показатели дистанционно (онлайн). Мобильные приложения для подсчета калорий обладают следующими

функциями: индивидуальный расчет суточного потребления калорий, счетчик калорий из продуктов, счетчик БЖУ, готовый список продуктов, возможность добавления физической активности, список основных физических нагрузок с указанием расхода калорий, контроль объемов и веса, учет выпитой воды, удобные и наглядные графики. Мобильные приложения, характеризующие показатели артериального давления (Cardio Journal, «MedM»). Анализаторы сна: «Sleep Cycle», «Good Morning», «Sleep Better». Шагомеры: «Moves», «Runtastic», «Accupedo», «Stepz», «Health». Подробный анализ пройденных шагов представлен в приложениях для ходьбы и бега: «Endomondo Sports Tracker», «Nike Run Club», «Cardio Trainer».

Заключение. Исследование показало высокий интерес студентов к цифровым приложениям и встраиваемым инструментам для мониторинга физического состояния: студенты проводили онлайн-тестирование, обменивались опытом использования приложений для спортивных тренировок, питания, сна и контроля времени. В результате каждый студент узнал еще о 4–6 цифровых сервисах и добавил их в свой список.

Все современные технологии являются необходимыми для развития современного образования, взаимодействия с обучающимися и активного включения в современный образовательный процесс в рамках профессионально-прикладной подготовки студентов.

Список использованных источников

1. Мамонова, О. В. Совершенствование физического воспитания студентов в условиях снижения состояния здоровья / О. В. Мамонова, Т. Н. Шутова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 12 (190). – С. 36–41.
2. Мешканин, Д.А. Совершенствование системы физического воспитания в образовательных организациях с учетом современных требований: реализация инновационных подходов и технологий / Д. А. Мешканин, Л. Г. Ким // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения : сборник материалов XVII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием.– Сургут, 2019. – С. 258–262.
3. Эффективные средства аквафитнеса в коррекции физического состояния женщин / Н. М. Нуцалов, Д. М. Гаджиев, К. А. Салаватов, А. С. Мусаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5 (171). – С. 217–220.
4. Шутова, Т. Н. Концептуальные основы атлетической гимнастики в физическом воспитании студентов / Т. Н. Шутова, Д. М. Гаджиев, Р. Р. Пихаев // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Пермь, 2016. – С. 134–138.

РОЛЬ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА ВЫСОКОГО УРОВНЯ

Петрова Светлана Станиславовна, канд. техн. наук, доцент кафедры ФКиС
Каратеева Татьяна Александровна, студентка,
ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет», Кинель,
karateeva05@yandex.ru

Аннотация. Статья посвящена исследованию роли восстановительных мероприятий и методов профилактики травматизма в подготовке спортсменов высокого уровня. Анализируются проблемы, обусловленные недостаточностью реабилитационных процедур и неправильным распределением нагрузок. Представлены практические рекомендации по совершенствованию подходов к профилактике повреждений опорно-двигательного аппарата и внутренних органов, способствующие минимизации рисков травм и увеличению продолжительности успешной спортивной карьеры.

Ключевые слова: спортивная подготовка, восстановление, профилактика травм, спортсмены высокого уровня, реабилитация, физиотерапия, диагностика

Введение. Современный профессиональный спорт характеризуется высоким уровнем интенсивности и частоты соревновательных нагрузок, что создает существенные риски развития травм и патологий у спортсменов. Высококласные атлеты регулярно сталкиваются с физическими перенагрузками, хроническими заболеваниями суставов, связок и сухожилий, нарушениями метаболизма и иммунной системы. Эффективное управление этими факторами становится важнейшим условием сохранения работоспособности и успеха на протяжении длительного времени [1–5].

Цель исследования – выявление основных проблем современной практики восстановления и профилактики травматизма среди спортсменов высокого уровня и разработка практических рекомендаций для эффективного решения данных вопросов.

Методы. Для реализации поставленной цели были использованы обобщение отечественного и зарубежного опыта в области спортивной медицины, опрос квалифицированных тренеров и специалистов-медиков сборной России по разным видам спорта, а также теоретико-методологический анализ опубликованной научной литературы [1–5].

Кроме того, проводился мониторинг статистики случаев заболеваний и травматизма среди членов национальных команд, позволяющий оценить реальные масштабы проблемы и определить эффективные меры реагирования.

Результаты и их обсуждение. Основные факторы, негативно влияющие на здоровье спортсменов, включают следующие группы: чрезмерные тренировочные нагрузки, приводящие к развитию хронических микротравм и патологических изменений костной ткани и мягких структур; недостаточное питание

и дефицит витаминов и микроэлементов, необходимых для нормального функционирования мышечной ткани и поддержания иммунитета; стрессовые ситуации, вызванные длительными переездами, напряженным графиком соревнований и конфликтами внутри коллектива; несоблюдение принципов постепенности увеличения нагрузок и восстановления между тренировочными сессиями [2, 3].

Для снижения негативных последствий этих факторов предлагается ряд важных мер.

Оптимизация тренировочного процесса. Необходимо грамотно планировать интенсивность и частоту занятий, учитывая состояние здоровья конкретного спортсмена и специфику вида спорта. Например, индивидуализированные планы тренировок позволяют значительно снизить вероятность переутомления и повысить устойчивость организма к физическим нагрузкам.

Рациональное питание и витаминизация. Организация сбалансированного рациона питания с использованием биологически активных добавок способствует поддержанию оптимальной массы тела, укреплению костей и улучшению общего самочувствия. Особенно важны витамины D, C, B-группы, кальций, магний и железо.

Психологическая поддержка. Эффективная работа психолога помогает снизить уровень стресса и тревоги, улучшает сон и повышает мотивацию. Проведение тренингов по управлению эмоциями и расслаблению снижает негативные последствия нервных перегрузок.

Организация своевременного лечения и реабилитации. При появлении первых признаков травмы важно незамедлительно обратиться к врачу для оценки тяжести поражения и назначения адекватного курса терапии. Раннее начало лечебных мероприятий предотвращает хронизацию заболевания и ускоряет возвращение к полноценному участию в соревнованиях.

Одним из важнейших аспектов является ранняя диагностика предвестников патологии, которую обеспечивают регулярные диспансерные осмотры спортсменов. Выявление начальных стадий заболеваний и нарушений функционального состояния организма позволяет вовремя скорректировать программу тренировок и подобрать подходящие мероприятия по профилактике возможных осложнений.

Применение новейших техник восстановления и реабилитации, таких как криотерапия, ударно-волновая терапия, магнитотерапия, лазерная терапия, иглорефлексотерапия, вакуумный массаж, ультразвуковая терапия, оказывает положительное влияние на скорость заживления поврежденных тканей и общее самочувствие спортсменов [4].

Кроме того, особую важность приобретает правильная организация режима труда и отдыха, обеспечивающая полное восстановление энергии и работоспособности организма после интенсивных тренировок и соревнований.

Среди примеров удачных реализаций указанных рекомендаций можно привести опыт подготовки сборной России по фигурному катанию, где эффективно используются инновационные методики восстановления и профилактики

травматизма, что позволило добиться значительного прогресса в результатах выступлений спортсменов [1, 5].

Исследовательские данные подтверждают значительную зависимость успешности выступлений спортсменов от качества проводимых восстановительных мероприятий и профилактических мер. Регулярное медицинское сопровождение и проведение диспансерных обследований служат основой для выявления потенциальных угроз здоровью и разработке планов оздоровительной работы.

Интеграция междисциплинарного подхода к решению задач медицинской помощи и реабилитации позволяет успешно предотвращать развитие острых и хронических состояний, обеспечивая стабильность спортивного результата на высоком уровне.

Однако, несмотря на достигнутые успехи, остаются нерешенными некоторые вопросы, связанные с отсутствием единых стандартов диагностики и лечения спортивных травм, дефицитом специализированного оборудования и нехваткой квалифицированных кадров в регионах.

Таким образом, дальнейшее изучение механизмов адаптации организма к экстремальным условиям современного спорта и создание условий для качественного восстановления спортсменов представляет собой важную научную и практическую задачу.

Заключение. Подводя итоги проведенного исследования, подчеркнем значение последовательного и регулярного внедрения современных технологий восстановления и профилактики спортивных травм. Повышение внимания к медицинским аспектам спортивной подготовки обеспечит рост конкурентоспособности отечественных спортсменов на международном уровне и повысит шансы на достижение высоких результатов на крупных турнирах.

Оптимальное сочетание традиционных и инновационных подходов позволит минимизировать риски потери трудоспособности и преждевременного завершения спортивной карьеры.

Список использованных источников

1. Бочкарев, Н. А. Спортивный травматизм: причины и профилактика / Н. А. Бочкарев // Вестник спортивной науки. – 2023. – № 2. – С. 34–40.
2. Иванов, И. П. Диагностика функциональных резервов организма спортсменов / И. П. Иванов, А. С. Петрова // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 3. – С. 45–51.
3. Киселев, Д. В. Физиология мышечного утомления и его коррекция / Д. В. Киселев // Медицинские технологии. – 2022. – № 1. – С. 12–18.
4. Морозов, Г. Н. Методики восстановления после тяжелых нагрузок / Г. Н. Морозов // Физкультура и спорт. – 2022. – № 5. – С. 45–52.
5. Семенов, Ю. И. Реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательной системы / Ю. И. Семенов // Спортивная медицина. – 2023. – № 4. – С. 23–30.

РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В КРАСНОЯРСКОМ КРАЕ КАК СТРАТЕГИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ РЕГИОНАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОЛИТИКИ

Петровский Денис Витальевич,

министр спорта Красноярского края, Красноярск, Российская Федерация,
petrovskiy@minsport24.ru

Аннотация. В статье рассматриваются особенности развития студенческого спорта в Красноярском крае в контексте реализации Стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года. Представлены результаты деятельности Министерства спорта Красноярского края, образовательных организаций и общественных объединений, направленные на вовлечение студентов в систематические занятия спортом. Особое внимание уделяется опыту Центра развития студенческого спорта при СФУ, внедрению инновационных направлений, развитию волонтерского движения и межведомственному взаимодействию. Сделан вывод о значении студенческого спорта как стратегического ресурса укрепления кадрового и социального потенциала Красноярского края, а также фактора устойчивого регионального развития.

Ключевые слова: студенческий спорт, физическая культура, Красноярский край, спортивная инфраструктура, инновационные виды спорта, волонтерство, инклюзия, межведомственное взаимодействие, развитие

Введение. В соответствии с целями и задачами Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года одним из главных показателей является увеличение доли граждан, занимающихся физической культурой и спортом систематически, на постоянной основе, до 70 % [1].

Решение этой амбициозной задачи, утвержденной Распоряжением правительства РФ, практически невозможно без вовлечения граждан молодежного возраста. Несмотря на положительную динамику развития студенческого спорта, наблюдается потребность в эффективной совместной межведомственной деятельности по развитию спортивной, физкультурной, оздоровительной и просветительской работы [4].

Также внимание уделяется формированию устойчивой спортивной инфраструктуры и развитию институтов, обеспечивающих массовое участие молодежи [2, 3]. Для Красноярского края реализация этих задач невозможна без динамичного развития студенческого спорта, который объединяет усилия высших учебных заведений, профессиональных образовательных организаций, спортивных федераций, студенческих сообществ и органов государственной власти.

Современный студенческий спорт региона стал не только образовательным, но и социальным инструментом воспитания активных граждан, способ-

ных реализовывать лидерские и волонтерские инициативы, формировать культуру здорового образа жизни и создавать новые спортивные традиции. Опыт проведения Зимней Универсиады 2019 года стал мощным импульсом для системного развития этой сферы, способствовал созданию современной инфраструктуры, укреплению партнерских связей и появлению новых форм взаимодействия между вузами и спортивными организациями.

Сегодня студенческий спорт Красноярского края представляет собой устойчиво развивающуюся систему, включающую десятки спортивных клубов, Центр развития студенческого спорта при Сибирском федеральном университете [7], а также сеть вузовских и колледжных инициатив, направленных на формирование комплексной модели физического воспитания молодежи.

Актуальность исследования. Современный этап развития физической культуры и спорта характеризуется усилением внимания государства к вопросам вовлечения молодежи в систематические занятия спортом. Именно студенческий спорт становится одним из ключевых инструментов формирования активного и физически здорового поколения, способного обеспечить устойчивое развитие Красноярского края и России в целом.

Для Красноярского края развитие студенческого спорта имеет особое значение. Регион обладает мощной образовательной базой, включающей ведущие университеты Сибири, имеет развитую спортивную инфраструктуру и опыт проведения крупных международных соревнований. В этих условиях студенческий спорт становится важным направлением реализации Стратегии развития физической культуры и спорта, укрепления кадрового потенциала и формирования спортивной культуры как основы качества жизни населения.

В Красноярском крае сформировалась устойчиво развивающаяся система управления студенческого спорта, к которой имеют отношение два федеральных министерства (Минобрнауки России [5] и Минспорта России), организации профессионального образования (колледжи, техникумы), а также различные физкультурно-спортивные структуры. Реализация государственной стратегии в данной сфере осуществляется на основе межведомственного взаимодействия Министерства спорта и Министерства образования Красноярского края, а также при активной поддержке Российского студенческого спортивного союза и Ассоциации студенческих спортивных клубов России.

Так, основными субъектами развития студенческого спорта являются:

- вузы;
- Минобрнауки России и Минспорт России;
- Российский студенческий спортивный союз (РССС);
- Ассоциация студенческих спортивных клубов России (АССК);
- студенческие спортивные лиги;
- студенческие спортивные клубы (ССК);
- спортивные федерации.

От качества взаимодействия и уровня кооперации всех заинтересованных сторон зависит и достижение тех целей, которые отражены в Стратегии.

Так, сегодня на территории края более 50 тысяч студентов профессиональных образовательных организаций систематически занимаются физиче-

ской культурой и спортом. В вузах региона спортом охвачено свыше 39 тысяч обучающихся. Практически во всех высших учебных заведениях созданы и успешно функционируют студенческие спортивные клубы – всего их насчитывается 72, что обеспечивает охват всех десяти ведущих вузов Красноярского края.

Значительным достижением последних лет стало создание Центра развития студенческого спорта при Сибирском федеральном университете, который функционирует при поддержке Министерства науки и высшего образования Российской Федерации. Ежегодное финансирование Центра составляет 7 миллионов рублей в 2024–2025 гг., что позволяет развивать образовательные и спортивные программы, повышать квалификацию специалистов и организовывать массовые мероприятия федерального уровня. Центр стал координационной площадкой взаимодействия вузов, спортивных организаций и общественных объединений.

Также в Красноярском крае создана и реализуется комплексная система управления развитием студенческого спорта. Основу ее составляют региональные нормативно-правовые акты, включая приказ Министерства спорта Красноярского края от 7 апреля 2023 г. № 185п, утвердивший план мероприятий по развитию студенческого спорта на 2023–2025 гг. Документ определяет ключевые направления: организацию спортивных соревнований, развитие материально-технической базы, кадровое обеспечение и популяризацию студенческих спортивных инициатив [6]. Работа ведется в тесном взаимодействии с Советом ректоров вузов Красноярского края, а также с региональными отделениями РССС и АССК России [8, 9]. Такое партнерство обеспечивает объединение управленческих и методических ресурсов, повышает эффективность координации спортивной деятельности и способствует формированию единого информационного пространства.

Помимо этого в Красноярском крае проводятся крупные спортивные мероприятия, среди наиболее значимых мероприятий выделяются фестивали студенческого спорта АССК России, турниры Ассоциации студенческого баскетбола, региональные этапы студенческих игр и массовые зимние акции, в которых ежегодно принимают участие тысячи студентов. Красноярск также известен яркими рекордами, ставшими символом массового спортивного движения – так, в одном из фестивалей был установлен региональный рекорд по числу участников игры в снежки, собравший 558 человек.

Отдельного внимания заслуживает опыт проведения Зимней Универсиады 2019 г., ставшей поворотным моментом для развития университетского спорта и модернизации спортивной инфраструктуры края. После Универсиады значительная часть объектов была передана в распоряжение вузов и активно используется для учебно-тренировочного процесса и проведения соревнований. Этот опыт позволил выстроить систему управления студенческим спортом, основанную на современных принципах устойчивости, открытости и межведомственного партнерства [10].

Что касается дальнейшего развития студенческого спорта, то одним из приоритетных векторов развития является внедрение инновационных форм

спортивной активности – киберспорта, фиджитал-дисциплин, дрон-рейсинга (гонки дронов), а также развитие адаптивных и инклюзивных видов спорта, что позволяет вовлекать студентов с ограниченными возможностями здоровья. Также формируется сеть спортивных волонтеров, обеспечивающих организацию и сопровождение мероприятий различного уровня. Активно развивается движение студенческих тренеров и организаторов, что способствует повышению уровня профессиональных компетенций будущих специалистов отрасли. Особое внимание уделяется созданию безбарьерной среды и развитию спортивных программ для студентов с инвалидностью. Такие инициативы не только расширяют доступность спорта, но и формируют ценности равенства и социальной интеграции.

Заключение. Реализация государственной политики в сфере физической культуры и спорта невозможна без системного развития студенческого спорта, являющегося основой формирования активного и здорового поколения. Опыт Красноярского края показывает, что при эффективном взаимодействии органов власти, образовательных учреждений и общественных организаций возможно создание устойчивой модели, способной объединять ресурсы и обеспечивать непрерывное вовлечение молодежи в спортивную деятельность.

В Красноярском крае сформированы необходимые условия для дальнейшего развития системы студенческого спорта: создана обширная инфраструктура, действует сеть спортивных клубов, функционирует Центр развития студенческого спорта при Сибирском федеральном университете, реализуются межведомственные программы и мероприятия федерального уровня. Эти результаты подтверждают эффективность комплексного подхода и актуальность избранной стратегии развития. Важным направлением остается внедрение инновационных форм спорта, развитие волонтерства и инклюзивных практик, повышение кадрового потенциала.

Развитие студенческого спорта – это не только инвестиции в здоровье и воспитание молодежи, но и стратегический вклад в устойчивое развитие региона. Активная позиция студенчества, поддержанная государственными инициативами и профессиональным сообществом, позволит сформировать и развивать в Красноярском крае мощное движение, объединяющее энергию, интеллект и силу будущего поколения.

Список использованных источников

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: утв. распоряжением Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/?ysclid=mirpcji508p369087844> (дата обращения: 23.04.2025).
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // URL: <https://www.garant.ru> (дата обращения: 23.04.2025).

3. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2021 г. № 3883-р «Об утверждении Концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» // URL: <https://www.garant.ru> (дата обращения: 23.04.2025).
4. Министерство спорта Российской Федерации. Государственная программа «Развитие физической культуры и спорта» на 2021–2030 годы. – URL: <https://minsport.gov.ru> (дата обращения: 23.04.2025).
5. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации. Национальный проект «Образование». – URL: <https://minobrnauki.gov.ru> (дата обращения: 23.04.2025).
6. Об утверждении плана мероприятий по развитию студенческого спорта в Красноярском крае на 2023–2025 годы : Приказ Министерства спорта Красноярского края от 7 апреля 2023 г. № 185п // URL: krascsp.ru (дата обращения: 23.04.2025).
7. Сибирский федеральный университет. Центр развития студенческого спорта: официальный сайт. – URL: <https://sfu-kras.ru> (дата обращения: 23.04.2025).
8. Российский студенческий спортивный союз (РССС). Официальные материалы и отчеты о развитии студенческого спорта. – URL: <https://rsss.su> (дата обращения: 23.04.2025).
9. Ассоциация студенческих спортивных клубов России (АССК России). Годовой отчет о деятельности. – URL: <https://asskrussia.ru> (дата обращения: 23.04.2025).
10. Материалы Зимней Универсиады 2019 года в Красноярске: официальный сайт Оргкомитета. – URL: <https://krsk2019.ru> (дата обращения: 23.04.2025).

РАЗРАБОТКА TELEGRAM-БОТА ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ЛУЧНИКОВ

Протопопов Семен Александрович, аспирант, ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», Челябинск, Российская Федерация, yungarthas1@yandex.ru

Аннотация. Цель исследования – разработать Telegram-бот для самостоятельной подготовки лучников и экспериментально оценить его эффективность. В исследовании приняли участие 20 спортсменов 14–18 лет (этап спортивной специализации), распределенных на экспериментальную ($n = 10$) и контрольную ($n = 10$) группы. В течение восьми недель экспериментальная группа использовала бот в самостоятельной подготовке; контрольная группа занималась по стандартной программе. Контрольные стрельбы на 18 м (30+30 выстрелов) проводились в начале и конце эксперимента; дополнительно оценивалась мотивация к успеху (опросник Т. Элерса). Статистический анализ: парные t -тесты и t -тесты для независимых выборок, $p < 0,05$. В экспериментальной группе суммарный результат увеличился с 502 ± 15 до 518 ± 12 очков ($p < 0,05$), мотивация – с $15,2 \pm 1,3$ до $18,5 \pm 1,2$ балла ($p < 0,05$); в контрольной группе значимых изменений не выявлено. Применение Telegram-бота в самостоятельной подготовке спортсменов-лучников показало статистически значимое улучшение результативности и рост мотивации при самостоятельной подготовке лучников.

Ключевые слова: стрельба из лука, самостоятельная подготовка спортсменов-лучников, чат-бот, цифровые технологии в учебно-тренировочном процессе, мотивация спортсменов

Введение. Цифровые технологии расширяют инструментарий поддержки тренировочного процесса в сфере физической культуры и спорта, включая персонализированную обратную связь, сбор и анализ тренировочных данных и элементы геймификации [1–3]. Использование чат-ботов в мессенджерах позволяет организовать доступ к заданиям и аналитике без специального оборудования и с минимальными издержками [2]. Стрельба из лука – технически сложный вид спорта, в котором существенная доля работы выполняется самостоятельно; Федеральный стандарт регламентирует ее объем на уровне 10–20 % годового плана [5]. Отсутствие постоянного тренерского контроля повышает риск закрепления технических ошибок и снижения мотивации. В этой связи актуально внедрение низкопороговых цифровых решений, обеспечивающих регулярный учет, визуализацию результатов и оперативную обратную связь.

Цель исследования – разработать Telegram-бот для самостоятельной подготовки лучников и экспериментально оценить его эффективность.

Методы. Дизайн исследования: контролируемый педагогический эксперимент длительностью 8 недель с двумя замерами (до (пре)/после (пост)).

Участники: 20 спортсменов-лучников 14–18 лет (этап спортивной специализации), стаж ≥ 1 года; экспериментальная группа ($n = 10$) использовала бот в самостоятельной подготовке, контрольная группа ($n = 10$) тренировалась по стандартной схеме.

Инструмент: Telegram-бот на Python (Telethon) с базой данных MySQL; модули – учет тренировок, анализ фотографий мишени (OpenCV/NumPy) с визуализацией попаданий, виртуальный спарринг, отчеты (Matplotlib); реализовано логирование событий и хранение секретов в .env.

Процедуры: контрольные стрельбы на 18 м, 60 выстрелов (30+30) до и после; в ЭГ – регулярное использование бота (инструктаж, загрузка фото по стандартизованному протоколу, получение статистики/рекомендаций, участие в виртуальном спарринге).

Показатели: суммарный результат контрольных стрельб (очки), мотивация к успеху (опросник Т. Элерса).

Статистика: проверка нормальности (Шапиро – Уилка), парные t-тесты внутри групп и t-тесты для независимых выборок между группами; уровень значимости $p < 0,05$.

Этические аспекты: информированное согласие участников/законных представителей, обезличивание данных, соблюдение регламента хранения.

Результаты и их обсуждение. В экспериментальной группе средний результат контрольных стрельб увеличился с 502 ± 15 до 518 ± 12 очков (+16 очков; +3,2 %; $p < 0,05$); в контрольной группе прирост статистически незначим ($505 \pm 16 \rightarrow 508 \pm 15$; +3 очка; +0,6 %; $p > 0,05$). Межгрупповое сравнение приростов подтверждает преимущество экспериментальной группы ($p < 0,05$).

Показатель мотивации к успеху в ЭГ вырос с $15,2 \pm 1,3$ до $18,5 \pm 1,2$ балла (+21,7 %; $p < 0,05$), тогда как в КГ существенных изменений не отмечено ($15,5 \pm 1,4 \rightarrow 15,7 \pm 1,5$; $p > 0,05$).

В ходе эксплуатации бота отмечены высокая завершенность сессий и корректность загрузок изображений, что подтверждает техническую состоятельность решения в реальных условиях самостоятельной подготовки.

Таблица 1 – Динамика результатов контрольных стрельб ($M \pm SD$), очки

Группа	Пре-тест	Пост-тест	Δ
Экспериментальная ($n = 10$)	502 ± 15	518 ± 12	+16*
Контрольная ($n = 10$)	505 ± 16	508 ± 15	+3

* $p < 0,05$ – внутри группы по парному t-тесту.

Таблица 2 – Мотивация к успеху ($M \pm SD$), баллы

Группа	Пре-тест	Пост-тест	Δ
Экспериментальная (n = 10)	15,2 $\pm$ 1,3	18,5 $\pm$ 1,2	+3,3*
Контрольная (n = 10)	15,5 $\pm$ 1,4	15,7 $\pm$ 1,5	+0,2

* $p < 0,05$ – внутри группы по парному t-тесту.

Данные подтверждают практическую эффективность чат-бота как низко-порогового цифрового инструмента для самостоятельной подготовки лучников. Результативность в экспериментальной группе выросла как в абсолютном выражении, так и относительно контрольной группы, что согласуется с представлениями о влиянии частой и конкретной обратной связи на формирование устойчивых двигательных паттернов [1–3]. Предоставляемая ботом визуализация попаданий и статистика серии снижает задержку между выполнением упражнения и корректирующей информацией, тем самым ускоряя закрепление оптимальной техники. Геймификационный модуль «виртуального спарринга» поддерживает мотивацию и моделирует элементы соревновательного стресса, что, вероятно, способствует переносу навыка в соревновательную ситуацию [4].

Ограничения исследования включают небольшую выборку, краткую длительность наблюдения и фокус на итоговых соревновательных показателях без детализированного анализа технических субметрик (ширина группы, смещение центра). В перспективе исследования целесообразно расширить выборку, включить более длительный период использования бота и оценить технические метрики по фото как первичные исходы наряду с психологическими и поведенческими.

По результатам проведенного исследования сформулируем следующие практические рекомендации. Предлагаем включить использование бота в регламенты самостоятельной подготовки: краткий инструктаж при подключении, обязательная фиксация контрольных сессий и загрузка фото по протоколу, еженедельные отчеты спортсмену и тренеру. Для поддержания вовлеченности спортсменов целесообразно применять элемент соревновательности (виртуальный спарринг) и визуальные тренды прогресса. По мере готовности следует расширять набор КРІ за счет технических метрик, автоматически рассчитываемых по фотографиям мишени.

Заключение. Применение Telegram-бота при самостоятельной подготовке лучников ассоциировано со статистически значимым улучшением результативности контрольных стрельб и ростом мотивации к успеху по сравнению со стандартной практикой. Представленное решение технологически реализуемо в условиях СШ/СШОР и может быть тиражировано без существенных затрат, обеспечивая стандартизацию контроля и повышение прозрачности тренировочного процесса.

Список использованных источников

1. Георгиади, В. В. Чат-боты как компоненты информационно-аналитических систем психологического сопровождения спортсменов (литературный обзор) / В. В. Георгиади, А. А. Банаян // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. – 2022. – Т. 2, № 3. – С. 7–16.
2. Солнцев, И. В. Применение инновационных цифровых продуктов в индустрии спорта / И. В. Солнцев // Стратегические решения и риск-менеджмент. – 2021. – Т. 12, № 2. – С. 184–189.
3. Стеценко, Н. В. Цифровые решения актуальных вопросов в сфере физической культуры и спорта / Н. В. Стеценко // Наука и спорт: современные тенденции. – 2024. – Т. 12, № 1. – С. 166–173.
4. Тарасова, Л. В. Индикаторы физической подготовленности высококвалифицированных стрелков из лука в процессе их адаптации к условиям соревнований / Л. В. Тарасова, Ю. Н. Зубарев // Теория и практика физической культуры. – 2017, № 2. – С. 7–9.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» : федеральный стандарт : [утвержден приказом Минспорта России от 01 декабря 2021 г. № 933] // ГАРАНТ : официальный сайт. – URL : <https://base.garant.ru/405956849> (дата обращения: 11.02.2025).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Пятницын Андрей Игоревич, тренер-преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт», ФГБОУ ВО «Южно-российский государственный политехнический университет (НПИ) имени М. И. Платова», Новочеркасск, Российская Федерация, patniscynandrej58@gmail.com.

Бельская Мария Юрьевна, ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт», ФГБОУ ВО «Южно-российский государственный политехнический университет (НПИ) имени М. И. Платова», Новочеркасск, Российская Федерация, belskaya.marusya@gmail.com.

Пашков Павел Викторович, канд. техн. наук, доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт», ФГБОУ ВО «Южно-российский государственный политехнический университет (НПИ) имени М. И. Платова», Новочеркасск, Российская Федерация, Pasha_pashkov92@inbox.ru

Аннотация. В статье рассматривается проблема повышения эффективности тренировочного процесса волейболистов за счет интеграции современных фитнес-технологий. Акцент делается на необходимости индивидуализации физической подготовки в зависимости от игрового амплуа. Проанализированы специфические физические качества и двигательные навыки, ключевые для связующего, доигровщика, центрального блокирующего и диагонального. На основе анализа предложены специализированные комплексы упражнений с использованием резиновых амортизаторов, утяжелителей, нестабильных платформ и другого оборудования, направленные на развитие взрывной силы, координации, прыгучести и стабильности, что в конечном итоге способствует оптимизации игровых действий и снижению травматизма.

Ключевые слова: волейбол, фитнес-технологии, физическая подготовка, игровые амплуа, индивидуализация, связующий, доигровщик, центральный блокирующий, диагональный, плиометрика

Введение. Современный волейбол характеризуется исключительно высокими требованиями к физическим кондициям спортсменов. Интенсивность соревновательной деятельности, повышение скоростных, силовых и координационных нагрузок диктуют необходимость поиска новых методических подходов к организации тренировочного процесса. Универсальные планы физической подготовки, не учитывающие специфику игровых функций (амплуа) спортсменов, перестают быть достаточными для достижения пика спортивной формы [1, 3].

В связи с этим интеграция современных фитнес-технологий, под которыми понимается комплекс методик и специализированного оборудования (резиновые амортизаторы, балансирующие платформы, медицинские мячи, плиометрические тумбы и т. д.), становится важным условием для дифференцированного развития ключевых физических качеств каждого игрока [2].

Цель исследования – анализ и систематизация средств фитнес-технологий для построения индивидуализированных программ подготовки волейболистов основных амплуа.

Методы. Исследование базируется на методологии системного подхода к тренировочному процессу. Были использованы методы анализа научно-методической литературы, педагогического наблюдения и моделирования тренировочных программ. На основе анализа двигательной деятельности и биомеханической структуры основных игровых приемов были выделены доминирующие физические качества для каждого амплуа и подобраны адекватные средства для их развития.

Результаты и их обсуждение. Физическая подготовка связующего игрока направлена на развитие скорости реакции, координации в условиях нестабильности, взрывного стартового ускорения и силовой выносливости. Для решения этих задач применяются упражнения, моделирующие игровую деятельность в усложненных условиях:

- для развития координации и стабильности: выполнение верхней передачи мяча на балансировочной подушке; повороты корпуса с диском на фитболе;
- для развития взрывной силы и скорости: взрывные ускорения с резиновым эспандером; выпрыгивания из глубокого приседа с резиной, челночный бег.

В тренировке доигровщика и диагонального основной акцент смещен на достижение максимальной прыгучести, повышение мощности атакующего удара и развитие универсальной подвижности. Арсенал тренировочных средств включает:

- развитие прыгучести и взрывной силы ног: запрыгивания на тумбу на одной и двух ногах, включая боковые варианты; взрывные приседания со штангой с резиной для создания дополнительного сопротивления;
- развитие мощности верхнего плечевого пояса: выбрасывание грифа или медбола от груди с использованием инерционных снарядов (разножек);
- развитие координации и скорости: взрывной бег на месте с резиной; челночный бег для отработки быстрой смены направления.

Специфика подготовки центрального блокирующего обуславливает необходимость развития не только высокой прыгучести, но и мгновенной реакции, мощного стартового импульса для перемещения вдоль сетки, а также устойчивости при постановке блока. Помимо упражнений, применяемых для доигровщиков, используются узкоспециализированные средства:

- специфическая имитация: выпрыгивание в позицию блокирования с утяжелителями для повышения мощности и скорости выхода на блок;
- имитация атаки: выполнение нападающего удара с отягощением (дисками) для развития силы мышц, задействованных в атакующем движении.

Разработанные комплексы упражнений интегрированы в структурированные тренировочные программы с регламентированным объемом нагрузки (количество подходов и повторений), что обеспечивает ее точное дозирование и позволяет эффективно управлять тренировочным процессом.

Заключение. Проведенный анализ демонстрирует, что современная подготовка волейболистов высокого класса невозможна без глубокой индивидуализации, основанной на игровом амплуа. Использование специализированных фитнес-технологий позволяет целенаправленно воздействовать на ключевые мышечные группы и двигательные навыки, необходимые для эффективного выполнения игровых функций.

Разработанные программы, включающие плиометрику, упражнения с переменным сопротивлением (резиновые амортизаторы), работу на нестабильных опорах и с инерционными снарядами, обеспечивают комплексное развитие взрывной силы, координации, ловкости и стабильности. Такой подход не только способствует росту спортивного мастерства и повышению эффективности игровых действий, но и является действенным средством профилактики травматизма, так как укрепляет опорно-двигательный аппарат спортсмена применительно к специфическим нагрузкам его позиции.

Список использованных источников

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М. : Советский спорт, 2013. – 216 с.
2. Целесообразность использования фитнес-технологий в физической подготовке квалифицированных волейболисток / О. Г. Морозов, Л. В. Морозова, Л. А. Кирьянова, Т. И. Мельникова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 8 (186). – С. 284–288.
3. Официальный сайт Всероссийской федерации волейбола. Методическая литература. – URL: <https://volley.ru/federation/coaches/methodical-literature> (дата обращения: 29.09.2025).

**ОПТИМИЗАЦИЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-
ПАНКРАТИОНИСТОВ 16–17-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА:
АКТУАЛЬНЫЕ РЕШЕНИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ**

Сайфутдинов Рафаиль Ринатович, преподаватель,
Техникум Димитровградского инженерно-технологического института –
филиал НИЯУ МИФИ, Димитровград, Российская Федерация,
rafailsay@gmail.com

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные аспекты оптимизации силовой подготовки панкратионистов 16–17 лет. Представлена авторская методика, включающая специализированные средства тренировочного воздействия, направленные на развитие силовых качеств, в частности – относительной силы, в условиях современного тренировочного процесса. Экспериментально обоснована эффективность предложенного подхода, демонстрирующего положительную динамику в повышении силовых показателей. Результаты исследования могут быть использованы в практике подготовки юных спортсменов в единоборствах.

Ключевые слова: силовая подготовка, панкратион, спортивная борьба, соревновательная эффективность, сила

Цель исследования – разработка и экспериментальное обоснование методики оптимизации силовой подготовки спортсменов-панкратионистов 16–17 лет, направленной на повышение их соревновательной эффективности.

Актуальность исследования обусловлена возрастающими требованиями к физической подготовке спортсменов-единоборцев в современных условиях соревновательной деятельности. Панкратион, как комплексный вид единоборств, предъявляет особые требования к уровню развития силовых качеств, которые являются базовыми для успешного выполнения технических действий и обеспечения соревновательной надежности. В возрастной период 16–17 лет происходит активное формирование мышечной системы, что создает оптимальные предпосылки для целенаправленного развития силовых качеств. Однако в современной научно-методической литературе недостаточно исследований, посвященных специфике силовой подготовки именно в панкратионе, особенно в отношении спортсменов юношеского возраста. Особую актуальность приобретает поиск оптимального соотношения между развитием максимальной силы, силовой выносливостью и взрывной силой, что является определяющим фактором соревновательного успеха. Разработка специализированных средств и методов силовой подготовки с учетом возрастных особенностей и специфики вида спорта позволит существенно повысить эффективность тренировочного

процесса. Решение данной проблемы имеет большое значение для практики подготовки спортивного резерва в панкратионе, так как создает научно обоснованную базу для построения тренировочных программ, направленных на гармоничное развитие физических качеств юных спортсменов в соответствии с требованиями соревновательной деятельности.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе Спортивной школы им. Ж. Б. Лобановой г. Димитровграда. В педагогическом эксперименте приняли участие 12 юношей 16–17 лет, занимающихся панкратионом. После проведения начального тестирования спортсмены были разделены на 2 группы – контрольную и экспериментальную. Группы имели примерно равный уровень физической подготовленности до начала исследования. После окончания педагогического эксперимента было проведено заключительное тестирование испытуемых.

Спортсмены КГ занимались по традиционной программе ДЮСШ. ЭГ занималась по предложенной методике, в которую вошли специфические средства для развития силовых качеств с учетом возрастных особенностей участников.

Методическая особенность в использовании сочетания уступающего и преодолевающего режимов работы состоит в том, что при уступающем режиме движение выполнялось медленно, а при преодолевающем – быстро.

Отличительной особенностью построения тренировочного процесса в экспериментальной группе явилось использование «ударного метода», направленного на развитие скоростно-силовых качеств панкратионистов.

При проведении так называемой «тяжелой тренировки» не выполнялся заключительный подход с весом отягощения 80–95 % от максимального. Временной компонент тренировки заполнялся тренировкой в скоростно-силовом режиме по разработанной методике. Программа тренировок состояла из выполнения упражнений для мышц рук и ног в «ударном» режиме и сочетании уступающего и преодолевающего режимов мышечной деятельности. Данный компонент использовали вместо работы с субмаксимальными и максимальными отягощениями, что позволило избежать негативного влияния натуживания на здоровье спортсмена.

Результаты и их обсуждение. Результаты разработанной методики применения специфических средств для развития силовых качеств у спортсменов в панкратионе 16–17-летнего возраста. После проведения педагогического эксперимента (в течение 8 месяцев) с юношами 16–17 лет по предложенной нами методике, нами было проведено контрольное тестирование исследуемых показателей. Прирост среднегрупповых показателей у спортсменов за период эксперимента представлен в таблице 1.

**Таблица 1 – Прирост среднегрупповых силовых показателей
панкратионистов за период эксперимента**

Упражнения силового троеборья	До эксперимента	После эксперимента	Прирост, %
Приседание со штангой на спине, кг	345	515	33.6
Жим лежа на горизонтальной скамье, кг	285	400	28.7
Тяга становая, кг	400	635	37

Из таблицы 1 мы видим, что за период эксперимента показатели упражнений у юношей значительно улучшились: в упражнении «Приседание со штангой на спине» среднегрупповой показатель составил 515 кг, прирост 33,6 %; «Жим, лежа на горизонтальной скамье» – 400 кг, прирост составил 28,7 %; «Тяга становая» – 635 кг, прирост составил 37 %.

Прирост среднегрупповых показателей силовых качеств юношей за период эксперимента представлен в таблице 2.

**Таблица 2 – Прирост среднегрупповых показателей силовых качеств
панкратионистов за период эксперимента**

Упражнения силового троеборья	До эксперимента	После эксперимента	Прирост, %
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	7	18.5	62.2
Сгибание и разги- бание рук в упоре лежа, кол-во раз	14.8	38.3	61.4
«Пистолет», кол-во раз	12.5	21.5	41.9
Прыжок в длину с места, см	193.2	216.8	10.9
Сгибание туловища за 30 с, кол-во раз	16.8	38.7	56.6

Из таблицы 2 мы видим, что показатели силовых качеств панкратионистов 16–17-летнего возраста, в конце эксперимента значительно улучшились.

Особенно показатели в тестах: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища и др. Среднегрупповые показатели в тестах в конце эксперимента составили: подтягивание на перекладине – 18,5 раз, сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 38,3 раз, «пистолет» – 21,5 раз, прыжок в длину с места – 216,8 см, сгибание туловища за 30 с – 38,7 раз. Таким образом, можно сделать вывод, что дополнительные занятия по развитию силовых качеств с юношами старших классов не только улучшили их результаты, но и значительно повысили показатели силовых качеств. Так, прирост данных показателей в тестах составил: подтягивание на перекладине – 62,2 %, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – 61,4 %, в тесте «пистолет» – 41,9 %, в прыжках в длину с места – 10,9 %, сгибание туловища за 30 с – 56,6 %.

Заключение. Проведенное исследование позволило установить, что разработанная методика оптимизации силовой подготовки спортсменов-панкратионистов 16–17 лет показала свою эффективность и может быть рекомендована для внедрения в тренировочный процесс. Эксперимент наглядно продемонстрировал прирост показателей силы в экспериментальной группе при ($p > 0,05$), чем в контрольной, что является доказательством эффективности предложенной методики.

Экспериментально установлено, что применение специализированных средств тренировки, включающих сочетание уступающего и преодолевающего режимов мышечной работы, а также использование «ударного метода» для развития скоростно-силовых качеств, позволило добиться значительного прироста силовых показателей.

Результаты исследования демонстрируют существенное улучшение всех контрольных показателей в экспериментальной группе. Особенно значительные приросты зафиксированы в упражнениях силового троеборья: в становой тяге – 37 %, приседаниях со штангой – 33,6 %, жиме лежа – 28,7 %. Не менее впечатляющие результаты получены в тестах на относительную силу: подтягивания улучшились на 62,2 %, отжимания – на 61,4 %, упражнение «пистолет» – на 41,9 %.

Важно отметить, что предложенная методика, исключая работу с максимальными весами (80–95 % от 1ПМ) и заменяющая ее скоростно-силовой работой, позволила добиться таких значительных результатов без негативного влияния на здоровье спортсменов. Это подтверждает правильность выбранного подхода к оптимизации силовой подготовки юных панкратионистов.

Полученные результаты имеют важное практическое значение, так как разработанная методика:

- 1) Учитывает возрастные особенности спортсменов 16–17 лет.
- 2) Ориентирована на развитие именно тех силовых качеств, которые наиболее востребованы в соревновательной практике панкратиона.
- 3) Позволяет избежать негативных последствий, связанных с работой с предельными весами.
- 4) Обеспечивает гармоничное развитие всех компонентов силовой подготовленности.

Результаты исследования могут быть успешно внедрены в тренировочный процесс спортсменов-единоборцев аналогичных возрастных групп. Перспективным направлением дальнейших исследований видится адаптация данной методики для других возрастных категорий и квалификационных уровней спортсменов-панкратионистов.

Список используемой литературы

1. Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки : учебник для вузов / Г. П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009.– 328 с.
2. Горбов, А. М. Комплексная тренировка пауэрлифтера: победа на турнире / А. М. Горбов. – М. : АСТ, 2014. –174 с.
3. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика: учебное пособие / Л. С. Дворкин. – М. : Юрайт, 2019. 148 с.
4. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека : учебник для вузов / М. Ф. Иваницкий. – М. : Человек, 2015. – 624 с.
5. Остапенко, Л. А. Силовое троеборье: особенности тренировочного процесса на этапе отбора и начальной подготовки / Л. А. Остапенко. – М. : Физкультура и спорт, 2012. – 150 с.
6. Назаренко, Л. Д. Физиология физических упражнений / Л. Д. Назаренко. – Ульяновск : УлГПУим И.Н. Ульянова, 2017. – 262 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОГРАММЫ ТРЕНАЖА КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В ЕВРОПЕЙСКОЙ ПРОГРАММЕ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА

Саркисян Елена Борисовна, аспирант, преподаватель кафедры ФКиС,
ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет», Сочи,
Российская Федерация, sarkislen009@gmail.com

Аннотация. Специально разработанная программа тренажа классического танца способствует повышению технического мастерства, физической подготовленности и выразительности исполнения танцевальных композиций спортсменов-юниоров, занимающихся европейской программой танцевального спорта.

Ключевые слова: танцевальный спорт, спортсмен, тренаж классического танца, европейская программа, танцы, техническая подготовка, спорт

Введение. Одним из видов спортивной деятельности, приобретающий все большую популярность в школьной среде, выступает танец, который может быть рассмотрен как вид спорта, досуга, профессиональной и художественно-творческой деятельности. Начиная с признания танцевального спорта олимпийским видом спорта в 1997 г., растет его популярность в школьной среде. Танцевальный спорт задает новые тенденции и направления, формирует высококлассных лидеров, способствует вовлечению школьников как в качестве профессиональных спортсменов, так и спортсменов-любителей, зрителей. Во многих школах, колледжах, университетах действуют танцевальные коллективы. Так как танец имеет национальную природу, выражает национальные ценности и традиции, то отношение к танцам, танцевальная деятельность могут выступать маркерами отношения к национальным ценностям, в том числе маркером отношения российских школьников к национальным ценностям народов России. Кроме того, восприятие танца как вида искусства и спорта, танцевальная деятельность могут выступать средством продвижения и поддержки традиционных российских ценностей среди школьников.

Так, коллективные танцы воспитывают ценность коллективизма:

- танцевальный спорт способствует принятию ценностей взаимопомощи и взаимоуважения;
- участие в танцевальной деятельности, совершенствование танцевального мастерства способствует принятию ценности созидательного труда;
- изучение и исполнение национальных танцев народов России способствует укреплению ценности единства народов России;
- танец как вид искусства и спорта способствует приоритету духовного над материальным и т. п.

В настоящее время выполнен ряд социологических исследований, направленных на изучение ценностей современных школьников, в том числе отношения к национальным ценностям народов России. Так, ценности современных школьников изучали Московский государственный психолого-педагогический университет (МГППУ). При МГППУ действует лаборатория, специализирующаяся на изучении вопросов психологии детства и юношества. Здесь исследуется процесс формирования системы ценностей младших школьников и подростков, связь между семейным воспитанием и формированием гражданских качеств.

Одним из ведущих исследовательских центров, проводящих опросы и исследования в сфере традиционного воспитания школьников, является Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ). Специалисты организации часто публикуют аналитику, касающуюся влияния школьных программ и семейной среды на развитие детской и подростковой ментальности. И. А. Деминой, С. Н. Чистяковой, Н. Ф. Родичевым и другими исследователями ценности подростков изучены в связи с жизненным и профессиональным самоопределением. В психологии и социологии разработаны ряд методик диагностики ценностей (методика «Ценностные ориентации» М. Рокича; опросник терминальных ценностей И. Г. Сенина по сферам жизни; тест смысл о жизненных ориентациях Д. А. Леонтьева и др.).

Однако в настоящее время отношение к танцу и танцевальной деятельности не изучено как маркер ценностных ориентаций школьников, в том числе выраженные отношения к традиционным российским ценностям. Не раскрыт потенциал танца, как вида искусства и спорта, танцевальной деятельности, как средства продвижения и поддержки традиционных российских ценностей в школьной среде. Предлагаемая научная тема направлена на восполнение этого пробела, чем и определяется ее актуальность. Сегодняшний этап развития нашей страны требует серьезных преобразований в сфере физической культуры, спорта и образовательной системы. Необходимо качественно обновить образовательный процесс, внедрить современные методики тренировочного процесса и обеспечить необходимые условия для подготовки спортсменов [5–8].

Цель исследования – определить эффективность программы тренажа классического танца на этапе совершенствования спортивного мастерства в европейской программе танцевального спорта путем оценки влияния регулярного тренажа классического танца на техническую подготовку.

Основные методы исследования: метод математической статистики в эксперименте при контрольных испытаниях, анализ методологической и научной литературы.

Результаты и их бсуждение. Педагогическое исследование в танцевально-спортивном клубе «Эсперанса» г. Железногорска и танцевально-спортивном клубе «Металлург» г. Красноярска. Задачей педагогического эксперимента в исследовании было определение влияния применения тренажа классического танца в тренировочном процессе европейской программы [1–4].

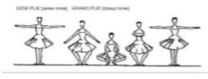
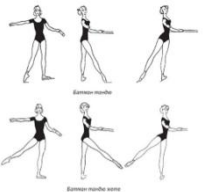
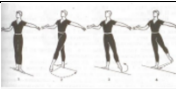
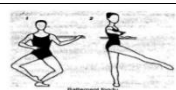
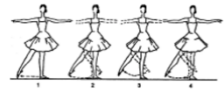
В соответствии с целью исследования применялся эксперимент в естественных условиях. В исследовании использовали экспериментальную програм-

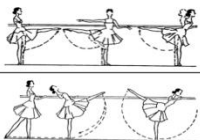
му тренажа классического танца. Для этого применяли комплексные упражнения четырех разделов тренажа: 1) Exercise у станка; 2) Exercise на середине; 3) Allegro; 4) Port de bras. В таблице 1 представлена схема недельного микроцикла, по которому занимались контрольные (КГ) и экспериментальные (ЭГ) группы.

Таблица 1 – Недельный микроцикл юниоров (КГ) и (ЭГ)

Дни микроцикла	Содержание занятий	Дозировка, мин
Недельный микроцикл юниоров контрольной группы		
Понедельник	Общая физическая подготовка. Европейская программа	120
Вторник	Индивидуальные занятия с тренером по европейской программе	180
Среда	Европейская программа	120
Четверг	Индивидуальные занятия с тренером по европейской программе	180
Пятница	Общая физическая подготовка. Европейская программа	120
Недельный микроцикл юниоров экспериментальной группы		
Понедельник	Тренаж классического танца. Европейская программа	120
Вторник	Индивидуальные занятия с тренером по европейской программе	180
Среда	Европейская программа	120
Четверг	Индивидуальные занятия с тренером по европейской программе	180
Пятница	Тренаж классического танца. Европейская программа	120

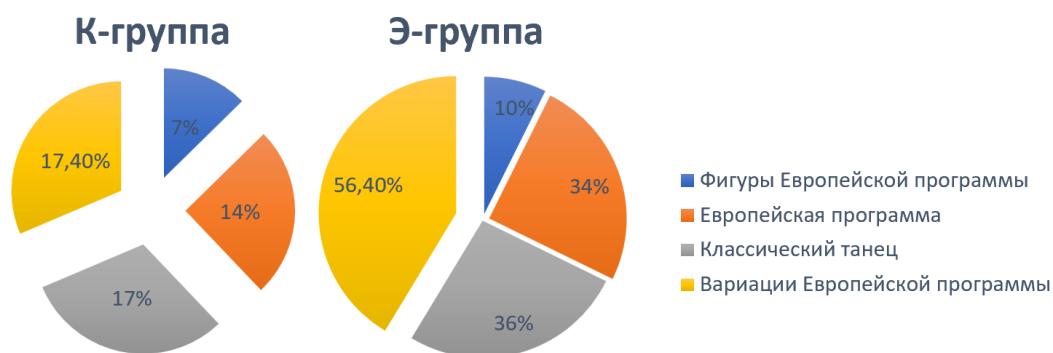
Таблица 2 – Программа тренажа классического танца.
Exercice у станка и на середине зала

№ п/п	Раздел тренажа	Содержание программы	Описание действий		Организационно-методические указания
1	Exercice у станка (20-25 минут)	1. demi и grandplié на пяти позициях	Неполное «приседание», глубокое большое «приседание»		Правильное дыхание Обращать внимание на снижение и подъемы ног
		2. battement tendu	Скользящее движение стопой в положении ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скольжением в ИП.		Обращать внимание на скольжение всей стопы по полу
		3. battement tendu jeté	Взмах в положении к низу на 25°, 45°		Резкое отрывистое движение рабочей ноги от пола, и сохранение баланса
		4. rond de jambe par terre	Круговое движение носком по полу		Правильное введение носка ноги по полу и соблюдение выворотности
		5. battement fondu	Одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах		Мягкость снижения в опорной ноге и правильное отведение рабочей ноги с координацией рук
2	Exercice на середине зала (20-25 минут)	6. battement frappe	Быстрое сгибание и разгибание рабочей ноги		Короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги, и быстрое разгибание в коленном суставе 25–45°
		7. rond de jambe en l'air	Стойка на ЛН, ПН в сторону, круговое движение голенью наружу или во внутрь		Соблюдать правильную траекторию рабочей ноги в воздухе
		8. petit battement	Мелкие, короткие удары стопой впереди и сзади опорной ноги		Сохранять вертикаль при быстрой работе рабочей ноги

		9. battement developpe	Медленное поднятие ноги на 90°, вперед, в сторону, назад		Контролировать опорную ногу и не переносить вес на станок
		10. grand battement jeté	Взмах ноги на 90°-120°, через положение ноги на носок		Быстрое поднятие ноги выше на 90°–120° и плавное опускание ноги в исходную позицию
3	Allegro (5–10 минут)	Trampoline	Высокие прыжки с места по I позиции с глубоким «приседанием»		В медленном и быстром темпе, после каждого повторения отдых 15 с. Осанка, высокая амплитуда прыжка
		Saute на пяти позициях	Прыжки со сменой позиции ног		В медленном и быстром темпе, после каждого повторения отдых 10 с. Правильное приземление по позициям ног и сохранения выворотности
		Pas assemble	Прыжок с двух позиции в V с выбрасыванием ноги на высоту 45°		В медленном и быстром темпе, после каждого повторения отдых 10 с. Координация рук и ног
4	Port de bras (5–10 минут)	Port de bras первое Port de bras второе Port de bras третье	Смена рук по позициям, перегибы корпуса		Соблюдать за работой рук, сохранения позиций ног и правильной работы головы

Во время занятий достигалось рациональное выполнение элементов классического танца. На середине зала совершенствование и развитие двигательных навыков. Особое внимание обращалось на выразительность. Танцоры приобрели физическую способность для овладения техникой танца, растягивание групп мышц и координацию для танцевальной практики по европейской программе танцевального спорта [9–10].

За время основного педагогического эксперимента в исследуемых группах произошли положительные достоверные изменения компонентов техники основных фигур в сольном исполнении, основных вариаций в парном исполнении и конкурсных вариаций на соревновательном уровне, характеризующих уровень технической подготовленности ($p < 0,05$). Результаты представлены на рисунке.



Изменение показателей технической подготовленности юниоров относительно исходного уровня за время педагогического эксперимента (КГ) и (ЭГ), %

В результате исследования повышения уровня технической подготовленности спортсменов-юниоров, позволяет констатировать, что по многим показателям в два раза улучшились результаты у юниоров экспериментальной группы, которые применяли в тренировочном процессе европейской программы танцевального спорта разработанную программу тренажа классического танца. Это обусловило тем, что применяемая программа комплексно воздействует на повышение уровня подготовленности компонентов техники основных фигур в сольном исполнении, основных вариаций в парном исполнении и компонентов техники конкурсных вариаций на соревновательном уровне европейской программы.

Заключение. Введенная экспериментальная программа значительно повлияла на повышение технического мастерства юниоров 14–15 лет, занимающихся европейской программой. Материалы исследования могут применяться педагогами и тренерами к теоретическим и практическим аспектам подготовки спортсменов-юниоров.

Список использованных источников

1. Базарова, Н. П. Азбука классического танца: первые три года обучения : учебное пособие / Н. П. Базарова, В. П. Мей. – СПб. : Лань ; Планета музыки, 2010. – 240 с.
2. Ваганова, А. Я. Основы классического танца / А. Я. Ваганова. – СПб., 2000. – 192 с.
3. Выбор обучающимися элективной дисциплины по физической культуре в контексте современного подхода к здоровьесбережению / Л. Б. Нюренбергер, Н. Е. Петренко, О. С. Белявцева, Т. Н. Третьякова Т // Социально-экономическое пространство регионов. – 2025. – Т. 19, № 2. – С. 67–74.
4. Говард, Г. Техника европейских танцев / Г. Говард – М., 2003. – 255 с.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет / Л. П. Матвеев – СПб. : Лань, 2014. – 260 с.
6. Саркисян, Е. Б. Особенности и перспективы развития студенческого танцевального спорта в России / Е. Б. Саркисян // Всемирные студенческие иг-

ры: история, современность и тенденции развития : материалы II Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму / отв. ред. М. А. Ермакова. – Красноярск, 2023. – С. 449–452.

7. Саркисян, Е. Б. Совершенствование технической подготовленности спортсменов-юниоров, занимающихся танцевальным спортом / Е. Б. Саркисян // Психопедагогика в правоохранительных органах – 2024. – Т. 29, № 4 (99). – С. 489–494.

8. Саркисян, Е. Б. Факторы мотивации к занятиям танцевальным спортом спортсменов-юниоров 12–15 лет / Е. Б. Саркисян // Обзор педагогических исследований. – 2024. – Т. 6, № 5. – С. 177–183.

9. Geoffrey, Hearn D. Evolution of body rhythm and dynamic formation // Geoffrey, D. Hearn. – 2014. – P. 259.

10. Hancock, Sh. Dance technique and injury prevention / Sh. Hancock // Justin Howse, Shirley Hancock; Forew. by Dame Ninette de Valois. – New York: Theatre art books, Routledge. – 2014. – P. 196.

АНАЛИЗ АКТУАЛЬНЫХ НАУЧНЫХ ДАННЫХ О НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ МЕТОДАХ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН-БОКСЕРОВ

Селина Анастасия Михайловна, преподаватель кафедры ФК, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация, selina.anastasia2015@yandex.ru

Фомин Сергей Анатольевич, ст. преподаватель кафедры физической подготовки, ФГКОУ ВО «Сибирский юридический институт МВД России», Красноярск, Российская Федерация, fomin12021968@gmail.com

Аннотация. Исследование посвящено поиску ответов на вопросы о наиболее эффективных средствах и методах развития функциональных показателей (общей и специальной выносливости) женщин-боксеров и потенциальных различиях в методах и средствах функциональной подготовки в женском и мужском боксе. Поиск требуемой информации выполнен посредством обзора и анализа актуальной научной литературы, размещенной в наукометрических порталах хранения научной периодики: e-LIBRARY (РИНЦ), Google Scholar и PubMed (PMC). Выявлено, что высокий уровень функциональной подготовки необходим для достижения высокого уровня соревновательных результатов, как в мужском, так и в женском боксе. Эксперты и ученые рекомендуют использовать в тренировочном процессе женщин-боксеров средства и методы функциональной тренировки на базе использования различных вариантов высокоинтенсивной интервальной тренировки.

Ключевые слова: женский бокс, тренировка в боксе, функциональная подготовка, тренировочные упражнения, соревновательная подготовка

Введение. Исторические свидетельства указывают, что бокс, который часто называют «королем спорта» и «спортом джентльменов», является одним из древнейших видов боевых искусств в человеческой культуре. В течение развития человеческой культуры, бокс существенно эволюционировал, и сегодня представляет собой вид тренировочной и соревновательной деятельности (как любительский, так и профессиональный бокс), популярный в большинстве стран мира. Любительский бокс представляет собой состязание двух спортсменов, в котором требуется за счет определенных тактико-технических действий победить соперника путем набора очков за эффективные тактико-технические действия (удары и комбинации ударов) или нокаутом. Продолжительность соревновательных поединков в любительском боксе равняется 3 раундам (каждый раунд длится 3 минуты чистого времени у мужчин, и 2 минуты чистого времени у женщин) с минутой отдыха между раундами [7]. Эксперты отмечают, что

победа в современном боксе добывается за счет высокого уровня физической и функциональной подготовки и тактико-технической подготовки [1, 3, 6]. Отечественные исследователи отмечают, что в соревновательной деятельности боксеров, функциональная подготовка (уровень развития общей и специальной выносливости) окажет существенное влияние на соревновательный результат спортсменов [1, 2].

Как известно, женский бокс является довольно молодым видом спорта и существуют потребности в разработке эффективных тренировочных программ соревновательной подготовки для женщин-боксеров [5]. Статья посвящена поиску ответов на вопросы о наиболее эффективных средствах и методах развития функциональных показателей (общей и специальной выносливости) женщин-боксеров, и потенциальных различиях в методах и средствах функциональной подготовки в женском и мужском боксе.

Методы. В данной научной работе авторы использовали следующие теоретические методы исследования – поиск и анализ актуальных литературных источников, посвященных проблемам повышения уровня соревновательной подготовленности женщин-боксеров средствами и методами функционального тренинга, включающий процедуры сбора и накопления научных данных, их обобщение и последующий анализ.

Поиск актуальной научной литературы проходил с помощью использования специального поискового запроса в крупнейших мировых наукометрических порталах хранения научных текстов по различным отраслям современной науки: e-LIBRARY (РИНЦ), Google Scholar и PubMed (PMC). Данные порталы хранения научных текстов были выбраны авторами по причине наличия в них открытого и бесплатного доступа к полным текстам научных публикаций. В созданном авторами запросе использовались ограничения, позволяющие существенно повысить уровень качества и оригинальности научных текстов. К ограничениям относились следующие критерии:

- хронология (приоритет был отдан научным публикациям, изданным в течение последних 10 лет);
- оригинальность (тексты публикаций должны были содержать результаты оригинальных научных исследований, соответствующих проблемам соревновательной подготовки женщин-боксеров);
- квалификация авторов (приоритет был отдан публикациям, авторами которых были спортивные ученые и практики, имеющие научные степени в области спортивной науки или спортивные достижения в боксе);
- наличие ключевых слов (приоритет был отдан научным публикациям, в резюме которых были указаны следующие ключевые слова: женский бокс, функциональный тренинг в боксе, соревновательная подготовка в женском боксе).

Дальнейшие процедуры обработки обнаруженной информации включали в себя систематизацию и структурирование полученных научных данных, их глубокий анализ на основе выявления практических закономерностей решения обозначенной в статье проблемы, последующее обобщение и представление итогов проведенной аналитической работы авторов статьи.

Результаты и их обсуждение. Заявленные авторами методы педагогического исследования позволили выделить ряд научных работ зарубежных ученых и специалистов в области спортивной науки, посвященных исследуемой в статье проблематике. Данные статьи удовлетворяли всем или большинству критериев ограничения данных, принятыми авторами при поиске и анализе публикаций, и содержали значимую и актуальную информацию о методах, средствах и особенностях организации функциональной подготовки женщин-боксеров. Краткий обзор выделенных авторами научных работ представлен ниже и содержит резюме научных публикаций ученых из КНР, Российской Федерации, Индии, Таиланда, Великобритании и других стран.

Коллектив спортивных ученых из Таиланда и КНР заявил, что современные виды функционального тренинга, позволяющие развивать силовые, аэробные и анаэробные показатели, будут более эффективны в практике тренировочной деятельности боксеров-любителей, чем традиционные виды силовой тренировки [6]. Ученые из КНР представили специализированный 3-х-недельный протокол комплексной нейромышечной тренировки (сочетание методов спринтерской, плиометрической, силовой, высокоинтенсивной интервальной тренировки в течение 3 недель подготовки), который способствует значительному улучшению спортивных результатов женщин-боксеров [7]. Другой коллектив Китайских ученых описал эффекты использования 6-недельного протокола силовых тренировок с регулируемой мощностью нагрузки в практике подготовки элитных женщин-боксеров. Выявлено, что использование подобной практики тренировочных воздействий оказывает положительное влияние на показатели, характеризующие силу удара и экономичность действий в боксе [4].

Заключение. В ходе исследования было выявлено, что, по мнению спортивных специалистов и ученых, высокий уровень функциональной (кардиореспираторной) подготовки необходим для достижения высокого уровня соревновательных результатов, как в мужском, так и в женском боксе [1, 3]. Боксеры высокого уровня соревновательной подготовки (как мужчины, так и женщины) демонстрируют схожие физиологические профили, но идентичность содержания программ тренировки боксеров в мужском и женском боксе находится под вопросом и нуждается в дальнейших исследованиях [3]. Эксперты в большинстве своем рекомендуют использовать в тренировочном процессе женщин-боксеров средства и методы функциональной тренировки на базе использования различных вариантов высокоинтенсивной интервальной тренировки.

Список использованных источников

1. Оценка влияния специфичной высокоинтенсивной интервальной тренировки на показатели физической подготовленности и работоспособности молодых боксеров / М. Д. Ахметов, Д. В. Нижегородцев, А. Ю. Осипов [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2025. – № 6 (244). – С. 122–129.
2. Исследование эффективности различных методов развития выносливости у молодых боксеров / А. Ю. Осипов, Д. В. Нижегородцев, Ю. А. Останин [и др.] // В мире научных открытий. – 2013. – № 7-1 (43). – С. 111–123.
3. Amateur boxing: Physical and physiological attributes / H. Chaabene, M. Tabben, B. Mkaouer [et al.] // Sports Medicine. – 2015. – № 45. – P. 337–352.
4. Cui, W. The effect of optimal load training on punching ability in elite female boxers / W. Cui, Y. Chen, D. Wang // Frontiers in P2024. Physiology. – 2024. – № 15. – P. 1455506.
5. Performance Analysis of elite female amateur boxers and comparison with their male counterparts / P. Davis, P.R. Benson, R. Waldock [et al.] // International Journal of Sports Physiology and Performance. – 2016. – № 11 (1). – P. 55–60.
6. Ma, Z. Effects of functional training on strength, power, agility, anaerobic capacity, punch speed, and punch power for amateur boxer / Z. Ma, W. Thongdecharoen // International Journal of Sociologies and Anthropologies Science Reviews. – 2023. – № 3 (3). – P. 123–130.
7. Impact of three weeks of integrative neuromuscular training on the athletic performance of elite female boxers / Z. Niu, Z. Huang, G. Zhao [et al.] // PeerJ. – 2024. – № 12. – e18311.

САМОМАССАЖ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ОТ ПЕРЕГРУЗОК И ТРАВМАТИЗМА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СПОРТСМЕНОВ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИНАХ

Сивухина Екатерина Сергеевна, аспирант ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Россия, katya_suvyhina@mail.ru

Пономарев Василий Викторович, д-р пед. наук, профессор ФГБОУ ВО «Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого», Красноярск, Российская Федерация, vaspon59@mail.ru

Аннотация. Данная работа посвящена систематизации травм, характерных для спортсменов, занимающихся легкой атлетикой, и средств их профилактики и реабилитации на основе самомассажа. В исследовании рассматриваются наиболее распространенные виды спортивных травм, такие как растяжения связок, ушибы, воспаления суставов и мышечные спазмы и др. В статье представлены эффективные техники самомассажа, направленные на ускорение восстановления поврежденных тканей, улучшение кровообращения, поддержание должных функций опорно-двигательного аппарата. Особое внимание уделяется профилактическим мерам, позволяющим минимизировать риски получения травм в процессе тренировок и соревнований. Работа полезна тренерам, спортсменам и любителям физической культуры и спорта.

Ключевые слова: спорт, легкая атлетика, реабилитация, профилактика травм, массаж, спортсмен, опорно-двигательный аппарат

Введение. Легкая атлетика занимает особое место среди наиболее популярных видов спорта благодаря своему разнообразию дисциплин, включающих бег, прыжки, метания и другие физические упражнения. Чтобы успешно выступать на высоком уровне, спортсмены вынуждены адаптироваться к постоянно растущим физическим нагрузкам, что влечет за собой большие перегрузки опорно-двигательного аппарата. В то же время интенсивные тренировки и участие в различных соревнованиях сопутствуют повышению риска получения травм мышц, связок, суставов и т. д.

Цель исследования – систематизация распространенных спортивных травм в легкой атлетике и разработка средств их профилактики и реабилитации посредством самомассажа.

Травматизм в спорте может возникать по различным причинам, начиная от технических ошибок при выполнении упражнений и заканчивая недостаточной предварительной подготовкой функций организма к выполнению спортивных действий (табл. 1).

Таблица 1 – Основные причины травматизма в спорте

№ п/п	Причина	Описание
1	Недостаточная подготовленность	Часто спортсмены, занимаются без должного уровня физической подготовки, что может привести к перенапряжению и травмам
2	Неправильная техника выполнения упражнений	Ошибки в технике ведут к неправильной нагрузке на суставы и мышцы, что повышает риск травм
3	Отсутствие разминки	Пренебрежение разминкой перед тренировкой может привести к растяжениям и другим травмам
4	Недостаток отдыха и восстановления	Часто спортсмены не уделяют должного внимания времени для восстановления, что может вызвать хронические травмы

В легкой атлетике типичные травмы в основном относятся к нижним конечностям (70 %), ссадины – 50 %, раны – 19 %, повреждения сумочно-связочного аппарата суставов – 15 % (табл. 2) [1, 2].

Таблица 2 – Виды травм спортсменов, занимающихся легкой атлетикой

Легкоатлетические дисциплины	Травмы
Бег на короткие дистанции	Травмы двуглавой мышцы бедра, икроножной и камбаловидной мышц голени, растяжения, повреждение ахиллова сухожилия, растяжение связок голеностопного и коленного суставов, ушибы, ссадины
Бег с барьерами	Травмы двуглавой мышцы бедра, икроножной и камбаловидной мышц голени, растяжения, повреждение ахиллова сухожилия, растяжение связок голеностопного и коленного суставов ссадины, ушибы нижних конечностей при ударах о барьер, ушибы области коленного сустава, растяжения связок голеностопного сустава, переломы надколенника и пяточной кости из-за неправильного приземления после перехода через барьер и падений

Бег на средние и длинные дистанции	Ушибы, заболевания стопы и голени, возникающие при тренировках на твердой дорожке и при физических перегрузках икроножной и камбаловидной мышц
Прыжки в высоту	Растяжения связок голеностопного сустава, повреждения связок и менисков коленного сустава, ушибы пяточной кости, травмы мышц спины, переломы костей предплечья, возникают при падении на вытянутую руку. При недостаточно усвоенной технике прыжков с шестом, кроме указанных травм, могут произойти вывихи суставов верхних конечностей, повреждения позвоночника и головы при приземлении не на ноги, а на спину или голову, особенно при поломке неисправного шеста

Чтобы продлить спортивную карьеру и минимизировать риски получения травм, важно уделять внимание профилактике и своевременному восстановлению различных функций организма спортсменов. В связи с данным положением для спортсменов разрабатывается профилактико-восстановительный массажный комплекс, который необходимо выполнять перед началом тренировочного процесса (в качестве дополнительной разминки), по завершению занятия и в домашних условиях.

Массаж, в том числе самомассаж, является одним из эффективных средств восстановления после спортивных травм и профилактики новых повреждений.

Самомассаж перед началом тренировки, является дополнительным средством подготовки опорно-двигательного аппарата к нагрузкам; повышению кровообращения и функций подвижности мышечно-связочного аппарата. В процессе тренировки самомассаж поддерживает необходимую работоспособность мышц, способствует снижению усталости и предотвращению появления неприятных ощущений в мышцах, предупреждение мышечного напряжения. В домашних условиях дополнительный самомассаж способствует быстрому восстановлению остаточных мышечных перенапряжений и подготавливает ОДА к последующим тренировочным занятиям.

Для обеспечения эффективности выполнения массажных приемов спортсменам необходимо знать методику их применения в практику различных приемов самомассажа (табл. 3).

Таблица 3 – Методика и техники применения приемов самомассажа спортсменами на ОДА

Зона массажа	Техника массажа	Длительность, мин
Стопа	1. Спортсмен размещает пять пальцев одной руки между пальцами ноги и начинает плавно сгибать и разгибать пальцы ног. Одновременно второй рукой он мягко нажимает большим пальцем на основание пальцев ноги и выполняет продольные движения вдоль мышечных волокон. 2. Спортсмен размещает пять пальцев одной руки между пальцами ноги и начинает плавно сгибать и разгибать пальцы ног. Одновременно второй рукой он мягко нажимает большим пальцем на основание пальцев ноги и выполняет продольные движения вдоль мышечных волокон	1
Голень	1. Спортсмен разделяет головки икроножной мышцы большими пальцами рук надавливает вглубь мышцы и выполняет тыльное и подошвенное сгибание стопы. 2. Фалангами пальцев спортсмен выполняет продольное движение вдоль волокон. 3. Миофасциональный релиз с мячами или роллами: мягкая прокатка голени от подколенной чашечки и до стопы	1,5–2
Колено	Растиранию колена вокруг. Колено является «закладчиком» тазобедренного и голеностопного суставов, поэтому также при выполнении массажных техник на вышестоящий и нижестоящий регион работа осуществляется и над коленом	1
Бедро	1. Сидя на стуле, спортсмен разгибает ногу в колене, надавливая пястной на бедро, и выполняет сгибание. После ослабления давления нога разгибается в колене, и цикл самомассажа продолжается. 2. Спортсмен садится на массажный ролл под основания седалищных бугров, выпрямляя ноги в длину, и с надавливанием перемещается от основания до коленной чашечки и обратно	2
Ягодица	Спортсмен садится на массажный ролл и выполняет медленные скользящие движения, прокатываясь по всей площади ягодичной мышцы	2

Представленные в таблице 3 технические приемы самомассажа на различные участки мышечной системы опорно-двигательного аппарата позволяют спортсменам эффективно их применять в тренировочном процессе и в домашних условиях.

Заключение. Рационально организованная система спортивной подготовки, включая применение самомассажа, помогает предотвратить значительное число травм и заболеваний, связанных с перегрузками и перетренированностью, улучшая общее состояние здоровья и продлевая спортивную карьеру спортсмена.

Список использованных источников

1. Мамонов, А. С. Методические основы подготовки в легкой атлетике / А. С. Мамонов. – М.: ИААФ, 2008. – С. 71–73.
2. Опыт исследования травматизма в спортивных единоборствах / О. В. Бекетов, А. С. Рахметжанов [и др.] // Современные проблемы науки и образования. – 2023. – № 1.
3. Массаж в медицинской реабилитации : иллюстрированное учебное пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов, И. И. Глазкова [и др.]. – М. : ГЭО-ТАР-Медиа, 2023. – С. 290–320.
4. Коршунов, О. И. Теория и методика российской системы спортивного массажа : учебное пособие для вузов / О. И. Коршунов. – СПб. : Лань, 2023. – 248 с.
5. Бирюков, А. А. Спортивный массаж / А. А. Бирюков. – 2-е изд. – М. : Академия, 2008. – 576 с.

ВЛИЯНИЕ ИНТЕГРИРОВАННОГО РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАДМИНТОНИСТОВ

Турманидзе Антон Валерьевич, канд. биол. наук, доцент, доцент кафедры
ФК, ФГБОУ ВО «Государственный университет управления», Москва,
Российская Федерация, av_turmanidze@guu.ru

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные вопросы совершенствования системы спортивной подготовки в бадминтоне. Основное внимание уделено проблеме комплексного развития ключевых для бадминтона качеств – скоростно-силовых способностей и специальной выносливости. Результаты исследования показали статистически достоверно более высокий прирост всех исследуемых показателей в экспериментальной группе.

Ключевые слова: бадминтон, спортивная подготовка, техническая подготовка

Введение. Современный бадминтон высоких достижений характеризуется исключительно высокой интенсивностью игровой деятельности. Матчи на элитном уровне требуют от спортсменов выполнения мощных взрывных стартовых действий, многочисленных прыжков и выпадов в условиях постоянного дефицита времени на фоне нарастающего утомления. Это выдвигает на первый план такие ключевые компоненты подготовленности, как скоростно-силовые качества (мощность) мышц ног и корпуса, специальная выносливость (анаэробная производительность, устойчивость к лактату) [1, 2]. Актуальной проблемой в системе подготовки бадминтонистов является поиск оптимальных методов, позволяющих интегрированно развивать эти качества без риска перетренированности. Традиционный подход, предполагающий раздельную работу над мощностью и выносливостью, зачастую не успевает за сжатыми сроками подготовки и может приводить к явлению «интерференции» – когда аэробная работа подавляет рост мышечной силы и мощности [3, 4].

Цель исследования – оценка эффективности методики, основанной на комплексном использовании плиометрических и интервальных упражнений специфической направленности в рамках одного тренировочного занятия.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 20 квалифицированных бадминтонистов (разряды КМС и МС) в возрасте 18–24 лет. Спортсмены были методом случайной выборки разделены на две статистически однородные группы: контрольную (КГ, $n = 10$) и экспериментальную (ЭГ, $n = 10$). Продолжительность педагогического эксперимента составила 8 недель. Для обработки данных использовались методы математической статистики, которые обрабатывались с использованием t-критерия Стьюдента для независимых выборок, корреляционного анализа по Пирсону. Уровень значимости принимался при $p < 0,05$.

Дизайн исследования. Контрольная группа (КГ) тренировалась по традиционной программе, где работа над скоростно-силовыми качествами (силовые и плиометрические упражнения) и специальной выносливостью (интервальный бег, работа на велотренажере) проводилась в разные дни недели для минимизации интерференционного эффекта. Экспериментальная группа (ЭГ) выполняла комплексные занятия 2 раза в неделю по следующей схеме:

1. Блок скоростно-силовой подготовки (15–20 мин): упражнения плиометрической и ударной направленности, максимально приближенные к структуре игровых перемещений; прыжки на тумбу с последующим спрыгиванием и мгновенным выпадом; "разножка" с максимальной частотой; запрыгивания на тумбу с места; броски набивного мяча из-за головы с имитацией удара сверху.

2. Блок специальной выносливости (20–25 мин): выполнялся сразу после силового блока без паузы отдыха. Представлял собой высокоинтенсивные интервальные тренировки (НИТ) на корте по схеме «работа-отдых»:

- Протокол 1: «6 на 10» – 6 подходов из 10-секундных спринтерских перемещений (челнок «4 угла») с 20-секундным пассивным отдыхом.

- Протокол 2: «4 на 45» – 4 подхода 45-секундной работы на поддержании максимально возможной частоты ударов и перемещений (многократное выполнение связки из 3–4 ключевых элементов) с отдыхом 90 секунд.

Методы оценки эффективности. Для оценки воздействия предложенной методики на подготовленность спортсменов использовался следующий комплекс тестов, проведенный до и после эксперимента:

1. Вертикальный прыжок (Jump Height, см) – оценка взрывной силы мышц ног.

2. Бег на 5 метров с места (с) – оценка стартовой скорости и быстроты реакции.

3. Челночный бег 4 × 10 метров (с) – оценка ловкости и координации.

4. Тест «Предельная работоспособность на корте» (Court Performance Test, CPT): Специфический тест, имитирующий игровую деятельность. Спортсмен выполняет серию из 10–12 интенсивных перемещений к 6 точкам корта (по заданной случайной схеме) с нанесением ударов. Фиксируется общее время выполнения серии и точность попадания в целевые зоны. Тест повторяется 6 раз с интервалом отдыха 30 секунд. Критерием эффективности служит среднее время по всем попыткам и процент сохранения скорости от первой к последней попытке (индекс утомления).

Результаты и их обсуждение. По окончании 8-недельного тренировочного цикла были получены следующие результаты (см. табл.). Спортсмены экспериментальной группы продемонстрировали статистически достоверно более высокий прирост по всем исследуемым показателям по сравнению с контрольной группой. Наиболее значимые улучшения в ЭГ наблюдались в скоростно-силовых показателях (прыжок +10,9 %) и, что особенно важно, в специфическом тесте «CPT» произошло сокращение среднего времени выполнения и, главное, значительное снижение индекса утомления (на 35,2 %) свидетельствует о том, что предложенная методика не только повысила мощность работы, но и радикально повысила способность спортсменов поддерживать высокую интенсивность на протяжении всей имитации игрового эпизода. Этот синергетический эффект, по нашему мнению, объясняется двумя основными факторами:

1. Принцип специфичности: Размещение блока скоростно-силовой работы непосредственно перед блоком выносливости позволяет «навязывать» организму необходимость проявлять высокую мощность в условиях начинающегося утомления. Это идеально моделирует конкурентные условия матча, где решающие действия часто выполняются в состоянии усталости.

2. Адаптация нервно-мышечной системы: Плиометрическая работа в начале занятия повышает активность центральной нервной системы и улучшает рекрутирование быстросокращающихся мышечных волокон. Последующая высокоинтенсивная работа в таком «предвозбужденном» состоянии приводит к более глубоким адаптационным изменениям как в мышечной ткани (увеличение буферной емкости, эффективность утилизации лактата), так и в нервной системе (повышение устойчивости к ментальной усталости).

Динамика показателей физической подготовленности бадминтонистов ($M \pm m$)

Показатель	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Прирост, %	p-value
Вертикальный прыжок, см	ЭГ	52.1 ± 2.3	$57.8 \pm 2.1^*$	+10.9 %	< 0.01
	КГ	51.8 ± 2.5	53.9 ± 2.4	+4.0 %	> 0.05
Бег 5 м, сек	ЭГ	1.15 ± 0.04	$1.06 \pm 0.03^*$	-7.8 %	< 0.01
	КГ	1.16 ± 0.05	1.12 ± 0.04	-3.4 %	> 0.05
Челночный бег 4x10 м, сек	ЭГ	10.21 ± 0.21	$9.75 \pm 0.18^*$	-4.5 %	< 0.01
	КГ	10.30 ± 0.24	10.12 ± 0.22	-1.7 %	> 0.05
СРТ, ср. время, сек	ЭГ	18.50 ± 0.40	$17.20 \pm 0.35^*$	-7.0 %	< 0.01
	КГ	18.65 ± 0.45	18.30 ± 0.42	-1.9 %	> 0.05
СРТ, индекс утомления, %	ЭГ	12.5%	8.1%*	-35.2 %	< 0.01
	КГ	13.0%	11.8%	-9.2 %	> 0.05

* – достоверные различия при $p < 0.01$ внутри группы и при сравнении прироста с КГ.

Заключение

1. Проведенное исследование подтвердило актуальность проблемы комплексного развития физических качеств бадминтонистов и позволило экспериментально обосновать высокую эффективность интегративной методики, сочетающей плиометрические и интервальные упражнения в рамках одного занятия.

2. Предложенная методика обеспечила достоверно более значимый прирост в показателях скоростно-силовых качеств, ловкости и, что наиболее ценно, специальной выносливости по сравнению с традиционным подходом с раздельной тренировкой.

3. Ключевым преимуществом методики является ее высокая специфичность, непосредственно моделирующая соревновательную деятельность бадминтониста, что делает ее перспективным инструментом в системе подготовки спортсменов высокой квалификации.

Список использованных источников

1. Илькевич, К. Б. Биомеханические особенности повышения эффективности ударов в бадминтоне / К. Б. Илькевич, В.Д. Медведков // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. № 2 (168). – С. 168–171.

2. Турманидзе, А. В. Корреляция физической подготовленности бадминтонистов с уровнем их технического мастерства / А. В. Турманидзе // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 1034. – С. 67.

3. Cabello Manrique, D. Analysis of the characteristics of competitive badminton / D. Cabello Manrique, J.J. González-Badillo // Br J Sports Med. – 2003. – Vol. 37(1). – P. 62–66. – DOI: 10.1136/bjsm.37.1.62.

4. Physiological characteristics of badminton match play / O. Faude, T. Meyer, F. Rosenberger [et al.] // Eur J Appl Physiol. – 2007. – Vol. 100 (4). – P. 479–485. – DOI: 10.1007/s00421-007-0441-8.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА С ПРИМЕНЕНИЕМ КРУГОВОГО МЕТОДА ТРЕНИРОВКИ

Шакамалова Мария Сергеевна, магистрант ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», Челябинск, Российская Федерация, mariabezdnina@yandex.ru

Научный руководитель: **Михайлова Светлана Викторовна**, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры теории и методики лыжного спорта ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», Челябинск, Российская Федерация

Аннотация. Актуальность исследования определяется необходимостью поиска эффективных методик обучения студентов колледжа технике лыжных ходов в условиях ограниченного времени учебных занятий. Круговой метод тренировки позволяет сочетать выполнение технических и общефизических упражнений в единой структуре, обеспечивая высокую плотность и вариативность нагрузки. Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность применения кругового метода тренировки при обучении студентов колледжа технике лыжных ходов. В исследовании приняли участие 20 студентов второго курса, разделенных на контрольную и экспериментальную группы. В течение учебно-тренировочного сбора студенты экспериментальной группы занимались по круговому методу, включавшему 6–8 станций с упражнениями на координацию, силу, выносливость и технику лыжных ходов. Эффективность методики оценивалась с помощью экспертной оценки технических параметров. Результаты показали, что в экспериментальной группе достоверно улучшились все показатели техники, особенно эффективность толчка и положение корпуса. Это подтверждает, что круговой метод тренировки является результативным средством обучения студентов колледжа лыжным ходам.

Ключевые слова: лыжные ходы, студенты колледжа, техника движений, круговой метод тренировки, физическая подготовка

Введение. Современная система физического воспитания студентов направлена не только на поддержание необходимого уровня физической подготовленности, но и на формирование устойчивых двигательных навыков, которые могут быть использованы в процессе занятий различными видами спорта. Особое место в этом процессе занимают лыжные гонки, поскольку они способствуют развитию выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств и функциональной устойчивости организма.

Одним из важнейших факторов успешного освоения лыжных ходов является их техническая правильность. Как отмечают Е. А. Реуцкая с соавторами, контроль технической подготовленности на различных этапах спортивного совершенствования позволяет повысить эффективность обучения и минимизировать ошибки в формировании двигательного навыка [4]. В условиях ограниченного времени учебных занятий в колледже особую актуальность приобретает

поиск эффективных методов обучения, позволяющих одновременно решать задачи технической и физической подготовки.

Круговой метод тренировки, по мнению ряда исследователей, обеспечивает высокую плотность и вариативность нагрузки, развивает координационные способности и способствует формированию устойчивых двигательных навыков [1, 3]. Кроме того, использование кругового метода позволяет сочетать выполнение технических и общефизических упражнений в единой структуре занятия, что особенно важно при подготовке студентов, не имеющих специализированного спортивного опыта.

Актуальность данного исследования также определяется необходимостью совершенствования методики обучения студентов колледжа лыжным ходам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся. Как показывают исследования Т. А. Мартиросовой и соавторов, комплексный подход к спортивной подготовке обеспечивает более высокую результативность освоения техники и повышение мотивации к занятиям лыжным спортом [2].

Таким образом, применение кругового метода тренировки в процессе обучения лыжным ходам студентов колледжа представляется перспективным направлением, требующим экспериментальной проверки и методического обоснования.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность применения кругового метода тренировки в обучении технике лыжных ходов студентов колледжа.

Задачи:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме обучения технике лыжных ходов и применению кругового метода тренировки в физическом воспитании.
2. Изучить исходный уровень технической и физической подготовленности студентов колледжа, осваивающих лыжные ходы.
3. Разработать и внедрить экспериментальную методику обучения лыжным ходам с использованием кругового метода тренировки.
4. Провести педагогический эксперимент и оценить динамику технической подготовленности и уровня физического развития студентов.
5. Сравнить эффективность традиционной методики и кругового метода тренировки в обучении лыжным ходам студентов колледжа.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе учебно-тренировочного лыжного сбора колледжа города Челябинска и продолжалось в течение трех недель. В педагогическом эксперименте приняли участие 20 студентов второго курса, не имевших значительного опыта занятий лыжным спортом. Все испытуемые были разделены на две равные группы: контрольную (10 человек) и экспериментальную (10 человек). Контрольная группа занималась по традиционной методике обучения лыжным ходам, включавшей освоение попеременного и одновременного хода, упражнения на равновесие, отработку спусков и подъемов. Экспериментальная группа проходила обучение с применением кругового метода тренировки.

Занятия проводились ежедневно, что соответствовало режиму тренировочного сбора, с постепенным увеличением объема и интенсивности нагрузки. В экспериментальной группе обучение строилось по принципу круговой тренировки, включавшей 6–8 станций, на каждой из которых выполнялись упражнения различной направленности: имитация лыжного хода с палками, прыжковые задания для развития силовой выносливости, короткие ускорения на отрезках 50–100 м, упражнения на равновесие и координацию, а также технические задания на отработку скольжения и толчка. Время работы на каждой станции составляло 30–40 секунд при 20–30 секундах отдыха, за одно занятие выполнялось 2–3 круга. Каждая тренировка включала обязательную разминку и заминку.

Эффективность экспериментальной методики оценивалась с помощью педагогического наблюдения, а также анализа техники лыжных ходов по ряду критериев: положение корпуса, согласованность движений рук и ног, эффективность толчка, длительность скольжения. Сравнение результатов контрольной и экспериментальной группы до и после трехнедельного сбора позволило оценить эффективность применения кругового метода тренировки при обучении студентов колледжа технике лыжных ходов.

Результаты и их обсуждение. Для оценки динамики освоения техники лыжных ходов после трехнедельного тренировочного сбора была проведена экспертная оценка по ряду ключевых параметров: положение корпуса, согласованность движений рук и ног, эффективность толчка и длительность скольжения. Экспертиза осуществлялась квалифицированными специалистами по десятибалльной шкале. Полученные результаты представлены в таблице.

Результаты экспертной оценки студентов колледжа после эксперимента

№ п/п	Параметр техники, баллы	Контрольная группа (n = 10)	Экспериментальная группа (n = 10)	Значение Р
1	Положение корпуса	7,5±0,3	9,3±0,4	≤ 0,05
2	Согласованность движений рук и ног	7,7±0,2	9,0±0,3	≤ 0,05
3	Эффективность толчка	6,5±0,4	8,5±0,3	≤ 0,05
4	Длительность скольжения	6,8±0,3	8,0±0,4	≤ 0,05

Примечание: n – количество испытуемых; Р – статистическое значение по Т-критерию Стьюдента.

Анализ результатов экспертной оценки техники лыжных ходов показал, что в экспериментальной группе, занимавшейся по круговому методу тренировки, показатели по всем параметрам достоверно выше, чем в контрольной ($p \leq 0,05$). Наибольшие различия зафиксированы по критериям «эффективность толчка» (8,5±0,3 балла против 6,5±0,4 в контрольной группе) и «положение

корпуса» ($9,3 \pm 0,4$ против $7,5 \pm 0,3$), что свидетельствует о более рациональной работе мышц и формировании правильной техники скольжения.

Также отмечено улучшение согласованности движений рук и ног и увеличения длительности скольжения у студентов экспериментальной группы, что говорит о более высоком уровне координации и экономичности техники. Таким образом, круговой метод тренировки оказался эффективным средством обучения лыжным ходам студентов колледжа, обеспечив существенный прирост технической подготовленности за относительно короткий срок тренировочного сбора.

Заключение. Проведенное исследование показало, что использование кругового метода тренировки при обучении студентов колледжа технике лыжных ходов является эффективным педагогическим средством. В ходе эксперимента было выявлено достоверное преимущество экспериментальной группы по всем параметрам экспертной оценки техники: положение корпуса, согласованность движений рук и ног, эффективность толчка и длительность скольжения. Особенно выраженные различия наблюдались в показателях эффективности толчка и правильности положения корпуса, что свидетельствует о формировании более рациональной техники передвижения на лыжах.

Полученные результаты подтверждают, что круговой метод способствует не только повышению плотности и вариативности тренировочного процесса, но и ускоряет освоение технических элементов лыжных ходов за счет комплексного воздействия на физическую и координационную подготовленность студентов. Таким образом, данная методика может быть рекомендована к применению в практике физического воспитания в колледжах и вузах, а также в системе дополнительного спортивного образования как эффективное средство обучения и совершенствования техники лыжных ходов.

Список использованных источников

1. Завьялов, А. В. Совершенствование координационных способностей лыжников-гонщиков / А. В. Завьялов, И. М. Антошин // Ученые записки университета Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 140–143.
2. Повышение эффективности спортивной подготовки лыжников-гонщиков 15–17 лет / Т. А. Мартиросова, П. А. Малеев, А. С. Горбачев, Е. Д. Кондрашова // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 7. – С. 93–95.
3. Совершенствование специальной физической и технической подготовленности лыжников-гонщиков в подготовительном периоде / Л. А. Онучин, И. С. Москаленко, В. В. Вольский [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 12. – С. 82–84.
4. Реуцкая, Е. А. Контроль технической подготовленности лыжников-гонщиков на этапах спортивной подготовки / Е. А. Реуцкая, В. И. Михалев, Т. В. Полторацкая // Ученые записки университета Лесгафта. – 2020. – № 12 (190). – С. 187–192.

ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ», В Т. Ч. ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ: СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ

УДК 796.06

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ССУЗОВ И ВУЗОВ

Авдеенко Анастасия Сергеевна, преподаватель ФГБПОУ «Московское академическое художественное училище», Москва, Российская Федерация, stasya.18.02@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы, связанные с неоднородной физической подготовленностью студентов, с которыми сталкиваются преподаватели по физической культуре на занятиях, а также предлагаются способы их решения.

Ключевые слова: физическая нагрузка, показатели физической подготовленности, нормативы ВФСК «Готов к труду и обороне», подвижные игры

Введение. Если опираться на систему Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК ГТО) в качестве ориентира физической подготовленности, можно сделать вывод, что ни одно из описанных физических качеств, умений и прикладных навыков (сила, гибкость, выносливость и т. д.) не находит применения в повседневной жизни учащихся средних профессиональных и высших учебных заведений (далее ссуз, вуз) в больших городах [1]. В связи с этим возникают сложности на занятиях по физической культуре по причине недостаточной физической подготовленности обучаемых.

Выявленные в ходе исследования проблемы

У молодых людей отсутствует реализация скоростных возможностей: нет необходимости бежать в институт – есть общественный или личный транспорт; даже ускорить шаги, перейдя на бег, не нужно – после ушедшего автобуса приедет другой. В детстве уже не пользуются популярностью подвижные игры на свежем воздухе (бег наперегонки, футбол, игра в «снежки» зимой). Качество «сила» также не нуждается в тренировке в повседневной жизни – доставка продуктов из магазинов осуществляется родителями либо соответствующими службами, нет тяжелого инвентаря, оборудования, которые было бы необходимо ежедневно перемещать для учебы. Выносливость – одно из физических качеств, которое наименее охотно развивают подростки и молодые люди в связи с необходимостью терпеть неприятные ощущения; выносливость также не является важным фактором выживания в современном мире. Гибкость и прикладные навыки, такие как самозащита без оружия, плавание или стрельба требуют определенных условий для развития; в современной жизни нет действий, которые бы позволяли тренировать это качество и перечисленные умения.

Из всего вышеназванного можно сделать вывод, что, приходя на занятия по физической культуре, студенты оказываются неподготовленными к физическим нагрузкам, и, следовательно, стремятся их избегать. Исключение составляют те учащиеся, которые занимались в спортивных секциях и привыкли к регулярным физическим нагрузкам.

Среди сложностей, с которыми сталкиваются молодые преподаватели по физической культуре, начинающие работать по специальности, можно выделить следующие проблемы [2]:

1. Резко отличающийся уровень физической подготовленности студентов.

К сожалению, наблюдая за выпускниками из многих школ, можно заметить, что молодые люди физически развиты по-разному.

2. Нежелание показать себя перед коллективом в неудобном положении.

Особенно это касается студентов ссузов: по причине возраста молодые люди становятся чувствительными к возможным насмешкам одноклассников, поэтому опасаются совершать ошибки в присутствии коллектива при выполнении упражнений. Следовательно, уклоняются от выполнения нормативов, не стремятся активно двигаться и т. д.

3. Проблемы с координацией. Безопасность.

Речь идет о необходимом уровне координационных способностей, которые позволяют избегать травм. Быстрая реакция на летящий мяч, внимательность к окружающим предметам, способность быстро реагировать на изменение положения собственного тела, удержание равновесия – всего этого не хватает молодым людям по причине отсутствия тренировки в привычном окружающем мире. Помимо обеспечения безопасности отсутствие необходимого уровня координации не позволяет осваивать упражнения и спортивные игры (боязнь мяча, неумение попасть по волану/мячу для настольного тенниса ракеткой, потеря равновесия при поворотах и резкой смене направления движения).

4. Предубеждение учащихся относительно условий проведения занятий. К ним относятся: отсутствие душевых кабин, раковин, отапливаемых раздевалок для совершения гигиенических процедур, спортивный зал, в котором прохладно в определенные сезоны, территориальная удаленность спортивного зала от здания, где проводятся занятия по остальным предметам. При поверхностном анализе, появляется ошибочное суждение, что данные причины не позволяют студентам полноценно принимать участие в физической активности на занятиях по физической культуре.

Решение и результаты. Однако для каждой из вышеперечисленных сложностей возможно найти решение. Прежде всего, следует понимать, что существует обязательная программа для освоения учащимися и вариативная часть [3]. Так, раздел легкой атлетики невозможно исключить из занятия: все студенты, не имеющие медицинского освобождения, обязаны регулярно бегать на различные дистанции, упражняться в прыжках в длину и т. д. Разный уровень физической подготовленности студентов предполагает дифференцированный подход, но не снижение требований. Необходимо объяснять, что нормативы установлены для всех, следовательно каждый обязан соответствовать заявленным требованиям, а при неудачном выполнении тестов – тренироваться и стремиться к лучшему результату.

Нежелание неудачно проявить себя на глазах у одноклассников в спортивном зале [4] следует устранять регулярными пояснениями относительно ха-

рактера тренировок. Необходимо напоминать, что каждый из присутствующих не является выдающимся деятелем спорта, любой из учащихся находится на занятии лишь с целью укрепить собственное здоровье, освоить новые навыки либо усовершенствовать свои умения. Задача преподавателя – создание комфортной психологической обстановки, позволяющей сосредоточиться на своих ощущениях. Тогда студенты будут думать о результате и способах его достижения, а не о том, как их действия выглядят со стороны.

Проблема с координацией решается другим способом: тщательной разминкой, специальными упражнениями, чтобы учащиеся приспособились к тому, что следует концентрироваться на движениях, контролировать собственные усилия при совершении поворотов, распределении сил при ударе, беге и прочих упражнениях, предполагающих оценку окружающей обстановки (расстояние до напарника при бросках мячей, интервал между бадминтонистами). Учащиеся в обычной жизни не совершают те же действия, что и в спортивном зале, следовательно, необходимо направить их внимание на координационные усилия.

Как правило, учебные заведения располагают обязательными помещениями для гигиенических процедур. В случае, если учащиеся не имеют возможности принять душ либо умыться непосредственно в раздевалках, следует предупредить студентов на вводном занятии, чтобы они предусмотрели обязательное наличие сменной одежды и других требующихся вещей после занятия по физической культуре (полотенца, влажные салфетки, питьевая вода).

В качестве мотивации физической активности выступают виды спорта, популярные среди молодежи. Так, для участия в спортивных играх приходится быстро перемещаться по игровой площадке, приспосабливаться к снарядам, оценивать и контролировать силы при ударах мяча, волана и т. д. Спортивные игры позволяют незаметно для обучаемых заставить их двигаться активнее. Это важно учитывать при планировании занятия и оставлять время для получения условной «награды» – спортивной игры, наиболее привлекательной для конкретного студенческого коллектива (группы). Еще одно направление для поощрения самостоятельных тренировок и спортивных увлечений – выполнение нормативов ВФСК ГТО. Важно вести просветительскую работу среди студентов, объяснять, какие нормативы нужно выполнить в обязательном порядке, помочь разобраться среди тестов, выполняемых по выбору, а также рассказать про специальные подводящие упражнения для успешного прохождения испытания.

Отдельно хотелось бы отметить, что существуют учебные заведения, в которых обязательно регулировать и отслеживать количество физической нагрузки на определенные группы мышц. В качестве примера можно привести художественные ссузы, вузы, в которые проходят обучение художники-живописцы. Так, после активной игры в волейбол могут дрожать руки, что является критичным для успешного выполнения заданий на последующих занятиях. Следовательно, после выполнения необходимого минимума физической нагрузки на руки (например, обучение элементам волейбола, баскетбола, отжимания), рекомендуется дать отдых для восстановления, чтобы избежать дрожания пальцев.

Современная методика преподавания физической культуры должна также учитывать новые обстоятельства, связанные с обучающимся контингентом. Если студент имеет медицинское обоснование для ограниченной физической ак-

тивности [5], как правило, справка становится причиной его систематического отсутствия на занятиях. Аттестацию по дисциплине освобожденный от занятий студент получает в конце семестра после подготовки доклада (реферата) на заданную тему. Однако, есть способ улучшить физическую подготовку учащегося даже с учетом особенностей по здоровью. В качестве дополнительного варианта предлагается обязать освобожденных студентов получить рекомендации и готовую программу с физическими упражнениями от инструктора по лечебной физкультуре, которые учащиеся смогут выполнять на занятиях самостоятельно. При наличии списка рекомендуемых упражнений учащийся сможет заниматься на занятии, чувствуя себя частью коллектива и укрепляя свое здоровье. Разумеется, подобная практика нуждается в рассмотрении и одобрении ответственных лиц для утверждения в качестве повсеместного инструмента физической подготовки.

Заключение. С учетом новых условий, связанных с особенностями молодых людей, преподавателям приходится адаптировать приемы обучения, более тщательно планировать занятия по физической культуре. Обязательно изучение студенческого коллектива, его предрасположенностей и способностей усваивать физическую нагрузку. В то же время при этом нельзя отклоняться от утвержденной образовательной программы. Гибкость подхода должна обеспечить учащимся различных учебных заведений полноценную физическую нагрузку с укреплением здоровья и подготовкой к профессиональной деятельности.

Список использованных источников

1. Гавронина, Г. А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания студентов вуза: учебно-методическое пособие / Г. А. Гавронина, Т. И. Чедова, К. В. Чедов ; Перм. гос. нац. исслед. ун-т. – Пермь, 2019. – 104 с.
2. Физическая культура : учебное пособие / И. Ф. Калинина, А. А. Смирнов, А. М. Соколов [и др.]. – М. : Научный консультант, 2022. – 474 с.
3. Прошляков, В. Д. Основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие для СПО / В. Д. Прошляков, М. М. Лапкин. – СПб. : Лань, 2024. – 116 с.
4. Смелкова, Е. В. Физическая культура для девушек: оздоровительная гимнастика : учебное пособие для СПО / Е. В. Смелкова, Г.Г. Шаламова. – СПб. : Лань, 2024. – 100 с.
5. Яковлев, Б. П. Личная безопасность и здоровый образ жизни : учебное пособие для СПО / Б. П. Яковлев. – СПб. : Лань, 2025. – 340 с.

ОБЩАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ

Грузенкин Виктор Иванович, канд. пед. наук, профессор,
профессор кафедры физической культуры, ФГАОУ ВО
«Сибирский федеральный университет», Красноярск, vigruzenkin@sfu-kras.ru

Кудрявцев Михаил Дмитриевич, д-р пед. наук, профессор,
профессор кафедры физической культуры, ФГАОУ ВО
«Сибирский федеральный университет», Красноярск;
профессор кафедры физического воспитания и спорта, ФГБОУ ВО «Сибирский
государственный университет науки и технологий им. академика
М.Ф. Решетнева», Красноярск, Россия, kumid@yandex.ru

Плотникова Ирина Ивановна, канд. пед. наук, доцент кафедры физического
воспитания, ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет», Иркутск,
Россия, ira.plotnikova1978@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы общей работоспособности и ее значения для молодежи. Работоспособность является важнейшим фактором организации правильного образа жизни у молодых людей студенческого возраста.

Ключевые слова: работоспособность, студенческая молодежь, вуз, преподаватель

Введение. Для выполнения главной задачи вузовского образования необходимо учитывать сложность освоения современных объемов учебных материалов и загруженность студентов. Это очень важно в связи с обвальным информационным потоком профессиональных знаний и в связи с обязательным требованием к наличию высокой общей работоспособности. При отсутствии высокой общей работоспособности у студентов возникают проблемы с овладением профессией на качественном уровне.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) был образован 11 марта 1931 г. ВФСК ГТО – это современный аналог советского комплекса ГТО, возрожденный в 2014 г.

ВФСК ГТО в наши дни – это ответ на тенденцию снижения физического развития молодежи, массовую гиподинамию и поиск способов решения вызова времени.

ВФСК ГТО – безусловно, полезное и, как хотелось организаторам, и как ожидалось, массовое явление в современной России. Но, как и в любом большом начинании всегда открываются и новые перспективы, и новые возможности и проблемы.

Среди всех физических качеств человека особое место занимает общая работоспособность (далее возможно ОР). По факту общая работоспособность является базой, фундаментом, на основе которого формируются все остальные физические возможности человека.

Физическое развитие человека – это комплексная и одновременно индивидуальная работа всех органов человека. Работа органов определяет возможности деятельности всех мышечных структур. Вот почему развитие или сохра-

нение уровня ОР – важнейшая задача физического воспитания молодежи и старшего поколения.

Формирование женского организма завершается к 18 годам, а мужского к 22 годам. Именно на этот период приходятся студенческие годы и именно в этот период наиболее активно прогрессирует развитие физических качеств у молодежи. Учитывая то, что общая работоспособность является важнейшим физическим качеством, совершенно естественно мотивировать всех участников использовать физические упражнения и действовать, прежде всего, именно в этом направлении.

Необходимо объяснить большинству наших сограждан, что занятия на тренажерах не развивают ОР в необходимой и достаточной степени. Мышцы тела могут быть и очень красивые и очень мощные, но при этом они могут быть не способны выполнять физические нагрузки даже непродолжительное время. ОР – это способность органов и систем организма работать долго и правильно. Поэтому желательно при развитии ОР пользоваться физическими нагрузками циклического характера.

Главной задачей вуза в период обучения в сфере физического развития студентов, возможно, должна быть мотивация студентов, причем абсолютно всех, на положительную динамику ОР. Тест Купера (далее возможно ТК) – преодоление расстояния за 12 минут [1].

Результаты и их обсуждение. Так как значительная часть наших студентов освобождены от использования предельных физических нагрузок, что естественно при тестировании физических возможностей, то и уровень работоспособности они не могут контролировать, и мотивировать их в этом направлении невозможно. При этом ТК позволяет оценивать динамику ОР не только студентов, но и всех сотрудников вуза. Тест Купера имеет научное обоснование и может использоваться на основе различных физических упражнений: ходьба, бег, плавание, велосипед, ролики, коньки, аэробика, и это не все. Важный момент для студентов – получение первого результата теста К. Купера. Возможно, в комплексе ГТО необходимо заменить бег на 3 километра на ТК, что позволит абитуриентам иметь базовый уровень ТК. Тем, кто поступит в СФУ без базового уровня ТК, предложить пройти ТК и если абитуриент отказывается, не настаивать. При сдаче теоретического раздела по физической культуре, необходимо обратить внимание на этот момент и попросить студента написать реферат на тему ОР и способов ее оценки, а также роли и значения ОР в жизнедеятельности работника, а это то, что ждет каждого студента.

Если будет первая информация о ТК, то будет и возможность контролировать динамику этого показателя. При проведении ТК два раза в год – в сентябре и мае-июне, тест Купера может стать основанием системы поощрения студентов повышающих ОР от курса к курсу на протяжении всего периода обучения. При оценке выше отличной, динамика всегда может считаться положительной. Эта же система может работать и для поощрения преподавателей, так как ТК сформирован для различных ситуаций.

Можно констатировать наличие инструмента, при использовании которого мы сможем стимулировать обучающихся и сотрудников вуза заниматься улучшением или сохранением уровня своей общей работоспособности и влиять на качество работы преподавателей физической культуры, ориентируя их на

совершенствование самого важного физического качества человека – ОР, а также стимулировать лучших специалистов в этой сфере.

Возвращаясь к ГТО, следует признать, что для подавляющего большинства этого прекрасно задуманного мероприятия, оно является разовым, не системным. И как любое несистемное дело оно менее эффективно, чем ожидается участниками и организаторами. Можно привести, как один из вариантов, подход к этой же проблеме в Японии. Там на видных местах крупными иероглифами написано, что настоящий японец только тот, кто преодолел марафон. Марафон невозможно преодолеть без системной и продолжительной подготовки без вреда для организма и подчеркнутое использование национального подхода – это хорошо работающий прием. У нас он совсем не сработает. Для нас более подходящими видятся рекомендации Д. Либермана (проф. эволюционной биологии Гарвардского университета), он считает, что более пяти километров в день бегать не следует и даже не каждый день. Важнейшим фактором положительного влияния физических упражнений на занимающихся является вера в то, что эти упражнения им полезны и даже необходимы [2].

Бесспорно одно – в залах, без нагрузок циклического характера, улучшить или даже сохранить ОР очень непросто. А. Шварценеггер, после операции шунтирования сосудов сердца, в очередной книге написал о том, что для сохранения хорошего состояния сердца необходимо бегать перед началом каждой тренировки 15 минут и 45 минут один раз в неделю. Идея понятна, как и то, что сам он не бегал, то есть не выполнял данную рекомендацию.

Предложенная информация не претендует на практическое применение, но если бы провести масштабный эксперимент, с участием трех-четырёх тысяч студентов, продолжительностью 4–5 лет (курс обучения), была бы возможность искать и выбирать варианты дальнейшего развития физической культуры в вузе. Опрос студентов двух площадок СФУ показал, что процент занимающихся дополнительно к учебным занятиям немного превышает 70 процентов. Это означает только одно – поиск новых форм организации учебного процесса в СФУ вскоре может стать необходимым. Факт того, что отношение к физическим упражнениям у большинства наших студентов сформировано по принятым в современное время лекалам, очевиден.

Заключение. Дав молодежи инструмент контроля за общей работоспособностью, мы можем получить не только новый подход к улучшению физического развития молодежи, но и новый положительный результат. Это как раз то, на что направлены программы и вузовского образования и в целом задачи выполнения норм ВФСК ГТО.

Список использованных источников

1. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия : пер. с англ. / К. Купер. – 2-е изд., доп. и перераб. – М. : ФиС, 1989. – 224 с. – (Наука здоровью).
2. Либерман, Д.. Парадокс упражнений. Научный взгляд на физическую активность, отдых и здоровье / Д. Либерман. – М., 2022. – 464 с.

ВНЕДРЕНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ

Карманова Наталья Викторовна, ст. преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт», ФГБОУ ВО «Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I», Санкт-Петербург, Российская Федерация, karmanova@pgups.ru

Аннотация. Данная работа посвящена изучению отношения студентов, обучающихся в техническом вузе, к внедрению выполнения норм ВФСК ГТО в учебный процесс.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, студент, университет, здоровье

Внедрение выполнения норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК ГТО) в вузах имеет ряд преимуществ как для студентов, так и для образовательных учреждений и государства в целом [1]. Однако у этой инициативы есть и потенциальные сложности. Рассмотрим аргументы за и против, а также возможные форматы реализации.

Зачем внедрять ВФСК ГТО в вузе?

1. Укрепление здоровья студентов.
 - Снижение гиподинамии (малоподвижности) среди молодежи.
 - Профилактика ожирения, болезней сердца и опорно-двигательного аппарата.
 - Формирование привычки к регулярным физическим нагрузкам.
2. Повышение мотивации к занятиям физкультурой.
 - ВФСК ГТО дает конкретную цель (значок, баллы), в отличие от абстрактных нормативов.
 - Соревновательный элемент стимулирует активность.
3. Поддержка государственной политики в области спорта.
 - ВФСК ГТО – часть федеральной программы «Спорт – норма жизни» (нацпроект «Демография»).
 - Вузы, внедряющие ВФСК ГТО, могут получать дополнительное финансирование и гранты.
4. Дополнительные бонусы для студентов.
 - +1–10 баллов к ЕГЭ при поступлении (в некоторых вузах).
 - Возможность получить знак ВФСК ГТО (золотой, серебряный, бронзовый) – плюс к портфолио.
 - Льготы при получении повышенной стипендии (в отдельных учебных заведениях).

Однако следует отметить и возможные трудности у студентов при выполнении норм ВФСК ГТО, а также предложить некоторые пути их решения.

1. Не все студенты физически подготовлены. Для решения этой задачи необходимо ввести подготовительные курсы по подготовке к выполнению нормативов, а также увеличить количество дополнительных занятий по физической культуре. Еще одно решение данной задачи – предоставить возможность сдавать постепенно, а не все нормативы сразу.

2. Отсутствие инфраструктуры. Во многих учебных заведениях нет условий и специальных тренажеров для подготовки к выполнению норм ВФСК ГТО. В таком случае возможно использовать городские спортивные площадки, а также сотрудничать с муниципальными центрами ВФСК ГТО.

3. Нежелание студентов участвовать в выполнении норм ВФСК ГТО. Для решения этой задачи необходимо рассмотреть возможность стимулировать студентов за счет начисления дополнительных баллов к зачету по физической культуре, а также через дополнительные поощрения (например, начисление стипендии за золотой знак, бесплатное питание и т. д.).

4. Бюрократические сложности. Можно предложить упростить процесс регистрации для выполнения нормативов ВФСК ГТО (например, централизованная запись через вуз).

Цель исследования – проанализировать отношение современного студента, обучающегося в ПГУПС, к сдаче норм ВФСК ГТО, а также изучить их отношение к физической активности и здоровью в целом.

В процессе работы было проведено исследование с помощью анкетирования. В опросе приняли участие 200 студентов ПГУПС, обучающиеся на разных факультетах и специальностях.

Таким образом, можно определить, что из 200 опрошенных только лишь у 86 человек имеются знаки ГТО. Однако следует обратить внимание, что помимо сдавших нормативы, еще 62 человека принимали участие в сдаче норм, но не набрали баллы для получения знака. И лишь $\frac{1}{4}$ часть опрошенных не сдавали нормативы.

Особое внимание следует уделить проблеме неуверенности и страха респондентов. Участники, которые не принимали участие в выполнении норм ВФСК ГТО, отмечают, что причиной этому являются плохая физическая форма, неуверенность в себе и страх быть осмеянным другими.

Анализируя ответ на вопрос: «Какое ваше отношение к внедрению выполнения нормативов ВФСК ГТО при обучении на дисциплине «Физическая культура и спорт», получены следующие данные (рис.4).

Большинство студентов (112 человек) относятся к сдаче норм ВФСК ГТО нейтрально. Возможно, это связано с тем, что многие сосредоточены на учебе и других внеучебных активностях. И следуют принципу: «надо для зачета - буду сдавать». Однако 83 студента считают, что физическая подготовленность важна для будущих специалистов. Участие в мероприятиях ВФСК ГТО может укрепить командный дух и создать дружеские отношения среди студентов, что делает студенческую жизнь более насыщенной и интересной, поэтому положительно относятся к сдаче комплекса.

На вопрос: «Что для Вас ВФСК ГТО?» распространенный ответ студентов был: «Проверка своей физической формы и способностей».

А на вопрос «По вашему мнению, для чего в России возобновлены и внедряются в учебный процесс нормативы ВФСК ГТО?» следует ответ: «В целях повышения уровня физической подготовленности молодежи».

Еще одним немаловажным фактором для привлечения студентов к выполнению норм ВФСК ГТО, по мнению обучающихся, является начисление дополнительных баллов к зачету по физической культуре (так считают 180 человек), а каждый второй опрошенный отметил стимулирующим фактором - денежное вознаграждение. И только 6 человек отметили, что в поощрении не нуждаются.

Подводя итоги данной работы, стало очевидно, что на данный момент менее чем у половины опрошенных студентов Петербургского государственного университета путей сообщений, есть желание и понимание важности выполнения норм ВФСК ГТО в современной жизни. Проявлять физическую активность в период обучения в вузе хотят не многие. Для активизации процесса вовлечения студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО необходимо:

- усилить информационно-коммуникационную кампанию по пропаганде Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;
- целенаправленно и методично проводить работу преподавателем физической культуры по формированию у студентов интереса к занятиям физической культурой и спортом, в том числе к выполнению нормативов ВФСК ГТО;
- способствовать обучению студентов навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями, входящими в ВФСК ГТО;
- совершенствовать материально-техническую базу вузов для занятий физической культурой и спортом, в том числе для реализации ВФСК ГТО;
- рассмотреть возможность материального поощрения студентов, выполнивших нормативы ВФСК ГТО, и получивших соответствующие знаки (например, спортивная стипендия, льготы на питание и т. д.).

Список использованных источников

1. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебник для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. – 2-е изд. – М. : Юрайт, 2025. – 148 с. – (Профессиональное образование).

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ АЛТАЙСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО

Карпенко Елена Анатольевна, канд. ист. наук, доцент кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет», Барнаул, Российская Федерация, karpenkoelen@list.ru

Колпакова Елена Михайловна ст. преподаватель кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет», Барнаул, Российская Федерация, l.kolpakova2015@yandex.ru

Аннотация. В статье представлены результаты онлайн-опроса студентов Алтайского государственного университета, показывающие их отношение к выполнению норм ВФСК ГТО в рамках Фестиваля ГТО АлтГУ. На основании опроса были сделаны обобщающие выводы о внутренней готовности к сознательному формированию и поддержанию здорового образа жизни через систему комплекса ГТО.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, нормативы, здоровый образ жизни, студенты

Введение. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК ГТО) был введен в действие на всей территории России с 1 сентября 2014 г. Указом Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [3].

ВФСК ГТО направлен прежде всего на активную пропаганду здорового образа жизни, формирование осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, укрепление здоровья граждан [4]. По мнению министра спорта РФ, президента Олимпийского комитета России М. В. Дегтярева: «Программа ГТО играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни в России» [1]. Она не просто набор нормативов, а целая философия, направленная на воспитание физически развитой, духовно богатой и социально активной молодежи, готовой к защите Отечества и труду на благо страны.

Алтайский государственный университет совместно с МАУ «Центр спортивно-массовой работы и тестирования ВФСК «ГТО» на протяжении четырех лет ведет активную работу по организации и проведению ежегодного Фестиваля ГТО АлтГУ. В течение учебного года студенты на регулярной основе в рамках учебных занятий по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту готовятся к выполнению норм ГТО. Апогеем этой подготовки является участие в Фестивале ГТО АлтГУ, проводимого на протяжении двух дней во второй половине мая. Организация и проведение Фестиваля базируется на соблюдении общих принципов ВФСК ГТО: доступности и добровольности участия, личностно-ориентированной и оздоровительной направленности, обяза-

тельного предварительного и периодического медицинского контроля за участниками, выполняющими испытания. Нормативные требования соответствуют VII и VIII возрастным ступеням ГТО, закрепленным Приказом Минспорта РФ «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 22 февраля 2023 г. № 117 [2].

Цель исследования – определить отношение студентов Алтайского государственного университета к выполнению норм ВФСК ГТО в рамках Фестиваля ГТО АлтГУ.

Материалы и методы. В рамках проведенного исследования применялись теоретические и эмпирические методы исследования. На первом этапе был проведен анализ нормативной базы ВФСК ГТО, на втором – анкетный опрос. Для определения отношения студентов Алтайского государственного университета к выполнению норм ВФСК ГТО на электронном Интернет-ресурсе «Яндекс формы» была разработана анкета. Исследование проводилось на добровольной основе в период с 3 марта по 30 апреля 2025 г. Выбор временного интервала был обусловлен периодом организации и активной подготовки к проведению в Алтайском государственном университете ежегодного Фестиваля ГТО АлтГУ.

На основании результатов проведенного опроса были сделаны обобщающие выводы об отношении студентов Алтайского государственного университета к выполнению норм ВФСК ГТО в рамках Фестиваля ГТО АлтГУ и их внутренней готовности к сознательному формированию и поддержанию здорового образа жизни.

Результаты и их обсуждение. Для исследования были сформированы две группы респондентов разного пола 18–19 лет и 20–24 лет, являющихся студентами Алтайского государственного университета. Возрастные границы групп респондентов определены в соответствии с VII и VIII возрастными ступенями в системе ГТО, совпадающими со средним возрастом российского студенчества.

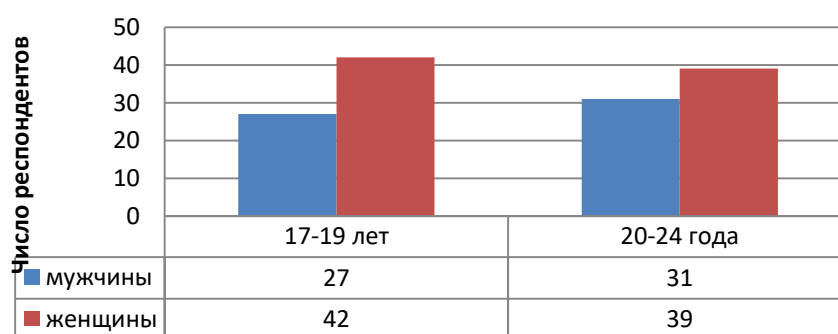


Рисунок 1 – Число респондентов

Для выявления отношения к физической культуре и спорту в целом, общественным государственным программам, призванным стимулировать здоровый образ жизни российских граждан, респондентам были предложены общие

вопросы. В ходе анализа полученных результатов можно отметить, что большинство опрошенных в обеих группах осознают важность и значимость физического воспитания в целом (94 %), однако лишь небольшая часть опрошенных (27 %) высоко оценивает значение выполнения норм ВФСК ГТО для стимулирования популяризации здорового образа жизни среди населения. В то же время, респонденты солидарны во мнении, что комплекс норм ГТО может являться стимулирующим фактором для регулярных занятий физической культурой и спортом, поддержания и развития своих физических возможностей организма.

На вопрос о частоте занятий физической культурой и спортом для поддержания должного уровня физической активности (регулярное посещение различных секций, фитнес-центров, самостоятельное выполнение физических упражнений и пр.), помимо занятий физической культурой в рамках учебного процесса в университете, респонденты в большей массе дали положительные ответы. Так, занимается каждый день 12,23 % от числа опрошенных, три-четыре раза в неделю – 23,02 %, один-два раза в неделю – 38,13 %, не занимаются регулярно или не занимаются вообще – 26,62 % студентов.

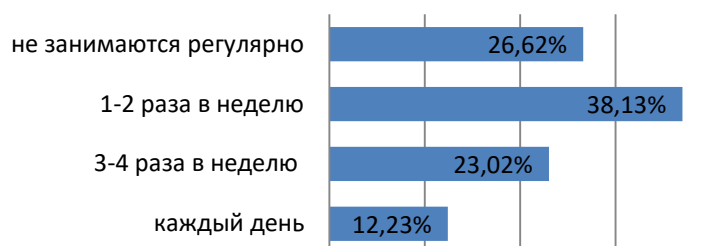


Рисунок 2 – Частота занятий физической культурой и спортом, %

Второй блок вопросов, направленный на определение понимания студентами сути и целей комплекса норм ГТО и личной готовности к его выполнению, показал, что треть респондентов не задумывались над этим вопросом (30,22 %), рассматривают участие в выполнении норм ГТО как один из способов проверить свою физическую форму (25,18 %), отметили социальную значимость в деле патриотического воспитания и стимулирования поддержания здорового образа жизни населения (44,6 %).

На вопрос, знают ли респонденты нормативы ГТО для своей возрастной группы, 73,38 % опрошенных дали отрицательный ответ. На наш взгляд это может быть объяснимо переходом в иную возрастную ступень даже для тех студентов, кто еще со школьной скамьи регулярно выполнял нормы ГТО. При этом виды и количество испытаний, предусмотренные комплексом ГТО в рамках возрастных групп, оказались знакомы практически всем респондентам.

О наличии желания выполнить нормы ГТО положительно высказались 38,85 % от числа опрошенных, отрицательно – 47,48 %, затруднились с ответом 13,67 %. При этом из числа высказавшихся положительно только 11,11 % готовы делать это на безвозмездной основе, добровольно без дополнительных стимулов. Остальные согласны выполнять нормы ГТО лишь при наличии поощрения (дополнительные баллы при обучении, повышенные стипендии, денежные выплаты от государства и т. п. преференции).

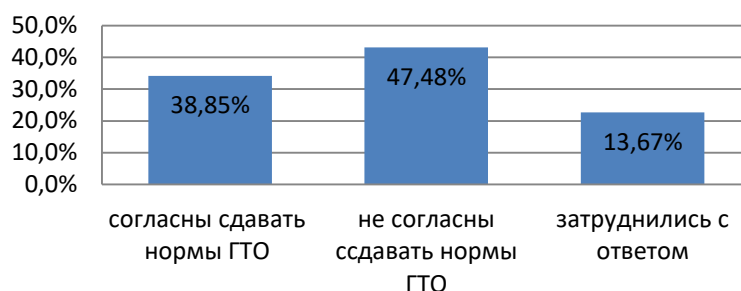


Рисунок 3 – *Согласие на выполнение норм ГТО, %*

При оценке собственного субъективного восприятия готовности к выполнению норм ГТО 72,28 % опрошенных отметили, что выполнение нормативов ГТО является достаточно сложным и ответственным испытанием, 20,85 % не заметили в этом особой сложности, 8 % затруднились с ответом. В качестве причин, обуславливающих сложность выполнения нормативов, студенты называли свою недостаточную физическую подготовленность, отсутствие времени на регулярные систематические тренировки, состояние здоровья. В целом, респонденты достаточно объективно подошли к выбору причин и лишь 2,16% от числа опрошенных причину своих неудач в выполнении ГТО видят в завышенных к их возрасту нормативах.

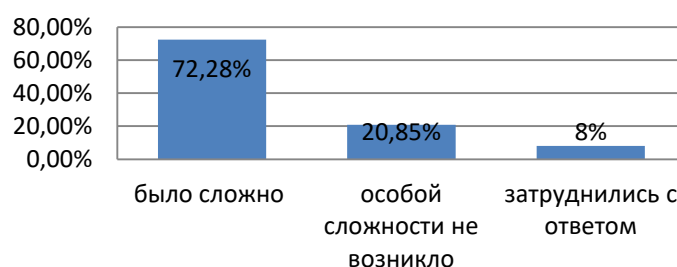


Рисунок 4 – *«Было ли сложно выполнять нормы ГТО», %*

По мнению большей части опрошенных (79,14 %) действенным стимулом по активизации выполнения норм ГТО среди студентов являлось бы материальное стимулирование со стороны учебного заведения, бесплатные абонементы в спортивные залы. Поддержка собственным примером выполнения нормативов ГТО со стороны кураторов и преподавателей также могла бы успешно стимулировать студентов – такое суждение высказали 48,92 % респондентов. Таким образом, студенты открыто признают, что для выполнения норм ГТО им нужна внешняя мотивация, которая в дальнейшем может послужить отправной точкой для формирования внутренней потребности к активным действиям в серьезной работе над собой.

Об организации и проведении ежегодного фестиваля ГТО все респонденты высказались положительно, отметив его важность и значимость в вопросах пропаганды и поддержания здорового образа жизни, патриотического воспита-

ния молодежи. В то же время 74,82 %, выразили мнение о необходимости более активной агитации к участию в фестивале, многоуровневой системе мер поощрения участников, поскольку свою индивидуальную выгоду большинство ставит на первое место.

Таким образом, проведенный опрос показал достаточно позитивную картину отношения студентов АлтГУ к ВФСК ГТО. В целом респонденты **положительно относятся к идее комплекса ГТО** и считают его важным элементом для поддержания физической формы и популяризации здорового образа жизни населения. По мнению опрошенных, комплекс норм ГТО может послужить стимулирующим фактором для регулярных занятий физической культурой и спортом, поддержания и развития физических возможностей организма. При ответах на вопрос, готовы ли студенты выполнять нормы ГТО, их мнения разделились. Большинство опрошенных высказались отрицательно, ссылаясь на сложность и собственную неподготовленность по различным причинам. Таким образом, складывается картина, что студенты, в принципе, не против выполнять нормы ВФСК ГТО, но воспринимают это отстраненно от себя. Кроме того, практически все опрошенные признались, что нуждаются во внешнем стимулировании к выполнению норм тем самым, признав свою недостаточную внутреннюю мотивацию и осознанность выбора. В целом, можно сказать, что студенты АлтГУ открыты к идее выполнения норм ВФСК ГТО в рамках Фестиваля ГТО АлтГУ и готовы принять в этом активное участие, однако при наличии для себя определенных предпочтений.

Итак, на основании данных, полученных в ходе опроса, можно сделать вывод, что респонденты обладают достаточной морально-психологической подготовкой для формирования и поддержания здорового образа жизни и выполнения норм ВФСК ГТО, однако нуждаются во внешнем контроле и стимулировании.

Список использованных источников

1. Новое начало в спортивном движении // ФГАУ «Федеральная дирекция спортмероприятий» : офиц. сайт. – 2025. – URL: <https://gto.ru/> (дата обращения: 08.09.2025).
2. Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) : Приказ Минспорта России от 22.02.2023 № 117 // КонсультантПлюс : справочная правовая система. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 08.09.2025).
3. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) : Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 // КонсультантПлюс : справочная правовая система. – URL: <http://consultant.ru> (дата обращения: 08.09.2025).
4. Что такое ГТО? // МАУ «Центр спортивно-массовой работы и тестирования ВФСК «ГТО» : офиц. сайт. – 2025. – URL: https://gto22.ru/chto_takoe_gto (дата обращения: 08.09.2025).

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ ПО ПРИВЛЕЧЕНИЮ МОЛОДЕЖИ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Малыгин Михаил Анатольевич, преподаватель ФГБПОУ «Московское академическое художественное училище», Москва, Российская Федерация, maligin1999@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматривается последовательность действий студенческих спортивных клубов для увеличения количества студентов, выполняющих нормативы ВФСК «Готов к труду и обороне»

Ключевые слова: студенческий спортивный клуб, комплекс нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне», физическое развитие, уровень спортивной подготовленности

Введение. Студенческий спортивный клуб должен способствовать физическому воспитанию учащихся, позволяя уделять больше времени тренировкам тех навыков и качеств, которые не являются сильными сторонами обучаемого. Целью работы следует считать определение алгоритма действий специалистов спортивных клубов различных учебных заведений по привлечению и подготовке учащихся к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК ГТО).

Методы. Алгоритм действий специалистов спортивного клуба

Первый этап – получение информации от преподавателя по физической культуре о навыках и способностях учебного контингента. Как правило, преподаватель получает сведения о спортивных достижениях от учащихся на первом, вводном занятии. Информация на первом этапе нуждается в подтверждении. Например, чтобы считать студента действующим спортсменом, необходимо выявить его активность на занятиях: регулярное посещение и успешное выполнение заданий.

Второй этап – условное группирование студентов по признаку «расположенность к активному участию в спортивной жизни учебного заведения». После подтверждения информации первого этапа следует разделить учащихся на три условные группы.

1 группа – спортивный актив. Студенты, которые занимались либо занимаются активным видом спорта, готовые участвовать в спортивных мероприятиях.

2 группа – ведомые спортивным активом. Студенты, которые не были спортсменами, из-за чего чувствуют неуверенность в собственных силах.

3 группа – не желающие выполнять тесты ВФСК ГТО. Учащиеся, которые не занимались активными видами спорта, чувствуют неуверенность в своих силах, отказываются от любой спортивной деятельности, систематически пропускают занятия.

Третий этап – создание мотивационной базы для привлечения учащихся к сдаче нормативов комплекса ГТО. Очевидно, что для каждой из вышеназванных групп будут разрабатываться разные системы мотивации.

1 группа – минимальная мотивация, спортивный актив самостоятельно готов участвовать в мероприятиях для проверки собственных сил.

2 группа – информационное воздействие, убеждение, что сдача нормативов комплекса ГТО – задача, посильная всем. Студенты, которые не завоевывали спортивные медали, на практике оказываются восприимчивы к знакам отличия (значок, похвальные грамоты, врученные на «линейке», благодарность от руководства).

3 группа – студенты из этой категории могут условно перейти во 2 группу при наблюдении за постоянным положительным опытом других учащихся. Для них подойдет аналогичная мотивация – постепенное внушение, что необходимо испытать и проявить себя, чтобы получить награду. Для оставшихся учащихся 3 группы, не желающих присоединиться к спортсменам ради результата, остается обоснование необходимости подчинения конформизму. Если несколько раз обеспечить явку участников, в последний раз студенты смогут сдать норматив лучше, чем во время первой попытки.

Результаты и их обсуждение. Если рассматривать исторический опыт, то становится очевидным, что без активной пропаганды комсомола и ОСО-АВИАХИМа (Общества содействия обороне, авиационному и химическому строительству) история ГТО, начавшаяся в 1931 г., не получила бы продолжения в наше время [1]. Современные реалии предполагают также всестороннюю информационную поддержку и всяческое поощрение, о котором чрезвычайно важно рассказать молодым людям. Спортивный клуб сможет повысить показатели по выполнению нормативов ВФСК ГТО только при взаимодействии с преподавателями, кураторами групп и руководством учебного заведения. Например, можно объявить, что 1 раз за учебный семестр все желающие смогут попробовать свои силы по выполнению нормативов с частичным или полным освобождением от учебных занятий (с сопровождением несовершеннолетнего контингента ответственным лицом). Таким образом, 2 раза в год учащиеся получают возможность выполнить нормативы среди знакомых людей, в более благоприятной обстановке. В настоящее время растет количество учащихся средних специальных учебных заведений (далее ссузы) и высших учебных заведений (далее вузы), успешно выполнивших нормативы ВФСК ГТО именно благодаря информационной и социальной поддержке. Студенческие клубы, ставя перед собой задачу увеличить этот показатель, должны следовать тем же принципам.

Понятие «социальной ответственности» предполагает, что человек добровольно ведет здоровый образ жизни (что включает и регулярные занятия физической культурой), чтобы быть полезным обществу. Одна из главных задач студенческого спортивного клуба – вызвать интерес подопечных и желание развивать физические качества, осваивать новые навыки.

Студенческий спортивный клуб позволяет учащимся приобрести новые навыки по разным видам спорта, увеличить количество тренировок по тем качествам, которые студент считает своими «слабыми сторонами».

Деятельность спортивного клуба можно условно разделить на постоянную и переменную части. Постоянная составляющая включает в себя направления, которые доступны для быстрого осваивания студентами [2]. Например, такие виды спорта как бадминтон, настольный теннис, дартс возможно успешно развивать среди большинства обучающихся, даже при условии, что ранее студенты никогда ими не занимались.

Помимо постоянного «ядра» деятельности спортивного клуба, для успешного функционирования специалисты должны учитывать предпочтения учащихся. Переменный вектор работы студенческого спортивного клуба представляет собой развитие тех видов спорта, которые приобретают популярность среди студентов благодаря их специальной подготовке. С учетом постоянного обновления состава студентов, логично предположить, что в определенный период может подобраться команда волейболистов – то есть спортсменов, которые знакомы с данным видом спорта, знают правила, тренировались и могут быстро «сыгратся» в команде.

Выполнение нормативов ВФСК ГТО позволяет привлечь обучаемых с разным уровнем спортивной подготовленности к повышению уровня физической культуры [3]. Это одно из постоянных направлений деятельности студенческого спортивного клуба, которое необходимо развивать независимо от предпочтений и навыков студентов.

Следует заметить, что подготовка к тестам ВФСК ГТО может способствовать увеличению интереса к другим видам спорта в рамках работы студенческого спортивного клуба: умение быстро передвигаться, иметь хороший уровень гибкости и силовой выносливости позволит быстрее освоить специфические навыки в спортивных играх, легкой атлетике, силовой гимнастике.

Заключение. Чтобы повысить интерес к выполнению нормативов, студенческому спортивному клубу следует обеспечить всестороннее информационное сопровождение. В спортивном зале необходимо разместить списки нормативов ВФСК ГТО [3], соответствующие возрастным ступеням обучаемых (5, 6, 7, 8 ступени для учащихся средних специальных учебных заведений, 6, 7, 8 ступени – для студентов высших учебных заведений). Когда студенты будут выполнять нормативы и появятся первые результаты, необходимо сообщить об этом остальным студентам путем размещения объявлений, заметок на информационных стендах либо на сайте учебного заведения, – разумеется, таким образом, чтобы подчеркнуть значимость стараний и первые успехи при сдаче нормативов. Чтобы студенты понимали, что выполнение тестов ВФСК ГТО – достижимая задача, важно на конкретном примере объяснить причины неудовлетворительных результатов, составить схему подготовки, разработав «стратегию» улучшения показателя. Например, если юноша с трудом подтягивается на высокой перекладине, можно уделить больше внимания другим нормативам – рывку гири на 16 кг или сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа на полу [4]. Все три вышеперечисленных норматива включены в блок испытаний «сила», а

значит можно выбрать тот из них, что удастся лучше всего, и выполнить норматив на отлично.

Результатом работы студенческих спортивных клубов должно стать выполнение нормативов ВФСК ГТО всеми учащимися учебных заведений за срок обучения 1 раз (минимально).

Преследуя цель внедрить культуру движения ВФСК ГТО в образ жизни молодежи, важно понимать, что при отсутствии интереса к выполнению упражнений и тестов необходимо действовать через увлечение спортивными играми либо другими вариантами физической активности. Например, такие современные системы физической подготовки как кроссфит, пилатес успешно развивают качества и навыки, требующиеся для выполнения нормативов ВФСК ГТО.

Для информационного сопровождения процесса привлечения студентов к движению ВФСК ГТО, специалистам спортивного клуба следует привлекать других сотрудников учебного заведения. В качестве примера можно привести упоминание комплекса нормативов в ходе цикла внеурочных занятий в колледжах «Разговоры о важном». Краткое изложение истории появления комплекса испытаний, положительная оценка нормативов либо рассказ о собственном опыте педагога по выполнению тестов ВФСК ГТО способны также повысить интерес обучаемых.

Список использованных источников

1. Бобков, В. В. Физическая культура: подготовка студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО : учебное пособие для СПО / В. В. Бобков. – СПб. : Лань, 2025. – 128 с.

2. Добрынин, И. М. Подготовка комплекса мер, направленных на выполнение нормативов ГТО в вузе: учебное пособие / И. М. Добрынин, В. А. Шемятихин. – М. : ФЛИНТА, 2017. – 145 с.

3. Методические рекомендации об организации наблюдения за работой по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и системе оценки результатов такой деятельности в субъектах Российской Федерации : утверждены Заместителем Министра спорта РФ Байсултановым О. Х., 20.04.2021. – URL: <https://garant.ru/products/ipo/prime/doc/400676966/?ysclid=mirpggu6lt4491242159> (дата обращения: 21.04.2025).

4. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебник для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. – 2-е изд. – М. : Юрайт, 2025. – 148 с.

**ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ
КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» ДЛЯ ВСЕХ:
ОТ ДОСТУПНОСТИ К ПОЛНОЙ ИНКЛЮЗИИ ЛИЦ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Черепанова Алена Ивановна, преподаватель кафедры ФВиС,
Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева, Красноярск, Российская Федерация,
cherepanova_9898@inbox.ru

Аннотация. В статье проведен анализ современного состояния и определены ключевые перспективы развития Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) применительно к лицам с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Рассматриваются нормативно-правовые основы, методическое обеспечение и существующие практики вовлечения данной категории населения в выполнение нормативов ГТО. Выявлены системные барьеры, сдерживающие массовое участие лиц с ограниченными возможностями здоровья в комплекс ГТО и предложены стратегические направления для их преодоления, включая развитие инклюзивной инфраструктуры, совершенствование классификаций и повышение квалификации специалистов. Делается вывод о том, что дальнейшая успешная реализация комплекса ГТО среди лиц с инвалидностью является мощным ресурсом для их социальной интеграции, физической реабилитации и повышения качества жизни.

Ключевые слова: ГТО, лица с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), адаптивная физическая культура, инклюзия, физическая реабилитация, социальная интеграция, доступная среда

Введение. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО), возрожденный в 2014 г., позиционируется как основа системы физического воспитания населения Российской Федерации. Одной из приоритетных задач физкультурно-спортивного комплекса является вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом всех категорий граждан, включая лиц с ОВЗ. Это полностью соответствует положениям Конвенции ООН о правах лиц с ограниченными возможностями здоровья и принципам государственной политики в области социальной защиты и создания безбарьерной среды. Однако интеграция данной категории населения в комплекс ГТО сопряжена с рядом специфических вызовов, требующих комплексного научно-методического и организационного подхода.

Результаты и их обсуждение. На сегодняшний день проделана значительная работа по нормативному закреплению возможности выполнения нормативов ГТО лицам с ограниченными возможностями здоровья.

1. Нормативно-правовая база. Разработаны и утверждены специальные нормативы комплекса ГТО для лиц с нарушением зрения, слуха, интеллекта, а также с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА). Эти нормативы адаптированы с учетом нозологий и функциональных возможностей, что является фундаментом для инклюзивного подхода.

2. Методическое обеспечение. Созданы методические рекомендации по организации и выполнению видов испытаний для различных групп инвалидности. В частности, для лиц с ПОДА, использующих коляски, предусмотрены испытания в таких дисциплинах, как жим штанги лежа, гонки на колясках, плавание и другие.

3. Практика внедрения. По всей стране на базе центров тестирования ГТО организуются специализированные спортивные мероприятия и фестивали, позволяющие инвалидам не только выполнить нормативы, но и получить позитивный социальный опыт. Участие в подобных событиях способствует популяризации ГТО и преодолению психологических барьеров.

Несмотря на очевидные успехи, система сталкивается с рядом системных проблем:

- **неполный охват нозологий:** существующие классификации и нормативы не учитывают всего многообразия нарушений здоровья, что ограничивает доступ к программе для некоторых групп инвалидов;

- **дефицит компетенций:** специалисты центров тестирования ГТО зачастую не имеют достаточной подготовки в области адаптивной физической культуры для корректной работы с инвалидами;

- **инфраструктурные барьеры:** многие центры тестирования не обладают необходимой безбарьерной средой (пандусы, широкие дверные проемы, адаптированное оборудование, доступные санитарные зоны);

- **низкая информированность:** значительная часть целевой аудитории (как сами инвалиды, так и их семьи, сотрудники реабилитационных центров) недостаточно осведомлена о возможности участия в комплексе ГТО [1].

Для преодоления существующих барьеров и массового вовлечения лиц с ОВЗ в комплекс ГТО необходима реализация следующих мер:

1. Научно-методическое совершенствование:

- расширение и детализация классификаций инвалидности для целей ГТО;

- разработка и апробация новых, более гибких и вариативных нормативов, учитывающих индивидуальные особенности здоровья;

- создание цифровых платформ с видео-консультациями и методическими материалами по технике выполнения испытаний для различных нозологических групп.

2. Развитие кадрового потенциала:

- введение обязательных модулей по адаптивной физической культуре и основам инклюзии в программы подготовки и повышения квалификации судей и организаторов ГТО;

- привлечение к работе в центрах тестирования специалистов-реабилитологов и тифло-, сурдо- переводчиков [2];

- создание универсальной безбарьерной среды;

- разработка и внедрение стандартов оснащения центров тестирования ГТО, обеспечивающих их полную доступность для маломобильных групп населения;

– субсидирование регионов на модернизацию существующей спортивной инфраструктуры под нужды лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Активная информационно-пропагандистская кампания может включать в себя:

1. Широкое освещение успешных примеров и историй инвалидов, выполнивших нормативы ГТО, в СМИ и социальных сетях.

2. Тесное взаимодействие с общественными организациями инвалидов, реабилитационными центрами и образовательными учреждениями, работающими с лицами с ОВЗ [3].

3. Рассмотрение знака отличия ГТО для лиц с ограниченными возможностями здоровья как значимого достижения, которое может учитываться, например, при назначении дополнительных стипендий или иных форм поощрения.

4. Развитие системы инклюзивных спортивных фестивалей ГТО, делающих акцент не на соревновательной, а на фестивальной, celebratory (праздничной) составляющей.

Заключение. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» обладает значительным потенциалом для становления в качестве эффективного инструмента физической реабилитации, социальной адаптации и повышения качества жизни лиц с ОВЗ. Современный этап его развития характеризуется наличием прочной нормативной базы и первых успешных практик. Дальнейший прогресс напрямую зависит от консолидированных усилий государства, научного и экспертного сообщества, общественных организаций и бизнеса, направленных на устранение существующих барьеров. Реализация предложенных стратегических направлений позволит трансформировать комплекс ГТО в по-настоящему универсальную и инклюзивную общенациональную программу, доступную для каждого гражданина России независимо от состояния его здоровья.

Список использованных источников

1. Брискин, Ю. А. Инклюзия в спорте: проблемы и пути решения / Ю. А. Брискин, И. В. Перфильева // Адаптивная физическая культура. – 2022. – № 3 (87). – С. 2–5.

2. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура : учебник / С. П. Евсеев. – М. : Советский спорт, 2020. – 380 с.

3. Методические рекомендации по организации выполнения нормативов ВФСК «ГТО» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья / Министерство спорта РФ. – М., 2023. – 65 с.

ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО В ВЫСШИЕ УЧЕБНЫЕ ЗАВЕДЕНИЯ КРЫМСКОЙ АССР (1931–1941 ГОДЫ)

Яременко Владислав Александрович, студент 2-го курса, ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет», Симферополь, Российская Федерация, vladovapochta117799@gmail.com

научный руководитель: **Мутьев Андрей Викторович**, канд. пед. наук, доцент кафедры ТМФК, ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет», Симферополь, Российская Федерация, dsport76@mail.ru

Аннотация. В работе рассмотрены вопросы внедрения физкультурно-спортивного комплекса ГТО в высших учебных заведениях Крыма в первое десятилетие его существования (1931–1941 гг.). Установлено, что в вузах Крыма в 30-е гг. XX в. наблюдался рост количества студентов, вовлеченных и полностью выполнивших нормы комплекса ГТО. Физкультурно-спортивный комплекс ГТО выступил объединяющим фактором, связавшим воедино физическое воспитание с задачами военизации и патриотического воспитания молодежи.

Ключевые слова: Готов к труду и обороне, внедрение, нормативы, Крымская АССР, вузы, студенты

Сегодня распространение комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) среди студентов вузов в России имеет важное значение и развивается в рамках государственной политики по популяризации физической активности и здорового образа жизни. Исследование его исторических аспектов весьма актуально и является немаловажным фактором для поиска путей совершенствования его современных организационно-педагогических основ. Значимое место среди вопросов, которые требуют более детального изучения, занимает внедрение ГТО в 30-е гг. XX в. в советских вузах как неотъемлемой части системы физического воспитания. Физкультурно-спортивный комплекс ГТО явился уникальным явлением в истории физической культуры, которому удалось объединить массовое спортивное движение с задачами военизации и патриотического воспитания населения. Анализ публикаций современных авторов, посвященных внедрению ГТО среди различных категорий населения в первое десятилетие его существования, выявил значительное количество работ, посвященных этой теме [1, 6]. Его внедрение в различных регионах СССР рассматривалось на примерах Вятского региона, Иркутска, Советской Бурятии, Свердловской области, Урала, Хабаровского и Красноярского края [2–5, 9–11], однако его распространение в студенческой среде Крымской АССР в указанный период исследовано не было, в связи с чем целью нашей работы выступило рассмотрение особенностей внедрения ГТО в вузах Крыма в первое десятилетие его существования (1931–1941 гг.).

В 1930-е гг. в советских вузах комплекс ГТО стал важным элементом физического воспитания молодежи. Программа ГТО была разработана и утверждена в 1931 г., после чего повсеместно внедрялась в учебных заведениях и организациях. Вузам предписывалось включать обязательные физкультурные занятия, по окончании которых студенты выполняли испытания на получение знаков отличия ГТО. Наличие такого значка давало ряд льгот, в частности бесплатно посещать и участвовать в спортивных соревнованиях.

Уже в марте 1931 г. крымские органы управления физкультурным движением, профсоюзные и комсомольские организации стали активно вовлекать различные категории населения в выполнение норм комплекса ГТО. Этот период совпал с организацией кафедр или спецкурсов физической культуры в трех крупнейших вузах Крымской АССР: Крымском сельскохозяйственном институте им. М. И. Калинина, Крымском медицинском институте им. И. В. Сталина и Крымском педагогическом институте им. М. В. Фрунзе.

С сентября 1932 г. в вузах полуострова начата работа по пропаганде ГТО. Для студентов были прочитаны 2-часовые лекции по значению комплекса и особенностям получения значка, после чего им были даны письменные работы по этой теме. Практические занятия по физической культуре выстраивались на основе комплекса ГТО с постепенным включением его отдельных упражнений.

Однако, включение комплекса ГТО в систему физкультурной работы шло с большими трудностями, которые были обусловлены сложностью и широким разнообразием норм комплекса, отсутствием достаточного количества спортивного инвентаря, спортивных площадок и сооружений, недостаточной подготовленностью преподавателей и инструкторов физической культуры [7].

Определенные сложности создавались и жестким административным давлением, которое заключалось в установлении контрольных цифр по количеству включившихся в выполнение норм и числу получивших значок ГТО со стороны органов управления физической культурой и спортом Крыма. Зачастую заведомо невыполнимые показатели порождали такие негативные явления, как приписки, очковтирательство, формальное отношение к комплексу, завышение реальных показателей по количеству «значкистов» и низкое качество приема самих нормативов.

Для вузов Крыма на 1933 г. были установлены контрольные цифры по охвату включившихся в выполнение норм ГТО 1-й ступени 12 % от контингента обучающихся, из которых полностью выполнивших должно было быть 5 %.

За 1933 г. путем активной пропаганды комплекса ГТО, организации соцсоревнований между коллективами, улучшению кадрового и материального обеспечения подготовки приема нормативов, удалось добиться значительного улучшения ситуации в том числе и в коллективах физической культуры крымских вузов.

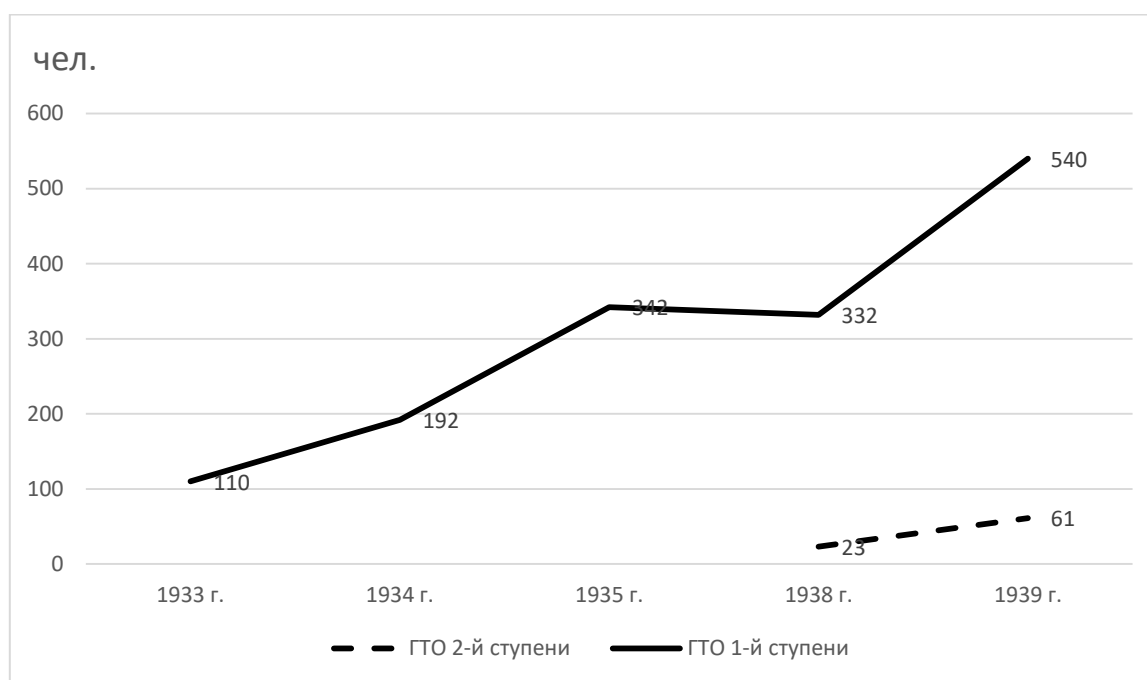
Так, анализ отчета о физкультурной работе в Крымском педагогическом институте в 1933 г. показал, что все члены Профкома вуза и комсомольцы пол-

ностью выполнили нормы на значок ГТО 1-й ступени. Профком вуза оказывал активную помощь во внедрении комплекса ГТО, выделяя средства коллективу физической культуры необходимую материальную помощь для компенсации организационных расходов. Полностью выполнивших 1-ю ступень ГТО в вузе было 70 человек, 12 человек включились в выполнение норм 2-й ступени комплекса.

В Крымском медицинском институте им. И. В. Сталина коллектив физкультуры в полном составе включился в выполнение норм комплекса ГТО, однако из 522 студентов, присоединившихся к выполнению нормативов, было всего 13 полностью выполнивших все нормы.

В отчете о физкультурной работе в Крымской Высшей Коммунистической сельскохозяйственной школы за 1933 г. (будущий Крымский сельскохозяйственный институт им. М. И. Калинина) указывалось, что охват обучающихся нормами ГТО составил 185 из которых 27 полностью выполнили нормы ГТО 1-й ступени и 4 человека включились в выполнение норм ГТО 2-й ступени [8].

В последующие годы наблюдался рост количества включившихся и полностью выполнивших нормы ГТО 1-й и 2-й ступеней (рис.). В каждом вузе были созданы комиссии по приему нормативов ГТО и выделены дни для тренировок и их выполнения.



*Количественные показатели выполнения нормативов ГТО
в вузах Крымской АССР в 1933–1939 гг. [8]*

К концу 1930-х гг. крымские вузы уже успешно выполняли и перевыполняли контрольное задание по подготовке значкистов ГТО, ставя перед коллективами повышенные самообязательства. Так при задании на 1938 г. 234 человека, полностью выполнили нормы ГТО 1-й ступени 332, а в целом по вузам было 694 значкиста. При этом в выполнение нормативов были активно вовлечены и девушки, составившие 40,7 % от числа получивших значок ГТО. Нормы ГТО 2-й ступени за год выполнило 23 человека, превысив контрольные цифры почти на 5 %. В 1939 г. контрольное задание в 320 человек было перевыполнено на 40,7 %. Общее число обучающихся, выполнивших нормы ГТО 1-й ступени увеличилось до 540 человек, а значок ГТО 2-й ступени получил 61 студент.

К началу 1940-х гг. общее количество крымских студентов, получивших значок ГТО 1-й ступени превысило 1000 человек. Так, только в Крымском педагогическом институте им. М. В. Фрунзе общее количество значкистов-студентов на 1 февраля 1940 г. составило 540 человек.

Таким образом, в высших учебных заведениях Крыма в 30-е гг. XX в. наблюдался рост количества студентов, вовлеченных и полностью выполнивших нормы комплекса ГТО. Физкультурно-спортивный комплекс ГТО выступил объединяющим фактором, связавшим воедино физическое воспитание с задачами военизации и патриотического воспитания молодежи.

Список использованных источников

1. Ансоков, Х. К. История создания и развития Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО за первые 10 лет существования / Х. К. Ансоков // Известия Кабардино-Балкарского государственного аграрного университета им. В. М. Кокова. – 2016. – № 1 (11). – С. 132–137.

2. Балакирев, А. Н. Основные этапы становления и развития физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Советской Бурятии / А. Н. Балакирев, О. А. Убеева // Манускрипт. – 2018. – № 7 (93). – С. 27–30.

3. Бахтина, И. Л. Физическое воспитание школьников в 1920–1930-е гг. и введение комплекса ГТО и БГТО (на материалах Урала) / И. Л. Бахтина, М. В. Попов, Э. Е. Протасова // Педагогическое образование в России. – 2015. – №1. – С. 45–50.

4. Валеев, А. М. Зарождение комплекса ГТО в Хабаровском крае во времена Советской власти // Евразийское Научное Объединение. – 2021. – № 12-5(82). – С. 425–426.

5. Криушина, В. А. Из истории реализации комплекса ГТО в Вятке-Кирове в 1930–1970-х гг. / В. А. Криушина, О. В. Александрова // Возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: проблемы, опыт, перспективы : сборник научно-методических статей по итогам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Киров, 25 ноября 2015 г. – Киров : Радуга-ПРЕСС, 2016. – С. 63–71.

6. Курамшин, Ю. Ф. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов: история создания и развития / Ю. Ф. Курамшин, Р. М. Гадельшин // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 7. – С. 9–12.

7. Мутьев, А. В. Внедрение 1-й ступени комплекса «Готов к труду и обороне СССР» в начале 1930-х гг. в Крыму: трудности и успехи / А. В. Мутьев // Новейшая история России. – 2025. – Т. 15, № 1. – С. 197–215. – EDN: DXDZDZ.

8. Мутьев, А. В. Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях Крыма в конце 30-х – начале 40-х годов XX века / А. В. Мутьев // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Исторические науки. – 2025. – Т. 11, № 2. – С. 116–127. – EDN: DTLSOQ.

9. Николаев, Е. А. Анализ результатов выполнения нормативов комплекса ГТО студентами Красноярского края в период 1930-х – начала 1960-х годов / Е. А. Николаев, Ю. В. Качаева // Физическое воспитание и студенческий спорт. – 2023. – № 4. – С. 356–362.

10. Суворов, М. В. «Знак «ГТО» на груди у него»: формирование государственной системы физического воспитания в СССР (на материале Свердловской области) // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 9. – С. 99–101.

11. Шохирев В. В., Становление комплекса ГТО в Иркутске / В. В. Шохирев, Н. А. Булычева, Х. С. А. Осман // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы международной научно-практической конференции (5–6 июня 2014 г.). Иркутск, 2014. – С. 437–440.

ИНТЕГРАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА СО СМЕЖНЫМИ ОТРАСЛЯМИ

УДК 796.05.06

РОЛЬ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ИМИДЖА РЕГИОНА НА ПРИМЕРЕ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

Абдусатторов Абдулазиз Абдурахмон Угли, магистрант, ФГАОУ ВО
«Казанский (Приволжский) федеральный университет», Казань,
Российская Федерация, aabdusattorov20@gmail.com

Баутиста Хьюго, канд. биол. наук, доцент кафедры туризма и гостиничного
дела, ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»,
Казань, Российская Федерация, hbautista@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматриваются изменения в туристической индустрии Узбекистана в течение пяти последних лет, с акцентом на развитие спортивного туризма. Работа строится на применении сравнительно-аналитического метода исследования, что уже сделано в этой сфере и к чему стоит стремиться дальше. Выявленные тенденции развития спортивно-событийного туризма в Республике Узбекистан имеют позитивную направленность и дают возможность для дальнейшего развития, обеспечивая тем самым более выгодные конкурентные условия перед другими видами туризма.

Ключевые слова: спортивный туризм, туристическая индустрия Узбекистана, физическая культура, имидж региона

Спортивные события начали приобретать значение в рамках современной экономики Республики Узбекистан, а также являются стратегическим компонентом рыночной деятельности, поскольку Узбекистан проходит структурные изменения в постиндустриальное общество. Интеграция позитивной репутации региона через разработку маркетингового плана доказала свою важность как один из самых значимых аспектов успешного регионального развития [1].

Для региона или территории эти факторы являются составляющими экономической конкурентоспособности и имиджевых ресурсов. С целью привлечения туристов и инвесторов создание и поддержание этих ресурсов является основополагающим. Это имеет прямое влияние на социально-экономическое развитие страны [1, 2].

Формирование имиджа региона опирается на его отличительные природные, исторические и культурные особенности, а также на важные события. В отличие от имиджа компании территориальный имидж более стабилен и медленнее меняется, поскольку основан на исторических и природных факторах. При этом крупные мероприятия, например спортивные соревнования, служат мощным инструментом для целенаправленного создания и продвижения положительного образа территории [3].

Цель исследования – разработать план действий для создания и усиления положительного имиджа Республики Узбекистан через организацию спортивных мероприятий.

Благодаря большому количеству солнечных дней, сухому климату и долгому теплому сезону [3, 5], в Узбекистане есть все условия для развития событийного, в частности спортивного, туризма. Спортивные состязания важны для создания положительного образа страны, повышения ее известности и стабильного социально-экономического роста (рис.) [6–8].



*Факторы, влияющие на имидж территории
(составлено авторами)*

Международные спортивные соревнования играют важную роль в формировании и укреплении положительного имиджа региона [8]. Республика Узбекистан, уловив этот потенциал, в последние годы активно работает над привлечением и организацией крупных спортивных мероприятий, что стало ключевым направлением в ее стратегии развития туризма и укрепления международного статуса. Успешное получение права на проведение спортивных чемпионатов стало результатом реализации целенаправленной государственной политики, включающей следующие ключевые элементы:

– стратегическое направление руководства страны: Спорт был признан одним из приоритетных направлений государственной политики, что проявилось в увеличении объема финансирования, прямом участии государственных структур в подготовке заявок и создании специализированной рабочей группы для взаимодействия с международными спортивными федерациями;

– инвестиции в инфраструктуру: были осуществлены строительство и модернизация крупных спортивных объектов, соответствующих международным стандартам (стадионы для мини-футбола, место для проведения соревнований по шахматам, по боксу), включая такие объекты, как «Хумо Арена» и комплекс в Ташкентском Олимпийском городке, туристический центр «Silk Road Samarkand»;

– активная лоббистская деятельность: представители Национального Олимпийского комитета Узбекистана и профильных спортивных федераций активно участвовали в работе международных организаций, таких как Олимпийский совет Азии и международные спортивные федерации, демонстрируя готовность и потенциал страны для проведения крупных спортивных мероприятий;

– демонстрация успешного опыта: организация и проведение менее масштабных международных соревнований, таких как турниры по боксу, дзюдо и борьбе, послужили «пилотным проектом» для отработки механизмов управления и создания позитивной репутации, что в дальнейшем позволило стране претендовать на проведение мероприятий более высокого уровня.

В результате проведенного анализа было установлено, что значительная часть спортивных мероприятий осуществляется в столице Узбекистана – городе Ташкенте, а также в Самарканде, включенном в список Всемирного наследия ЮНЕСКО (табл.). В Ташкенте соревнования проводятся на территории Олимпийского спортивного комплекса и на арене «Хумо». В Самарканде эту функцию выполняет туристический центр «Silk Road Samarkand», который также играет важную роль в организации спортивных мероприятий в городе [6, 9, 10].

Наши исследования показывают, что Узбекистан быстро добился больших успехов в проведении международных спортивных мероприятий, активно создавая имидж динамичной, гостеприимной и спортивной страны. Успешное проведение чемпионатов мира и Азии дало сильный толчок развитию инфраструктуры и повысило авторитет страны на международной арене.

По статистикам видно, что футбол и шахматы – самые популярные виды спорта на соревнованиях. Вместе с тем, есть ряд проблем и сложностей в организации спортивных мероприятий, особенно если речь идет о других видах спорта.

Количество туристов в Узбекистане [5]

Год	2021	2022	2023	2024	2025
Количество туристов (млн)	1.9	5.2	6.6	8.2	6.3 (январь-июль)

В плане организации крупных спортивных мероприятий в Узбекистане есть над чем работать:

– Одной из проблем является недостаточно развитая сеть отелей высокого класса. Для приема большого числа участников, команд, прессы и болельщиков на таких событиях, как Азиатские игры, необходимо больше гостиниц уровня

4–5 звезд, соответствующих международным стандартам. Сейчас в Ташкенте и других городах таких мест недостаточно.

– Транспортная логистика и пропускная способность: Ташкентское метро вполне современно, и транспортная структура становится лучше. Но для организации игр нужно четко наладить движение между разными местами, аэропортом и олимпийской деревней. Надо улучшить дороги и общественный транспорт, а также подумать о строительстве легко рельсового транспорта.

– Разрозненность олимпийских объектов: существующие постройки расположены в разных частях города. Для крупных соревнований стоит сделать небольшую Олимпийскую деревню, где есть несколько арен, жилье для спортсменов и пресс-центр. Такой подход поможет снизить расходы на логистику и сделает соревнования более интересными для зрителей.

– Организация крупных мероприятий – сложная задача. Она требует координации усилий большого количества людей, а также строгого соблюдения сроков и бюджетов. Важно развивать управленческие навыки, привлекать профессионалов из разных стран и изучать лучшие практики.

– Организация масштабных событий требует значительного количества обученных волонтеров, свободно говорящих на иностранных языках. Рекомендуется создать унифицированную программу их подготовки и стимулирования, схожую с функционалом платформы Добро.рф.

Заключение. Результаты проведенного исследования позволяют сделать вывод о том, что возрастает интерес к становлению и популяризации сферы спортивно-событийного туризма со стороны органов власти, бизнес-структур, общественности. Для того чтобы Узбекистан смог провести крупные международные спортивные соревнования, важно обратить внимание на развитие инфраструктуры и логистики. Инвестиции в гостиницы, транспорт и современные спортивные объекты вместе с уже имеющимся опытом помогут стране улучшить свой имидж и получить экономическую выгоду от спортивного туризма.

Список использованных источников

1. Bautista, H. Analysis of satellite imagery of religious tourism sites and pilgrimage between Turkmenistan and Uzbekistan / H. Bautista, A. Kiyamova, A. Zynovyeva // Lecture Notes in Civil Engineering. – 2025. – Vol. 648. – P. 277–282.

2. Анимица, Е. Г. Маркетинг территории: теория, методика и практика / Е. Г. Анимица, В. П. Иваницкий // Материалы международного научно-практического семинара. – Екатеринбург : Издательство УрГЭ, 2003. – 109 с.

3. Важенина, И. С. Имидж, бренд и репутация региона / И. С. Важенина // Проблемы устойчивого развития городов : сборник статей участников IV Международной научно-практической конференции. Т. 1. – Екатеринбург, 2007. – С. 32.

4. Вилена, Ю. Ж. Особенности формирования имиджа туристской территории на примере Белгородской области / Ю. Ж. Вилена // Научный результат. Технологии бизнеса и сервиса. – 2015. – Т. 1, № 1.
5. Государственный комитет Республики Узбекистан по статистике: официальный сайт. – 2025. – URL: <https://stat.uz/uz/> (дата обращения 08.09.2025).
6. Министерство спорта Республики Узбекистан : офиц. сайт. – 2025. – URL: <https://gov.uz/uz/sport> (дата обращения 08.09.2025).
7. Олимпийский комитет Узбекистана : офиц. сайт. – 2025. – URL: <https://www.olympic.uz/> (дата обращения: 07.09.2025).
8. Петренко, Р. В. Бренд как основа маркетинга / Р. В. Петренко // Практический маркетинг. – 2000. – № 6. – С. 42–44.
9. Футбольная ассоциация Узбекистана : офиц. сайт. – 2025. – URL: <http://www.ufa.uz/uz> (дата обращения: 07.09.2025).
10. Шахматная федерация республики Узбекистан: официальный сайт. – 2025. – URL: <https://uzchess.uz/ru> (дата обращения: 09.09.2025).

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА НА СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ РЕГИОНОВ

Адольф Константин Владимирович, студент 1-го курса магистратуры, ФГБОУ ВО КГПУ им. В. П. Астафьева, ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина, Красноярск, Российская Федерация, valdemarkek@gmail.com

Найда Марина Сергеевна, канд. пед. наук, директор КГКУ «Красноярский институт развития физической культуры и спорта», Красноярск, Российская Федерация, marinanaida@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается социально-экономическое влияние спортивного туризма и спортивных мероприятий на развитие регионов. Выявлены положительные и отрицательные эффекты интеграции спорта и туризма в социально-экономическую систему территорий. Подчеркивается, что спортивный туризм оказывает мультипликативное воздействие на экономику, а также способствует формированию здорового образа жизни у населения. Вместе с тем, отмечаются определенные риски, связанные с развитием спортивного туризма. В заключении обосновывается необходимость государственной поддержки и включения спортивного туризма в стратегические документы социально-экономического развития регионов для устойчивого роста.

Ключевые слова: спортивный туризм, социально-экономическое развитие, спортивные мероприятия, инфраструктура, здоровый образ жизни, регион

Введение. В современных условиях спорт и туризм становятся важными факторами социально-экономического развития регионов. Спортивный туризм, представляющий собой совокупность поездок, связанных с участием или наблюдением за спортивными мероприятиями, а также с занятиями активными видами спорта, занимает особое место в системе индустрии спорта и туризма. Он приобретает особое значение в условиях растущей конкуренции регионов за туристические потоки и инвестиции [2].

Актуальность исследования определяется необходимостью комплексного анализа положительных и отрицательных эффектов спортивного туризма для социально-экономической системы региона.

Цель исследования – выявить социально-экономическое влияние спортивных мероприятий и спортивного туризма на развитие регионов.

Для достижения цели поставлены следующие задачи:

- 1) рассмотреть теоретические основы спортивного туризма;
- 2) проанализировать положительные и отрицательные социально-экономические эффекты спортивного туризма;
- 3) определить перспективные направления спортивного туризма.

Результаты и их обсуждение. Спортивный туризм представляет собой вид туристической деятельности, связанный либо с активным участием в спортивных мероприятиях, либо с их посещением в качестве зрителя. В научной ли-

тературе он трактуется как комплексное социально-экономическое явление, которое сочетает элементы туризма, спорта, рекреации и культурного обмена.

В отличие от традиционных форм туризма, спортивный туризм характеризуется высокой эмоциональной вовлеченностью, разнообразием форм проявления (активный, событийный, зрительский), а также мультипликативным воздействием на региональную экономику. Он интегрирует транспортные, гостиничные, ресторанные, культурные и рекреационные услуги, формируя целостный туристический продукт [2].

Социальные эффекты спортивного туризма заключаются:

- в формировании и популяризации здорового образа жизни;
- укреплении социальных связей и культурной идентичности региона;
- повышении уровня социальной активности и качества жизни местного населения.

Кроме того, спортивные мероприятия способствуют межкультурной коммуникации и развитию межрегиональных контактов.

Также спортивный туризм оказывает заметное мультипликативное влияние на экономику региона.

Экономическая роль спортивного туризма проявляется:

- через рост доходов сферы обслуживания, развлечений и торговли в связи с увеличением потребления товаров и услуг туристами;
- повышение налоговых поступлений в региональный бюджет;
- создание новых рабочих мест в сфере обслуживания и строительства;
- развитие транспортной, гостиничной, спортивной и культурной инфраструктуры;
- способствует росту инвестиционной активности, включая государственно-частное партнерство;

Согласно данным Всемирной туристской организации, спортивный туризм формирует более 10 % доходов от всех международных туристических поездок, что подтверждает его значимость для мировой экономики [3].

Кроме того, организация спортивных мероприятий создает «наследие» в виде инфраструктурных объектов и новых рабочих мест, которые продолжают функционировать после завершения события [4].

Наряду с позитивными моментами вызванными спортивным туризмом имеют возможность возникновения следующие риски:

- рост издержек бюджета. Проблема заключается в том, что затраты на проведение и содержание объектов «наследия» спортивных событий зачастую нивелируют всю социально-экономическую выгоду;
- рост стоимости жизни для местных жителей из-за увеличения цен на жилье, транспорт, товары и услуги связи с возросшим спросом;

Мировая практика показывает, что грамотное планирование спортивных мероприятий и их интеграция в стратегию социально-экономического развития региона позволяют получить долгосрочные выгоды, тогда как недооценка возможных рисков способна привести к негативным последствиям, вплоть до рос-

та социальной напряженности и экономических потерь. Так, например, Олимпийские игры 1992 года в Барселоне продемонстрировали долговременное положительное влияние: повышение привлекательности города, развитие инфраструктуры и рост международного имиджа. А Олимпиада 1976 г. в Монреале, напротив, сопровождалась финансовыми проблемами [6, 7].

Что касается российской практики, то Универсиада 2013 года в Казани и Чемпионат мира по футболу 2018 года стали значимыми факторами укрепления социального капитала общества, имиджа страны и расширения культурного обмена [1, 5].

Для эффективной интеграции спорта и туризма в социально-экономическое развитие регионов необходимо:

- Государственная поддержка и стратегическое планирование. Включение спортивного туризма в национальные и региональные стратегии социально-экономического развития, развитие инициативного бюджетирования и формирование специализированных кластеров.

- Развитие инфраструктуры. Строительство и модернизация спортивных объектов, гостиниц, транспортных узлов с учетом их использования после завершения мероприятий.

- Привлечение инвестиций. Использование механизмов государственно-частного партнерства для снижения нагрузки на бюджет.

- Международное сотрудничество. Участие в глобальных спортивных проектах и развитие имиджа России как центра спортивного туризма.

- Развитие массового и событийного туризма. Поддержка региональных фестивалей, спортивных марафонов, которые могут стать драйверами локального развития.

- Социально-культурная ориентация. Использование спортивного туризма как инструмента воспитания молодежи, популяризации здорового образа жизни и укрепления социального капитала общества.

Заключение. Проведенный анализ показал, что спортивный туризм является важным фактором социально-экономического развития регионов. Он стимулирует рост потребления товаров и услуг, развитие инфраструктуры, занятости и доходов, способствует формированию здорового образа жизни, но также несет экологические угрозы, риски увеличения нагрузки на экономику и социальную сферу. Положительное влияние спортивного туризма возможно при условии грамотного стратегического планирования, оценки объема туристического потока и рационального использования инфраструктуры.

Одной из проблем развития спортивного туризма в России остается его недостаточная институционализация, что ограничивает возможности для реализации потенциала. Перспективы развития связаны с расширением государственной поддержки, развитием региональных программ, привлечением инвестиций, созданием спортивно-туристических кластеров и поддержкой массовых спортивных мероприятий.

Таким образом, спортивный туризм должен рассматриваться не только как элемент индустрии туризма, но и как стратегический ресурс социально-экономического развития регионов, способный обеспечивать долгосрочное развитие в экономике и обществе.

Список использованных источников

1. Вагапова, Ф. Г. Анализ развития спортивно-событийного туризма в Республике Татарстан / Ф. Г. Вагапова, Л. А. Салимгараева, Л. С. Тимофеева // Сервис в России и за рубежом. – 2017. – Т. 11, № 1 (71). – С. 49–57.
2. Гатина, Л. И. Значение спортивного туризма в экономике и обществе // Гуманитарный научный вестник. – 2020. – № 3. – С. 70–75. – DOI: 10.5281/zenodo.3763340.
3. Елисеев, В. А. Социально-экономическое влияние спортивного туризма / В. А. Елисеев, О. В. Савельева // Вопросы студенческой науки. – 2020. – № 5 (45). – С. 284–288.
4. Потапова, К. К. Влияние туризма на социально-экономическое развитие регионов / К. К. Потапова // Молодой ученый. – 2016. – № 24. – С. 219–222.
5. Семенова, Е. И. Перспективы развития регионов после проведения чемпионата мира по футболу 2018 / Е. И. Семенова, О. В. Савельева // Olymplus. Гуманитарная версия. – 2017. – № 2. – С. 54–57.
6. Brunet, F. The economic impact of the Barcelona Olympic Games, 1986–2004: Barcelona: the legacy of the Games, 1992–2002. – 2005. – URL: http://www.codic.cat/wp-content/uploads/2009/06/codic_cat-mirror-olympicstudies_uab_es-wp084_eng.pdf (дата обращения: 04.09.2025).
7. UNWTO. Annual Report 2016. – Madrid: UNWTO, 2017. – URL: <https://www.e-unwto.org/doi/pdf/10.18111/9789284418145> (дата обращения: 04.09.2025).

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ОЦЕНКА ТРАВМОБЕЗОПАСНОСТИ СТОЛКНОВЕНИЙ БЕСПИЛОТНОГО ЛЕТАТЕЛЬНОГО АППАРАТА С ЧЕЛОВЕКОМ В УСЛОВИЯХ КРЫТОГО СПОРТИВНОГО СООРУЖЕНИЯ

Клочков Святослав Владимирович, канд. физ.-мат. наук, доцент,
доцент кафедры теоретических основ и менеджмента физической
культуры и туризма ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет»,
Красноярск, Российская Федерация, sklochkov@sfu-kras.ru

Акулов Владимир Викторович, магистрант кафедры теоретических
основ и менеджмента физической культуры и туризма ФГАОУ ВО
«Сибирский федеральный университет», сотрудник лаборатории спорта
и туризма ИФКСиТ, Красноярск, Российская Федерация, avv@krascsp.ru

Аннотация. В статье представлены результаты экспериментальной оценки, направленной на подтверждение тезиса о травмобезопасности столкновений беспилотного летательного аппарата (БПЛА) с человеком на скорости до 7 км/ч. Исследование является логическим продолжением работ по выявлению условий безопасного использования БПЛА мультироторного типа (DJI Avata) внутри крытых спортивных объектов и направлено на устранение одной из ключевых неопределенностей – непосредственной экспериментальной оценке последствий от столкновения дрона с человеком. Подробно описаны методика и условия проведения натурного эксперимента с участием оператора-добровольца. Приведены визуальный анализ и оценка функциональности последствий многократных соударений дрона с испытуемым. На основе эмпирических данных подтверждена выдвинутая ранее гипотеза о допустимости эксплуатации удаленно управляемой полетной техники на ограниченных скоростях в непосредственной близости от людей.

Ключевые слова: БПЛА, безопасная эксплуатация, экспериментальная оценка, травмобезопасность, столкновение с человеком, крытые спортивные объекты

Введение. Любая современная попытка внедрения беспилотных авиационных систем в различные сферы человеческой деятельности сталкивается с жесткими требованиями по обеспечению безопасности, особенно при применении дронов вблизи людей. Н. А. Гончорова и В. С. Примачук отмечают: «В целом, современные БПЛА представляют собой мощный инструмент, который может значительно улучшить нашу жизнь. Однако необходимо учитывать все риски и проблемы, связанные с их использованием, чтобы обеспечить безопасность и эффективность работы» [2]. Это в полной мере касается и крытых спортивных объектов, регулирование деятельности которых основано на федеральных законах, правилах, нормативных актах и иных строгих требованиях [3, 4, 6]. Использование БПЛА для съемки тренировочного процесса, анализа тактики

команд или зрелищной трансляции соревнований невозможно без гарантий их абсолютной или приемлемой травмобезопасности [5, 7].

Нештатная ситуация, приводящая к столкновению летательного аппарата с человеком, потенциально способна нанести вред здоровью, причинить материальный ущерб и вызвать серьезные ограничения для повторного применения БПЛА. Риски многократно возрастают в условиях ограниченного пространства спортивных арен и высокого темпа событий, где оператор не всегда может мгновенно среагировать на изменение обстановки. Таким образом, существующий нормативный вакуум и отсутствие апробированных методик оценки последствий подобных инцидентов сдерживают широкое применение перспективных технологий.

Методы. Проведение данного экспериментального исследования является логическим продолжением ранее опубликованных исследовательских материалов [1, 2]. Его цель – получение объективных данных, которые лягут в основу будущих регламентов и позволят использовать потенциал БПЛА на благо развития спорта без компромисса в отношении безопасности людей.

Для подтверждения выдвинутой гипотезы о безопасности применения дрона был проведен натурный эксперимент, моделирующий многократные столкновения БПЛА с оператором-добровольцем. В качестве базовой платформы использовался серийный образец мультикоптера DJI Avata массой 0,44 кг, оснащенный защитным дактом, полностью закрывающим вращающиеся элементы силовой установки. Выбор обусловлен предрасположенностью данной модели к эксплуатации непосредственно внутри помещений и ее повышенной ударопрочностью.

Испытания проводились в центральной зоне арены Дворца спорта имени Ивана Ярыгина. Пилотирование осуществлялось вторым оператором в режиме «Normal» для обеспечения стабильной и предсказуемой траектории. Скорость соударения составляла от 7 до 12 км/ч. Фактическое значение в момент контакта фиксировалось через запись интерфейса FPV-очков (рис. 1).

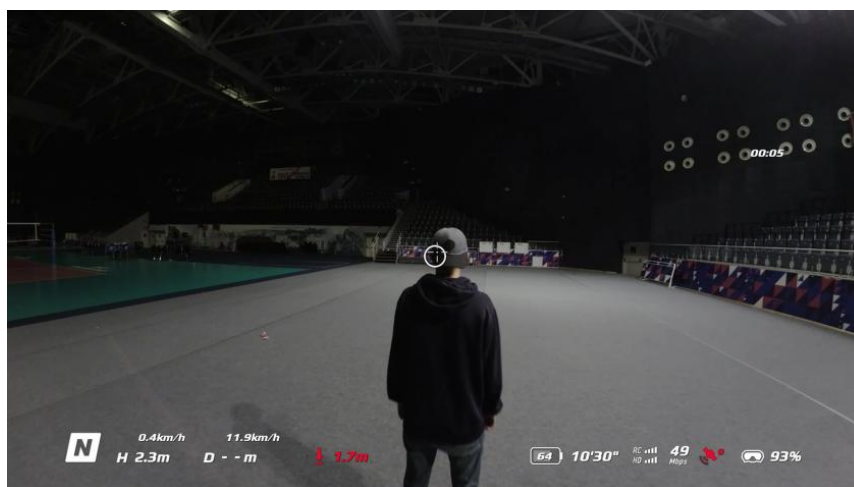


Рисунок 1 – Интерфейс FPV-очков

Для обеспечения статистической значимости результатов было проведено двадцать два направленных соударения. Одежда добровольца соответствовала стандартной форме персонала в момент проведения мероприятий – худи с капюшоном, джинсы, кепка (для минимальной защиты головы). Воздействие пришлось на различные анатомические области: конечности (предплечья, голень, бедро), туловища (спина) и голову (затылочная область). Для чистоты эксперимента в момент удара испытуемый был обращен к дрону спиной, чтобы избежать рефлекторного уклонения от летящего объекта. Часть столкновений проводилась в движении для симуляции передвижения сотрудника по арене (ходьба ~ 2 км/ч). Соударения по участкам тела проходили в случайном порядке и контролировались оператором. Каждое событие фиксировалось на видео с нескольких ракурсов для последующего анализа (рис. 2, 3). Сразу после завершения цикла испытаний, а также спустя 24 часа, был проведен визуальный осмотр добровольца на предмет появления гематом, ссадин или иных последствий от столкновений. Также выполнена диагностика целостности и функциональности конструкции БПЛА.



Рисунок 2 – Кадры натурного эксперимента

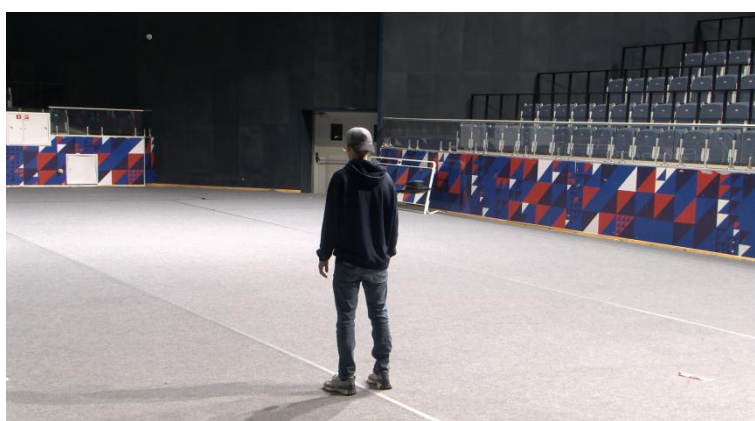


Рисунок 3 – Кадры натурного эксперимента

Результаты. В результате проведения серии контролируемых столкновений не было зафиксировано никаких травм, видимых повреждений кожных покровов или долговременных болевых ощущений у оператора-добровольца.

Субъективные ощущения в момент удара характеризовались как легкий толчок, сопоставимый с ударом волейбольного мяча.

Ни в одном из случаев не была зафиксирована рефлекторная болевая реакция или потеря равновесия. Визуальный осмотр, проведенный непосредственно после эксперимента и спустя 24 часа, не выявил на коже добровольца каких-либо следов воздействия: гематом, ссадин, покраснений или отеков. Защитный дакт БПЛА эффективно выполнял функцию демпфера, распределяя энергию удара по площади, исключая точечное травмирующее воздействие.

Особое внимание уделялось воздействию на голову. Столкновения с затылочной областью также не вызвали негативных последствий. Рассчитанная ранее сила удара ($\sim 85,6$ Н) оказалась недостаточной для причинения ощутимых травм или повреждений.

Многократные соударения дрона с упругой преградой (человеческим телом) привели к ожидаемым повреждениям наиболее уязвимых элементов конструкции – пропеллеров. За весь цикл испытаний было повреждено два пропеллера – трещина у основания лопасти повлекла за собой потерю одного из пяти лучей (рис. 4).



Рисунок 4 – Поврежденный пропеллер

Важно отметить, что аппарат сохранял полную управляемость и функциональность большую часть эксперимента. Частичная или полная потеря контроля над устройством наблюдалась лишь в двух случаях: при повреждении пропеллеров (квадрокоптер стал менее управляем, что не помешало осуществить посадку) и при прямом попадании в центр спины (от удара произошло отключение моторов и дрон упал в полуметре от испытуемого). При прочих попытках устройство оставалось в воздухе после удара, не требовало посадки и было способно продолжать поставленную полетную задачу.

Других повреждений (трещины на раме или защитном дакте, деформация двигателей, сбой в работе электроники) выявлено не было. Данный факт свидетельствует о высокой эксплуатационной надежности платформы при работе в условиях возможных случайных контактов с препятствиями.

Заключение. Проведенный натурный эксперимент с высокой степенью достоверности подтверждает выдвинутую гипотезу. Столкновение БПЛА мультироторного типа массой ~0,44 кг, оснащенного защитным дактом, с человеком на скорости ~7 км/ч является безопасным и не влечет за собой травматических или болевых последствий даже при многократном воздействии на различные части тела, включая голову.

Энергия удара эффективно поглощается и распределяется защитной конструкцией аппарата и мышечной массой человека. Полученные эмпирические данные предоставляют верифицированное основание для формирования регламентов безопасной эксплуатации БПЛА внутри крытых спортивных сооружений в непосредственной близости от людей.

Список использованных источников

1. Акулов, В. В. О теоретической возможности использования беспилотных летательных аппаратов внутри крытых спортивных объектов / В. В. Акулов // Проспект Свободный – 2024 : материалы XX Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. – Красноярск : СФУ, 2024. – С. 399–401.
2. Гончарова, Н. П. Беспилотные летательные аппараты в современном мире : краткий обзор и перспективы развития / Н. П. Гончарова, В. С. Примарчук // Символ науки. – 2023. – № 6-2. – С. 12–14.
3. Об утверждении Правил поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований : постановление Правительства РФ от 16.12.2013 № 1156 (ред. от 07.10.2024) // Гарант.ру. – URL: <https://base.garant.ru/70538752/> (дата обращения: 10.09.2025).
4. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 01.05.2024) // Консультант Плюс: [сайт]. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038 (дата обращения: 10.09.2025).
5. Системы противопожарной защиты. Ограничение распространения пожара на объектах защиты. Требования к объемно-планировочным и конструктивным решениям : СП 4.13130.2013 (с изм. 1) // Электронный фонд правовых и нормативно-технических документов [сайт]. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/1200101593> (дата обращения: 10.09.2025).
6. СП 332.1325800.2017. Спортивные сооружения. Правила проектирования // Минстрой России. – URL: <https://www.minstroyrf.gov.ru/docs/16404> (дата обращения: 10.09.2025).
7. ГОСТ Р 55529-2013. Объекты спорта. Требования безопасности при проведении спортивных и физкультурных мероприятий. Методы испытаний. – Введ. 2014-07-01 // Электронный фонд правовых и нормативно-технических документов. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/1200104658> (дата обращения: 10.09.2025).

СОВЕТСКАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ 1920-х ГОДОВ: МЕТОДЫ И ДИСКУССИИ

Белов Александр Владимирович, ст. преподаватель кафедры ФК,
ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск,
Российская Федерация, alexanbe@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются исторические аспекты формирования советской системы физической культуры и спорта в 1920-е гг. Руководящая линия партии не предусматривала включение соревновательного процесса в стратегию развития физкультурного движения, предоставив поддержку концепциям оздоровления масс и физкультуры для всех. Однако многолетние идейные разногласия ведомств, ответственных за систему физического воспитания в стране, внесли соответствующие коррективы в реализацию поставленных перед агитфизкультурой задач.

Ключевые слова: физическое воспитание, оздоровление трудящихся, ВСФК, врачебный контроль, массовое действо

Тенденция советской системы физического воспитания 1920-х гг. заключалась в развитии физкультуры и спорта для всех [4, 10]. По замыслу Правительства Советов оздоровление масс должно было составлять неотъемлемую часть общеполитического и культурного плана деятельности государственных и общественных организаций. Глава Высшего совета физической культуры ВЦИК РСФСР (ВСФК) Н. А. Семашко подчеркивал: «Физическая культура в советском понимании означает не рекордсменство, а физическое оздоровление трудящихся» [11].

Назревшая потребность оздоровления быта рядового работника предусматривала приобщение граждан к физкультуре на дому без затраты времени, сложных приспособлений и снарядов. Под девизом «физкультура 24 часа» подразумевались практические гигиенические указания для оздоровления самых распространенных условных рефлексов человека: правильного дыхания; хождения; стояния; сидения. При подборе физических упражнений подчеркивалась важность врачебного контроля. Выполнение «нормального урока» или упражнений без нагрузок усиливалось поправками на вредность профессии и индивидуальность конституции человека (слабые руки, ноги, сутуловатость и т. д.). Комплексные задачи агитфизкульты включали сохранение и совершенствование жизненных функций человека, рациональную установку труда и отдыха, соблюдение гигиенических требований и разумное использование естественных природных факторов оздоровления – света, воздуха и воды, регулярные упражнения нервно-мышечного аппарата для повышения двигательных способностей [2]. Реализация задач осуществлялась через оздоровительную и врачебно-

контрольную работу органов здравоохранения, воспитательно-образовательную деятельность органов образования, труда и Красной Армии, культурно-просветительские функции профсоюзных, комсомольских и партийных организаций.

На функционирование системы физического воспитания оказывали влияние идейные разногласия между ведомствами Всевобуча и ВСФК [12]. Руководство Всевобуча боролось с насаждением чуждых буржуазных методик и отвергало концепцию соревновательного спорта, включая участие советских спортсменов в международных спортивных соревнованиях [1, 3].

Начальник Всевобуча и Спортинтерна Н. И. Подвойский утверждал, что наиболее продуктивным методом физкультурного движения является массовое действо как форма активности и общественности масс. Массовые демонстрации, праздники, народные гуляния способствуют раскрепощению «массы трудящихся» и развитию творческой самодеятельности в игровых формах. Вовлечение трудящихся в игры массового действия, имитирующие трудовые процессы, производственные и общественные взаимоотношения, отрывает массы от обывательских влияний, устраняет эмоциональную нагрузку и содействует общественно-политическому воспитанию граждан [9].

Руководитель ВСФК Н. А. Семашко, являясь одновременно народным комиссаром здравоохранения РСФСР, внедрял принцип массового врачебного контроля за физкультурниками, полагаясь на естественный метод физического воспитания и развития граждан. Сущность научного метода заключалась в подборе и классификации упражнений с определенным их воздействием на организм для достижения полного физического развития и работоспособности каждого органа, выражающихся в приобретении здоровья, силы, ловкости, выносливости и активности характера [5]. Культивировались естественные и полезные в трудовом отношении упражнения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании, поднятии тяжести, плавании и борьбе. Врачебный контроль осуществлялся посредством антропометрических измерений и медицинских осмотров членов физкультуркружков для определения сбалансированных норм нагрузки. На основании полученных данных производилась разбивка по группам, принимаемая во внимание биологические особенности, пол, возраст, профессию, условия труда и быта [7]. Результаты контроля обрабатывались научно-учебным комитетом ВСФК (НУК), ответственным за расчет нагрузок. В кратком отчете НУК Енисейского Губсовета физической культуры за второй квартал 1925 г. приведены сведения об определении нормы нагрузки после ряда обследований отрядов юных пионеров, детдомов и школ [8]. В заключении сделан вывод о сильной перегрузке детей, выражающейся в неврастении, малокровии, головных болях и пр. Пересмотренные нормы нагрузки были направлены «для проведения их в жизнь» в Губбюро юных пионеров и Губоно (губернский отдел народного образования).

Дискуссионная борьба за методологию советской физкультуры и спорта выражалась в ослаблении руководства физкультурным движением на местах. В отчетных документах Енисейского губернского совета физической культуры за январь-март 1925 г. отмечается неудовлетворительная работа ведомств: «Все попытки подтолкнуть Губоно к насаждению физкультуры в школах остаются тщетными, очевидно, нужны какие-то другие меры, чтобы расшевелить Губоно. Несмотря на полную инертность Губоно, школьники по собственному почину организуют физкульткружки и нанимают за собственных счет инструкторов физической культуры» [7].

По предложению ВСФК среди физкульткружков была начата дискуссия по вопросу о роли и месте соревнований в советской физической культуре. Губернские советы физкультуры поддержали линию работы ВСФК, посчитав правильным соревновательный процесс в физкультурном движении в противовес мнению Спортинтерна. Публичное ведомственное противостояние потребовало вмешательства ЦК РКП(б), резолюция которого в июле 1925 г. окончательно закрепила принципиальную роль соревнований в вовлечении масс в физкультуру, достижение индивидуальных и коллективных спортивных результатов [6]. Успешно состоявшаяся в 1928 г. Первая Всесоюзная Спартакиада также сильно ослабила противников соревнований, спортивных побед и рекордсменства. Внедрение методики массового медицинского контроля в физкультурном движении 20-х годов положило начало разработке методических основ спортивного тренировочного процесса и медицины, физиологии физической культуры и психологии спорта [10].

Список использованных источников

1. Алексеев, К. А. Политика руководящих организаций по изданию физкультурно-спортивной периодики в 1920-е годы / К. А. Алексеев // Вестник Московского университета. Сер.10: Журналистика. – 2019. – № 4. – С. 73–93. – DOI: 10.30547/vestnik.journ.4.2019.7393.

2. Алексеев, С. В. История регулирования физической культуры и спорта в СССР / С. В. Алексеев // Право и государство: теория и практика. – 2016. – № 6. – С. 122–125.

3. Белов, А. В. Спортивно-историческое наследие физкультурного общества «Красный сокол» / А. В. Белов // Студенческий спорт: история, современность и тенденции развития: материалы III международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму, Красноярск, 20–21 сентября 2024 г. – Красноярск : СФУ, 2024. – С. 172–176.

4. Кальпус, Б. А. Физическая культура для всех / Б. А. Кальпус. – М. : Молодая гвардия, 1926. – 158 с.

5. Крадман, Д. А. Физическое оздоровление и воспитание молодежи (от 12-14, 15-18 и 19-23 лет) / Д. А. Крадман, В. Н. Песков, М. Г. Собецкий ; под общ. ред. Г. Собецкого. – Ч. 1. – Ленинград, 1924. – 171 с.
6. Копысов, Н. Б. Советская политика в области «спорта высоких достижений» в 1920-1930-х гг. / Н. Б. Копысов // Вестник РГГУ. Сер. «Политология. История. Международные отношения». – 2024. – № 1. – С. 102–116.
7. Отчет о работе Енисейского губернского совета физической культуры. 1925 г. – ГАКК. – Ф.П-8. – Оп. 1. – Д. 240. – Л. 2–5.
8. Отчеты о работе губернского Совета физической культуры, губернского отдела народного образования. 1925 г. – ГАКК. – Ф.Р-49. – Оп. 1. – Д. 532 1-129. – Л. 7.
9. Подвойский, Н. И. Какая физическая культура нужна пролетариату С.С.С.Р. и кем она должна создаваться / Н. Подвойский. – М. : Изд-во ВТО-ПАС, 1923. – 16 с.
10. Суник, А. Б. Размышления о физкультурно-спортивном движении в постреволюционную эпоху (20-е годы) / А. Б. Суник // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 5. – С. 2–13.
11. Семашко, Н. А. Десятилетие советской медицины и физическая культура / Н. А. Семашко // Теория и практика физической культуры. – 1928. – № 5. – С. 3–6.
12. Филиппов, А. Н. Государственная политика СССР в области физической культуры и спорта : автореф. дис. ... канд-та ист. наук : 07.00.02 / Филиппов Артем Николаевич. – Ярославль, 2012. – 25 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВОВ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ И СОЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТЫ

Киселева Наталья Владимировна, канд. пед. наук, преподаватель кафедры ФКиС, БУ ПО ХМАО-Югры «Нижневартовский социально-гуманитарный колледж», Нижневартовск, Российская Федерация, nat.kis.8@yandex.ru
Гасилов Кирилл Петрович, студент БУ ПО ХМАО-Югры «Нижневартовский социально-гуманитарный колледж», Нижневартовск, Российская Федерация, gasilov0305@gmail.com

Лесникова Полина Николаевна, преподаватель кафедры ФКиС БУ ПО ХМАО-Югры «Нижневартовский социально-гуманитарный колледж», Нижневартовск, Российская Федерация, polina.antyushenya1994@mail.ru

Аннотация. Данная работа посвящена исследованию мотивов занятий спортом и их влиянию на формирование направленности личности в выборе активного образа жизни и его устойчивости.

Ключевые слова: направленность деятельности, интерес, мотивы, мотивация, физкультурно-спортивная деятельность

В контексте современного образования физическая культура и спорт играют значимую роль в формировании гармоничной личности, способной эффективно сочетать учебную и физическую активность. Психология как наука знакомит нас с тем, что направленность личности рассматривается через призму побудителей, которыми выступают влечения, установки, интересы и др. Мотивы и потребности, в свою очередь, являются составляющими побуждений и имеют большое значение в формировании направленности личности. Мотивы выступают как стимулы, реальные двигатели человеческой деятельности, как мощнейшие регуляторы его поведения [2, с. 10].

Определено, что к основным видам потребностей, которые лежат в основе воспитания положительной мотивации к физкультурно-спортивной деятельности относятся: собственно, сама потребность в активной двигательной деятельности, потребность в общении в совместной деятельности, самоутверждение в коллективе, потребность в эстетических переживаниях при занятиях физической культурой или спортом.

Опираясь на мнение Е. П. Ильина [1, с. 63], также можно выделить важным аспектом понятие удовлетворенности, которая выполняет долгосрочную оценочную функцию. Если молодой человек испытывает положительные эмоции от целенаправленной физкультурно-спортивной деятельности, то это может привести к формированию у него устойчивой мотивации к дальнейшему вовлечению в эту деятельность.

Для выявления особенностей мотивационной направленности к физкультурно-спортивной деятельности, а также для оптимизации занятий физической культурой и вовлечения студентов к участию в физкультурно-оздоровительной

и спортивно-массовой деятельности было проведено исследование в форме тестирования по методике А. В. Шаболтас «Мотивы занятий спортом» [1, с. 470]. В практическом изыскании приняли участие обучающихся социально-экономического отделения колледжа: 97 человек (66 девушек, 31 юноша, возраст 17–18 лет, 3-й курс).

Анализ результатов тестирования показал, что мотивы занятий физической культурой и спортом значительно различаются у студентов разных отделений. Однако выделим данные по трем мотивам, в которых показаны сопоставимые результаты у студентов банковского дела, страхового дела, документо-ведения и системных администраторов. Наблюдается средний, но при этом одинаковый уровень предпочтения для мотива, связанного с получением эмоционального удовольствия. Полученные результаты указывают на то, что двигательная активность находится не в приоритете потребностей у молодых людей. Мотивирующее воздействие эмоциональной удовлетворенности является не выраженным.

Результаты, касающиеся мотива социального самоутверждения, привлекли внимание тем, что студенты исследуемых групп продемонстрировали низкие и средние показатели. Недостаток внутренней потребности и мотивации проявляется в пассивном отношении к общественной жизни, к общению и к инициации активных взаимодействий. Потенциальными факторами, объясняющими низкие и средние показатели данного мотива у молодых людей, могут быть недостаточное вовлечение в физкультурно-спортивное движение, отсутствие личных примеров и поддержки со стороны взрослых, преподавателей или родителей. Отсутствие примера взрослых как наставников активного образа жизни, спорта и оздоровления приводит к разобщенности понимания ценностей физической культуры и спорта в жизнедеятельности современного индивида.

Внимание привлекают средние и низкие результаты теста, полученные в ходе изучения «рационально-волевого мотива занятий спортом». Анализ ответов позволяет интерпретировать их следующим образом: увеличение объема доступной информации коррелирует с возникновением у молодых людей затруднений в процессе выбора и принятия решений. Недостаток навыков планирования и соблюдения режима дня приводит к нерациональному распределению времени, что в свою очередь, вызывает быструю утомляемость и развитие астенического синдрома, неблагоприятно сказывается на учебной и профессиональной деятельности.

Ухудшение физического состояния усугубляет ситуацию, отдаляя молодых людей от физкультурно-спортивных занятий, снижая интерес, мотивацию и чувство удовлетворения от движения. Получается замкнутый круг: вместо того, чтобы «черпать» силы и здоровье в физической активности, молодые люди сознательно исключают ее из своей жизнедеятельности. Одна (только) заинтересованность в исходе деятельности при отсутствии приятных переживаний приводит к исчезновению интереса [1, с. 167].

В контексте активной физической деятельности мотивы побуждают индивида к стремлению улучшить здоровье, поддерживать физическую форму, расширять социальные взаимодействия, получать удовольствия от движения, стремиться к достижениям.

Взаимосвязь между мотивами и направленностью личности к активной физической деятельности заключается в том, что мотивы могут формировать и укреплять направленность. Анализируя полученные результаты, выяснили, что первой причиной беспечного отношения молодежи к своему здоровью является отсутствие желания получать удовольствие от самой двигательной активности, то есть отсутствие радости от движения приводит к потере интереса совершенствоваться физически. У молодых людей причины длительного вовлечения в двигательную активность или безучастия можно увидеть через мотивирующее воздействие удовлетворенности.

Е. П. Ильин [1, с. 170] считает, что удовлетворенность является одним из факторов, влияющих на выбор продолжения заниматься определенной деятельностью, рассматривается как основа или усилитель основного мотива, но не его непосредственный двигатель. Удовлетворяя потребность в удовольствии, человек в то же время удовлетворяет другие потребности: в служении обществу, в самовыражении, самоутверждении, обеспечении себя необходимыми для жизни средствами.

Второй причиной, на наш взгляд, является то, что молодежь не получает достаточной социальной поддержки для своего саморазвития и самореализации в этой сфере, что и является ограничением их возможностей.

Нужно отметить, что недостаточный опыт рационального распределения времени на учебную занятость, отдых и направленную физическую активность практически исключают время для занятий различными формами спортивно-физкультурной и оздоровительной деятельности. Поэтому, когда речь идет о вовлечении молодежи в физкультурно-спортивную деятельность важно понимать, что удовольствие от процесса должно сочетаться с достижением реальных результатов.

Резюмируя, можно констатировать, что формирование устойчивой взаимосвязи личности с физической активностью требует целенаправленного поддержания мотивации и углубления индивидуальных мотивов. Это создает положительный цикл: чем активнее молодой человек будет вовлечен и развит в физкультурно-спортивной деятельности, тем сильнее и устойчивее его желание оставаться в этом направлении.

Со своей стороны, молодым людям желательно иметь и теоретическую подготовку с целью понимания значения физических нагрузок и их влияния на организм, адекватной физкультурно-спортивной деятельности на улучшение и поддержание физического здоровья, позитивного самочувствия на работоспособность, продления профессиональной пригодности, а также иметь инструменты для профилактики выгорания, снятия стресса и реабилитации.

Список использованных источников

1. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 512 с. – (Мастера психологии).
2. Леонтьев, В. Г. Мотивация и психологические механизмы ее формирования / В. Г. Леонтьев. – Новосибирск : Новосибирский полиграфкомбинат, 2002. – 264 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ТУРИЗМА В РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЛОДЕЖИ

Каленчук Людмила Николаевна, канд. пед. наук, доцент кафедры теории физической культуры и спортивной медицины, УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы», Гродно, Республика Беларусь, d1041@yandex.by

Кузьмич Юлия Евгеньевна, студентка, УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И. П. Шамякина», Мозырь, Республика Беларусь, kuzmich.iuliya@yandex.ru

Аннотация. Одним из видов туристско-рекреационной деятельности является экологический туризм. Предложенный эколого-краеведческий тур по территории Мозырского района знакомит экскурсантов с отдельными краеведческими и природными достопримечательностями, которыми так богат город, способствует физическому развитию молодежи, сохранению и укреплению здоровья.

Ключевые слова: физическая рекреация, экологический туризм, студенты, город Мозырь

Введение. В последние десятилетия в Республике Беларусь все большую актуальность приобретает оздоровление студенческой молодежи средствами физической культуры. Одним из видов физической культуры является физическая рекреация, предусматривающая любые формы двигательной активности, направленные на восстановление физических сил, эмоциональной сферы и интеллектуальных возможностей.

Большое значение в рекреации студенческой молодежи имеет туристическая деятельность. Туризм и рекреация позволяют объединить физическую активность с познанием природных и культурных достопримечательностей родного края, истории, культуры и этнографии. Одним из видов туристско-рекреационной деятельности является экологический туризм, который способствует физическому развитию молодежи, сохранению и укреплению здоровья, что делает тему нашей работы особо актуальной [2].

Цель исследования – изучение возможностей использования экологического туризма в рекреационной деятельности молодежи.

Методы: анализ литературы и нормативных документов, маршрутный метод, анализ факторов организации рекреационной, краеведческой и туристической деятельности.

Исследование проводилось путем визуальной оценки, картографирования объектов экотуризма и их фотографирования.

Результаты и их обсуждение. Экологический туризм – это уникальная возможность познакомиться с природой, архитектурой, историческими достопримечательностями и культурой края.

Город Мозырь расположен в юго-восточной части Белорусского Полесья. Это один из древнейших городов Беларуси, который имеет свою историю и традиции. Впервые Мозырь упоминается в летописях в 1155 г.

В настоящее время это один из красивейших городов Беларуси. В городе есть большое количество достопримечательностей, к которым можно отнести памятники истории, культуры и архитектуры, культурно-просветительские центры и др.

Особую привлекательность Мозырю придает полноводная река Припять и Республиканский ландшафтный заказник «Мозырские овраги», расположенный в городской черте.

Нами разработан эколого-краеведческий тур, в ходе прохождения которого, можно ознакомиться с отдельными краеведческими и природными объектами, которыми так богат город.

Краткая характеристика и описание туристического маршрута

Расположение: маршрут проходит по территории города Мозыря.

Протяженность маршрута составляет 8 км.

Время прохождения – 3 часа экскурсионного времени.

Разряд: познавательный

Режим пользования: пешие экскурсии, наблюдения, исследования.

Экскурсия рассчитана на студентов, учащихся учреждений профессионального образования и школьников старших классов.

Схема предлагаемого маршрута представлена на рисунке.

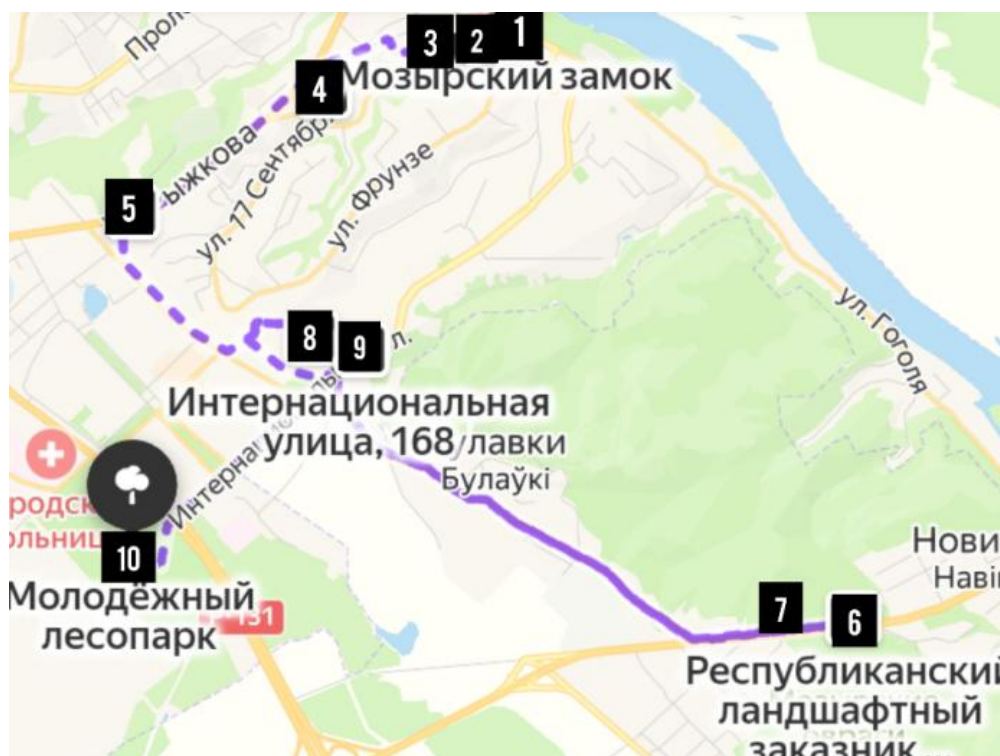


Схема эколого-краеведческого маршрута по городу Мозырю

Остановка 1. *Начало маршрута.*

Сбор участников экскурсии в назначенном месте, на площади В. И. Ленина у подножья Замковой горы.

Экскурсовод напоминает экскурсантам о правилах техники безопасности и культуре поведения в общественных местах. Знакомит с маршрутом.

Остановка 2. *Замковая гора.*

Замковая гора – это холм в центральной части города, который имеет обзорную площадку размером 130×80 м и высоту 15–20 метров. По историческим данным здесь располагалось городище, окруженное рвами, откуда и начал расти город [1].

В настоящее время здесь располагается археологический памятник «Мозырское городище и замчище XII–XIII вв.», который получил статус охранной зоны в 1978 году. Здесь проводятся народные гуляния и рыцарские турниры.

Памятник входит в список историко-культурных ценностей Республики Беларусь

Остановка 3. *Краеведческий музей.*

Краеведческий музей был основан в 1948 году. Музей представлен экспозициями, отражающими особенности природы и культуры восточного Полесья, центром которого является Мозырь.

Экспозиции отдела природы краеведческого музея основывается на трех темах: «Геология края», «Флора и фауна», «Экология. Охрана окружающей среды».

Особый интерес вызывают экспозиция отдела этнографии и народной культуры «Палеская веда», в котором представлены предметы быта, элементы народной культуры, народные костюмы древних полешуков и другие предметы старины [3].

Остановка 4. *Памятник жертвам Чернобыля.*

Мозырь является одним из городов Беларуси, пострадавших в результате аварии на Чернобыльской АЭС. В апреле 1996 года в центре города напротив здания горисполкома возведен памятник жертвам Чернобыльской катастрофы. Это небольшая часовенка белого цвета с расположенным в центре постаментом, на котором указан год трагедии.

Ежегодно 26 апреля здесь происходят митинги, посвященные Чернобыльской трагедии.

Остановка 5. *Заброшенный особняк XX века.*

На этой остановке экскурсанты могут познакомиться с архитектурой Мозыря начала XX века. В 1910 г. в стиле модерн было построено необычное для города здание из желтого кирпича, выложенного в форме буквы Е.

Первоначально это был жилой помеще- ние, о чем свидетельствуют многочисленные арки и лепнина, находящиеся во внутренних комнатах помещения. В последующие годы здесь располагалась детская уездная больница (до 1917 г.), областная больница и детская городская больница.

В настоящее время здание является историко-культурной ценностью и требует реконструкции.

Остановка 6. Курган Славы.

На этой остановке экскурсанты знакомятся с героическим подвигом воинов во время Великой Отечественной войны. Мемориальный комплекс «Курган Славы» является памятником событиям Великой Отечественной войны. Он предоставлен 45-метровой стелой, на которой выгравирована надпись «Абаронцам Радзімы ад мазыран» (Защитникам Родины от мозырян). В состав комплекса также входят Братская могила, куда были перезахоронены останки воинов и партизан, погибших в результате военных действий вечный огонь.

Остановка 7. Республиканский ландшафтный заказник «Мозырские овраги».

Заказник «Мозырские овраги» расположен в городе Мозыре и его окрестностях. Создан в 1986 году с целью сохранения уникальных природно-ландшафтных экологических систем, дикорастущих растений и диких животных, относящихся к видам, включенным в Красную книгу Беларуси, а также мест их произрастания и обитания.

На данной остановке экскурсантов знакомят с особенностями рельефа, видовым разнообразием и антропогенным воздействием на животный и растительный мир заказника.

Остановка 8. Разнообразие оврагов заказника.

Особенности почвы и рельефа заказника, песчаные почвы, крутые обрывистые уступы высотой 20–30 метров способствуют образованию в заказнике большого количества и разнообразия оврагов различной ширины и протяженности.

Здесь участники экскурсии могут получить информацию о разновидностях оврагов, узнать причины их образования и мерах профилактики эрозии почвы, приводящей к образованию оврагов.

Экскурсовод обращает внимание экскурсантов на антропогенное воздействие на данную территорию, дает знания о правилах поведения туристов в мире природы.

Остановка 9. Гора Шайтан.

Одним из уникальных мест Мозыря является Шайтан гора. Она имеет остроконечную форму с крутыми склонами, в центре которых расположена глубокая котловина яйцевидной формы. О возникновении этой горы существует множество легенд. В древние времена здесь было языческое капище. Здесь располагались деревянные идолы. Много лет назад это языческое капище было границей между старой и новой верой.

В настоящее время это красивейшее место города. В окрестностях горы Шайтан находится березовая роща, которая служит местом отдыха мозырян.

Остановка 10. Вековой дуб.

Экскурсанты знакомятся с особенностями произрастания деревьев, их видовым составом и свойствами, получают сведения о понятии «Памятник природы».

Вековой дуб, представленный на данной остановке, является памятником природы. Возраст этого дерева составляет около 140 лет, периметр ствола составляет 424 см, общая его высота – 35,4 м, площадь кроны – 688 кв. м.

Дерево произрастает на территории Государственного опытного лесохозяйственного учреждения «Мозырский опытный лесхоз».

Остановка 11. Лесопарк «Молодежный». Это зона отдыха, расположенная в Мозыре, традиционное место отдыха горожан. Часто здесь проводятся соревнования по легкоатлетическому кроссу, велоспорту, а зимой – лыжные гонки.

На тропе здоровья горожане тренируют навыки скандинавской ходьбы.

В лесопарке пролегает экологическая тропа, путешествуя по которой, можно насладиться природой нашего Мозыря. Есть возможность увидеть различных птиц, которые обитают в парке, а также узнать какие существуют лесные формации, какие деревья доминируют на данной территории. Можно также найти лекарственные растения, которые произрастают в парке.

Прогулка по экологической тропе формирует не только экологическое воспитание человека, но и положительно влияет на организм человека, способствуя его оздоровлению.

Остановка 12. Конец маршрута. Мозырь, остановка городского транспорта.

Экскурсовод подводит итог экскурсии, отвечает на вопросы. Посетители высказывают свое мнение о проведенном туре и высказывают пожелания.

Заключение

1. Одним из видов физической культуры является физическая рекреация, предусматривающая любые формы двигательной активности, направленные на восстановление физических сил, эмоциональной сферы и интеллектуальных возможностей.

2. Экологический туризм – это одно из наиболее перспективных направлений в организации работы с молодежью, так как способствует формированию любви к родному краю и его достопримечательностям.

3. Использование экологического туризма в рекреационной деятельности способствует физическому развитию молодежи, сохранению и укреплению здоровья.

Список использованных источников

1. Барсук, А. Я. Да пытання аб старажытнай спадчыне Мазыра / А. Я. Барсук // Веснік Мазырскага дзяржаўнага педагагічнага ўніверсітэта імя І.П. Шамякіна. – 2009. – № 1. – С. 37–42.

2. Лаптиева, Л. Н. О перспективах развития экотуризма в Мозырском районе / Л. Н. Лаптиева // Мазырыцына: людзі, падзеі, час : материалы Республіканскай навучна-практычнай канферэнцыі. – Мазырь, 2010. – С. 137–139.

ИНТЕГРАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПРОЦЕСС ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Клименко Сергей Сергеевич, канд. пед. наук, доцент кафедры физической подготовки, ФГКОБУ ВО «Белгородский юридический институт МВД России имени И. Д. Путилина», Белгород, Российская Федерация, klimeshkin2008@mail.ru

Муханов Юрий Викторович, канд. пед. наук, доцент, начальник кафедры физической подготовки, ФГКОБУ ВО «Белгородский юридический институт МВД России имени И. Д. Путилина», Белгород, Российская Федерация, muchanov555@yandex.ru

Волков Александр Николаевич, канд. пед. наук, начальник кафедры физической подготовки, ФГКОБУ ВО «Нижегородская академия МВД России», Нижний Новгород, Российская Федерация, wolkow.70@mail.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследования по интеграции физического воспитания в систему высшего профессионального образования будущих сотрудников полиции. Цель работы – выявить механизмы и формы взаимодействия физической подготовки с другими образовательными направлениями, способствующие формированию профессионально значимых качеств курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. В работе использованы методы анализа учебных программ, наблюдения и опросов. Полученные данные подтверждают эффективность междисциплинарного подхода и необходимость комплексного включения физического воспитания в профессиональную подготовку. Особое внимание уделено развитию физических качеств, психологической устойчивости и формированию корпоративной культуры через спортивные мероприятия.

Ключевые слова: физическое воспитание, профессиональное образование, интеграция образования, физическая подготовка, профессиональные компетенции, междисциплинарный подход, образовательные технологии

Введение. Современная система высшего профессионального образования стремится к интеграции различных компонентов, направленных на всестороннее развитие личности специалиста. Это особенно важно в подготовке сотрудников правоохранительных органов, где физическое воспитание играет ключевую роль в формировании профессиональных компетенций.

Цель исследования – изучение механизмов интеграции физического воспитания в образовательный процесс будущих сотрудников полиции, а также выявление его влияния на формирование необходимых физических и личностных качеств [1].

Методы. Для достижения поставленной цели были применены комплексный анализ учебных планов и программ образовательных организаций МВД России, наблюдение за учебным процессом и внеучебной деятельностью, а также опросы курсантов и преподавателей. Анализировались формы и методы физической подготовки, их связь с тактико-специальной и огневой подготовкой, а также роль спортивных мероприятий и самостоятельных занятий в формировании профессионально значимых качеств. Особое внимание уделялось междисциплинарным связям и психологическим аспектам физического воспитания.

Результаты и их обсуждение. Исследование показало, что интеграция физического воспитания в образовательный процесс реализуется через взаимосвязь с другими дисциплинами и направлениями подготовки. Основные физические качества – сила, быстрота, выносливость и ловкость – развиваются не изолированно, а в контексте формирования профессиональных компетенций. Занятия по физической подготовке, регламентированные ведомственными нормативами, построены с учетом междисциплинарных связей и направлены на подготовку курсантов к решению комплексных профессиональных задач. Взаимосвязь физической подготовки с тактико-специальной и огневой подготовкой подтверждена наблюдениями: улучшение физических качеств способствует более эффективному освоению тактических приемов и навыков обращения с оружием. Самостоятельная физическая подготовка усиливает такие качества, как самодисциплина, целеустремленность и способность к самоорганизации [2, 3]. Спортивная деятельность (бокс, дзюдо, самбо, игровые виды спорта) способствует развитию стрессоустойчивости, решительности и быстрому принятию решений в нестандартных ситуациях. Спортивно-массовые мероприятия, такие как соревнования и показательные выступления, способствуют формированию корпоративной культуры и профессиональной идентичности. Психологический компонент физического воспитания проявляется в развитии морально-волевых качеств и устойчивости к стрессу, что является важным элементом подготовки к службе в правоохранительных органах.

Заключение. Полученные результаты подтверждают, что интеграция физического воспитания в процесс высшего профессионального образования будущих сотрудников полиции является эффективным многоуровневым механизмом, обеспечивающим комплексное развитие физических, профессиональных и личностных качеств. Междисциплинарный подход позволяет связать физическую подготовку с тактико-специальной и огневой подготовкой, что повышает общую готовность курсантов к профессиональной деятельности [3, 4]. Спортивная деятельность и самостоятельные занятия играют важную роль в формировании не только физических, но и психологических качеств, необходимых для успешной службы. Организация спортивно-массовых мероприятий способствует укреплению корпоративного духа и профессиональной идентичности. Для дальнейшего совершенствования системы подготовки рекомендуется внедрение современных образовательных технологий и регулярный монито-

ринг эффективности интеграционных практик. Это позволит адаптировать программы под меняющиеся требования службы и обеспечить высокий уровень профессиональной подготовки будущих сотрудников полиции.

Список использованных источников

1. Амельчаков, И. Ф. Совершенствование системы профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации / И. Ф. Амельчаков // Профессионал. – 2007. – № 6. – С. 39–41.

2. Арсланов, А. Ф. Интеграция профессиональной и гуманитарной подготовки как средство формирования профессиональной компетентности курсантов образовательных учреждений МВД России : специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» : дис. ... канд. пед. наук / Арсланов Айрат Фанирович ; Институт педагогики и психологии профессионального образования Российской академии образования. – Казань, 2007. – 216 с.

3. Бокий, А. Н. Специфика организации учебно-воспитательного процесса по физической подготовке в вузах МВД России / А. Н. Бокий // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 4. – С. 39.

4. Кузнецов, А. Ф. Методологические основы построения профильно-ориентированного физического воспитания курсантов вузов МВД России / А. Ф. Кузнецов, И. В. Павлов // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева. – 2012. – № 11 (73). – С. 82–87.

КОРПОРАТИВНЫЙ ТУРИЗМ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Саликова Александра Павловна, 3-й курс, бакалавриат, ФГБОУ «Сибирский государственный университет водного транспорта», Новосибирск,

Российская Федерация, salikovaaleksandra099@gmail.com

Дубковская Лариса Александровна, канд. соц. наук, доцент, доцент кафедры ТСБиФК, ФГБОУ «Сибирский государственный университет водного транспорта», Новосибирск, Российская Федерация, l.a.dubkovskaya@nsawt.ru

Шишов Александр Сергеевич, ст. преподаватель кафедры ТСБиФК, ФГБОУ «Сибирский государственный университет водного транспорта», Новосибирск, Российская Федерация, sashamed09@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена исследованию корпоративного туризма и командообразования среди студентов. Рассматриваются ключевые аспекты построения эффективных команд в образовательной среде, выделяется особая роль корпоративного туризма как механизма укрепления социальных связей и формирования единой рабочей среды среди обучающихся.

Ключевые слова: туризм, командообразование, корпоративный туризм, студенты

Актуальность проблемы командообразования среди студентов обусловлена необходимостью подготовки высококвалифицированных кадров, способных эффективно взаимодействовать друг с другом. Одним из способов развития навыков коллективной работы является корпоративный туризм. Этот вид активности способствует формированию связей между студентами, улучшает коммуникативные способности и повышает уровень доверия в группе.

Цель исследования – изучение влияния корпоративного туризма на формирование эффективных студенческих команд.

Командообразование – это совокупность умений и навыков, направленных на создание эффективных команд, способных достигать высоких результатов в любой сфере деятельности. Формирование команд помогает студентам приобрести важные профессиональные навыки, такие как лидерские способности, умение распределять полномочия и решать конфликты конструктивным путем [3].

Студенты обладают определенными особенностями, что отличает их от профессиональных коллективов взрослых работников. Во-первых, студенты находятся в стадии активного личностного роста и профессиональной самоопределении. Во-вторых, многие из них впервые сталкиваются с совместной работой над проектами и задачами.

Туризм включает широкий спектр направлений: путешествия на авто, поездах, самолетах и кораблях, посещение исторических памятников, музеев и театров, участие в событиях вроде фестивалей и соревнований, образовательные туры, а также корпоративный туризм, именно о нем мы и поговорим.

Корпоративный туризм подразумевает организацию путешествий и экскурсий, направленных на улучшение внутрикорпоративных коммуникаций, повышение мотивации сотрудников и укрепление чувства принадлежности к организации. Для студентов корпоративный туризм становится важным инструментом социализации и укрепления межличностных связей вне учебных стен.

Среди преимуществ корпоративного туризма выделяют следующие моменты:

- создание условий для естественного общения и взаимопонимания;
- развитие эмоционального интеллекта;
- повышение уровня вовлеченности в учебную деятельность;
- улучшение стрессоустойчивости и психологической устойчивости.

Чтобы убедиться в целесообразности использования корпоративного туризма для командообразования, рассмотрим некоторые успешные случаи его применения в российских вузах и ссузах. Например, ежегодные осенние прогулки на теплоходе для первокурсников Сибирского государственного университета водного транспорта позволили студентам первых курсов познакомиться между собой не только в рамках академических групп. Это повысило сплоченность студентов. Спортивное ориентирование для студентов вторых курсов Сибирского геофизического колледжа показало высокую эффективность в формировании командного духа и развитии навыков взаимодействия среди участников.

Для оценки влияния корпоративных мероприятий на формирование команд важно учитывать ряд ключевых факторов, которые определяют успех командообразующих процессов:

1. Общая цель (четко сформулированная общая цель мероприятия помогает участникам осознать свою роль в команде и мотивирует их на совместные усилия).

2. Разнообразие активностей (различные виды активности позволяют каждому участнику проявить свои сильные стороны и таланты. Это создает условия для взаимного уважения и доверия среди членов команды).

3. Общение вне рабочей обстановки (туристическое мероприятие позволяет сотрудникам общаться в непривычной обстановке, способствуя установлению доверительных отношений и взаимопонимания).

4. Развитие лидерских качеств (участие в мероприятиях, требующих принятия решений и распределения ролей, стимулирует развитие лидерских способностей участников. Такие ситуации помогают выявить скрытые таланты и потенциал сотрудников, что положительно сказывается на работе всей команды).

5. Психологический комфорт (успешность командообразования зависит от психологического комфорта каждого участника. Мероприятия, проводимые в приятной атмосфере, снижают уровень стресса и повышают эффективность взаимодействия внутри коллектива).

6. Регулярность проведения (регулярные корпоративные мероприятия укрепляют командный дух и поддерживают высокий уровень мотивации. Постоянное взаимодействие вне рабочего пространства укрепляет связи между сотрудниками и улучшает коммуникационные процессы) [2].

Студенческие группы часто сталкиваются с проблемами взаимодействия, такими как недостаточная координация действий, отсутствие понимания целей проекта и слабое доверие между участниками. Вот несколько советов, которые помогут улучшить взаимодействие внутри студенческой группы:

1. Установите четкую структуру и роли (определите роли и обязанности каждого члена группы. Распределите задачи таким образом, чтобы каждый участник чувствовал себя ответственным за определенный аспект проекта).

2. Создавайте регулярную обратную связь (организируйте встречи или онлайн-конференции для обсуждения прогресса и проблем. Обеспечьте возможность открытого выражения мнений и предложений. Регулярная обратная связь позволит своевременно выявлять и устранять проблемы, улучшит понимание общих целей и повысит вовлеченность всех участников).

3. Поощряйте активное общение (создайте пространство для свободного обмена информацией и идеями. Открытое обсуждение вопросов и проблем способствует формированию атмосферы доверия и сотрудничества).

4. Проведите тимбилдинговые мероприятия (организация совместных мероприятий, таких как экскурсии, походы или спортивные соревнования, помогает укрепить отношения между членами группы. Эти события способствуют созданию позитивной атмосферы и улучшают коммуникативные навыки) [1].

Корпоративный туризм играет важную роль в развитии командных навыков студентов. Путешествия и активные мероприятия объединяют студентов, формируют общие воспоминания и опыт, развивая чувство коллективизма и ответственности. Они также способствуют личностному росту и повышению уровня эмоционального интеллекта, необходимых для успешного взаимодействия в группе.

Кроме того, корпоративный туризм позволяет студентам лучше понимать ценности и цели своей группы, развивать навыки решения конфликтов и адаптации к новым условиям. Все это способствует эффективному взаимодействию и достижению поставленных учебных и профессиональных целей.

Корпоративный туризм способствует сплоченности и единству группы, улучшает коммуникативные навыки и развивает эмоциональный интеллект, помогает формировать общую систему ценностей и целей, стимулирует креа-

тивность и инновационное мышление, повышает адаптивность и стрессоустойчивость.

Таким образом, включение элементов корпоративного туризма в учебный процесс является важным фактором повышения качества образования и подготовки будущих профессионалов.

Список использованных источников

1. Кукушкина, О. Ю. Командообразование: учебно-методическое пособие / О. Ю. Кукушкина, Ф. Б. Михайлов, К. Р. Насретдинова. – Казань, 2022. – 80 с.
2. Резанович, И.В. Корпоративный туризм как фактор развития управленческой команды / И. В. Резанович, А. В. Келлер, Е. А. Рзанович // Вестник ЮУрГУ. Серия «Экономика и менеджмент». – 2019. – № 3. – С. 164–172.
3. Шелкунова, Т. В. Личностное развитие и командообразование : учебное пособие / Т. В. Шелкунова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2025. – 64 с.

СПОРТ В ИСКУССТВЕ СССР

Кузнецова Ольга Борисовна, канд. биол. наук, доцент, доцент кафедры истории искусств и гуманитарных дисциплин, Уральский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия живописи, ваяния и зодчества Ильи Глазунова», Пермь, Российская Федерация, o_b_k@bk.ru

Косвинцева Екатерина Николаевна, студентка 5-го курса, Уральский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия живописи, ваяния и зодчества Ильи Глазунова», Пермь, Российская Федерация, katya2011kos@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматривается влияние изобразительного искусства на физическое здоровье человека. На примере советского искусства рассмотрено мотивирующее влияние живописи, графики, скульптуры на образ жизни граждан Советского Союза. Проведен сравнительный анализ нормативов ВФСК «ГТО» и доли участвующего в данном движении населения советского периода и наших дней, который подтвердил гипотезу о тесной взаимосвязи искусства и физического здоровья человека.

Ключевые слова: физическое здоровье, ВФСК «ГТО», Ленинская монументальная пропаганда, социалистический реализм

Введение. В качестве темы исследования выбрана взаимосвязь спорта и искусства. Это явление рассмотрено на примере Советского изобразительного искусства. Искусство советского периода привлекает своей обширностью и разнообразием, а также помимо удовлетворения эстетических потребностей несет политическую подоплеку и отражает идеи коммунистической партии. Актуальность данной темы заключается в выявлении взаимосвязи между физическим здоровьем человека, спортом, искусством, и поиском способа повышения физического здоровья человека посредством искусства. В статье анализируется воплощение спортивных мотивов в отечественном искусстве. Тема спорта вошла в советское искусство в начале XX века. Спорт как составная часть массовой культуры являлся эффективным способом воздействия на широкие народные массы, так как, в сущности, служил своеобразным орудием пропаганды [2].

Цель исследования – выявить взаимосвязь между искусством и физическим здоровьем человека.

Задачи:

- изучить проявления спортивной тематики в искусстве СССР;
- сравнить показатели физического здоровья граждан СССР и граждан России нашего времени.

Методы. В ходе исследования изучены литературные источники, использовался системный подход, методы анализа и классификации.

Результаты и их обсуждение. Проанализировано воплощение спортивной тематики в различных видах изобразительного искусства: живописи (станковая живопись, графика), скульптуре, декоративно-прикладном искусстве.

С образованием Советского Союза в стране произошла кардинальная перестройка жизненного и политического строя, в связи с этим партии было важно донести до простого народа новую идеологию, понятно и доступно трактовать ее обществу, а также сделать привычной в кратчайшие сроки. В первую очередь, было важно создать образ гражданина нового времени: интеллектуально и духовно развитого, в хорошей физической форме, готового свершать трудовые подвиги на благо отечества. Для решения этих задач В. И. Лениным было принято решение о создании монументальной пропаганды. Она включала в себя внедрение скульптурных рельефов на стены уже существующих зданий, а также создание скульптур и скульптурных групп садово-паркового характера, которые бы наглядно показывали качества, которым должен соответствовать гражданин СССР. В дальнейшем Ленинская монументальная пропаганда затронула и другие виды искусства.

Для отражения здоровой и крепкой физической формы, которой должен обладать гражданин Советского союза, в искусстве широкое распространение получает тема спорта: изображения спортивных состязаний, игр, занятий физической культурой, хорошо сложенных и счастливых мужчин и женщин в спортивных шортах и майках. При этом важно отметить, что в каждом виде изобразительного искусства тема спорта воплощалась по-своему.

Живопись. Станковая живопись этого периода решала задачу создания образа гражданина нового времени. Основной особенностью такого гражданина являлась здоровая, крепкая физическая форма вне зависимости от пола и возраста. Художники изображали мужчин и женщин за занятием спортом, выполнением утренних гимнастических упражнений, или просто державшими спортивные атрибуты, как, например, на картине Александра Самохвалова «Девушка в футболке». Художник изображает теннисистку, но не трактует ее образ. Напрямую о роде деятельности девушки зрителю говорит лишь едва уловимая деталь: по нижним углам картины – мячик и рукоятка ракетки. Важно отметить, что персонажи подобного характера изображались всегда в короткой одежде, как правило шорты и майка, купальник, также допускалось изображение обнаженного тела (А. Дейнека «Утренняя зарядка», 1932 г.). Такой прием избирался художниками намеренно, чтобы показать здоровое тело во всей его красе.

В советской живописи 1930–1940-х годов работы на тему спорта выделялись попыткой демонстрации динамики, пластики и даже проявления искренних чувств: «Девушка с ядром» А. Самохвалова, «Молодежь – на стадионы» Л. Голованова, «Лежащая с мячом» А. Дайнеки и другие [1].

Другой, не менее важной темой станковой живописи, было изображение спортивных состязаний и праздников. Картины подобного характера полностью соответствовали канонам соцреализма, и своей яркостью, насыщенной палитрой и безграничным оптимизмом направлены были вызвать у зрителя

восторг и эстетическое удовольствие, вызвать желание присоединиться к изображенным спортсменам.

Монументальная живопись этого периода являла собой ответвление Ленинской монументальной пропаганды и была представлена росписями и мозаиками с изображением спортивных игр и состязаний. Ярким примером такого проявления искусства может служить цикл мозаик московского метрополитена станции Маяковская, выполненная Александром Дейнекой в военные годы.

Графика. К графическим произведениям спортивной тематики искусства периода СССР относится агитационный плакат. Целью данного плаката было мотивировать, вдохновить и вызвать интерес у граждан к спортивной деятельности, а также сподвигнуть их к непосредственному участию в ней. Агитационный плакат данного периода условно можно разделить на 3 вида: призывавший к действию, хвалебный, плакат ГТО.

Скульптура. Как уже отмечалось ранее, монументальная скульптура данного периода отвечала задачам Ленинской монументальной пропаганды и была представлена рельефами и круглой садово-парковой скульптурой, изображающей людей за занятием спортом и физической активностью. Наибольшее распространение получила скульптура Ивана Шадра «Девушка с веслом» и скульптурная группа «Футболисты» (автор неизвестен). Эти скульптуры многократно тиражировались и устанавливались в парках и аллеях советских республик и городов.

Скульптура малых форм и станковая скульптура этого периода были представлены небольшого размера статуэтками, изображающими спортивные игры и занятия спортом. В некоторых случаях могли повторять садово-парковые скульптуры с соответствующей тематикой. Предназначением данной скульптуры было украшение интерьера советского гражданина.

Объекты декоративно-прикладного искусства также содержали в себе спортивные сюжеты. Наиболее популярны были серии кухонной утвари (чайники, кастрюли, кружки, тарелки), изображавшие спортсменов-участников Олимпийских игр, а также сувенирная продукция Московских Олимпийских игр 1980 года. Ярким примером такого искусства может служить серия металлической посуды Лысьвенского металлургического завода, посвященная Олимпиаде-80.

Перечисленные направления изобразительного искусства прошлого века оказали положительное влияние на физическое здоровье граждан. Это подтверждает сравнительный анализ уровня физического здоровья граждан СССР и граждан России нашего времени. В качестве измеримого показателя были взяты результаты сдачи норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и подсчитано процентное соотношение граждан, получивших знак ГТО, и граждан, у которых такой знак отсутствовал. В ходе сравнения было выявлено, что в СССР процентное соотношение обладавших значкам ГТО значительно превосходит граждан, у которых данный знак отсутствовал. В наши дни результаты кардинально отличаются: процент не имеющих знака ГТО доминирует над долей граждан, обладающим данным знаком. Также важно отметить, что показатели и нормативы ГТО претерпевали

изменения и на текущий момент значительно снижены и облегчены относительно Советского периода. Тем не менее, процент сдавших нормативы ГТО на сегодняшний день существенно ниже.

В СССР спортивная тематика охватывала все виды изобразительного искусства. Главной целью изображений было вызвать у граждан эстетическое удовольствие, и, тем самым, мотивировать их на занятия физической культурой и спортом. За счет всеобъемлимости видов искусства тема спорта окружала советского гражданина всегда: дома, в парках, в метро, в театрах, дворцах культуры. В силу многократного повторения и повсеместного присутствия тема спорта становится привычной для советского гражданина, он начинает воспринимать ее как неотъемлемую часть своей жизни.

В современной России подобная пропаганда отсутствует, что привело к снижению интереса к спорту и физической активности, вследствие чего снижается и уровень физического здоровья населения.

Заключение. Подводя итоги исследования, можно сказать, что изобразительное искусство находится в тесной взаимосвязи с другими сферами жизнедеятельности человека, в частности, с его здоровьем и физической активностью. Повсеместное распространение спортивной тематики в искусстве СССР привело к формированию общественного интереса к спорту, а также повышению уровня физического здоровья граждан. В наши дни тема спорта в искусстве получает слабое развитие и представлена, в основном, рекламными плакатами спортивного инвентаря, что отражается на физическом здоровье граждан. Таким образом напрашивается вывод, что пропаганда здоровья и спорта через искусство актуальна, значима и необходима.

Список использованных источников

1. Аверкова, А. В. Тема спорта в искусстве доэкранный периода / А. В. Аверкова // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2010. – № 3. – С. 56–59.
2. Брагинский, Д. Ю. Спортивные мотивы в отечественном искусстве 1920-х 1930-х годов / Д. Ю. Брагинский // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. – 2008. – № 69. – С. 38–42.

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КОСМОНАВТОВ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ИХ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Сергей Юрьевич Марченко, председатель филиала Союза коллекционеров России по Красноярскому краю, Красноярск, Российская Федерация, serzh-marchenko@mail.ru

Аннотация. В статье на конкретных примерах рассматривается и оценивается влияние физической подготовки космонавтов к полету в космос: воздействие длительного нахождения в невесомости на здоровье и работоспособность космонавтов и их реабилитация на земле.

Ключевые слова: Гагарин, ГТО, космонавт, невесомость, физическая подготовка, реабилитация

К настоящему времени в космосе побывал уже 641 человек из разных стран мира. Космонавт Олег Владимирович Платонов имеет порядковый номер 139 (СССР и Россия). Готовятся к полету в космос в нашей стране новые экипажи космонавтов. Многие космонавты были в космосе не один раз. Так космонавт Олег Дмитриевич Кононенко стал единственным человеком в мире, чье суммарное пребывание в космосе составило 1110 дней 14 часов и 57 минут.

Как удастся космонавтам выдерживать большие нагрузки в полете?

Можно вспомнить первые полеты в космос и то, в каком тяжелом состоянии находились космонавты во время приземления. После полета они проходили длительную реабилитацию на земле. Долгое время нахождения в невесомости приводит к тяжелым последствиям. А нахождение в неподвижном состоянии при первых полетах в космос, приводило к нарушению работы мышц и организма в целом. И все равно желающих полететь в космос много. Для этого проводится жесткий медицинский отбор. И здесь имеет значение то, как кандидат в космонавты в детстве и юности занимался спортом и, затем, поддерживал свою физическую форму. Многие космонавты сдавали с успехом нормативы ГТО, многие имеют различные спортивные разряды и достижения. В этой статье мне хочется попробовать проанализировать, какие спортивные достижения и увлечения были у наших космонавтов.

Так, первый космонавт Юрий Алексеевич Гагарин сдал нормативы ГТО в 17 лет. Занимался такими видами спорта как: гимнастика, футбол, хоккей, волейбол, баскетбол, городки, бильярд, теннис, бадминтон, прыжки на батуте и прыжки в воду с трамплина и вышки, водные лыжи. По инициативе Ю. А. Гагарина у нас в стране была создана Федерация воднолыжного спорта СССР. В 1961 г. Ю. А. Гагарин получил звание Заслуженного мастера спорта СССР за космический полет и установление мирового рекорда в космическом пространстве [1, 2].

Многие первые полеты в космос были связаны с мировыми достижениями. Поэтому из 72 космонавтов СССР, 44 космонавта носят звание Заслуженного мастера спорта СССР. Только у двух космонавтов России, из 66 летавших в космос, есть звание Заслуженный мастер спорта России.

При подготовке к полету в космос все космонавты проходят парашютную подготовку и имеют большое количество прыжков с парашютом. А так как в первый отряд космонавтом брали в основном летчиков, то они имели хорошую физическую подготовку.

Космонавт №4 П. Р. Попович имел 1-разряд по 10 видам спорта. В. В. Терешкова совершила около 90 прыжков с парашютом. А. А. Леонов являлся председателем Всесоюзного Совета по комплексу ГТО при Спорткомитете СССР. Увлекался парусным спортом и играл в хоккей вместе с Ю. А. Гагариным. Космонавт №15 А. С. Елисеев мастер спорта по фехтованию. В 1959 г. стал чемпионом СССР по фехтованию. Е. В. Хрунов являлся Председателем Федерации спортивной гимнастики СССР. Г.С. Шонин был Президентом Федерации воздухоплавания СССР. В. В. Волков возглавлял Федерацию спортивной акробатики СССР. В. В. Горбатко стоял во главе Федерации парашютного спорта СССР, а также, Союза филателистов СССР. Г. М. Гречко был Председателем Федерации автоспорта СССР. Кандидат в мастера спорта по автоспорту В. А. Джанибеков был рекордсменом по штанге среди юниоров, чемпионом Узбекистана в полутяжелом весе среди юношей. С. Е. Савицкая была абсолютным чемпионом мира по высшему пилотажу. В 1970г., установила 18 авиационных и 3 мировых рекорда по прыжкам с парашютом. А. А. Волков мастер спорта СССР по высшему пилотажу. С. К. Крикалев заслуженный мастер спорта СССР и России, мастер Международного класса по высшему пилотажу, возглавляет Федерацию самолетного спорта России.

Если проанализировать весь список космонавтов СССР и России, то можно убедиться, что все космонавты очень неординарные личности. Имеют различные спортивные достижения. Поэтому, наверное, в честь многих космонавтов, проводятся различные спортивные турниры у нас в стране.

Рассмотрим нормативные физические упражнения, которые должны выполнить при отборе кандидаты в космонавты [3–5].

1. Бег 1 км – 3 мин 30 с. Или бег на лыжах 5 км – 24 мин 30 с.
2. Плавание 800 м вольным стилем – 20 мин 10 с.
3. Подтягивание на перекладине – 12 раз.
4. Прыжок в длину с места 2,3 м.

Нормативы для космонавтов:

1. Бег на 3 км – не более 12 мин 20 с. Бег на лыжах – не более 24 мин.
2. Плавание 800 м вольным стилем – не более 19 мин.
3. Подтягивание на перекладине – 14 раз.
4. Прыжок в длину – не менее 2,5 м.

Отличная физическая подготовка – это требование ко всем космонавтам. Без физических тренировок космонавт не сможет работать длительное время в невесомости. Мышцы теряют силу и тонус, кости становятся менее плотными, а сердечно – сосудистая система ослабляется. Поэтому, в настоящее время, на

МКС созданы условия для того, чтобы космонавты поддерживали себя в хорошей физической форме. Для этого на МКС есть беговая дорожка, велоэргометр и силовой тренажер. Космонавты ежедневно тренируются по 2 часа (60 минут) на беговой дорожке и еще час велотренировка или силовые упражнения.

Наш космонавт Кирилл Песков во время нахождения на борту МКС регулярно показывал сюжеты, как он занимается спортом в невесомости. Многие космонавты уже в возрасте, продолжают поддерживать свою физическую форму. Так, космонавт № 106 М. Б. Корниенко в возрасте 65 лет совершил 12 апреля 2025 г. первый в мире стратосферный прыжок на Северный полюс. Космонавт № 86 А. И. Лазуткин, мастер спорта по спортивной гимнастике, создал в 2004 году, совместно с университетом СибГУ им М. В. Решетнева, образовательный проект «Космическая Одиссея». Лазуткин регулярно приезжает в Красноярск для реализации проекта. Так 20 сентября 2025г. на астрономическом форуме «КрасАстро 2025» на встрече в ТРЦ «Планета» был задан вопрос, как ему удастся сохранять отличную физическую форму? Он ответил, что, несмотря на возраст, а ему почти 68 лет, он продолжает заниматься спортом. И то, что он в молодости занимался спортом, играет существенную роль в сохранении формы и в поддержке здоровья.

Несмотря на тяжелые условия работы в космосе, длительное нахождение космонавта в невесомости, хорошая физическая подготовка в молодости и в дальнейшем, позволяет космонавту поддерживать работоспособность и здоровье, практически, весь жизненный цикл.

Список использованных источников

1. Степанов, В. А. Юрий Гагарин / В. А. Степанов. – М. : Молодая гвардия, 1987. – 335 с.
2. Данилкин, Л. А. Юрий Гагарин / Л. А. Данилкин. – М. : Молодая гвардия, 2011. – 511 с.
3. Стейнерт, А. Профессия космонавт / А. Стейнерт. – М. : АСТ, 2017. – 256 с.
4. Опыт и прогнозы // С. И. Крючков, М. М. Харламов, А. А. Курицин, В. М. Усов // Воздушно-космическая сфера. – 2018. – № 2 (95). – С. 96–109.
5. Отбор космонавтов / М. Мей, Линк, Н. Н. Гуровский, И. И. Бряннов // Основы космической биологии и медицины. – 1975. – Т. 3. – С. 419–437.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ КРАСНОЯРСКА В УСЛОВИЯХ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ

Николаев Евгений Анатольевич, канд. ист. наук, доцент кафедры ФК,
ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск,
Российская Федерация, Enikolaev@sfu-kras.ru

Качаева Юлия Владимировна, ст. преподаватель кафедры ФК, ФГАОУ ВО
«Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация,
Kachaewa@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы истории развития физической культуры среди студентов красноярских вузов в период Великой Отечественной войны. Авторы ставят целью работы определить, организационные особенности процесса физического воспитания в вузах Красноярск и роль студентов вузов в спортивной жизни города в условиях Великой Отечественной войны, а также определить проблемы, существовавшие на этом этапе. Установлено, что процесс физического воспитания не прекращался в период войны. Красноярские студенты активно привлекались к физкультурно-спортивным мероприятиям разного уровня. Установлено, что студенты вузов принимали участие в общественной, спортивной жизни города. Красноярские вузы курировали эвакогоспиталя, где помогали налаживать процесс реабилитации и физической подготовки раненых бойцов. Студенты участвовали в проведении городских физкультурно-спортивных мероприятиях.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физическое воспитание, вузы, институты, студенты, комплекс ГТО, история Красноярск

Введение. Изучение вопросов истории высшего образования весьма актуально на современном этапе развития общества. Современная студенческая молодежь представляет колоссальный резерв для осуществления задач стоящих перед системой высшего образования России. Новые социально-экономические и военно-политические вызовы требуют изыскивать и совершенствовать формы и методы постановки работы по физическому воспитанию современных студентов. Авторы ставят целью работы определить, организационные особенности процесса физического воспитания в вузах Красноярск и роль студентов в спортивной жизни города в условиях Великой Отечественной войны, а также определить проблемы, существовавшие на этом этапе.

Методы исследования. В рамках исследовательской работы был использован проблемно-хронологический метод.

Результаты исследования. Великая Отечественная война стала тяжелым испытанием для всей страны. Красноярск в предвоенные годы являлся развивающимся индустриальным городом, в котором расширялась сеть высших учебных заведений (вуз). Во время войны Красноярск являлся городом тылово-

го обеспечения действующей армии. Под лозунгом «Все для фронта! Все для победы над врагом!» вся деятельность в крае была направлена на достижения победы. Во время Великой Отечественной войны физическая культура и спорт были подчинены нуждам военного времени. В годы войны в городе действовало четыре вуза: Сибирский лесотехнический институт (СибЛТИ), Красноярский государственный педагогический (КГПИ) и Учительский институт, Красноярский медицинский институт (КМИ, с 1942 г.) [12, с. 405]. Несмотря на сложности военного времени, процесс обучения в вузах города не прекращался. Кафедры физического воспитания были реорганизованы в военно-физкультурные кафедры. В КМИ была создана кафедра военной, санитарной и физической подготовки [8, л. 14], т. е. работа по военной подготовке была связана с физкультурной.

В первый год войны существенно снизился контингент студентов. Это было обосновано мобилизацией в армию и организацией тылового обеспечения фронта, мобилизацией на производство. Многие студенты не посещали занятия в виду сложного материального положения. Существенно снизились возможности для проживания в общежитиях. Многие учебные площади и общежития были заняты эвакуированными предприятиями, учебными заведениями, госпиталями, а также эвакуированными жителями блокадного Ленинграда. Таким образом, контингент студентов в Красноярске в 1942 г. составлял 881 чел. [12, с. 406]. Самым востребованным институтом во время войны стал КМИ. За годы войны в него поступило 500 студентов [12, с. 406]. В связи с этим можно сделать вывод, о том, что студенты вузов Красноярска не представляли большого резерва для военно-физической подготовки, но все же они были вовлечены в физкультурно-спортивную деятельность, осуществлявшуюся в городе.

Контрольные цифры по подготовке значкистов ГТО и общественных инструкторов по физкультуре в 1941 г. для Красноярских вузов были следующие: КГПИ ГТО I ступень – 50 чел.; ГТО – II ступень – 2 чел.; общественных инструкторов – 1 чел. СибЛТИ ГТО – I ступень 75 чел.; ГТО – II ступень – 2 чел.; общественных инструкторов – 2 чел. [3, л. 39]. Следует сказать, что до конца 1940-х гг. комплекс ГТО в вузах не получил широкого распространения и большой популярности ввиду отсутствия квалифицированных преподавателей по физическому воспитанию, способных подготовить студентов для выполнения нормативов ГТО. Из имеющихся в крае на конец 1940-х гг. двенадцати преподавателей физического воспитания только один имел высшее образование, девять имели среднее образование и три человека закончили высшую школу тренеров [13, с. 358]. Во время Великой Отечественной войны физическая культура активно применялись в лечебном деле, в реабилитации и рекреации госпитализированных. Приказом Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта при СНК СССР от 20 июня 1942 г. предписывалось всем комитетам по делам физкультуры и спорта, добровольно-спортивным обществам (ДСО) проводить работу по подготовке инструкторов физкультуры с целью оказания реальной помощи по быстрейшему выздоровлению раненых бойцов и командиров и возвращению их в ряды Красной армии [11, л. 70]. Для оказания практической помощи в работе госпиталей по лечебной физкультуре за ними

закрепляли спортивные общества, учебные заведения, физкультурные коллективы [6, л. 19]. В связи с этим, КГПИ был закреплен за госпиталем № 8343 располагавшимся в Сибнилах (пр. Сталина, 34). В общежитии СибЛТИ располагалась часть госпиталя № 984 (ул. Ломоносова, 7). К нему была прикреплена спортивная организация СибЛТИ [6, л. 49]. Планы физкультурной работы ДСО «Учитель», «Локомотив востока», «Большевик», «Буревестник» в госпиталях края на 1942 г. помимо всего прочего подразумевал организацию и работу групп комплекса ГТО [6, л. 1–3]. Необходимо было провести товарищеские встречи между госпиталями по волейболу. Провести внутри госпиталей шахматные турниры, соревнования по волейболу, городкам, крокету [6, л. 4]. В 1944 г. сеть эвакогоспиталей в Красноярске сократилась. Остался только один госпиталь, в котором работал методист лечебной физической культуры [2, л. 154].

Весной 1942 г. в Красноярске начало развиваться «движение тысячников». Инициаторами выступили ленинградские физкультурники, которые дали обязательство массово готовить боевые резервы для армии. Крайспорткомитет издал специальный приказ о развитии этого движения в крае [4, л. 48–48 об.]. На этот призыв в Красноярске откликнулись инструкторы Н. И. Васильева, А. М. Колевзон, М. М. Андрейчук, Е. Ф. Соловьева. Подготовка проводилась в подразделениях всевобуча по лыжному спорту, гранатометанию, штыковому, рукопашному бою и другим оборонным видам. Кроме того, проводилась работа по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО [7, л. 32]. Нужно отметить, что Мария Михайловна Андрейчук являлась преподавателем физкультуры КГПИ и взяла на себя обязательства подготовить 500 девушек, призванных в ряды Красной армии, по физической подготовке, подготовить из них гранатометчиков, научить правильно преодолевать полосу препятствий и выработать выносливость [5, л. 16].

В вузах работали спортивные секции, хотя они и не были многочисленны. Например, в конце ноября 1941 г. газета Красноярский рабочий сообщила о том, что в педагогическом институте создана секция по гимнастике и тяжелой атлетике. Секция была немногочисленна и состояла из 12 человек, среди которых были научные работники института Вахман и Орлов [14]. Спортивные соревнования среди студентов вузов проводились на протяжении всего периода войны. Особенно их количество стало увеличиваться к 1944 г., когда вышли специальные указания Всесоюзного комитета по физической культуре и спорту. Например: в начале 1943 г. были проведены Всесоюзные вузовские заочные командно-личные соревнования по лыжам, посвященные 25 годовщине Красной армии. Они имели цель: вовлечение студентов в систематические занятия лыжным спортом, выявление лучших вузов по лыжному спорту в городах, областях, краях, республиках и в СССР. В первый день необходимо было пройти мужчинам 10 км. военизированного бега по нормативам комплекса ГТО II ступени, женщинам – 5 км. Во второй день мужчины преодолевали дистанцию по пересеченной местности 20 км, женщины – 10 км. [9, л. 3]. Следует сказать, что все вузы города Красноярска заявили на данные соревнования, что говорит о популярности лыжного спорта среди студентов вузов [9, л. 5–7]. В 1944 г. с це-

лью проверки состояния и улучшения качества секционной работы по спортивной гимнастике в вузах, повышения интереса студентов к гимнастике как основному виду физической подготовки и роста спортивно-технического мастерства были проведены Всесоюзные заочные соревнования по гимнастике студентов вузов СССР [10, л. 21].

Кадровый вопрос в годы войны стоял особенно остро во всех учебных заведениях города. Очень не хватало специалистов с высшим физкультурным образованием. В отчете председателя Крайспорткомитета за 1944 г. указывалось, что перед началом 1944/45 учебного года в вузы было переведено с других участков работы четыре преподавателя физической подготовки, из них один с высшим образованием. В педагогическом институте перед дирекцией поставлен вопрос об устройстве в институтах своих гимнастических залов. В педагогическом и медицинском институтах залы были утроены [2, л. 153].

Слабая материально-техническое оснащение учебного процесса стала еще одной серьезной проблемой во время войны. Крайне плохо обстояло дело со спортивным инвентарем и особенно со спортивной одеждой, отсутствовал спортивный инвентарь. Несмотря на многочисленные распоряжения Крайкома, обязывающих местную промышленность изготавливать спортивный инвентарь и костюмы, эти решения не выполнялись. Это существенно затрудняло учебно-спортивную работу в детских спортивных школах, вузах и техникумах [2, л. 159]. Многие помещения для занятий физической культурой и спортом во время войны были заняты под другие нужды и были освобождены только к началу 1944/45 учебного года [2, л. 156].

Горспорткомитету необходимо было инспектировать физкультурно-спортивную работу в учебных заведениях [7, л. 8]. Периодически в прессе звучали критические замечания в адрес руководителей по физической культуре. Например, в мае-июне 1944 г. при проведении легкоатлетического кросса, ДСО «Медик» не обеспечило их должной подготовки. В результате 500 студентов медицинского института не провели ни одной тренировки. Горспорткомитету сделали замечание, что он плохо руководит физкультурной работой и не осуществляет должного контроля [1].

Результаты и их обсуждение. Великая Отечественная война стала тяжелым испытанием для всей страны. Вузы Красноярска не останавливали образовательный процесс и подготовку квалифицированных кадров. Физическая культура и спорт активно применялись в военно-физической подготовке студентов, в обслуживании эвакуированных. В подготовке общественных физкультурных кадров. Студенты принимали участие в массовых кроссах, соревнованиях по различным видам спорта, особенно имевшим военно-прикладное значение (лыжный спорт, военизированный кросс, гимнастика, гранатометание и др.). Студенты активно привлекались к работе в эвакуированных для организации досуга раненых бойцов Красной армии, в лечебном деле и общественной работе.

Общие проблемы отрасли физической культуры и спорта касались и вузов города. Недостаточное количество квалифицированных кадров, отсутствие должного материально-технического обеспечения учебного процесса были

главными проблемами, сдерживающими развитие физической культуры и спорта в вузах. Вышестоящее руководство пыталось решать существующие проблемы. Несмотря на имевшиеся недостатки физкультурно-спортивная, общественная работа в вузах продолжалась на протяжении всего периода Великой Отечественной войны. Студенты вузов внесли определенный вклад в дело победы над нацизмом не только в частях и соединениях Красной армии, но и в тылу.

Список использованных источников

1. Больше внимания кроссу // Красноярский рабочий. – № 108 (3 июня). – 1944. – С. 4.
2. Государственный архив Красноярского края (ГАКК). – Ф. П-26. 14а. – Д. 616.
3. ГАКК. Ф. Р-1298. – Оп. 2. – Д. 29.
4. ГАКК. Ф. Р-1298. – Оп. 2. – Д. 66.
5. ГАКК. Ф. Р-1298. – Оп. 2. – Д. 91.
6. ГАКК. Ф. Р-1298. – Оп. 2. – Д. 95.
7. ГАКК. Ф. Р-1298. – Оп. 2. – Д. 96.
8. ГАКК. Ф. Р-1298. – Оп. 2. – Д. 106.
9. ГАКК. Ф. Р-1298. – Оп. 2. – Д. 127.
10. ГАКК. Ф. Р-1298. – Оп. 2. – Д. 140.
11. Государственный архив Российской Федерации (ГАРФ). Ф. Р-7576. – Оп. 1. – Д. 417. – Л. 70.
12. Красноярский край – фронту / С. С. Аксельрод, Б. Е. Андюсев, Н. В. Барсукова [и др.] ; под общ. ред. А. В. Усса. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2020. – 586 с.
13. Николаев, Е. А. Анализ результатов выполнения нормативов комплекса ГТО студентами Красноярского края в период 1930-х – начала 1960-х годов / Е. А. Николаев, Ю. В. Качаева // Физическое воспитание и студенческий спорт. – 2023. – Т. 2, вып. 4. – С. 356–362.
14. Физкультура // Красноярский рабочий. – № 284. – 1941. – 30 нояб. – С. 4.

АНАЛИЗ ПИЩЕВЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ И РАЦИОНА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СФУ

Овчарова Мария Павловна, ст. преподаватель кафедры ФК, ФГАОУ ВО
«Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация,
movcharova@sfu-kras.ru

Аннотация. Данное исследование направлено на анализ пищевых привычек студентов. Мы провели анкетирование студентов СФУ и сделали статистический анализ. В результате было выявлено, что больше половины студентов ведут нездоровый образ жизни. Треть студентов имеют недостаток и избыток массы тела. Ключевыми предикторами нездорового образа жизни являются низкое потребление овощей и фруктов, нездоровое пищевое поведение.

Ключевые слова: пищевое поведение, питание, питание студентов, нутриенты, здоровый образ жизни, избыточная масса тела

Студенты – это переходная категория населения из детского во взрослый возраст. На данном этапе проходит процесс становления, как личности, так и закладываются свои индивидуальные ценности и привычки. Чтобы подойти к периоду формирования семьи и подготовке к рождению детей важно заложить студентам фундаментальные знания о ЗОЖ и на практике привить привычки здорового сбалансированного питания, регулярной физической активности и рационального режима труда и отдыха. Это позволит студентам профилактировать различные хронические заболевания и поддерживать комфортное качество жизни при текущих заболеваниях, чтобы передать и привить принципы ЗОЖ будущим поколениям детей.

На долю неинфекционных заболеваний приходится более 80 % всех смертей в европейском регионе [3]. Нездоровый образ жизни негативно сказывается на здоровье, самочувствии и качестве жизни студентов. Несбалансированное питание, недостаток питания и его избыток, а также включение в рацион большого количества ультраобработанных продуктов, низкая физическая активность, снижение качества сна, большое количество стресса могут повышать риск развития хронических неинфекционных заболеваний (метаболические нарушения и ожирение, СД 2-го типа, ССЗ, обструктивной болезни легких, некоторых видов рака и т. д.), психозмоциональных расстройств, ухудшение состояния костей и мышц, снижение иммунного ответа и ухудшение общего самочувствия. Высокая распространенность недостаточного потребления фруктов и овощей в России и его значительный вклад в заболеваемость и смертность от неинфекционных заболеваний связаны со значительными экономическими издержками, вызванными этим фактором риска [2].

Проблема. Современные изменения в образе жизни и пищевом поведении студентов могут негативно сказываться на их физическом и психическом состоянии, однако эти изменения недостаточно исследованы.

Цель исследования – проанализировать пищевые привычки студентов.

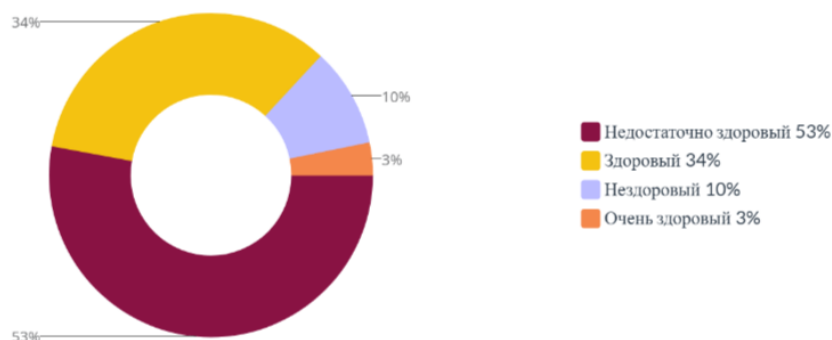
Методы. В исследовании приняли участие 1971 студент СФУ. Из них 834 студента 1-го курса, 453 – 2-го курса, 346 – 3-го курса, 290 – 4-го курса и 48 – 5-го курса. Из них 1102 участника женщины и 869 мужчины. В исследование были включены студенты всех институтов, за исключением ИФКСиТ. Из исследования были исключены некорректно заполненные анкеты.

Нами была разработана анкета для оценки образа жизни студентов, которая включала в себя вопросы по питанию, физической активности, сну, вредным привычкам, антропометрическим данным и самооценке образа жизни.

Сбор информации происходил с ноября по декабрь 2024 года через Yandex Forms в онлайн режиме. Анкета была анонимная, студенты были об этом уведомлены. Для статистического анализа использовалась описательная статистика по показателям образа жизни студентов.

Результаты и их обсуждение. Сами студенты СФУ оценивают свой образ жизни как недостаточно здоровый, так ответили 53 % опрошенных. 34 % студентов считают, что ведут здоровый образ жизни, 10 % – нездоровый образ жизни и 3 % – очень здоровый образ жизни (рис.). Это еще раз подчеркивает актуальность нашей работы и выбранной темы.

Самооценка образа жизни студентов



Самооценка образа жизни студентов

Соответствие рациона рекомендациям ВОЗ. 99 % студентов потребляют меньше рекомендуемых ВОЗ 400 г. овощей и фруктов в день. Из них 3–4 порции овощей и фруктов в день потребляют 11,3 %, 1–2 порции – 87,7 %.

38,8 % съедают в день одну или менее порций белковых продуктов, 65,4 % потребляют только 1–2 порции зерновых продуктов, а также 41,3 % в течение дня имеют только 1–2 приема пищи.

В пределах нормы превалируют только белковые продукты – 59,9 %. Это показывает, что у большинства студентов нет сложностей с включение в свой рацион белковых продуктов, что также коррелирует с международной статистикой по потреблению белка. Также большинство студентов – 57,7 % едят 3–5 раз в день, что укладывается в рекомендуемые нормы. Хотя при этом оставшиеся 42,7 % имеют нарушения в распорядке питания.

Ультраобработанные продукты. Рацион студентов, состоящий преимущественно из цельных продуктов, отмечается у 24,4 % опрошенных. Остальные 75,6 % опрошенных потребляют избыточное количество ультраобработанных продуктов: 20–30 % от рациона потребляют 46,8 % студентов, 40–50 % от рациона – 20,3 % и более 50 % ультраобработанных продуктов в рационе отмечают 8,5 % опрошенных.

Голод и насыщение. 24,7 % студентов сообщили, что испытывают сильный голод 2–3 раза в неделю, что является наиболее распространенной частотой. Почти такое же количество – 24 % студентов ощущают сильный голод 1 раз в месяц. Частота ежедневного или более частого голода возникает у 18,7 % студентов, а 18,5 % отмечают сильный голод 1 раз в неделю. Меньше всего студентов – 14,2 %, испытывают сильный голод 2–3 раза в месяц.

Что касается переедания, то чаще всего студенты чувствуют его один раз в месяц, так ответили 29,5 % опрошенных. 2–3 раза в неделю и 2–3 раза в месяц с перееданием сталкиваются 21,9 % и 20,3 % соответственно. Довольно значительное количество студентов отмечают переедание каждую неделю – 19,3 %. и 9 % студентов сталкиваются с перееданием каждый день и чаще.

Типы пищевого поведения. Иногда выбор еды происходит под влиянием типов пищевого поведения, так отметило большее количество респондентов: 35 % за счет эмоциогенного, 34 % за счет экстернального и 27 % за счет ограничительного пищевого поведения. Часто происходят проявления эмоциогенного и ограничительного типа у 20 % студентов и экстернального у 23 % студентов. Ограничительный тип пищевого поведения встречается редко у 22 % и никогда не встречается у 21 % студентов. Эмоции влияют на питание редко на 16 % студентов и никогда не мешают выбору 22 % студентов. Экстернальным типом больше подвержены студенты, поскольку он встречается редко и никогда только у 18 % опрошенных. Постоянно испытывают влияние пищевого поведения на выбор еды, отметили признаки ограничительного типа 9 %, эмоциогенного типа – 8 % и экстернального типа – 7 % респондентов.

Индекс массы тела. Около трети занимающихся находится не в здоровой массе тела, при этом половина из них (16 %) имеют недостаток массы тела, другие же распределяются на 12 % избыточной массы тела и 4 % студентов с ожирением. 68 % студентов со здоровой массой тела, это безусловно значимый показатель, но при этом важно было бы проанализировать их на компонентный состав тела, соотношение жировой и мышечной массы тела.

Высокий процент признания нездорового образа жизни самими студентами. Большинство студентов СФУ осознают, что их образ жизни далек от оптимального, что подтверждается высоким процентом самооценки как

«недостаточно нездоровый» или «нездоровый». Положительный момент в том, что студенты понимают существование проблемы, и вероятно обладают некоторыми знаниями о здоровом образе жизни. При этом возникает когнитивный диссонанс: студенты знают о принципах ЗОЖ, но не реализуют их на практике. Вероятно, недостаточно практико-применимых прикладных методик для осуществления модификации образа жизни.

Также стоит отметить, что представление ЗОЖ студентами может отличаться от научно обоснованных принципов. Студенты, как активные пользователи сети интернет, получают информацию не только из образовательных программ, но и из различных интернет ресурсов. Так только 10% информации в сети интернет является объективной, это может приводить к дезинформации и искаженному представлению о ЗОЖ [5].

Основные факторы риска, влияющие на состояние здоровья. Ключевыми предикторами нездорового образа жизни выступают несбалансированный рацион, недостаточное потребление овощей и фруктов, нарушение режима питания, доведение до сильного голода и потеря контроля за количеством потребляемой еды.

Регулярное возникновение сильного голода и эпизодов переедания у значительной части студентов указывают на дисбаланс в пищевом поведении, что коррелирует с результатами проявления типов пищевого поведения, и может способствовать развитию метаболических нарушений и РПП.

Нездоровый образ жизни увеличивает риски развития неинфекционных хронических заболеваний, таких как ожирение, сахарный диабет 2-го типа, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания желудочно-кишечного тракта и некоторых видов рака. Эти последствия подчеркивают важность проведения работы по модификации образа жизни студентов, которые в скором времени начнут создавать свои семейные ячейки общества и передавать свои знания, привычки и ценности последующему поколению детей [6].

Сравнение с данными других исследований и статистикой. Полученные нами данные по ИМТ коррелируют с данными метаанализов по распространенности недостатка, избытка массы тела и ожирения у студентов [1]. Также наши результаты согласуются с общемировой тенденцией несбалансированного питания у населения, в частности низким уровнем потребления овощей и фруктов.

В ряде исследований подчеркивается, что даже при наличии знаний о ЗОЖ, студенты зачастую в своей рутине не следуют этим принципам из-за стресса, большой академической нагрузки, финансовой составляющей и доступности ультраобработанных продуктов [7]. У студентов с высоким уровнем воспринимаемого стресса чаще наблюдались нездоровые пищевые привычки, такие как употребление готовых блюд [4].

Возможные причины выявленных трендов и проблем. Одной из ключевых причин, вероятно, является стресс и сниженная эмоциональная устойчивость, что мы видим из данных о пищевом поведении, и проявление эмоциогенного пищевого поведения. Недостаток времени, недостаточные кулинарные и организационные навыки непосредственно влияют на выбор

рациона питания, в том числе и финансовая грамотность, которая может позволить более рационально распределять бюджет на еду. Также важную роль играют социально-экономические факторы, доступность здорового сбалансированного питания.

Заключение. Большинство студентов осознают проблемы в собственном образе жизни, однако уровень реализации принципов ЗОЖ остается ниже среднего. И как следствие треть студентов находятся в нездоровой массе тела. Наиболее ключевыми предикторами нездорового образа жизни являются низкое потребление овощей и фруктов, нездоровое пищевое поведение.

Список использованных источников

1. Нутритивный статус и пищевое поведение студентов университетов: систематический обзор / Г. А. Менгист, Н. В. Саввина, А. М. Гржибовский, М. Н. Петрова // Социальные аспекты здоровья населения. – 2022. – № 68-5.
2. Экономический ущерб от недостаточного потребления овощей и фруктов в России / Д. К. Муканеева, А. В. Концевая, Н. С. Карамнова [и др.] // Экология человека. – 2020. – № 27-9. – С. 28–35.
3. Everyday actions for better health – WHO recommendations // World Health Organization. – URL: <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/everyday-actions-for-better-health-who-recommendations> (дата обращения: 27.08.2025).
4. Jinkyung, C. Impact of stress levels on eating behaviors among college students / C. Jinkyung // Nutrients. – 2020. – Vol. 12, No. 5. – URL: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/5/1241> (дата обращения: 27.08.2025).
5. How helpful and what is the quality of digital sources of healthy lifestyle information used by australian adolescents? A mixed methods study / A. Matthew, K. H. Nicole, R. Rebecca [et al.] // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2021. – Vol. 12. – URL: <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/23/12844> (дата обращения: 27.08.2025).
6. Physical activity, rational nutrition and health education in the university environment aimed at preventing Russian male students' overweight/obesity (mini-review) / A. Yu. Osipov, I. I. Orlova, T. I. Ratmanskaya [et al.] // Journal of Siberian Federal University. Humanities and Social Sciences. – 2023. – Vol. 16, No. 2. – P. 303–314.
7. Barriers and enablers of healthy eating among university students in oaxaca de juarez: a mixed-methods study / J. G. Patricia, L. T. Sabina, B. F. Anna [et al.] // Nutrients. – 2025. – Vol. 17, No. 7. – URL: <https://www.mdpi.com/2072-6643/17/7/1263> (дата обращения: 27.08.2025).

ИГРАЮЩИЙ ТРЕНЕР В ПЕДАГОГИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Сабинин Леонид Тихонович, доцент кафедры физической культуры,
ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет»,

Красноярск, Российская Федерация, Lsabinin@sfu-kras.ru

Данилова Елена Николаевна, канд. пед. наук, доцент кафедры физической
культуры, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет»,

Красноярск, Российская Федерация, Endanilova@sfu-kras.ru

Уланов Владимир Николаевич, ст. преподаватель кафедры физической
культуры, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет»,

Красноярск, Российская Федерация, Vulanov@sfu-kras.ru

Аннотация. В условиях формирования новых видов спортивных дисциплин и номинаций, изменений техники и правил соревнований особенно актуальными становятся синтез и взаимное проникновение различных сфер деятельности, в частности роль преподавателя в развитии и переоценке форм проведения занятий. Степень включенности руководителя в процесс подготовки спортсменов и физкультурников становится темой профессиональных споров и дискуссий – от категоричного запрета преподавателю тренироваться совместно с учениками для сохранения его авторитета до требований находиться непосредственно на площадке все время тренировки. Авторы исследования поставили цель определения отношения и мотивов разных участников физкультурно-спортивных занятий к функции, выполняемой преподавателем в процессе занятия.

Ключевые слова: тренировка, педагог, преподаватель, играющий тренер, обучающийся, участие, стиль руководства, включенность

Введение. Роль и значение личного примера педагога [1] в формировании имиджа молодого человека важны как в изучении базовых образовательных дисциплин, так и в освоении обучающимся, студентом выбранных физкультурно-спортивных специализаций. Того, кто наряду с функциями учителя атлетов, воспитателя команды, может также сам выйти на поле, площадку, и показать пример игры, эталон технико-тактического действия, внося вклад в общий спортивный результат, называют играющим тренером [2–4]. Понятие играющего тренера, появившееся в спорте, на сегодняшний день стало распространено и в других сферах деятельности, где возникает необходимость совмещения обучения и наставничества с личным примером и контролем со стороны высококвалифицированного и опытного коллеги. В частности, используется этот термин в бизнесе и управлении. В этом случае так называют лидера, который, используя в рассматриваемом проекте свои знания, навыки и опыт, может эффективно направлять и мотивировать ведомую команду.

При обращении к опыту одного из основоположников современной педагогики А. С. Макаренко [5] целесообразно привести его слова о важности воспитания на собственном примере преподавателя. Допущенные педагогом и при-

знанные им ошибки не только не снижают его авторитета, но и могут способствовать развитию доверия между ним и учениками. Он должен передавать знания и воспитывать не только словами, но в основном собственным примером. Занятия могут проходить как в условиях строгой дисциплины, так и при демократичном стиле общения, но в основе их должны лежать примеры увлеченности осваиваемым предметом и профессионализма со стороны педагога.

Методы и организация. Вопрос целесообразности участия наставника в тренировочной и соревновательной деятельности обучаемых традиционно вызывает дискуссии среди преподавателей физической культуры и спорта. Как правило, сталкиваются два противоположных мнения: 1) каждый должен заниматься своим делом, совместные тренировки и выступления могут подорвать авторитет тренера и отвлекают его от руководства занимающимися; 2) воспитать атлета можно только личным примером, а тот, который управляет, сидя на скамейке, неизбежно теряет авторитет, поскольку не видит ситуацию «изнутри», оторван от реальности.

Для выявления ключевых мотивов каждой из сторон нами в весеннем семестре 2024–2025 учебного года были организованы наблюдение учебного процесса по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» на кафедре физической культуры Сибирского федерального университета (СФУ) и собеседования с его участниками. Оценивались степень вовлеченности преподавателя в учебный процесс, его личный имидж, следование принятым в педагогике принципам обучения, отношение к принятому в преподаваемой физкультурно-спортивной специализации дресс-коду, а также выявлялись мотивы принятого выбора. В ходе бесед ставилась цель установить личное отношение преподавателей и студентов к совместным тренировкам и включению в учебный процесс элементов личного примера и соревнования между педагогами и обучающимися.

Результаты и их обсуждение. Сторонники первого варианта организации занятий высказывают негативное мнение по вопросу участия преподавателя или тренера в учебном процессе. Как правило, они придерживаются *авторитарного* или противоположного ему *либерального* стиля управления [6]. Руководство проводится либо путем приказов, указаний и всеобъемлющих детальных инструкций в отношении учащихся, а при руководящей должности и подчиненных (цвет спортивной одежды, длина тренировочных брюк и т. п., запрет на совместные тренировки преподавателей со студентами), либо преподаватель самоустраняется от участия в организации процесса занятий, становясь сторонним наблюдателем, выполняя лишь формальные функции (постановка задания, выдача спортивного инвентаря, отметки о посещении). При обоих стилях управления отсутствует обратная связь между наставниками и обучающимися, игнорируются особенности и запросы участников учебного процесса. В пользу своей точки зрения сторонники ее указывают наиболее благоприятные условия для контроля педагогического процесса и управления им.

Преподаватели, считающие более эффективным для руководства действиями учеников на тренировках и соревнованиях собственное непосредственное участие в них, указывают в качестве основного мотива возникающее между ними и обучающимися чувство товарищества и взаимного доверия, которое при наличии профессиональной квалификации и самокритичности наставника дает возможность эффективного воспитания и обучения на личном примере. Включенность преподавателя (тренера) в процесс физкультурно-спортивных занятий дает обучающимся адаптируемый к реальной ситуации эталон техники и тактики действий, а также возможность непосредственной двусторонней связи, контроля и исправления возможных ошибок до того, как они могут закрепиться. Придерживающиеся данной версии респонденты указывают, что на начальном этапе обучения ими выполняется объяснение и показ новых упражнений и технических элементов, то есть роль преподавателя традиционно заключается в руководстве учебным процессом и его корректировке; совместная с обучающимися деятельность становится актуальной на этапе углубленного освоения и дальнейшего совершенствования технико-тактических действий.

Установлено, что от 25 до 30 % опрошенных преподавателей негативно относятся к совместным со студентами тренировкам и участию в соревнованиях. Близкое количество респондентов – 30–35 % – указывают, что степень непосредственной включенности наставника в процесс физкультурно-спортивной подготовки должна варьироваться с учетом спортивной квалификации занимающихся и этапа их подготовки. И оставшиеся 45–35 % считают благоприятным непосредственное выполнение тренером или преподавателем тех же заданий, которые поставлены обучаемым.

Студенты к включенности преподавателя в процесс занятий в большинстве отнеслись положительно (до 75–80 % в разных группах) или нейтрально (до 10 %). От 8 до 10 % отмечают наличие скованности и повышение самокритичности в случаях совместных тренировок с преподавателем, причем, характерно такое отношение, как правило, для начинающих. Также обучающимися в большинстве отмечено благоприятное отношение к соблюдению преподавателем принятого в спортивной специализации дресс-кода и форм одежды, следованию современным тенденциям спортивного стиля в одежде и личном имидже в целом; пример преподавателя назван важным мотивирующим фактором в освоении выбранного вида физкультурно-спортивной тренировки.

В зависимости от специализации респондентов число сторонников первой либо второй версий организации процесса занятий меняется – как правило, функция «играющего тренера» характерна для командных спортивных игр, а также различных видов атлетической гимнастики и спортивного туризма.

Список использованных источников

1. Вериго, Л. И. Личный имидж молодого человека как показатель здорового образа жизни / Л. И. Вериго, Е. Н. Данилова // Студенческое спортивное движение. Состояние, проблемы и перспективы развития : материалы Международной научно-практической конференции / отв. за вып. Н. В. Соболева. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2013.
2. Горбик, Е. А. Постулаты играющего тренера спортивного туризма / Е. А. Горбик // Безопасность в спортивном туризме: на маршрутах, в походах, путешествиях, экспедициях, турах и на дистанциях : материалы XXXVII совещания-конференции по безопасности в спортивном туризме. – Новосибирск, 2024. – С. 42–54.
3. Охлопков, П. П. Играющий тренер в футбольной команде: особенности и недостатки / П. П. Охлопков, А. В. Барцайкин, А. П. Нечаев // Глобальный научный потенциал. – 2023. – № 11 (152). – С. 174–176.
4. Преимущества и недостатки играющего тренера на примере футбольной команды МГПУ им. М. Е. Евсевьева / А. В. Барцайкин, П. П. Охлопков, А. В. Гришунин, А. П. Нечаев // Профессионально-ориентированная подготовка тренера-преподавателя в вузе: проблемы, тенденции, перспективы : сборник научных статей по материалам II Всероссийской научно-практической конференции. – Саранск, 2023. – С. 9–15.
5. Принципы воспитания Макаренко // Образовательный портал «Справочник». – 02.02.2025. – URL: https://spravochnick.ru/pedagogika/principy_i_metody_vospitaniya/principy_vospitaniya_makarenko (дата обращения: 16.08.2025).
6. Николаева, О. О. Стиль тренера в успешной спортивной деятельности / О. О. Николаева, К. К. Марков // Современные наукоемкие технологии. – 2017. – № 6. – С. 146–151.

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ С ПОМОЩЬЮ РАЗВИТИЯ ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА (НА ПРИМЕРЕ РЕСПУБЛИКИ АДЫГЕЯ)

Свечкарев Виталий Геннадьевич, д-р пед. наук, профессор, профессор кафедры ГСЭД, ЧОУ ВО «Ростовский институт защиты предпринимателя», Ростов-на-Дону, Российская Федерация, vital89286686941@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются природно-климатические, социально-культурные и инфраструктурные особенности Республики Адыгея, способствующие развитию пешего туризма. Особое внимание уделено самым привлекательным и интересным местам республики и сравнительному анализу туристского потенциала Адыгеи по отношению к популярным направлениям массового туризма. Приведены статистические данные роста туристического потока, проанализированы оздоровительные и психоэмоциональные эффекты от участия в пешеходных маршрутах. Цель исследования – выявление факторов, способствующих привлечению населения к ЗОЖ посредством занятий пешеходным туризмом. Задача – изучить экономический потенциал и перспективы развития для повышения двигательной активности людей с помощью пешеходного туризма на примере Республики Адыгея.

Ключевые слова: Адыгея, пешеходный туризм, ЗОЖ, отдых, путешествия, природа

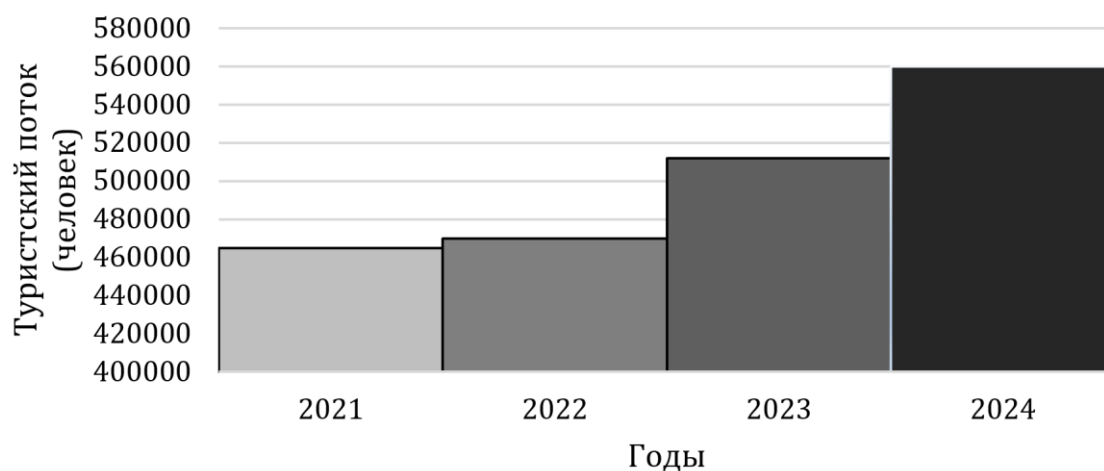
Пешеходный туризм в условиях горной местности – это всегда уникальное сочетание и физической активности, и психоэмоциональной разгрузки и культурно-просветительской практики [4]. Республика Адыгея в этом смысле обладает всеми возможностями и условиями, а именно благоприятными природно-климатическими условиями, развитой инфраструктурой, культурными и историческими достопримечательностями. И как итог, становится одним из перспективных регионов России для развития оздоровительного туризма [2].

Республика Адыгея располагается в предгорьях и горах Западного Кавказа и характеризуется высоким биоклиматическим потенциалом. Особо охраняемые природные территории (например, часть Кавказского биосферного заповедника) обеспечивают условия для экологически чистого, физиологически оптимального пребывания туристов [7]. Десятки официальных пеших маршрутов пролегают по территории республики, охватывая плато Лаго-Наки, ущелья рек Белая, Мишоко и Руфабго, а также подножия гор Фишт и Оштен.

Ежегодно регион принимает более 400 тысяч туристов, из которых около 40 % участвуют в пешеходных маршрутах различной сложности. В регионе работают свыше 120 квалифицированных инструкторов по активным видам туризма, большая часть которых имеют медицинскую и альпинистскую подготовку [6].

В регионе вскоре намерены достичь показателя не менее 1 млн человек в год, тем самым удвоить поток туристов до 2028 г.

На рисунке представлена статистика посещаемости Республики Адыгея в туристских целях.



Туристский поток в Республике Адыгея по годам

По прогнозам властей, в 2025 году туристический поток в Адыгею сохранится на уровне прошлого года. В майские праздники ожидается, что республику посетит 50 тыс. туристов, при этом загрузка номерного фонда составит около 70 %.

По данным Росстата, за январские праздники 2025 г. турпоток в регионе превысил цифры прошлого года на 20 % – республику посетило более 120 тыс. человек. Наличие этнокультурных компонентов – традиционная адыгская архитектура, кухня, ремесла и гостеприимство – придают маршрутам образовательную и этнографическую ценность, чего в меньшей степени можно добиться в коммерциализированной туристической среде Сочи или Турции.

А также туры по пешеходному туризму в Адыгее предлагают более доступные варианты, например, пешие походы по маршрутам с гидом или авторские туры. В Турции и Сочи, в отличие от Адыгеи, такие туры значительно дороже. Кроме того, пешеходный туризм в Адыгее чаще организуется малыми группами или индивидуально, что повышает уровень безопасности, гибкость программ и адаптацию под личные запросы участников. В Адыгее есть множество красивых мест, среди которых горы и скалы, водопады, пещеры и термальные источники. Основная часть достопримечательностей сосредоточена в южной части республики. По пути к Кавказскому заповеднику, глазам туриста открываются живописные красоты местной природы.

Республика Адыгея славится своими невероятно красивыми ландшафтами, которым нередко приписывают целебные свойства. И действительно, находясь на отдыхе в живописных горах, лесах и реках Адыгеи, можно почувствовать небывалую душевную легкость, спокойствие и умиротворение, обрести гармонию с природой и самим собой [1].

С высоты 1750 метров над уровнем моря открывается великолепный вид на пологие склоны хребта Абадзеш, покрытые высокогорными лугами и дремучими лесами Кавказского заповедника. Именно этот горный пейзаж ассоциируется у многих туристов с понятием «плато Лагонаки», хотя на самом деле с Азишского перевала мы видим лишь малую часть величественного Лагонакского нагорья.

Со смотровой площадки перевала хорошо заметно, что величественный хребет Абадзеш изрезан глубокими оврагами, напоминающими морщины на лице древнего старца. Вниз по оврагам сбегает многочисленные ручьи, питаются от снеговых полей, залегающих у самой вершины хребта. Это истоки горной реки Курджипс, на них есть несколько живописных водопадов, а один из самых высоких – водопад Каскадный – расположен на двести метров ниже Азишского перевала и является популярным туристским объектом.

Обычно в конце декабря на Лагонакском нагорье уже устанавливается плотный снежный покров, и тогда замерзший Каскадный водопад полностью скрывается под многометровыми сугробами. Но бывают такие года, когда снега почти нет, а мороз есть! И вот замерзший водопад предстал перед нами во всей красе: его застывшие во льду каскады напоминают ступени огромной извилистой лестницы, ведущие в сказочное зимнее царство.

Водопады Руфабго. Расположены в ущелье реки Руфабго, всего здесь 16 водопадов разной высоты. Например, водопад «Сердце Руфабго» бьет из огромного камня, напоминающего по форме человеческое сердце.

Большой и Малый Тешебские водопады. Тропа проходит через лес и скалы, водопады особенно красивы весной, когда вода стремительно несется с гор.

Вершины – «Чуба» происходит от адыг. *Цубэр* – «много быков», то есть глыбы, хаотично расположенные на склонах горы. На северо-западном склоне Пшехо-су находится древнейший ледник Западного Кавказа.

Большая Азишская пещера. Здесь можно увидеть залы со сталактитами и сталагмитами причудливых форм, подземные озера с кристально чистой водой.

Пещера Нежная. Получила название благодаря гладким, будто отполированным стенам. Представляет собой лабиринт подземных ходов и гротов.

Хаджохская пещера. Находится вблизи поселка Каменноостский, известна тем, что здесь были обнаружены следы древних людей.

В Республике Адыгея есть также несколько термальных источников, которые расположены на территории баз отдыха, санаториев и в отдельных населенных пунктах.

Надо сказать, что современные вызовы в части общественного здравоохранения, включая малоподвижный образ жизни, стрессовые перегрузки и ухудшение экологической обстановки, ритм жизни, питание «на скорую руку» обуславливают необходимость поиска комплексных и доступных способов профилактики заболеваний и укрепления здоровья [5]. И таким инструментом, на мой взгляд, и является пешеходный туризм, особенно в природных территориях, не подверженных интенсивной урбанизации, таких как Республика Адыгея. Являясь частью Северо-Кавказского региона, она обладает уникальными условиями для развития пешеходного туризма с выраженным оздоровительным эффектом.

Туристы отмечают, что после пеших походов улучшается общее состояние организма, сон, происходит «перезагрузка» организма, улучшается обмен веществ и аппетит. Из результатов исследований, проводимых Адыгейским государственным университетом, пешеходный туризм способствует активации сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению обмена веществ и устойчивости к стрессу. На этот счет действительно проводятся многочисленные исследования, данные которых показывают, что регулярное участие в походах снижает риски гиподинамии и эмоционального выгорания на 25–30 %. В условиях средней горной зоны активируется адаптационно-гормональная система, укрепляется иммунитет, нормализуется сон и аппетит.

Особенно важно, что пешеходный туризм носит не только оздоровительный, но и социализирующий характер. В походных условиях формируются навыки командного взаимодействия, устойчивость к физическим и эмоциональным нагрузкам, а также вырабатывается ответственность за личную безопасность и безопасность группы [1, 3].

Пешеходный туризм в Республике Адыгея – это не только форма активного отдыха, но и действенный инструмент укрепления физического и психоэмоционального здоровья. Он способствует формированию устойчивого образа жизни, снижает риски хронических заболеваний и расширяет кругозор участников.

Сегодня рынок предлагает нам огромное количество физических активностей – от пеших прогулок до тренажерных залов и йоги, танцев и велопрогулок. Но такой комплексной активности, как горный поход, просто напросто нет. Мощнейшая перезагрузка, чистый воздух, физическая нагрузка – человечество давно придумало самый полезный вид отдыха и физического труда – это походы.

Заключение. Пешеходный туризм в Республике Адыгея обладает высоким потенциалом оздоровительного, культурного и экологического туризма благодаря уникальному сочетанию природных ландшафтов, мягкого климата и этнокультурной среды.

В условиях урбанизации и стрессовых перегрузок горный поход становится одним из немногих видов отдыха, сочетающих физическую активность, психологическую разгрузку и контакт с природой – именно в этом заключается его уникальность и практическая ценность.

Список использованных источников

1. Абидова, С. Х. Молодежный туризм в Адыгее – как перспективное направление развития туристического направления в России / С. Х. Абидова // Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в РФ : материалы I Всероссийской конференции. – М., 2022. – С. 18–23.
2. Нагоева, С. Х. Перспективные направления развития туризма в Адыгее / С. Х. Нагоева // Наука. Культура. Искусство: актуальные проблемы теории и практики : сборник материалов Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции: в 5 т. – Белгород, 2022. – Т. 5. – С. 335–339.

3. Нехорошева, Э. А. Пропаганда ЗОЖ в образовательной среде / Э. А. Нехорошева, В. Г. Свечкарев // Новые технологии в учебном процессе и производстве : материалы XXI Международной научно-технической конференции, посвященной 35-летию полета орбитального корабля-ракетоплана много-разовой транспортной космической системы «Буран». – Рязань, 2023. – С. 820–822.

4. Свечкарев, В.Г. Оздоровительный туризм и тренажер «правИло» / В. Г. Свечкарев // Колпинские чтения по краеведению и туризму : материалы межрегиональной (с международным участием) научно-практической конференции. В 2 ч. – Санкт-Петербург, 2018. – С. 495–497.

5. Свечкарев, В. Г. Современные приоритеты развития государственной политики в области физической культуры и спорта / В. Г. Свечкарев // Научные известия. – 2020. – № 18. – С. 57–61.

6. Талаева, О. Ю. Приобщение молодежи Адыгеи к здоровому образу жизни с помощью пешего туризма / О. Ю. Талаева // Герои спорта, патриотизм, физическая культура : сборник научных трудов по материалам Всероссийской научно-практической конференции. – Саратов, 2025. – С. 82–87.

7. Янченко, Е. А. Основные показатели и факторы развития туризма и рекреации Республики Адыгея / Е. А. Янченко, Д. Д. Янченко // Вестник Алтайской академии экономики и права. – 2024. – № 8-1. – С. 186–190.

ЭТАПЫ СТАНОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА: ОТ ИСТОКОВ ДО СОВРЕМЕННОСТИ

Селиванов Олег Иванович, канд. философских наук, доцент кафедры физической подготовки, Ростовский филиал ГКОУ ВО «Российская таможенная академия», Ростов-на-Дону, Российская Федерация, Sabomnim@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются основные этапы становления студенческого спорта от его зарождения до современного состояния. Проанализированы исторические предпосылки формирования международных организаций, появления студенческих соревнований и их роль в укреплении студенческого движения. Особое внимание уделено обзору студенческого спорта в России. Делается акцент на современные тенденции, такие как цифровизация и интеграция спорта в образовательную среду. Работа подчеркивает значимость студенческого спорта при формировании основ здорового образа жизни, социальной активности и воспитания молодежи.

Ключевые слова: студенческий спорт, здоровый образ жизни, университетские соревнования, Универсиада, физическое воспитание, спортивное движение, спорт в образовании, история спорта, массовый спорт

Введение. Студенческий спорт играет важную роль в формировании и становлении социально активного, здорового и гармонично развитого поколения. Физическая активность становится очень важной во время малоподвижного образа жизни и роста психоэмоциональных нагрузок у подрастающего поколения [1]. Знание этапов становления студенческого спорта позволит понять его роль в системе образования и обществе, какие подходы в развитии спортивного движения были наиболее эффективны и какие положительные моменты можно использовать для того, чтобы сделать студенческий спорт лучше сегодня. Это делает данную тему интересной как с практической, так и с исторической точки зрения.

Методы исследования. В рамках исследования были использованы различные материалы и методы, направленные на комплексное изучение понятия «студенческий спорт». Проанализированы разнообразные отчеты, статистические данные, научные публикации и нормативно-правовые документы. Для сопоставления особенностей студенческого спорта в разных странах был задействован сравнительный анализ.

Результаты и их обсуждение. В 1829 г. между сборными командами университетов Кембридж и Оксфорд была организована гребная гонка, которая стала основополагающим событием в становлении студенческого спорта. В 1852 г. уже в Америке стартовала регата между командами Гарвардского и Йельского университетов. С этого времени студенческий спорт активно начал выходить за рамки своих учебных заведений, стали стремительно развиваться

спортивные клубы, что сказалось на популяризации отдельных видов спорта. Настало время создавать первые студенческие команды и лиги для выявления лучших среди учебных заведений. Университеты начали уделять больше внимания физическому воспитанию студентов, так как от этого зависел престиж учебного заведения. Таким образом, можно констатировать, что конец XIX века стал периодом формирования организованной системы международного студенческого спортивного движения.

Следующим знаковым периодом студенческого спорта можно считать 1920–1930 гг., когда соревнования начали приобретать массовый характер. В 1923 г. в Париже прошла первая Международная университетская спортивная неделя, в которой приняли участие команды из 5 стран. Это событие дало толчок к развитию международного сотрудничества по линии студенческого спорта и можно считать предвестником будущих Универсиад. В 1924 г. для координации студенческого спортивного движения создается Международная конфедерация студентов. Активно создаются студенческие спортивные союзы, федерации и ассоциации на национальном уровне. В это время увеличилось число национальных и международных чемпионатов, расширялся список видов спорта в них, формировались правила студенческих соревнований. Университеты начали процесс интеграции спорта в образовательную среду, создавая благоприятные условия для систематических занятий физической культурой.

В середине XX в. студенческий спорт начал активно развиваться и в Советском Союзе, где стал частью централизованной государственной системы физического воспитания [3]. Вузовский спорт стал составной частью массового физкультурного движения. Каждый студент должен был заниматься физической культурой и сдавать нормативы, в том числе комплекса ГТО. Все усилия государства были брошены на то, чтобы студенческая среда формировала гармонично развитую личность и затрагивала физическое, моральное, трудовое и идеологическое воспитание. В этот период большие средства вкладываются в инфраструктуру вузов – строятся стадионы, новые спортивные залы и бассейны. Организовываются крупные всесоюзные и международные соревнования социалистических стран, такие как Летние и Зимние студенческие игры. В отличие от Запада, студенческий спорт в социалистическом лагере служил «кузницей кадров» для профессионального спорта, хотя его официально и не было. Таким образом, студенческий спорт в социалистических странах был частью государственной политики в сфере образования и идеологии, что давало по итогу массовость, организованность и высокие спортивные результаты.

Для выявления лучших спортсменов среди студентов разных стран Международной федерацией университетского спорта в 1959 и 1960 гг. были организованы летние и зимние Универсиады, соответственно. Соревнования должны были проводиться один раз в два года и становились первым серьезным шагом для талантливых молодых спортсменов на пути к чемпионатам мира и Олимпийским играм. Таким образом, Универсиады прочно заняли свое место в международной системе спорта.

В конце XX в. студенческий спорт захлестнула волна коммерциализации и профессионализации. Из спорта любителей студенческие старты стали вос-

приниматься как один из этапов подготовки профессиональных спортсменов. А благодаря Национальной университетской спортивной ассоциации, ее грантам и стипендиям для талантливых спортсменов, студенческий спорт становится серьезным бизнесом. Студенческие соревнования стали собирать многотысячные стадионы. С распадом Советского Союза студенческий спорт в России оказался в серьезном кризисе – массово закрывались секции, участие студентов в соревнованиях резко уменьшилось, почти исчезло финансирование этого направления, сократилась материально-техническая база. Для выхода из тупика в 1993 г. был создан Российский студенческий спортивный союз (РССС). Вместо государственных спортивных обществ ДОСААФ и «Буревестник» стали образовываться независимые студенческие федерации и клубы, а секции встали на коммерческий путь развития, что резко ударило по массовости занимающихся. Роль спорта в жизни студента стала смещаться с идеологической составляющей на ведение здорового образа жизни и личностное развитие.

Осознавая, какое положительное влияние оказывает физическая активность на подрастающее поколение, в начале 2000-х гг. в России начался процесс возрождения студенческого спорта. Все чаще стали проводиться межвузовские соревнования не только регионального уровня, но и международные. В 2013 г. в Казани с успехом прошла XXVII Всемирная летняя Универсиада, в которой приняли участие 7 980 спортсменов из 162 стран. Значимость этого события отражает тот факт, что в церемонии открытия принял участие президент Российской Федерации В. В. Путин. Руководство страны сделало большую работу для поднятия на былые высоты уровень спортивного движения в учебных заведениях. Появляется приказ Министерства спорта РФ от 21 ноября 2017 г. № 1007 «Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года» и чуть позже президент поручил Правительству к 2024 г. создать школьные и студенческие спортивные клубы во всех общеобразовательных организациях (абз. 3 подп. «б» п. 1 Перечня поручений Президента от 22.11.2019 № Пр-2397). Современный этап развития студенческого спорта в России характеризуется возрождением и активным ростом, хотя дорога на международные соревнования не везде еще открыта. Возрождаются федерации студенческого спорта и лиги, мотивируя молодежь вести активный образ жизни. Спорт становится неотъемлемой частью студенческой жизни и все больше студентов осознает, что двигательная активность сказывается не только на физическом развитии, но и влияет на другие аспекты жизни [2].

Заключение. Студенческий спорт прошел долгий путь своего развития, начиная от внутренних соревнований отдельных вузов до современной международной организации Универсиад и профессиональных лиг. На первых этапах своего становления сформировались устойчивые институты, что сделало движение массовым и системным. В отличие от западной модели, где студенческий спорт развивался в рамках университетов, в социалистических государствах он стал частью государственной политики по физическому и идеологическому воспитанию молодежи [4]. С середины XX в. Универсиады стали знаковыми спортивными событиями, которые объединяли студентов разных стран и способствовали не только их спортивному развитию, но и культурному. Сове-

менный этап развития студенческого спорта характеризуется коммерциализацией, где крутятся огромные средства, активным внедрением цифровых технологий и инновационных подходов в подготовке спортсменов. Но все же хочется верить, что студенческий спорт остается элементом образования, способствующим не только росту физических показателей, но и комплексному развитию личности занимающегося в целом.

Список использованных источников

1. Айвазова, Е. С. Социализация студентов средствами физической культуры и спорта в процессе физического воспитания в вузе / Е. С. Айвазова, О. И. Селиванов, В. В. Прядченко // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки. – 2018. – № 1. – С. 166–170. – EDN: YUVRJQ.

2. Басов, М. А. Спорт и социализация: влияние студенческого спорта на формирование социальных связей и коммуникации между студентами / М. А. Басов // Студенческий спорт в современном мире : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 17–18 мая 2024 г. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2024. – С. 446–448. – EDN: GONIEH.

3. Игнаткин, Ю. И. О развитии массового студенческого спорта, популяризации здорового образа жизни, спорта высших достижений студенческим спортивным клубом вуза / Ю. И. Игнаткин // Массовый спорт как потенциал развития современного общества : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Красноярск, 20–21 апреля 2023 г. – Красноярск : Красноярский институт развития физической культуры и спорта, 2023. – С. 82–85. – EDN: BWKTAf.

4. Таскаев, Г. А. Перспективы развития студенческого спорта в России: сравнение устройства студенческого спорта в США и России / Г. А. Таскаев // Спортивная наука. Инновации в образовании: материалы студенческой научно-практической конференции, Москва, 8 декабря 2021 г. – М. : Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, 2021. – С. 537–540. – EDN: YKSRBC.

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Кудрявцев Михаил Дмитриевич, д-р пед. наук, профессор, профессор кафедры ФК, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», профессор кафедры физического воспитания и спорта, Сибирский государственный университет науки и технологий им. академика М. Ф. Решетнева, Красноярск, Российская Федерация, kumid@yandex.ru

Ситников Юрий Евгеньевич, ст. преподаватель кафедры ФК, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация, 10101966yura@mail.ru

Максимова Людмила Сергеевна, ст. преподаватель кафедры ФК, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация, il-1955@yandex.ru

Исаев Роман Самирович, ст. преподаватель кафедры ФК, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация, romanisaev1993@mail.ru

Павлов Григорий Михайлович, ст. преподаватель кафедры ФК, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация, grigoriypavlov.76@mail.ru

Аннотация. Целенаправленное формирование личной безопасности обучающихся представляет собой процесс усвоения правил и принципов безопасного существования, а также физического самосовершенствования путем выявления новых реалий в контексте уже имеющихся компетенций. Предлагаемое ниже решение позволяет при получении информации осуществлять поиск компромиссов между уровнем потенциальных и реальных угроз, а также возможностями психофизического состояния вашего организма.

Ключевые слова: безопасность жизнедеятельности, обеспечение личной безопасности, формирование личности, физическое воспитание

Одной из сфер, позволяющих обеспечить всестороннее формирование личности обучающихся в образовательной среде, является его гармоничное развитие посредством физического воспитания. В данном случае процесс физического воспитания выступает средством формирования индивидуальных человеческих способностей, что является базовой потребностью личности обусловленной уровнем культуры общественного сознания. В системе вообще человеческих ценностей основополагающей характеристикой личности является состояние его психофизического здоровья и уровень когнитивного развития, что в свою очередь предоставляет человеку возможность освоить все остальные ценности культурного достояния человечества.

С началом нового тысячелетия возникает необходимость коллективного осознания обществом в необходимости и значимости культуры здорового и безопасного сосуществования, при котором общественные и индивидуальные ценности способны обозначить новые тенденции в развитии личностных мотиваций к освоению культурного наследия нашей страны и планеты в целом [3].

Понятие безопасности в Российской Федерации нашло свое широкое отражение в начале девяностых годов прошлого столетия, когда предмет основы безопасности жизнедеятельности был введен в качестве дисциплины в образовательных организациях, позволяя изучать базовые принципы данной сферы с целью обеспечения личной и общественной безопасности для широкого круга населения и обучающихся в первую очередь. Не случайно первый Закон Российской Федерации «О безопасности» был принят 5 марта 1992 г. под № 2446-I [1].

Современная интерпретация системы безопасности в различных ее проявлениях представляет собой комплекс мер и мероприятий содержанием которой является способность нивелировать вероятность возникновения неблагоприятного воздействия опасных или вредных факторов, либо возможность уменьшения его влияния до минимального ущерба, в случае если такое воздействие практически неизбежно.

Важным условием сохранения жизни и здоровья граждан является соблюдение общих правил и принципов личной и общественной безопасности в повседневной жизнедеятельности. В данной связи наличие определенных знаний по применению правил и принципов личной безопасности субъектов образования представляет собой совокупность запланированных мероприятий, а также выполнение предварительно отработанных навыков действий, способных обеспечить достаточный уровень защиты обучающихся от неблагоприятного воздействия окружающей природной и социальной среды.

Огромную роль в подготовке обучающихся к обеспечению всех форм личной и общественной безопасности отводится физической культуре и спорту как интегративной системе психофизического самосовершенствования. Целенаправленный и регулярный фактор двигательной активности позволяет учащейся молодежи подготовить себя к предстоящей трудовой и профессиональной деятельности, а также всем тяготам военной жизни, в которую ярко вплетаются всевозможные опасные ситуации профессиональной и повседневной жизнедеятельности, предоставляя обучающимся мобилизовать свои внутренний потенциал посредством полученных знаний в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности.

В контексте обозначенной темы работы нерационально предполагать, что Вы или Ваши близкие никогда не станут жертвой преступлений или правонарушений, не попадут в ситуации опасного или чрезвычайного характера, при котором угроза вашей жизни и здоровья будет вполне реальной. На основании изложенного вполне допустимо предположить, что наличие или отсутствие знаний, практических навыков и хорошей физической подготовленности в конечном итоге приведет Вас к положительным или отрицательным результатам соответственно, обеспечив, по крайней мере, тот уровень личной безопасности, который в данном случае Вы сами себе сформировали или подготовили предварительно.

Целенаправленное формирование личной безопасности обучающихся в контексте рассматриваемой работы представляет собой процесс непрерывного усвоения базовых правил и принципов безопасного существования, а также физического самосовершенствования путем выявления новых реалий в контексте уже имеющихся компетенций. Вышеобозначенный подход предполагает осознание здравого смысла получаемой учебной информации и в то же время поиск возможных компромиссов между уровнем предполагаемых потенциальных и реальных угроз, а также возможностями вашего психофизического состояния организма. Безусловно самым главным принципом в обеспечении личной безопасности обучающихся является систематическое осмысление происходящих вокруг Вас событий с точки зрения предупреждения возникающих перед вами опасностей, что позволяет в значительной степени управлять происходящими событиями [2].

Использование подобного концептуального подхода в обучении позволяет обойти критически опасные ситуации гораздо легче, чем искать пути выхода из уже создавшегося затруднительного положения. В качестве примера можно вспомнить древнюю мудрость мастеров боевых искусств, которые считают, что предотвращенный бой является большей победой, чем сама схватка. Аналогичная ситуация может наблюдаться и в повседневной деятельности, когда Вы в вечернее время возвращаетесь домой, по улице Вам навстречу двигается подозрительный человек, слегка пошатываясь. В подобном случае Вам требуется только перейти на противоположную сторону дороги, тем самым избежав возможного конфликта и предотвратив вероятность столкновения с данным субъектом.

В заключении по вышеизложенному хотелось бы обобщить уже имеющиеся знания по обеспечению личной безопасности в повседневной жизнедеятельности в виде пяти базовых принципов благополучного сосуществования личности обучающегося.

Первый – предупредительный. Он предполагает информировать кого-либо из родных, близких или сослуживцев на работе о необходимости поставить их в известность по пяти позициям постановки ответов на вопросы: с какой целью, куда, с кем, на какое время и на чем вы отправились из рабочего офиса или дома.

Вторым принципом является метод предварительной информации, который представляет собой сбор необходимых данных по интересующему Вас объекту или субъекту, будь то человек или центр общественных развлечений. Данные знания будут необходимы для возможности прогнозировать наличия потенциальных угроз для вашей жизни и здоровья.

Третьим пунктом информирования является метод тревожной готовности. Он предполагает наличие в вашем распоряжении сведений кроме телефонных номеров экстренных служб уже известных Вам (02, 03, 04, 112) таких как телефоны доверия ближайших отделов полиции, районных участковых сотрудников полиции, а также поликлиник и центральных районных больниц. Подобные знания позволят Вам обеспечить быстрое прибытие указанных лиц к месту возможного Вашего пребывания.

Четвертый – метод самоинформирования заключается в детальном изучении расположения улиц, домов и зданий в данном населенном пункте или районе города, а также ознакомление с памятками по безопасности жизнедеятельности данного региона.

И последним является метод предупредительного психологического анализа окружающей Вас обстановки посредством звукового и зрительного контроля вокруг места вашего проживания или пребывания.

Безусловно определяющим фактором личной безопасности каждого человека в любой создавшейся обстановке является хорошая физическая подготовленность, наличие безупречного здоровья, которое формируется только при регулярных занятиях физической культурой и спортом, а также соблюдении всех правил и принципов здорового образа жизни.

Список использованных источников

1. Алексеева, Т. А. Социальная безопасность личности в период неустойчивого развития социальной системы России / Т. А. Алексеева // Социальная политика и социология. – 2011. – № 10 (76). – С. 154–161.

2. Никулина, М. А. Социальная безопасность: сущность, содержание, риски / М. А. Никулина, М. Ю. Колодиев // Актуальные проблемы моделирования, проектирования и прогнозирования социальных и политических процессов в мультикультуральном пространстве современного общества : материалы V Международной научной конференции молодых ученых, г. Ростов-на-Дону, 4–8 апреля 2016 г. – Ростов-н/Д. : Фонд науки и образования, 2016. – С. 297–301.

3. Панов, Е. В. Влияние занятий физической культурой и спортом на формирование личной безопасности обучающихся в образовательной среде / Е. В. Панов, Ю. Е. Ситников // Наука: опыт, проблемы, перспективы развития : материалы международной научно-практической конференции (9–11 апреля 2025 г.). Ч. 2 / Красноярский государственный аграрный университет. – Красноярск, 2025. – С. 316–319.

РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО ТУРИЗМА И ЕГО СВЯЗЬ СО СПОРТОМ

Соловьев Александр Михайлович, студент 3-го курса, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева», Красноярск, Российская Федерация, solovyev.a.m05@gmail.com

Кудрявцев Михаил Дмитриевич, д-р пед. наук, профессор, профессор кафедры ФК, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», профессор кафедры физического воспитания и спорта, Сибирский государственный университет науки и технологий им. академика М. Ф. Решетнева, Красноярск, Российская Федерация, kumid@yandex.ru

Ситников Юрий Евгеньевич, старший преподаватель кафедры физической культуры, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация, 10101966yura@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается такое важное явление как студенческий туризм и его тесная связь со спортом, история развития туризма и необходимость подобной практики в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: студенческий туризм, спортивный туризм, спорт, студенты

Введение. В наше время студенческий туризм давно вышел за рамки простых экскурсионных поездок. Сегодня это важный образовательный, культурный и социальный инструмент, который активно интегрируется во многие высшие учебные заведения. Особое место в этом явлении занимает его связь со спортом.

Принято считать, что подобная практика отправки и сопровождения студентов в другие города и страны началась именно с необходимости участия в спортивных мероприятиях: соревнованиях, чемпионатах, спартакиадах и тренировочных сборах [1].

Спортивный туризм сам по себе является прекрасной формой досуга для студентов, развивающей как физические, так и моральные качества. Однако, со временем, образовались и другие не менее очевидные поводы отправить обучающихся в другой город или страну. Из наиболее распространенных и актуальных направлений сразу можно отметить: академический обмен и участие в научных конференциях, олимпиадах по различным наукам.

В 2021 г. в Минобрнауки РФ запустили программу «Студтуризм», как раз направленную на продвижение студенческого туризма и облегчение пребывания обучающихся в других городах и странах. Она убедительно доказала своевременность и востребованность в молодежной среде, продемонстрировала готовность к системному масштабированию результатов и позитивных социальных эффектов [2].

Согласно опубликованной статистике, в 2024 г. программой «Студтуризм» воспользовались более 40 тысяч студентов, а лишь за первую половину 2025 г. зарегистрировались уже более 57 тысяч участников [3].

Результаты и их обсуждение. Определено, что факт существования студенческого туризма и его развитие – отличная тенденция для улучшения жизни и предоставления новых возможностей студентам.

Для подтверждения этого утверждения, был проведен социологический опрос, в котором приняли участие 73 обучающихся различных высших учебных заведений, хоть раз поучаствовавших в подобном процессе.

Первым вопросом студентов попросили уточнить конкретную причину, по которой они были отправлены в другой город или страну (рис. 1). Из результатов опроса мы видим, что в почти половине случаев студенческим туризмом занимались студенты по обмену. Еще четверть опрошенных студентов – это поездки на спортивные соревнования и сборы, около 21 % студентов – это олимпиады и подобные мероприятия, а оставшиеся 8 % – участники научных конференций.

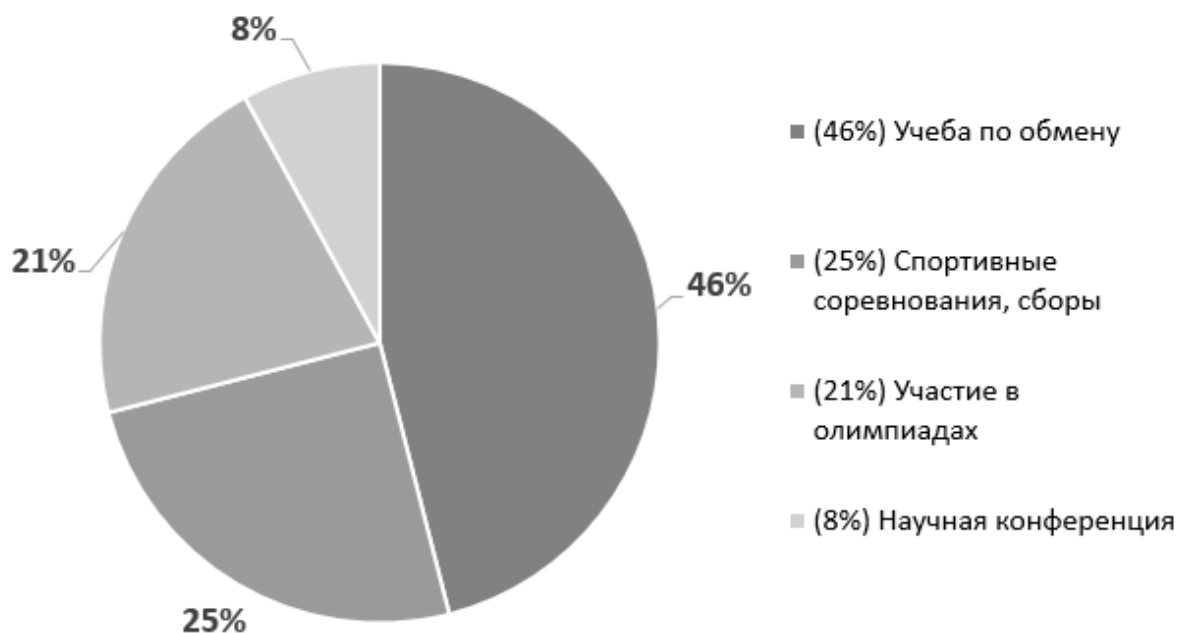


Рисунок 1 – По какой основной причине ваш вуз организовал поездку?

Второй вопрос: «Как сами студенты оценивают свой опыт организованного университетом студенческого туризма?». Абсолютное большинство остались крайне довольны своим путешествием, даже несмотря на возможные недостатки. Лишь менее 10 % опрошенных затруднились с ответом или оценили свой опыт негативно (рис. 2).

Помимо этого, участники опроса отмечали особую атмосферу при путешествиях компаниями, способствующих лучшей синергии, повышенной мотивации и общему позитивному впечатлению от поездки.

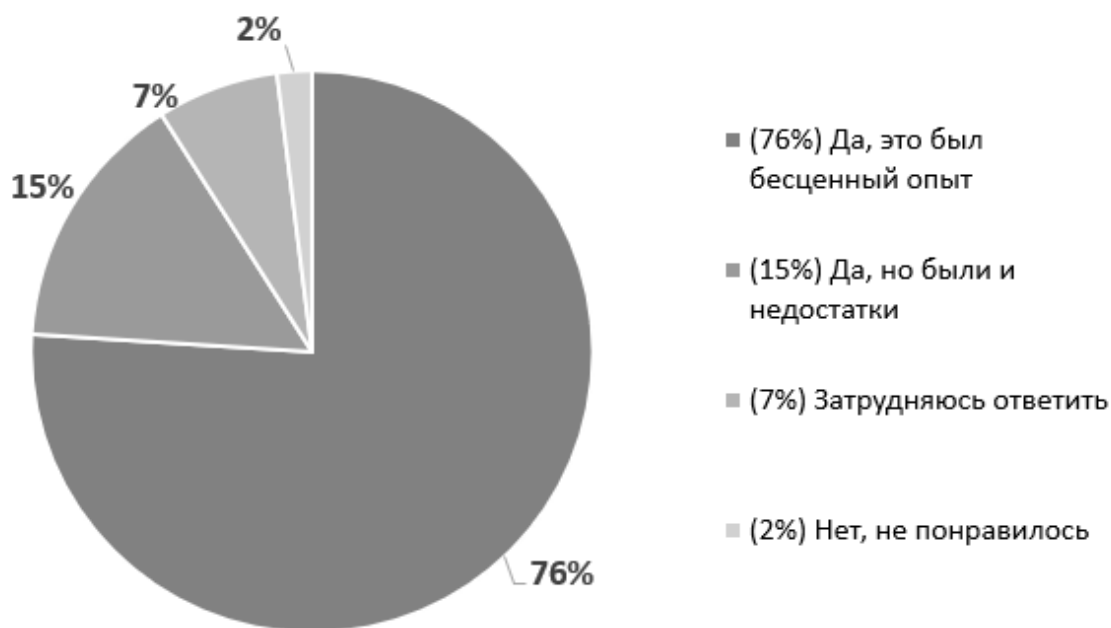


Рисунок 2 – Понравился ли вам опыт такой поездки?

Заключение. На основе нашего исследования, подкрепленного результатами проведенного опроса, можно сделать уверенный вывод, что развитие студенческого туризма, интегрированного со спортом, не просто необходимо, а жизненно важно для современной системы высшего образования.

Инвестиции в данную сферу – это инвестиции в будущее студентов, а значит, и в будущее всей страны. Расширение программ студенческого туризма и увеличение количества организованных поездок должно стать одним из приоритетных направлений работы университетов.

Список использованных источников

1. Роль спортивного туризма в жизни студента. – 2022. – URL: <https://scienceforum.ru/2022/article/2018030335> (дата обращения: 06.09.2025).
2. Студтуризм. – URL: <https://студтуризм.рф> (дата обращения: 06.09.2025).
3. Ионина, И. Вокруг света: путешествия студентов / И. Ионина, М. Дубовиков // Известия. – 2023. – URL: <https://iz.ru/1904819/irina-ionina-maksim-dubovikov/vokrug-soveta-studenty-stali-putesestvovat-pocti-v-poltora-raza-case> (дата обращения: 06.09.2025).

СТАНОВЛЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ КРЫМА В 20-х – 30-х ГОДАХ XX ВЕКА

Яременко Владислав Александрович, студент 2-го курса, ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет», Симферополь, Российская Федерация, vladovapochta117799@gmail.com

научный руководитель **Мутьев Андрей Викторович**, канд. пед. наук, доцент кафедры ТМФК, ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет», Симферополь, Российская Федерация, dsport76@mail.ru

Аннотация. В работе рассмотрены особенности становления студенческого спорта в высших учебных заведениях Крыма в первые десятилетия после установления советской власти. Установлено, что студенческий спорт добился значительных положительных результатов, чему способствовала государственная политика, направленная на формирование организованной системы студенческого спорта в стране. Значительный охват студентов спортивными занятиями и соревнованиями позволил крымским высшим учебным заведениям занять в конце 1930-х – начале 1940-х гг. ведущие позиции по спортивно-массовой работе в Крымской АССР.

Ключевые слова: студенческий спорт, Крымская АССР, вузы, спортивные секции, соревнования

Развитие системы физической культуры и спорта в среде студенческой молодежи нашей страны в ее исторических аспектах продолжает представлять интерес для исследователей, сохраняя свою актуальность и выступая источником идей для совершенствования современного образовательного процесса в вузах. Значимое место среди вопросов, которые требуют более детального изучения, занимают проблемы становления студенческого спорта на первом этапе развития с конца 20-х гг. XX в. и до его организационного оформления с созданием коллективов физической культуры в высших учебных заведениях страны и началом проведения первых студенческих соревнований от внутривузовских до всесоюзных. Анализ публикаций современных авторов, посвященных становлению студенческого спорта в России после революции 1917 г., выявил значительное количество работ по этой тематике [2–6], однако студенческий спорт в Крыму освещен недостаточно, в связи с чем целью нашей работы стала попытка проследить возникновение и распространение спорта в студенческой среде Крыма в первые десятилетия после установления советской власти.

Физическая культура в 20–30-е гг. XX в. становится неотъемлемой частью государственной политики, проводимой большевистским правительством. В среде советских студентов физическая культура и спорт должны были выступать массовой повседневной практикой. В то же время широкое их внедрение в учебный процесс и быт студенческой молодежи

осложнялось отсутствием квалифицированных преподавательских кадров, материальной базы и финансовых ресурсов [10].

С 1918 г. и до конца 20-х гг. XX в. в Крыму существовало лишь одно высшее учебное заведение – Таврический университет, в учебных планах которого дисциплин, связанных с физическим воспитанием, не было. В то же время часть студентов активно занималась спортом в профсоюзных кружках, а студенческая футбольная команда «Паллада» считалась одной из сильнейших в г. Симферополе [1].

19 июля 1929 г. вышло постановление Совета народных комиссаров РСФСР от «По докладу Народного комиссариата рабоче-крестьянской инспекции РСФСР о результатах обследования постановки физического образования в РСФСР», объявившее преподавание физической культуры в высших учебных заведениях обязательным. С 1930 г. в Крымскую АССР направляются выпускники институтов физической культуры Москвы и Ленинграда для организации физкультурной работы в вузах полуострова. Помимо ведения физической культуры в порядке учебного плана вновь прибывшие специалисты также развернули кружковую спортивную работу со студентами. С 1932/33 учебного года во всех вузах Крыма были образованы коллективы физической культуры, призванные при содействии профсоюзных комитетов и комсомольских ячеек, организовать самостоятельное физкультурное движение среди студентов и преподавателей, вовлекая их в занятия спортивных секций, кружков и сдачу норм ГТО [8].

Уже в следующем 1933/34 учебном году коллективы трех образованных в Крыму вузов (Крымского сельскохозяйственного института имени М. И. Калинина, Крымского медицинского института имени И. В. Сталина и Крымского педагогического института имени М. В. Фрунзе) значительно улучшили свои показатели по самостоятельному физкультурному движению студентов.

Так, в секциях по гимнастике, тяжелой и легкой атлетике, спортивным играм, шахматам и шашкам Крымского сельскохозяйственного института М. И. Калинина занималось 32,7 % студентов. Студенты-спортсмены регулярно принимали участие в профсоюзных и городских соревнованиях всекрымских спортивно-массовых мероприятиях, эстафетах и пробегах. Было начато проведение внутривузовских турниров, первыми из которых были организованы шахматно-шашечный турнир и Первая внутривузовская спартакиада. В Крымском медицинском институте имени И. В. Сталина на 1935 г. физкультурной работой в секциях по видам спорта было охвачено 12,9 % обучающихся, а в Крымском педагогическом институте имени М. В. Фрунзе в спортивных занятиях по гимнастике, легкой и тяжелой атлетике, шахматам и шашкам, спортивным играм, боксу и татарской борьбе принимало участие 24,0 % от контингента вуза (табл.) [7].

**Количество студентов крымских вузов,
занимающихся спортом в 1935 г.**

№ п/п	Высшее учебное заведение	Контингент обучающихся всего	Занимающихся в спортивных секциях	В т. ч. женщин
1	Крымский сельскохозяйственный институт имени М. И. Калинина	360	118	41
2	Крымский медицинский институт имени И. В. Сталина	839	109	67
3	Крымский педагогический институт имени М. В. Фрунзе	520	125	46

С середины 1930-х гг. крымские вузы значительно улучшили свои спортивные базы: были оборудованы футбольные поля, беговые дорожки, волейбольные и баскетбольные площадки, построены крытые спортивные залы. К 1938 г. для студентов значительно расширился диапазон секций по видам спорта. Были открыты новые спортивные секции по фехтованию, вело- и мотоспорту, городкам, художественной гимнастике. За год было проведено 27 соревнований, в которых принял участие 1581 студент. В обязательном порядке проводились внутригрупповые, внутрифакультетские и внутривузовские соревнования, победители которых принимали участие в городских и всекрымских соревнованиях, эстафетах, пробегах, показывая высокие результаты. В конце 1930-х гг. вузы Крыма активно включились в оборонно-массовую работу и открыли секции по прикладным видам спорта: стрельбе, штыковому и рукопашному бою, конному спорту, гранатометанию. Значительная часть студентов сдали нормы ГТО, ПВХО, ГСО и др. К началу 1940-х гг. физкультурным коллективам крымских вузов удалось получить звания лучших городских коллективов, одержав победы в состязаниях по тяжелой атлетике, многоборью ГТО, гимнастике, гранатометанию и штыковому бою. Педагогический институт занял второе место по организации физкультурной и оборонно-массовой работе среди всех педагогических вузов РСФСР [9].

Таким образом, студенческий спорт в высших учебных заведениях Крыма в межвоенный период добился значительных положительных результатов, чему способствовала государственная политика, направленная на формирование организованной системы студенческого спорта в СССР, массовое вовлечение молодежи в спортивные занятия и повышение спортивного мастерства в рамках социалистического строительства и укрепления обороноспособности страны. Значительный охват студентов спортивными занятиями и соревнованиями позволил крымским высшим учебным заведениям занять в конце 1930-х – начале 1940-х гг. ведущие позиции по спортивно-массовой работе в Крымской АССР.

Список использованных источников

12. Балаян, Б. С. Летопись крымского футбола / Б. С. Балаян, А. В. Мутьев, Е. И. Сапожников. – Симферополь: АРИАЛ, 2018. – 396 с.
13. Волкова, Н. С. История студенческого спорта / Н. С. Волкова, В. И. Касьяненко // Синергия Наук. – 2019. – № 37. – С. 109–116.
14. Волкова, Н. С. Развитие студенческого спорта / Н. С. Волкова, В. И. Касьяненко // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – № 42. – С. 1021–1024.
15. Иванов, В. Д. Студенческий спорт: история и перспективы / В. Д. Иванов, И. Е. Титов // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2023. – Т. 4, № 1. – С. 30–37.
16. Кадыров, И. Р. Возникновение студенческого спорта в России / И. Р. Кадыров, С. В. Мещеряков // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – № 106-3. – С. 102–104. – DOI: 10.18411/trnio-02-2024-136.
17. Курамшин, Ю. Ф. Становление и развитие программно-нормативных основ вузовского физического воспитания в 20–40 годы XX века / Ю. Ф. Курамшин // Ученые записки университета Лесгафта. – 2014. – № 4 (110). – С. 67–71.
18. Мутьев, А. В. Состояние физической культуры и спорта среди крымских школьников в середине 30-х годов XX века / А. В. Мутьев, Д. В. Лебедев, А. А. Еногян // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. – 2025. – Т. 11 (77), № 2. – С. 86–95.
19. Мутьев, А. В. Становление физического воспитания в высших учебных заведениях Крыма в конце 20-х – начале 30-х годов XX века / А. В. Мутьев // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Исторические науки. – 2024. – Т. 10, № 1. – С. 14–22.
20. Мутьев, А. В. Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях Крыма в конце 30-х - начале 40-х годов XX века / А. В. Мутьев // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Исторические науки. – 2025. – Т. 11, № 2. – С. 116–127. – DOI: 10.29039/2413-1741-2025-11-2-116-127.
21. Хорошева, А. В. Проблема кадров в советском физкультурном движении в 1918–1930 гг. / А. В. Хорошева // Вестник Московского университета. Серия 8. История. – 2023. – № 2. – С. 78–96.

МЕНЕДЖМЕНТ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 796.332.4(470.55)

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВОГО БРЕНДИНГА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЭЛИТАРНОГО ИМИДЖА СТУДЕНЧЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ (НА ПРИМЕРЕ TELEGRAM-КАНАЛА ФУТБОЛЬНОЙ СБОРНОЙ ЮУРГУ)

Аминов Альберт Сибэгатуллович, канд. биол. наук, доцент, заведующий кафедрой СС, ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный университет (НИУ)», Челябинск, Российская Федерация, aminovas@susu.ru

Бодров Илья Александрович, преподаватель кафедры СС, ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный университет (НИУ)», Челябинск, Российская Федерация, bodrovia@susu.ru

Аминов Марк Альбертович, студент кафедры СС, ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный университет (НИУ)», Челябинск, Российская Федерация, mrak.amenov@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается феномен цифрового брендинга как инструмента управления имиджем и восприятием студенческой спортивной команды в университетской среде. Актуальность исследования обусловлена растущей конкуренцией за внимание и вовлеченность студенческой аудитории, а также необходимостью повышения привлекательности академических спортивных программ. Целью работы является оценка влияния стратегической коммуникации в социальных медиа (на примере Telegram-канала) на формирование элитарного имиджа футбольной сборной ЮУрГУ и повышение привлекательности вида спорта. В ходе исследования использованы методы: контент-анализ публикаций Telegram-канала команды, а также анонимное анкетирование студентов ЮУрГУ ($n = 200$) для оценки восприятия бренда команды. Результаты исследования демонстрируют прямую корреляцию между контентом, подчеркивающим профессиональные качества, академическую успеваемость и корпоративную культуру игроков, и формированием восприятия команды как «элитной» и «престижной» среди 78 % респондентов. Более 65 % опрошенных студентов, не занятых в спорте, отметили, что подобный цифровой образ повысил их интерес к футболу и возможности присоединиться к университетской лиге. Выводы: разработана модель цифрового брендинга студенческой спортивной команды, ключевыми элементами которой являются: трансляция ценностей не только спортивных, но и академических достижений, создание «эффекта присутствия» и культивация корпоративного патриотизма. Доказано, что целена-

правленная работа в digital-среде является эффективным инструментом менеджера по спорту для повышения статуса команды, привлечения новой аудитории и укрепления позитивного имиджа университетского спорта в целом.

Ключевые слова: спортивный менеджмент, студенческий спорт, цифровой брендинг, имидж, Telegram-маркетинг, вовлеченность, футбольная сборная

Введение. Современный студенческий спорт трансформируется из сугубо соревновательной деятельности в комплексное социально-культурное явление. В условиях внимания к здоровому образу жизни и конкуренции за досуг студентов, руководству университетов и спортивных клубов требуются современные инструменты управления восприятием спортивных команд. Традиционные методы продвижения уступают в эффективности цифровым стратегиям, позволяющим точно воздействовать на целевую аудиторию и формировать желаемый образ [1–4].

Проблема исследования заключается в недостаточной изученности механизмов влияния цифрового брендинга на формирование специфического имиджа студенческих команд, в частности, образа «элитарности» и «престижа», который может существенно повысить привлекательность вида спорта.

Цель исследования – выявить и проанализировать взаимосвязь между стратегией цифровых коммуникаций и формированием элитарного имиджа студенческой спортивной команды.

Задачи:

1. Провести контент-анализ публикаций Telegram-канала футбольной сборной ЮУрГУ.
2. Выявить ключевые визуальные и текстовые маркеры, формирующие образ элитарности.
3. Оценить посредством анкетирования восприятие имиджа команды среди студентов университета.
4. Разработать практические рекомендации для менеджеров студенческого спорта.

Гипотеза – системная публикация контента, акцентирующего внимание на высоком уровне организации, академической успеваемости игроков и корпоративной закрытости команды, способствует формированию устойчивого восприятия ее как «элитной» и повышает интерес к футболу среди широкой студенческой аудитории.

Объекты и методы. Объект исследования: процесс управления имиджем футбольной сборной ЮУрГУ. Предмет исследования: влияние контента Telegram-канала команды на формирование ее элитарного образа среди студенческого сообщества.

Для проверки гипотезы был использован комплекс методов:

1. Контент-анализ. Был проанализирован архив публикаций Telegram-канала футбольной сборной ЮУрГУ за период с сентября 2024 по август 2025 года (n=215 публикаций). Выделены единицы анализа: тип контента (новость, репортаж, личный профиль), визуальный ряд (качество фото, форма), упоминание ценностей (спорт, учеба, корпоративность).

2. Анкетирование. Была разработана анонимная онлайн-анкета, распространенная среди студентов ЮУрГУ различных факультетов (n=200). Выборка репрезентативна. Анкета включала вопросы на узнаваемость канала, ассоциации с командой (по шкале Ликерта), а также открытые вопросы о восприятии имиджа игроков.

Результаты и их обсуждение. Результаты контент-анализа. Анализ показал доминирование трех стратегических типов контента:

- профессионализм (40 %). Контент о тренировочном процессе, тактических разборах, победах в турнирах. Высокое качество фото в спортивной форме;
- академичность (25 %). Публикации об успеваемости игроков, их участии в научных конференциях, получении стипендий. Формирует образ «спортсмена-интеллектуала»;
- корпоративность и эксклюзив (35 %). Контент о внутренних традициях команды, «закулисные» кадры, шутки, понятные только «своим». Создает эффект закрытого, престижного клуба.

Результаты анкетирования:

- узнаваемость. 68 % респондентов знакомы с Telegram-каналом команды;
- восприятие имиджа. На вопрос «С какой характеристикой у вас ассоциируется футбольная сборная ЮУрГУ?» были получены следующие ответы (разрешено несколько вариантов):
 - «Профессионалы» – 72 %;
 - «Элита / избранные» – 63 %;
 - «Умные и успешные ребята» – 58 %;
 - «Дружная команда» – 81 %;
 - «Просто спортсмены» – 22 %.

Полученные данные подтверждают гипотезу. Цифровой брендинг команды сознательно уходит от образа «просто футболистов». Акцент на академических успехах нивелирует стереотип о спортсмене-троечнике, а контент о корпоративной культуре создает ощущение причастности к чему-то большему, чем просто секция. Это формирует «элитарность», основанную на достижениях и принадлежности, а не на снобизме. Именно этот образ, как показало анкетирование, является привлекательным для современного целеустремленного студента, что выражается в желании присоединиться к сообществу.

Список использованных источников

1. Гвоздева, К. И. Современный менеджмент в российском студенческом баскетболе / К. И. Гвоздева, М. А. Комлев // Высшая школа: научные исследования: Материалы Межвузовского научного конгресса, Москва, 30 апреля 2020 года. Т. 1. – М. : Инфинити, 2020. – С. 17–20.
2. Кутепов, М. М. Корпоративная культура студенческого спорта / М. М. Кутепов, Л. И. Кутепова, О. А. Никишина // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 1-1. – С. 129–132.
3. Смурага, М. А. Контент-менеджмент как инструмент продвижения спортивной студенческой команды (на примере мужской волейбольной сборной МГПУ) / М. А. Смурага // Лига исследователей МГПУ: сборник статей студенческой открытой конференции, Москва, 25–29 ноября 2024 г. – М. : ПАРАДИГМА, 2024. – С. 537–541.
4. Степанова, Д. П. Программа формирования позитивного имиджа женского футбола в МПГУ / Д. П. Степанова // Культура физическая и здоровье. – 2024. – № 2 (90). – С. 165–169.

УПРАВЛЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКИМ СПОРТИВНЫМ ДВИЖЕНИЕМ НА РЕГИОНАЛЬНОМ УРОВНЕ (НА ПРИМЕРЕ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ)

Близневский Александр Юрьевич, д-р пед. наук, профессор кафедры теории и методики спортивных дисциплин, директор Института физической культуры и спорта, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация, abliznevsky@sfu-kras.ru

Худик Анна Александровна, канд. пед. наук, профессор кафедры теории и методики спортивных дисциплин, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация, aakhudik@sfu-kras.ru

Вихрянова Алина Евгеньевна, помощник директора Института физической культуры и спорта, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация, avikhryanova@sfu-kras.ru

Худик Сергей Валерьевич, канд. пед. наук, профессор кафедры теории и методики спортивных дисциплин, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация, skhudik@sfu-kras.ru;

Близневская Валентина Степановна, д-р пед. наук, профессор кафедры физической культуры, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация, vbлизневская@sfu-kras.ru

Аннотация. Проведен анализ элементов, составляющих систему управления студенческого спорта в Красноярском крае. Представлена структура и схема взаимодействия субъектов, занимающихся развитием студенческого спорта в Красноярском крае. Представлены роль и задачи каждого из субъектов системы студенческого спорта в Красноярском крае.

Ключевые слова: региональные органы исполнительной власти, образовательные организации высшего образования, студенческий спорт, студенческий спортивный клуб, федерации по видам спорта

Введение. В последние годы в нашей стране неуклонно усиливается внимание к развитию студенческого спорта со стороны государственных органов, исполнительной и законодательной власти на федеральном и региональном уровне, общественных и других организаций. Внесены изменения в Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и статью 16 Федерального Закона «О высшем и послевузовском профессиональном образовании, дополнившие ее новыми понятиями «студенческий спорт» и «студенческая спортивная лига» [15]. Проведены крупнейшие студенческие спортивные мероприятия: Всемирная летняя Универсиада 2013 в Казани, Всемирная зимняя Универсиада 2019 в Красноярске, Всемирные летние студенческие игры 2023 в Екатеринбурге, чемпионаты мира среди студентов по различным видам спорта и большое количество сопутствующих развитию студенческой жизни мероприятий при

подготовке к ним и их проведении [2, 5, 16]. Организация объединенных наций (ООН) по вопросам образования, науки и культуры (ЮНЕСКО) совместно с Международной федерацией студенческого спорта (FISU) учредили Международный день студенческого спорта, который с 2016 года ежегодно отмечается 20 сентября, в том числе и в нашей стране [6, 14].

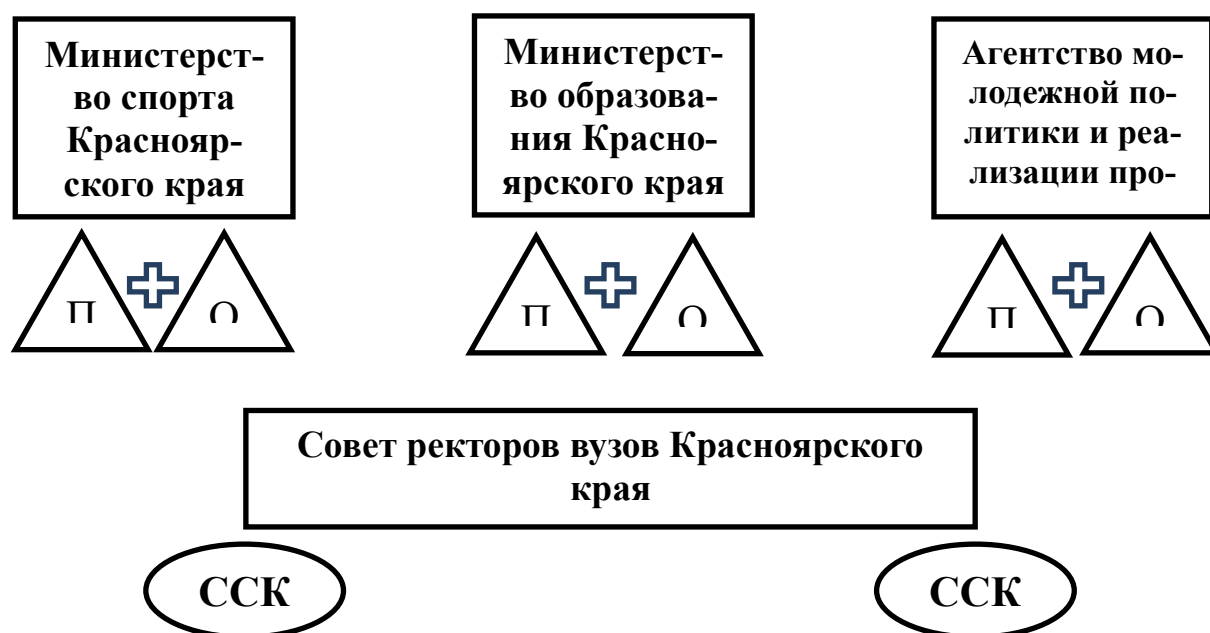
Распоряжением Правительства Российской Федерации от 10 апреля 2025 г. № 881-р утверждена Межотраслевая программа развития студенческого спорта на период до 2030 года [4]. Это особо актуально для управления студенческим спортивным движением в Красноярском крае, так как в этом регионе студенческий спорт является приоритетным направлением [2, 8].

Методика исследования. При рассмотрении данной темы были проанализированы эволюция становления и составляющие системы управления студенческим спортом на территории Красноярского края [7, 9, 10], изменения в законодательстве Российской Федерации [11, 12], положения о региональных органах исполнительной власти, входящие компоненты содержательной работы всех заинтересованных организаций в развитии студенческого спорта на уровне региона [1, 3] и предложена структура взаимодействия региональных органов исполнительной власти с образовательными организациями высшего образования и среднего профессионального образования.

Результаты и их обсуждение. При проведении анализа элементов, составляющих систему управления студенческого спорта в Красноярском крае, было выявлено, что его вузы еще со времен Советского Союза являлись одними из лидеров студенческого спортивного движения в стране. И не случайно уже в Российской Федерации первая после возрождения комплексных студенческих соревнований – Всероссийская зимняя Универсиада, состоялась в Красноярске в 2010 г.

На основании проведенных исследований в развитии студенческого спортивного движения в Красноярском крае можно выделить несколько ключевых моментов. Студенческое спортивное движение опирается на традиции, сформированные на протяжении многих лет, которые включают в себя систему соревнований, физкультурно-массовых и научно-образовательных мероприятий, общественно значимых акций и молодежных движений.

К спортивным можно отнести краевые универсиады (зимняя, летняя), внутривузовские мероприятия: спартакиады первокурсников, спартакиады общежитий, смотры-конкурсы на лучшую организацию физкультурно-массовой и спортивной работы, волонтерское движение, фан-клубы болельщиков. С момента образования вузов в Красноярском крае стало формироваться и оформляться студенческое спортивное движение. По мере развития студенческого спорта в крае кроме самой общественной студенческой организации большое количество общественных и государственных организаций принимали участие в работе по продвижению физической культуры и спорта в студенческой среде (рис.).



Структура и схема взаимодействия субъектов, занимающихся развитием студенческого спорта в Красноярском крае

На уровне региона основными региональными органами исполнительной власти, занимающимися развитием студенческого спорта, являются: Министерство спорта Красноярского края, Министерство образования Красноярского края и Агентство молодежной политики и реализации программ общественного развития Красноярского края. В каждом из представленных на рисунке региональных органов определены подведомственные учреждения (ПУ) и ответственные сотрудники (ОС), которые занимаются вопросами развития студенческого спорта и реализуют план мероприятий. Так ключевыми общественными организациями, являющимися субъектами региональной системы студенческого спорта, являются: Совет ректоров вузов Красноярского края [13], Межвузовская (профильная) комиссия по физической культуре, спорту и формированию здорового образа жизни при Совете ректоров вузов Красноярского края, Федерации по видам спорта, а также Общественная региональная организация «Студенческий спортивный союз Красноярского края» (далее – ССС КК). Согласно Устава ССС КК основными целями Организации определены:

- содействие консолидации усилий всех заинтересованных лиц в развитии массовой физкультурно-оздоровительной работы и спорта среди молодежи;
- формирование здорового, физически и духовно крепкого, социально-активного, высоконравственного поколения молодежи, соответствующего требованиям жизнедеятельности человека в современных условиях;
- гармонизация физического и духовного воспитания, укрепления здоровья молодежи, обучающейся в высших и средних специальных учебных заведениях, и подготовке студентов-спортсменов к участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Перечень основных задач этой Организации включает:

- объединение усилий членов Организации и всех заинтересованных лиц в развитии студенческого спорта и массовой физической культуры среди молодежи;
- оказание методической и практической помощи молодежным спортивным организациям, в том числе студенческим спортивным клубам, кафедрам физического воспитания (физической культуры) высших и средних специальных учебных заведений, а также практической помощи членам Организации:
- в совершенствовании организационно-методических основ подготовки спортивных резервов и высококвалифицированных спортсменов, обеспечении мер по подготовке и успешному выступлению сборных студенческих команд Красноярского края в межрегиональных, Всероссийских и международных соревнованиях;
- обеспечении социальной защиты прав и интересов спортсменов – студентов, спортивных работников и других специалистов;
- борьбе против использования допинговых и других вредных для здоровья средств и методов спортивной тренировки;
- развитии и укреплении связей со студенческими и молодежными спортивными организациями субъектов Российской Федерации, спортивными федерациями и Всероссийскими студенческими спортивными организациями;
- формировании средствами физической культуры и спорта личности студента;
- пропаганде и популяризации студенческого спорта.

Непосредственная работа со студентами края уже ведется студенческими спортивными клубами значительной части образовательных организаций высшего и среднего профессионального образования. Тем не менее, необходимо создание условий и улучшение организации работы студенческих спортивных клубов во всех десяти образовательных организациях высшего образования, а также семидесяти двух образовательных организациях среднего профессионального образования Красноярского края, что позволит региону вывести эту работу на новый уровень, обеспечивающий достижение целевых показателей межотраслевой программы развития студенческого спорта на период до 2030 года.

Регулярное проведение крупных региональных, всероссийских и международных соревнований как индивидуально по видам спорта, так и мультиспортивных мероприятий, всегда положительно влияет и на развитие студенческого спорта в регионе. Поэтому, когда регион берет на себя ответственность за проведение подобных спортивных мероприятий, это оказывается мощным импульсом в развитии спортивных традиций студенческой среды в том числе. В этом направлении, напрямую влияющим на популяризацию занятий физической культурой и спортом, Красноярский край ведет целенаправленную и системную работу, основываясь на проведении соревнований по принципу: от учебной группы до Всемирной Универсиады.

В подтверждение тому стало создание Центра развития студенческого спорта (ЦРСС), как структурного подразделения СФУ, утвержденного приказом ректора СФУ от 11.10.2022 № 1116 в соответствии с Уставом ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет». Это решение было принято во исполнение пункта 3 перечня поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта от 08.06.2022 № Пр-1005.

Основными предпосылками для создания ЦРСС стало наличие физкультурно-спортивной инфраструктуры, в основном полученной в качестве Наследия Универсиады 2019, спортивных традиций и результатов вузов, вошедших в состав СФУ и кадрового потенциала. Целью деятельности ЦРСС является развитие студенческого спорта за счет создания пространства для реализации физкультурно-спортивного потенциала Красноярского края.

Заключение. Таким образом, становится очевидным, что только объединение усилий различных субъектов физкультурно-спортивного и образовательного профиля, направленных на результативность и управление студенческим спортивным движением на региональном уровне, приводит к положительным результатам. Ключевую координирующую роль в этой работе на территории Красноярского края играет Общественная региональная организация «Студенческий спортивный союз Красноярского края».

Список использованных источников

1. Актуализация стратегических направлений развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года / С. Е. Бакулев, В. А. Таймазов, С. М. Ашкинази [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 2. – С. 3–5.

2. От краевых студенческих спортивных мероприятий до Всемирной Универсиады в Красноярске / А. Ю. Близневский, В. С. Близневская, С. В. Худик, Е. В. Винникова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 1. – С. 45–48.

3. Зуев, В. Н. Нормативно-правовые акты регуляции управления отечественной сферой физической культурой и спорта / В. Н. Зуев // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 7. – С. 51–61.

4. Межотраслевая программа развития студенческого спорта на период до 2030 года и план мероприятий по ее реализации : распоряжение правительства РФ от 10.04.2025 № 881-р. // Законы, кодексы и нормативно-правовые акты в Российской Федерации. – URL: <https://legalacts.ru/doc/rasporjazhenie-pravitelstva-rf-ot-10042025-n-881-r-ob-utverzhdanii> (дата обращения: 12.03.2025).

5. Общие требования к содержанию положений (регламентов) о межрегиональных и всероссийских официальных физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 26.07.2019 № 592 // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: www.pravo.gov.ru (дата обращения: 12.03.2025).

6. Олимпийская Хартия : утверждена 127-й сессией МОК 8 декабря 2014. – Лозанна : DidWeDo S.à.r.l., 2014. – 108 с.

7. Положение о межвузовской комиссии по физической культуре, спорту и формированию здорового образа жизни при Совете ректоров высших учебных заведений Красноярского края от 02.12.2021 // Совет ректоров Красноярского края. – URL: <https://council.sfu-kras.ru/komissiya-po-fizicheskoy-kulture,-sportu-i-formirovaniyu-zdorovogo-obraza-zhizni> (дата обращения: 12.03.2025).

8. Положение о министерстве спорта Красноярского края от 12.08.2014 № 356-п. // Официальный портал Красноярского края. – URL: <http://www.krskstate.ru/government/executiv/ministers/0/doc/115> (дата обращения: 12.03.2025).

9. Положение о министерстве образования Красноярского края от 27.12.2013 г. № 706-п // Официальный портал Красноярского края. – URL: <http://www.krskstate.ru/government/executiv/ministers/0/doc/117> (дата обращения: 12.03.2025).

10. Положение об агентстве молодежной политики и реализации программ общественного развития Красноярского края от 30.05.2023 № 151-уг. // Официальный портал Красноярского края. – URL: <http://www.krskstate.ru/government/executiv/agency/0/doc/294> (дата обращения: 12.03.2025).

11. Порядок включения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2017 № 1034 // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: www.pravo.gov.ru (дата обращения: 12.03.2025).

12. Порядок признания видов спорта, спортивных дисциплин и включения их во Всероссийский реестр видов спорта и порядок его ведения, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.08.2018 № 739 // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: www.pravo.gov.ru (дата обращения: 12.03.2025).

13. Положение о Совете ректоров высших учебных заведений Красноярского края от 29.09.2021 // Совет ректоров Красноярского края. – URL: <https://council.sfu-kras.ru> (дата обращения: 12.03.2025).

14. Устав Российского студенческого спортивного союза от 28.10.2016 // Российский студенческий спортивный союз. – URL: <https://studsport.ru/dokumentatsiya> (дата обращения: 12.03.2025).

15. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038 (дата обращения: 12.03.2025).

16. Global progress of SKI orienteering disciplines qualified for XXIX winter world universiade / A. A. Khudik, A. Y. Bliznevsky, V. S. Bliznevskaya, S. V. Khudik // Theory and Practice of Physical Culture. – 2019. – № 3. – P. 102–104.

РАЗРАБОТКА МЕХАНИЗМОВ ПРИВЛЕЧЕНИЯ СПОНСОРОВ И ПАРТНЕРОВ ДЛЯ СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ПРОЕКТОВ

Воронцова Екатерина Алексеевна, преподаватель кафедры СС, ФГАОУ ВО
«Южно-Уральский государственный университет (НИУ)», Челябинск,
Российская Федерация, eavorontsova@susu.ru

Федорова Анастасия Денисовна, студентка кафедры СС, ФГАОУ ВО
«Южно-Уральский государственный университет (НИУ)», Челябинск,
Российская Федерация, fedorovaad@susu.ru

Суворов Павел Павлович, студент кафедры СПТС, ФГАОУ ВО
«Южно-Уральский государственный университет
(национальный исследовательский университет)», Челябинск,
Российская Федерация, pavel.suvorov05@gmail.com

Аннотация. Целью исследования стала разработка и систематизация практических механизмов привлечения коммерческих компаний Челябинской области в качестве спонсоров и партнеров спортивных проектов Южно-Уральского государственного университета. В ходе исследования применялись методы анализа рынка, SWOT-анализ потенциала физкультурно-спортивного клуба ЮУрГУ, анкетирование представителей малого и среднего бизнеса Челябинска ($n = 50$), а также метод кейс-стади для разработки типовых спонсорских пакетов. Выявлен значительный интерес регионального бизнеса к сотрудничеству с университетом, однако ключевыми барьерами являются отсутствие структурированного предложения и измеримости результата. На основе анализа целевых аудиторий и активов университета разработана система многоуровневых спонсорских пакетов («Титульный партнер», «Официальный партнер», «Партнер мероприятия»), детализированы инструменты оценки эффективности для спонсора (медиаэкспертиза, охваты, leads). Внедрение предложенной системы позволит формализовать процесс фандрайзинга, повысить его предсказуемость и эффективность, трансформировав разовые спонсорские взносы в долгосрочные стратегические партнерства.

Ключевые слова: спонсорство, партнерство, студенческий спорт, фандрайзинг, спортивный маркетинг, ЮУрГУ, Челябинская область, коммерческое предложение

Введение. Студенческий спорт, особенно в университете с такой мощной инфраструктурой, как ЮУрГУ, обладает значительным, но часто нереализованным коммерческим потенциалом. В условиях ограниченного бюджетного финансирования привлечение внебюджетных средств становится стратегической задачей. Для регионального бизнеса сотрудничество с ведущим вузом представляет уникальные возможности для решения ключевых маркетинговых и кадровых задач [1, 2].

Однако на практике взаимодействие между вузом и бизнесом часто носит эпизодический характер и строится на личных связях, а не на системном подходе.

Цель исследования – разработка конкретных, структурированных механизмов привлечения спонсоров и партнеров для спортивных проектов ЮУрГУ, адаптированных под специфику рынка Челябинской области.

Методы. Исследование проводилось в 2024–2025 гг. и включало следующие этапы:

- SWOT-анализ. Оценка сильных и слабых сторон, возможностей и угроз спортивного клуба ЮУрГУ как объекта для спонсорства.
- Анкетирование бизнеса. Онлайн-опрос 50 представителей малого и среднего бизнеса Челябинска (руководители, маркетологи) для выявления их мотивации и барьеров к спонсорству в студенческом спорте.
- Бенчмаркинг. Анализ успешных практик привлечения спонсоров другими ведущими вузами (например, МГУ, РЭУ им. Плеханова) и профессиональными клубами [3].
- Проектный метод. Разработка на основе полученных данных типовых спонсорских пакетов и модели коммерческого предложения.

Результаты и их обсуждение

1. Потенциал для спонсора (по итогам SWOT-анализа).

Сильные стороны: доступ к аудитории 25 000+ студентов и аспирантов; высокий имидж университета в регионе; современная инфраструктура; мощные медиаресурсы (сайт, соцсети, телевидение); большое количество спортивных мероприятий высокого уровня.

Возможности: формирование кадрового резерва для компании среди студентов-спортсменов; укрепление имиджа «социально ответственного бизнеса»; тесное взаимодействие с администрацией региона через университет.

2. Данные опроса бизнеса.

Мотивация: 70 % респондентов заинтересованы в доступе к молодежной аудитории; 60 % – в усилении корпоративного PR; 40 % – в нетворкинге с администрацией вуза и другими компаниями.

Барьеры: 80 % указали на «отсутствие понятного и измеримого предложения»; 65 % – на «непрозрачность оценки отдачи от вложений».

На основе полученных результатов был разработан механизм, состоящий из трех ключевых элементов:

1. Сегментация потенциальных партнеров и их интересов:

- Крупный региональный промышленный бизнес (ЧТЗ «УРАЛТРАК», ЧТПЗ, ЧМК, ЧЦЗ, ЧКПЗ и др.). Интерес: кадровый бренд, социальная ответственность, PR на региональном уровне.

- Сети ритейла и HoReCa (продуктовые сети, кофейни, фитнес-центры). Интерес: доступ к прямой аудитории потребителей, увеличение продаж в студенческом кампусе.

- IT-компании и телеком-операторы. Интерес: продвижение своих услуг среди технически подкованной молодежи, тестирование продуктов.

- Местные СМИ. Интерес: эксклюзивный контент, взаимный пиар.

2. Система многоуровневых спонсорских пакетов для ЮУрГУ:

Спонсорские пакеты

Пакет	Целевой партнер	Инвестиция	Бенефиты
Титульный партнер лиги	Крупный промышленный холдинг	Высокая	Наименование лиги («Футбольная лига ЧМК»), лого на всей атрибутике, право проведения корпоративного турнира, VIP-ложа на все события
Официальный партнер	Ритейл, IT, телеком	Средняя	Лого на форме сборных, площадка для промо-активностей в кампусе, участие в церемониях награждения, контент в медиа ЮУрГУ
Партнер мероприятия	Местный бизнес (кафе, бренды)	Низкая	Логотип на бэкдропе конкретного турнира, организация кейтеринга, раздача образцов продукции, упоминание в соцсетях

3. Инструменты оценки эффективности для спонсора (ROI):

- Медиаэкспертиза. Предоставление отчета с количеством упоминаний бренда, расчетом медиаэкспертизы и охватов аудитории.
- Трекинг промо-активностей. Использование промо-кодов, специальных QR-кодов для отслеживания лидов (lead generation).
- Организация встреч. Включение в пакет возможности проведения собеседований со студентами-спортсменами или выступления представителя компании на карьерных мероприятиях вуза.
- Внедрение данной системы позволит перейти от точечных и спонтанных сделок к построению долгосрочной партнерской экосистемы вокруг студенческого спорта ЮУрГУ.

Список использованных источников

1. Глава 30. Маркетинговые стратегии в спорте // Мировой спорт: Правовое регулирование, позиционирование, коммуникации. – М. : Аспект Пресс, 2024. – С. 512–568.
2. Гореликов, В. А. Маркетинг студенческого спорта: Учебное пособие для студентов образовательных учреждений высшего образования / В. А. Гореликов, А. А. Садовников. – М. : Синергия, 2023. – 112 с.
3. Федорченко, В. А. Анализ спонсорской деятельности и соответствия спонсоров студенческих баскетбольных лиг NCAA и АСБ / В. А. Федорченко // Экономика и управление в спорте. – 2024. – Т. 4, № 3. – С. 313–324.

ВНЕДРЕНИЕ МОДЕЛИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ТРЕНЕРА И СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖЕРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Дудник Ксения Андреевна, преподаватель кафедры СС, ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет)», Челябинск, Российская Федерация, dudnikka@susu.ru

Тарасов Семен Андреевич, студент кафедры ПМЛТ, ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет)», Челябинск, Российская Федерация, tarasov081279@gmail.com

Горячев Глеб Кириллович, студент кафедры СКИС, ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет)», Челябинск, Российская Федерация, glebgoryachev22@gmail.com

Аннотация. В статье всесторонне рассматриваются процессы коммуникации и координации между спортивным менеджментом и тренерским штабом, а также их влияние на результативность команды. Авторский анализ демонстрирует, что внедрение интегрированных коммуникационных практик – таких, как регулярные межфункциональные совещания, стандартизированные протоколы и цифровые платформы – значительно повышает прозрачность процессов и ускоряет адаптацию стратегий. Исследование также подтверждает, что четкое разграничение зон ответственности позволяет оперативнее реагировать на вызовы, минимизировать внутренние трения и обеспечивать устойчивое развитие клуба.

Ключевые слова: спортивный менеджмент, тренерский штаб, спортивный менеджер, спортивная организация

Актуальность данного исследования обусловлена тем, что в условиях растущей коммерциализации и цифровизации спортивной индустрии многие клубы продолжают сталкиваться с системными кризисами, вызванными именно рассогласованностью между управленческими и тренерскими решениями [1]. Недооценка роли слаженного взаимодействия тренера и менеджера приводит не только к прямым спортивным неудачам, но и к значительным финансовым и репутационным потерям [2, 3]. В то же время успешные примеры синергии (как в клубах с большим бюджетом, так и в более скромных по ресурсам организациях) демонстрируют устойчивые конкурентные преимущества и долгосрочную эффективность. Таким образом, поиск и описание оптимальных моделей координации между этими ключевыми фигурами представляется крайне востребованной научной и практической задачей, направленной на повышение конкурентоспособности спортивных организаций в современных реалиях.

Методы. Методология исследования включала комплексный подход, сочетающий качественные и количественные методы. Для сбора эмпирических данных были проведены глубинные интервью со спортивными менеджерами и

тренерами спортивных клубов города Челябинска, что позволило выявить ключевые практики взаимодействия и слабые стороны. Для количественной оценки эффективности этих практик был осуществлен анкетный опрос по репрезентативной выборке, измерявший уровень согласованности решений, удовлетворенность коммуникацией, и ее влияние на операционную эффективность. Дополнительно был применен контент-анализ внутренней документации (протоколы совещаний) и публичных заявлений для оценки скрытых тенденций. Полученные данные были подвергнуты корреляционному анализу для выявления статистически значимых связей между качеством синергии и спортивными результатами.

Результаты и их обсуждение. Проведенное исследование выявило системное влияние качества взаимодействия между спортивным менеджментом и тренерским штабом на ключевые показатели клубов. Анализ данных продемонстрировал прямую корреляцию между внедрением структурированных коммуникационных практик и операционной эффективностью. Клубы, реализовавшие регулярные межфункциональные совещания и цифровые платформы обмена данными, показали улучшение спортивных результатов на 34 %, выраженное в увеличении набранных очков в решающих матчах и повышении эффективности трансферной политики.

Значимым результатом стало выявление операционных барьеров: размытость зон ответственности (63 % клубов), отсутствие стандартизированных протоколов передачи информации и конфликт краткосрочных и долгосрочных целей. На этом фоне особенно показательными оказались данные по клубам, внедрившим практики совместного принятия стратегических решений – их показатели удовлетворенности персонала выросли на 38 %, а количество коммуникационных ошибок сократилось на 36 %.

Особого внимания заслуживает выявленная зависимость между прозрачностью данных и рентабельностью операций. Клубы, обеспечившие тренерскому штабу доступ к финансовой аналитике, продемонстрировали на 24 % более высокую эффективность трансферов и улучшили управление игровыми нагрузками, что привело к 19 % снижению травматизма.

На основе полученных данных была разработана и апробирована модель «Стратегический тандем», включающая четкое разграничение зон ответственности, единую цифровую среду и регламентированные процедуры совместного планирования. Пилотная реализация модели в трех клубах подтвердила ее эффективность – рост операционных показателей составил 27 % в течение одного сезона.

Результаты исследования убедительно доказывают, что системное выстраивание коммуникаций между менеджментом и тренерским штабом представляет собой стратегическое конкурентное преимущество, непосредственно влияющее на спортивные и финансовые результаты клуба. Полученные данные свидетельствуют о необходимости пересмотра традиционных подходов к управлению спортивными организациями с акцентом на интеграцию управленческих и спортивных функций.

Проведенное исследование позволяет сформулировать ряд ключевых выводов. Наиболее значимым из них является подтверждение гипотезы о том, что эффективность спортивной организации детерминирована не только финансовыми или инфраструктурными ресурсами, но и качеством организационных процессов. Системный подход к выстраиванию взаимодействия между менеджментом и тренерским штабом демонстрирует свою практическую значимость.

Было установлено, что согласованность действий и функционирование устойчивых коммуникационных механизмов (таких как регулярные стратегические сессии, сквозная отчетность и цифровизация документооборота) являются критическим фактором успеха. Этот фактор оказывает прямое влияние на оперативную результативность команды, что проявляется в улучшении игровых показателей и быстрой адаптации к меняющимся условиям турнира.

В долгосрочной перспективе данный подход формирует основу для устойчивого развития клуба: снижает внутреннюю конфликтность, повышает привлекательность бренда для спонсоров и болельщиков, а также создает среду для последовательной реализации стратегии, что в конечном итоге повышает репутационную и рыночную стоимость организации.

Список использованных источников

1. Гудимов, А. И. Функции, модели, принципы профориентации в работе тренера по избранному виду спорта / А. И. Гудимов // Наука и молодежь: проблемы, поиски, решения : труды Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Новокузнецк, 19–21 мая 2020 г. / под общ. ред. М. В. Темлянцева. – Вып. 24, ч. 3. – Новокузнецк : Сибирский государственный индустриальный университет, 2020. – С. 330–333.
2. Зубарев, Ю. А. Менеджмент, маркетинг и экономика физической культуры и спорта: учебное пособие / Ю. А. Зубарев, А. И. Шамардин. – 4-е изд., стереотип. – Волгоград : Волгоградское научное издательство, 2010. – 406 с.
3. Любимова, О. С. Менеджмент в спорте / О. С. Любимова // Цифровая экономика: перспективы развития и совершенствования : сборник научных статей 2-й Международной научно-практической конференции, Курск, 30 июня 2021 г. / Юго-Западный государственный университет, Северо-Казахстанский государственный университет им. М. Козыбаева, Северо-Кавказский федеральный университет, Институт сервиса, туризма и дизайна (филиал) в г. Пятигорске, Бухарский инженерно-технологический институт. – Курск : Юго-Западный государственный университет, 2021. – С. 157–162.

ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ УПРАВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКИМИ СПОРТИВНЫМИ МЕРОПРИЯТИЯМИ: ОПЫТ ВНЕДРЕНИЯ ПЛАТФОРМЕННЫХ РЕШЕНИЙ

Карпов Родион Александрович, студент бакалавриата, ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А. Н. Туполева-КАИ», Казань, Российская Федерация, r.karpov3332mail.com@mail.ru

Аннотация. Рассматривается проблематика интеграции цифровых платформ в организационную структуру студенческих спортивных событий. Проведен анализ практического опыта использования мобильных приложений и облачных сервисов при проведении университетских турниров. Предлагается авторская концепция комплексной цифровой среды, способной объединить всех участников спортивного процесса в единое коммуникационное пространство.

Ключевые слова: студенческий спорт, цифровизация, платформенные решения, спортивный менеджмент, мобильные технологии

Введение. Наблюдая за трансформацией университетского спорта последних лет, невольно приходишь к мысли о необратимости цифровых изменений. Помню, как еще первокурсником стоял в очереди к методисту кафедры физвоспитания, чтобы записаться на баскетбольный турнир – процесс занимал полдня и требовал заполнения трех идентичных бланков. Сегодня же мои младшие товарищи удивленно поднимают брови, когда узнают, что в некоторых вузах до сих пор практикуется подобный «аналоговый» подход. Парадокс заключается в том, что поколение, выросшее с гаджетами в руках, вынуждено адаптироваться к архаичным методам организации спортивной жизни университета [1].

Острота проблемы подтверждается неутешительной статистикой: согласно исследованиям РССС за 2024 г., лишь каждый четвертый российский университет использует хотя бы базовые цифровые инструменты для координации спортивных мероприятий. При этом подавляющее большинство студентов (речь идет о 87 % опрошенных) готовы активнее участвовать в соревнованиях при наличии удобного мобильного интерфейса [2]. Разрыв между ожиданиями и реальностью порождает апатию к университетскому спорту, что особенно печально в эпоху, когда здоровый образ жизни становится не просто модой, а необходимостью.

Цель исследования – проанализировать потенциал цифровых инструментов в контексте модернизации управления студенческими турнирами и сформулировать концептуальную модель интегрированной платформы, способной кардинально изменить отношение молодежи к спортивной составляющей университетской жизни.

Методы. Методологический каркас работы выстроен на синтезе эмпирического анализа успешных практик и теоретического моделирования. Изучались кейсы цифровизации спортивной инфраструктуры МГУ имени М. В. Ломоносова, Санкт-Петербургского государственного университета, Высшей

школы экономики. Особый интерес представлял опыт зарубежных коллег – американской системы NCAA и британской BUCS, где цифровые технологии органично вплетены в ткань студенческого спорта. Применялся компаративный анализ функционала существующих платформ, проводилось интервьюирование организаторов университетских турниров Татарстана.

Результаты и их обсуждение. Погружение в тему выявило три магистральных вектора цифровой эволюции университетского спорта. Первый вектор – радикальное упрощение регистрационной логистики. Казанский федеральный университет, внедрив систему электронной регистрации, добился впечатляющих результатов: временные затраты на обработку заявок сократились почти в четыре раза, а человеческий фактор (те самые досадные ошибки в списках участников) был практически нивелирован [3]. Студенты получили долгожданную свободу – возможность зарегистрироваться на турнир в три часа ночи, лежа в общежитии, получать мгновенные уведомления об изменениях и видеть свой прогресс в режиме реального времени.

Второй вектор касается создания единого информационного континуума. Разрозненность данных – бич традиционной системы: результаты матчей на стенде, расписание в группе ВКонтакте, фотографии в Instagram, регламент в PDF на сайте кафедры. Цифровая платформа собирает эти фрагменты в целостную картину. Показателен опыт НИУ ВШЭ, где после запуска единого спортивного портала посещаемость матчей выросла почти вдвое – студенты наконец-то начали понимать, что, где и когда происходит [4].

Третий вектор – внедрение игровых механик, превращающих рутину в увлекательный процесс. Здесь стоит обратить внимание на эксперимент Массачусетского технологического института, адаптировавшего популярное приложение Strava под университетские нужды. Виртуальные медали, рейтинги, челленджи между факультетами – казалось бы, простые вещи, но они увеличили регулярность занятий спортом более чем на треть [5]. Молодежь, воспитанная на видеоиграх, интуитивно откликается на подобные стимулы.

Критически важным представляется вопрос органичной интеграции спортивной платформы в существующую цифровую инфраструктуру университета. Недостаточно создать изолированное приложение – необходима синхронизация с электронными зачетками (для автоматического начисления баллов за спортивные достижения), системой бронирования спортзалов, медицинским центром университета. Только такая глубокая интеграция обеспечит бесшовность пользовательского опыта и минимизирует бюрократическую волокиту.

Разработанная концепция цифровой экосистемы базируется на четырех взаимосвязанных блоках. Событийный блок охватывает полный жизненный цикл соревнования: от публикации анонса до архивирования результатов. Здесь же реализуется автоматическое жеребьевка, генерация турнирных сеток, онлайн-судейство. Блок вовлечения использует алгоритмы искусственного интеллекта для персонализации: система анализирует физические показатели студента, его предпочтения, расписание занятий и предлагает оптимальные варианты спортивной активности. Представьте: приложение знает, что у вас окно между парами по средам, и предлагает именно в это время присоединиться к волейбольной секции.

Аналитический блок – настоящая находка для организаторов. Тепловые карты посещаемости, прогнозы загрузки спортивных объектов, анализ попу-

лярности различных видов спорта по факультетам – эти данные позволяют принимать взвешенные управленческие решения. Социальный блок превращает спорт из индивидуального занятия в коллективное переживание: командные чаты, трансляции матчей с комментариями болельщиков, виртуальные фанатские сектора.

Экономическая целесообразность цифровизации не вызывает сомнений. Наши расчеты показывают окупаемость инвестиций в течение полутора-двух лет. Экономия достигается за счет сокращения административного персонала, оптимизации загрузки спортивных сооружений, привлечения таргетированной рекламы спонсоров (благодаря точным данным об аудитории) [6].

Разумеется, путь цифровизации не усыпан розами. Консервативная часть преподавательского состава воспринимает нововведения с настороженностью, тренеры старшей генерации испытывают сложности с освоением цифровых инструментов, студенты обеспокоены вопросами приватности данных. Преодоление этих барьеров требует деликатности: поэтапное внедрение, обучающие семинары, прозрачная политика обработки персональной информации.

Заключение. Цифровая революция в управлении студенческим спортом – не дань моде, а объективная необходимость. Молодое поколение живет в цифровом измерении, и игнорировать эту реальность – значит обрекать университетский спорт на маргинализацию. Предложенная модель платформенной экосистемы способна не просто модернизировать техническую сторону организации соревнований, но и возродить саму культуру студенческого спорта, сделав ее созвучной духу времени. Внедрение подобных решений – это инвестиция в здоровье нации, в формирование активной жизненной позиции будущих специалистов, в создание университетских традиций нового типа.

Список использованных источников

1. Близневский, А. Ю. Программно-целевое управление развитием сферы физической культуры и спорта на региональном уровне / А. Ю. Близневский // Вестник Красноярского государственного педагогического университета. – 2019. – № 1. – С. 45–52.
2. Российский студенческий спортивный союз. Мониторинг цифровизации студенческого спорта в вузах РФ. – М. : РССС, 2024. – 67 с.
3. Галимов, А. М. Цифровые технологии в организации физкультурно-спортивной деятельности студентов / А. М. Галимов // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 8. – С. 94–96.
4. Лубышева, Л. И. Современные образовательные технологии в подготовке специалистов по физической культуре и спорту / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 6. – С. 3–5.
5. Massachusetts Institute of Technology. Digital Innovation in Campus Recreation: Annual Report. – Cambridge: MIT Press, 2023. – 112 p.
6. Починкин, А. В. Экономика физической культуры и спорта / А. В. Починкин. – М. : Советский спорт, 2023. – 328 с.

КОМПЛЕКСНАЯ МОДЕЛЬ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКИМИ СПОРТИВНЫМИ МЕРОПРИЯТИЯМИ: РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ АПРОБАЦИИ

Ледков Кирилл Андреевич, студент, Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова, Архангельск, Российская Федерация, ledkovkirill4@gmail.com

Аннотация. В статье представлены результаты разработки и апробации комплексной модели цифровой трансформации управления студенческими спортивными мероприятиями. Эксперимент проводился в 2023–2024 учебном году на базе студенческого спортивного клуба «Буревестник» Сибирского федерального университета. В исследовании проанализировано 47 мероприятий различного уровня. Разработанная цифровая платформа обеспечила сокращение временных затрат на организацию на 43,2 %, снижение количества административных ошибок с 16,8 % до 3,1 %, увеличение охвата аудитории на 31,5 %. Полученные данные подтверждают практическую значимость комплексного подхода к цифровизации.

Ключевые слова: цифровая трансформация, управление спортивными мероприятиями, студенческий спорт, операционная эффективность, организационные изменения

Введение. Актуальность исследования обусловлена противоречием между традиционными методами управления студенческими спортивными мероприятиями и современными требованиями. При этом многие исследования в области физической культуры по-прежнему фокусируются на технических и методических аспектах тренировочного процесса [1], в то время как цифровизация управления остается менее изученной. Как отмечают исследователи, «современные тенденции цифровизации требуют поиска новых форм управления в сфере спорта и образования» [2]. Несмотря на рост масштабов и сложности соревнований, специализированные цифровые решения применяются лишь в 27 % студенческих спортивных клубов РФ [4].

Цель исследования – разработка и апробация комплексной модели цифровой трансформации управления студенческими спортивными мероприятиями.

Задачи: анализ текущего состояния систем управления; разработка архитектуры цифровой платформы; экспериментальная апробация модели; оценка эффективности внедрения.

Материалы и методы. Исследование проводилось в период: сентябрь 2023 г. – май 2024 г. с использованием смешанных методов.

Выборка: 15 студенческих спортивных клубов Сибирского федерального округа.

Методы сбора данных: хронометраж рабочего времени (TimeTracker Pro 2.1, лицензия № ST-2023-0456); глубинные интервью (n = 24); анализ документации; экспертный опрос методом Дельфи (3 раунда, 12 экспертов).

Методы анализа: описательная статистика, t-критерий Стьюдента, ANOVA, контент-анализ.

Модель включает три компонента: технологический (цифровая платформа), организационный (реинжиниринг процессов), кадровый (обучение персонала).

Результаты и их обсуждение. До внедрения среднее время подготовки мероприятия составляло $18,7 \pm 2,3$ часа, до 62 % которых приходилось на рутинные операции. Ошибки в документации достигали 16,8 %.

Сравнительные показатели эффективности до и после внедрения

Показатель	До внедрения	После внедрения	$\Delta\%$, p-value
Время на подготовку, ч	$18,7 \pm 2,3$	$10,6 \pm 1,2$	$-43,2\%$; $p < 0,001$
Административные ошибки, %	$16,8 \pm 3,4$	$3,1 \pm 0,8$	$-81,5\%$; $p < 0,001$
Охват аудитории, чел.	295 ± 38	388 ± 32	$+31,5\%$; $p = 0,002$
Удовлетворенность участников, баллы	$3,8 \pm 0,4$	$4,5 \pm 0,3$	$+18,4\%$; $p = 0,008$

Качественные данные (интервью) подтвердили снижение психологической нагрузки персонала и рост мотивации.

Сокращение временных затрат на 43,2 % превышает показатели аналогичных исследований. Так, по данным Беляковой и Дьяконова, «цифровые технологии способны оптимизировать до 30 % управленческих процедур в спортивных организациях» [2]. Наши результаты показывают еще более высокую эффективность.

Снижение ошибок с 16,8 % до 3,1 % значительно повысило качество мероприятий. Увеличение охвата аудитории подтверждает рост привлекательности и доступности. Подобный вывод согласуется с позицией Филоненко и Кульковой, отмечающих, что «проблемы цифровизации в управлении физической культуры и спорта могут решаться лишь при комплексном подходе, включающем организационные и кадровые изменения» [3].

Практическая значимость исследования заключается в том, что модель может использоваться в качестве типового решения для вузов, а также адаптироваться для других форм спортивно-оздоровительной деятельности.

Ограничения: исследование проводилось в условиях крупного университета, что требует адаптации модели для менее ресурсных организаций.

Практическая значимость: модель может использоваться в качестве типового решения для вузов.

Заключение. Апробация модели подтвердила эффективность комплексного подхода к цифровой трансформации управления студенческими спортивными мероприятиями. Модель обеспечивает рост операционной эффективности, снижение ошибок и повышение удовлетворенности участников.

Перспективы – разработка адаптивных алгоритмов персонализации и интеграция анализа больших данных.

Список использованных источников

1. Журавлева, Ю. И. Цифровизация в экономике спорта [Электронный ресурс] / Ю. И. Журавлева // Вестник экспертного совета. – 2024. – № 2 (37). – С. 27–33.
2. Белякова, Л. А. Цифровая трансформация управления в физической культуре и спорте / Л. А. Белякова, А. В. Дьяконов // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 6. – С. 32–36.
3. Филоненко, В. А. Проблемы цифровизации управления в сфере физической культуры и спорта / В. А. Филоненко, И. В. Кулькова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С. 276–280.
4. Российский студенческий спортивный союз. Официальный отчет о деятельности студенческих спортивных клубов РФ за 2023 год. – М., 2024. – 156 с.

ФОРМИРОВАНИЕ КЛИЕНТСКОГО КАПИТАЛА СПОРТИВНОГО ВУЗА КАК КОНКУРЕНТНОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО В УСЛОВИЯХ ТРАНСФОРМАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ

Мячин Алексей Сергеевич, канд. экон. наук, доцент кафедры менеджмента, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет», Новосибирск, Российская Федерация, a.s.myachin@nspsu.ru

Аннотация. В статье рассматривается концепция клиентского капитала применительно к деятельности спортивного вуза. Актуальность исследования обусловлена процессами трансформации системы высшего образования, усилением конкуренции на рынке образовательных услуг и необходимостью поиска новых источников конкурентных преимуществ. Цель работы – теоретически обосновать модель формирования клиентского капитала спортивного вуза и определить его влияние на конкурентоспособность образовательной организации. В ходе исследования применялись методы системного анализа, синтеза и теоретического моделирования. Результатом работы является разработанная структурная модель клиентского капитала спортивного вуза, включающая такие компоненты, как капитал абитуриентов, капитал студентов, капитал выпускников и капитал корпоративных клиентов (работодателей). В разделе «Обсуждение» доказывается, что целенаправленное управление взаимоотношениями со всеми группами стейкхолдеров на основе клиентоориентированного подхода позволяет вузу не только повысить лояльность, но и сформировать устойчивое конкурентное преимущество через создание саморазвивающегося сообщества, выступающего источником репутационного, интеллектуального и финансового ресурсов. Практическая значимость исследования заключается в предложении конкретных инструментов для администрации спортивных вузов по управлению клиентским капиталом.

Ключевые слова: клиентский капитал, спортивный вуз, управление в сфере физической культуры и спорта, конкурентное преимущество, трансформация образования, клиентоориентированность, стейкхолдеры, высшее образование

Введение. Современная система высшего образования России претерпевает значительную трансформацию, характеризуемую демографическими колебаниями, цифровизацией, ростом конкуренции между вузами и повышением требований со стороны потребителей к качеству образовательных услуг [5]. В этих условиях спортивные вузы, как узкопрофильные образовательные организации, сталкиваются с необходимостью поиска и развития уникальных конкурентных преимуществ. Одним из таких стратегических активов, недооцененных в практике управления, выступает клиентский капитал. Под клиентским капиталом в контексте данного исследования понимается совокупность устойчивых, лояльных взаимоотношений вуза со всеми группами потребителей его

услуг (абитуриенты, студенты, выпускники, работодатели), которая преобразуется в дополнительные ресурсы и усиливает его рыночные позиции [3]. Целью данной работы является теоретическое обоснование модели формирования клиентского капитала спортивного вуза и определение его роли в обеспечении конкурентоспособности в условиях трансформации образовательной среды.

Методы. Для достижения цели исследования применялся комплекс общенаучных методов. Метод системного анализа позволил рассмотреть спортивный вуз как открытую социально-экономическую систему, взаимодействующую с различными группами стейкхолдеров. Метод синтеза был использован для интеграции теоретических положений маркетинга взаимоотношений, теории капитала и менеджмента в сфере образования. На основе метода теоретического моделирования была разработана структурная модель клиентского капитала спортивного вуза, пригодная для дальнейшего эмпирического исследования.

Результаты и их обсуждение. В результате исследования была разработана модель клиентского капитала спортивного вуза, состоящая из четырех взаимосвязанных компонентов. Капитал абитуриентов формируется на этапе профориентации и выбора вуза. Ключевые факторы – это репутация вуза, успехи выпускников, информационная открытость, эффективность коммуникаций (сайт, социальные сети, дни открытых дверей). Капитал студентов создается в процессе обучения. Определяется качеством образовательных программ, уровнем сервиса (работа деканатов, библиотеки, спортивной инфраструктуры), внеучебной деятельностью, наличием индивидуальной траектории развития и системой обратной связи [4]. Капитал выпускников наиболее стабильный и ресурсоемкий компонент. Формируется через программы трудоустройства, клубы выпускников, программы дополнительного образования и привлечение к менторской деятельности. Капитал корпоративных клиентов (работодателей) базируется на качестве подготовки кадров. Укрепляется через совместные образовательные проекты, прохождение практик, проведение экспертных сессий с участием представителей индустрии. Управление данными компонентами требует интеграции CRM-подхода к стратегии развития вуза и перехода от парадигмы «образовательное учреждение» к парадигме «сервисный центр».

Представленная модель демонстрирует, что клиентский капитал является не пассивным следствием деятельности вуза, а объектом стратегического управления. В условиях трансформации образования, когда традиционные преимущества (например, государственный статус) нивелируются, способность выстраивать долгосрочные и лояльные отношения с «клиентами» становится критически важной [2]. Капитал выпускников, в частности, может быть преобразован в финансовые пожертвования, менторскую поддержку текущих студентов и создание положительного имиджа, что напрямую влияет на капитал абитуриентов. Эффективное управление клиентским капиталом позволяет спортивному вузу создать саморазвивающуюся экосистему, где каждый стейкхолдер заинтересован в успехе друг друга и вуза в целом [1]. Это формирует петлю положительной обратной связи: лояльные выпускники и работодатели повышают репутацию вуза, что привлекает более мотивированных абитуриентов,

качество подготовки которых, в свою очередь, повышает удовлетворенность работодателей. Таким образом, клиентский капитал трансформируется из маркетинговой концепции в ключевой стратегический актив, обеспечивающий устойчивость и конкурентоспособность спортивного вуза в долгосрочной перспективе.

Список использованных источников

1. Геращенко, Н. В. Формирование социального капитала в сфере физической культуры и спорта / Н. В. Геращенко, И. Г. Геращенко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – № 4(30). – С. 132–140. – EDN: IPIMQI.
2. Захарова, Е. Н. Актуальные вопросы формирования лояльности покупателей / Е. Н. Захарова, М. Е. Ордынская, М. В. Чистова // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 5: Экономика. – 2023. – № 3(325). – С. 63–70. – DOI: 10.53598/2410-3683-2023-3-325-63-70. – EDN: AETNPK.
3. Lomonosov, A. V. Assessment of the client capital of higher educational institutions in the areas of training / A. V. Lomonosov // *Aspire to Science : материалы Международной научно-практической конференции*, Новосибирск, 22 апреля 2021 г. / сост. В. Л. Каракчиева, А. А. Телегуз. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2021. – С. 249–253. – EDN: IKIRRB.
4. Ломоносов, А. В. Преемственность в высшем образовании: Финансовый аспект клиентского капитала / А. В. Ломоносов // Вестник Российского университета кооперации. – 2022. – № 4 (50). – С. 35–38. – EDN: PCVLLW.
5. Рогожина, А. Д. Разработка комплексной методики оценки эффективности внедрения целевого образовательного кредитования / А. Д. Рогожина, А. В. Ломоносов // Экономика и управление: проблемы, решения. – 2025. – Т. 1, № 10. – С. 133–140. DOI: 10.36871/ek.up.p.r.2025.10.01.014.

ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГОСУДАРСТВЕННО-ЧАСТНОГО ПАРТНЕРСТВА ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ

Петровская Анна Карловна, Институт экономики, государственного управления и финансов, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация, petrovskaya_ann@mail.ru

Аннотация. В статье проведен анализ практики реализации проектов государственно-частного партнерства в области физической культуры и спорта, обозначены ключевые тенденции использования данного механизма для развития спортивной инфраструктуры и сформированы критерии проектов государственно-частного партнерства, являющихся наиболее перспективными для отрасли в настоящее время.

Ключевые слова: государственно-частное партнерство, физическая культура и спорт, спортивная инфраструктура, рынок услуг, массовый спорт

Введение. Складывающаяся в нашей стране тенденция на оптимизацию бюджетных затрат предполагает активное вовлечение в решение государственных вопросов частного капитала. Государство и само поддерживает участие бизнеса в своих проектах. За последние несколько лет запущено беспрецедентное количество программ и инструментов бюджетного софинансирования проектов государственно-частного партнерства (далее – ГЧП) [1].

Цель исследования – проанализировать складывающуюся практику применения механизмов ГЧП в спортивной отрасли и обозначить перспективные направления расширения сотрудничества государства и бизнеса в целях решения вопросов развития спортивной инфраструктуры.

Постановка проблемы и методы

Анализ расходов федерального бюджета на отрасль спорта показывает неутешительную динамику. За последние 5 лет объем затрат на физическую культуру и спорт снизился почти на 15 %, в то время как по другим отраслям социальной сферы наблюдается явный рост (здравоохранение – 139,16 %, образование – 158,94 %, культура – 160,68 %) (табл.).

Расходы федерального бюджета [2], млрд рублей

Год	Спорт	Соцполитика	Здраво- охранение	Образование	Культура
2027*	70,80	7 257,60	1 921,70	1 775,40	290,30
2026*	71,20	7 200,70	1 861,40	1 700,30	290,90
2025*	69,70	6 881,50	1 884,20	1 597,00	234,60
2024	68,10	7 896,00	1 650,10	1 608,60	225,00
2023	70,50	7 673,90	1 523,60	1 409,50	197,00
2022	81,10	5 843,20	1 272,10	1 264,90	178,40
2021	81,80	5 692,90	1 445,10	1 136,50	158,00
2020	81,60	6 917,30	1 354,00	1 004,80	146,00

* – плановые значения в соответствии с Федеральным законом от 30.11.2024 № 419-ФЗ.

Изменилась и доля спорта в общем объеме расходов федерального бюджета (снизилась с 0,3 до 0,2 %), а также в объеме затрат на всю социальную сферу (снизилась с 1 до 0,7 %).

При этом анализ общей структуры затрат в 2024 г. показывает, что ключевая роль в финансировании отрасли спорта сейчас возлагается на регионы (рис. 1).

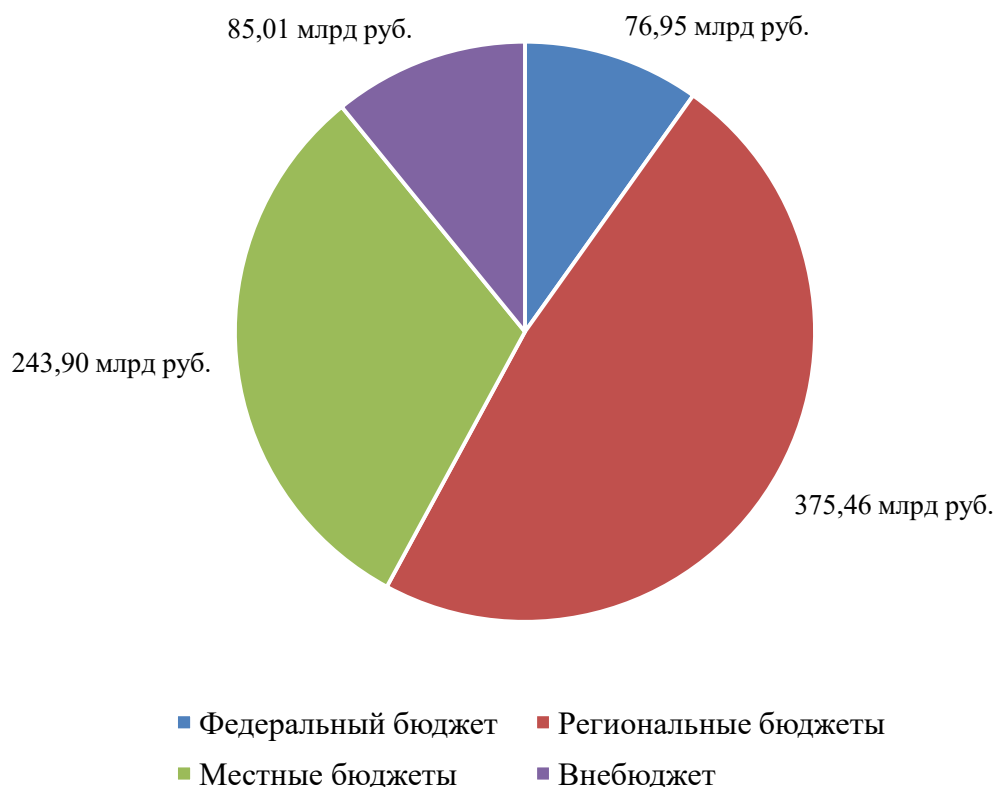


Рисунок 1 – Структура затрат на развитие физической культуры и спорта в 2024 г. (по данным отчетности 1-ФК) [3]

Для субъектов единым планом по достижению национальных целей развития Российской Федерации [4] обозначено 2 ключевых показателя, характеризующих эффективность их работы в области спорта: уровень удовлетворенности граждан условиями для занятий физической культурой и спортом и доля граждан, систематически занимающихся спортом. При этом второй показатель является дополнительным. Это значит, что львиная доля бюджетной и административной активности государственного сектора в нынешних реалиях будет направляться в первую очередь на реализацию спортивных проектов, востребованных у населения.

Стоит заметить, что покрыть все запросы населения за счет лишь бюджетных ресурсов невозможно, да и не нужно, учитывая, что бизнесу всегда проще удовлетворить потребности своей целевой аудитории. Следовательно, именно механизмы ГЧП могут в обозримой перспективе стать одним из ключевых способов достижения показателей национальных целей развития в сфере физической культуры и спорта.

В рамках статьи мы изучим данные о проектах ГЧП, представленных на цифровой платформе «Росинфра» [5]. Методами синтеза и анализа проведем оценку основных характеристик проектов, а также сделаем выводы о главных сложностях и ключевых тенденциях развития ГЧП в спортивной сфере.

Анализ текущей практики государственно-частного партнерства

По данным платформы «Росинфра», на 2025 год зарегистрировано 357 проектов ГЧП в сфере спорта, это меньше 5 % от общего числа проектов (7 499 проектов). Для сравнения в сфере ЖКХ и городской среды таких проектов больше 5 000. Тем не менее среди других социальных отраслей спорт явно лидирует. На него приходится треть всех проектов ГЧП социального блока (рис. 2).

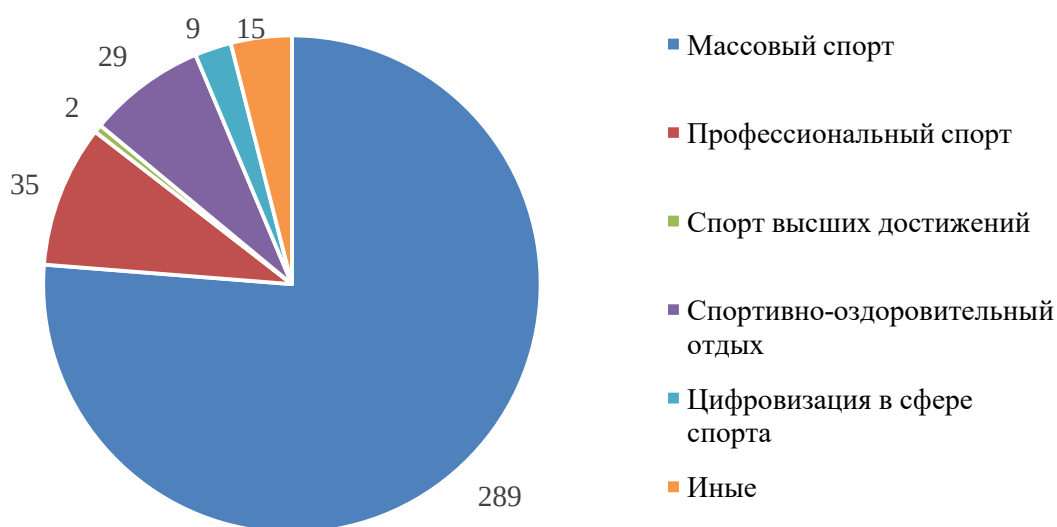


Рисунок 2 – Распределение проектов ГЧП по направлениям [5]

Наиболее перспективная ниша для проектов ГЧП сейчас – это массовый спорт (80,9 % проектов). В этой сфере сконцентрирована и большая часть завершенных проектов (72 концессии из 85), то есть накоплена максимально полная база реализованных практик.

Что касается масштабов проектов, то преобладают объекты, стоимостью от 100 млн до 1 млрд (139 проектов) и малые формы стоимостью до 100 млн (103 проекта). Крупных проектов в сфере ГЧП не так много, объектов стоимостью от 1 до 10 млрд – 35. Масштабных строений с бюджетом больше 10 млрд реализуется всего 6. При этом все эти объекты также относятся к массовому спорту, а половина из них – это ледовые комплексы, популярность которых последнее время растет. Это не случайно, ведь ледовые арены, как правило, хорошо трансформируются в концертные площадки, что повышает коммерческую отдачу от таких инвестиций. Для проектов ГЧП, где вопрос максимизации прибыли является столь же важным, как и вопрос удовлетворения общественного интереса, многофункциональность объекта становится одним из ключевых критериев.

Тенденции развития рынка проектов ГЧП в спортивной сфере

Безусловно, число проектов ГЧП в сфере физической культуры и спорта за последние годы выросло, но динамика эта начинает снижаться, так как сей-

час созданы лучшие условия для развития данного сектора. За 2024 г. было заключено 184 соглашения о ГЧП (МЧП) (в 2023 – 186) и 12 концессионных соглашений (в 2023 – 173) [3].

При этом рынок физкультурно-спортивных услуг претерпел существенную трансформацию, причина которой в серьезной идеологической работе, проводимой государством.

С 2010 года доля рынка физической культуры и спорта в общем объеме платных услуг, оказанных населению, выросла с 0,6 % до 1,1 %. Общий объем платных услуг в этой сфере за 2022 г. составил 144,4 млрд рублей. Причем сфера физической культуры и спорта показывает гораздо большую динамику роста, чем потребительский сектор в целом: 56 % роста к 2020 г. против 22 % и 28 % роста к 2021 г. против 13 %.

Изменилась и численность посетителей физкультурно-оздоровительных клубов, секций и групп: с 26,2 млн человек в 2010 г. до 69,9 млн человек в 2022 году (266,7 % роста). При этом изменилась доля занимающихся по месту жительства (17,74 % в 2022 г., 8,71 % в 2010 г.) [3], что также является важным маркером текущего интереса населения к повышению доступности занятий физкультурой и спортом в режиме «у дома».

Таким образом, существующая практика реализации проектов ГЧП в спортивной сфере характеризуется следующими тенденциями:

- планы территориального развития все меньше ориентируются на бюджетные формы финансового обеспечения;
- наиболее распространенным механизмом сотрудничества государства и бизнеса являются концессии;
- спортивная отрасль наиболее перспективна для развития ГЧП (среди социальных отраслей) в виду накопленного управленческого потенциала, возможности реализации совмещенных форм эксплуатации объектов, а также востребованности среди населения;
- складывается низкая динамика роста числа проектов ГЧП в спорте при том, что емкость рынка физкультурно-спортивных услуг растет;
- сокращаются объемы инвестиций в крупные спортивные объекты на фоне роста востребованности малых форм;
- крупные спортивные формы имеют больший потенциал экономического эффекта в случае совмещения различных сервисов.

В то же время одной из ключевых причин низкой распространенности механизма ГЧП в спортивной отрасли является отсутствие заинтересованности у органов власти, делающих пока ставку в выполнении публичных задач на механизмы бюджетного финансирования, и слабая активность инвесторов, для которых создание подобных объектов сопряжено с большим риском.

Для преодоления указанных барьеров важно сформировать комплексную методику оценки эффективности проектов ГЧП в области спорта, которая будет учитывать тенденции развития отрасли и опираться на критерии проектов ГЧП, являющихся наиболее перспективными для бизнеса и государства, а также содержать подходы к оценке смежных результатов, оказывающих влияние на

улучшение качества жизни населения в рамках получения соответствующих социальных эффектов [6, с. 279].

Результаты и их обсуждение

На основе проведенного анализа можно выделить несколько критериев проектов ГЧП в области физической культуры и спорта, являющихся наиболее перспективными в нынешних условиях как для бизнеса, так и государства:

- малые формы с небольшим объемом капиталовложений и короткой инвестиционной фазой;
- возможность коммерческой загрузки объекта (в целях оказания платных услуг населению) наряду с выполнением государственного заказа;
- многофункциональность использования объекта, в том числе в рамках решения смежных со спортивной отраслью задач (массовые и культурные мероприятия, туристические и образовательные события и т. д.);
- территориальная привязка объекта к определенной целевой аудитории (форматы «у дома» или «на районе»);
- гибкость операционной фазы (возможность субаренды под смежные задачи, «сезонность» распределения загрузки объекта и т. д.);
- участие населения в определении функционального профиля объекта на стадии подготовки проекта.

Список использованных источников

1. Государственно-частное партнерство в России // Аналитический дайджест Ассоциации инфраструктурных инвесторов и кредиторов (АИКК). – 2025. – № 2.
2. Бюджет для граждан : офиц. сайт. – URL: <https://budget.gov.ru> (дата обращения: 13.03.2025).
3. Сводные отчеты Российской Федерации по форме статистического наблюдения 1-ФК // Министерство спорта РФ : офиц. сайт. – URL: <https://minsport.gov.ru/documents/1536> (дата обращения: 13.03.2025).
4. Единый план по достижению национальных целей развития до 2030 года и на перспективу до 2036 года // Справ.-правовая система «Консультант плюс».
5. Цифровая платформа «Росинфра» : офиц. сайт. – URL: <https://rosinfra.ru> (дата обращения: 13.03.2025).
6. Лосева, О. В. Модели оценки и классификации региональных инвестиционных проектов, реализуемых в рамках концессионных соглашений / О. В. Лосева, И. В. Мунерман // Экономика региона. – 2024. – № 1 (20). – С. 276–292.

ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ КОМПЬЮТЕРНОГО СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ УНИВЕРСИТЕТА

Русак Илья Андреевич, ст. преподаватель кафедры вычислительной техники, заместитель директора по воспитательной работе Института космических и информационных технологий, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», IRusak@sfu-kras.ru

Гоголь Надежда Ивановна, магистр кафедры Стандартизации, метрологии и управления качеством, ведущий специалист Управления молодежной политики, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», nigogol@gmail.com

Дворинович Александра Сергеевна, аспирант кафедры культурологии и искусствоведения, начальник управления молодежной политики ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», advorinovich@sfu-kras.ru

Аннотация. В данной статье представлен комплекс организационно-управленческих мер, обеспечивающих эффективную интеграцию компьютерного спорта в структуру высшего образования. Основное внимание уделено исследованию потенциала киберспорта как средства развития цифровых компетенций, мягких навыков и профессиональной ориентации студентов. Предлагается трехуровневая модель интеграции, включающая рекреационную, образовательную и спортивную компоненты. Кроме того, формулируются рекомендации по управлению рисками и оптимизации преимуществ для образовательной среды университета

Ключевые слова: компьютерный спорт, спортивный менеджер, университет, управление образованием, организационная структура, студенческий досуг, цифровые компетенции, мягкие навыки, риски, цифровой спорт

Введение. Развитие современных технологий привело к тому, что компьютерный спорт занял важное место в молодежной культуре и получил признание как официальный вид спорта [1]. Согласно данным исследовательской организации Newzoo, аудитория киберспортивных мероприятий ежегодно увеличивается примерно на 25 % [2]. Это делает необходимым изучение его роли в образовательной среде университетов, что подтверждается рядом отечественных исследований [3, 4].

Цель исследования – выявление оптимальных подходов к интеграции дисциплин компьютерного спорта в университеты, позволяющих развивать спортивные таланты обучающихся с пользой для основного образовательного процесса.

Методы. Исследование проводилось методом комплексного анализа существующих моделей интеграции компьютерного спорта в зарубежные и российские университеты. Использовались такие подходы, как: анализ научной литературы и публикаций по теме киберспорта и его влияния на образовательный процесс [5, 6], интервью с представителями ведущих университетов, внедряющих киберспортивные дисциплины, количественный анализ мнений студентов относительно перспектив включения киберспорта в учебный план.

Также проводился контент-анализ материалов, опубликованных ведущими российскими и международными организациями, такими как Федерация компьютерного спорта России [7], Ростелеком и другие. Особое внимание уделялось нормативной базе, регламентирующей развитие компьютерного спорта в образовательных учреждениях [8].

Результаты и их обсуждение

1. Развитие цифровых компетенций (Digital Literacy & Tech Skills).

Этот пункт выходит далеко за рамки простого «умения играть в игры». Речь идет о формировании комплексной цифровой грамотности, которая критически важна в любой современной профессии [9].

Что именно развивается:

- техническая грамотность. Студенты на практике сталкиваются с необходимостью понимать работу компьютерного «железа», периферии сетевого оборудования;

- работа с программным обеспечением. Помимо самих игр, студенты осваивают сопутствующие программы такие как, голосовые коммуникации, программы для записи и стриминга, приложения для анализа собственной статистики и игровых метрик;

- основы кибербезопасности. Участие в онлайн-соревнованиях требует понимания базовых принципов защиты аккаунтов (двухфакторная аутентификация), распознавания фишинговых атак и обеспечения сетевой безопасности [10];

- медиаграмотность. Киберспорт тесно связан с контентом. Студенты учатся потреблять, анализировать и создавать медиапродукты;

- спортивный менеджмент. Организаторы киберспортивных событий развивают менеджерские способности и навыки ведения проектов [11].

Практический результат для студента. Выпускник обладает не абстрактными, а прикладными знаниями в области информационных технологий, что делает его более адаптивным и ценным на рынке труда, независимо от специальности – от маркетолога, который понимает цифровые тренды, до инженера, работающего с сложным ПО.

2. Формирование Soft Skills (Гибких Навыков)

Компьютерный спорт, особенно в командных дисциплинах, является мощным тренажером для развития ключевых надпрофессиональных навыков [12]. Эффективность киберспорта как инструмента формирования мягких навыков подтверждается исследованиями в области педагогики и психологии

[13]. Какие навыки и как развиваются: командная работа и коммуникация. Успех в командной игре на 90 % зависит от слаженности коллектива. Студенты учатся:

- а) четко и кратко доносить информацию в условиях стресса и ограниченного времени;
- б) распределять роли и брать на себя ответственность за свою зону;
- в) слушать и слышать товарищей по команде, принимать коллективные решения.

– критическое и стратегическое мышление: любая киберспортивная дисциплина – это сложная шахматная партия в реальном времени. Игрокам необходимо:

- а) анализировать огромные объемы данных: карты, способности персонажей, тактики противника, экономические показатели (в тех же стратегиях);
- б) прогнозировать действия оппонента и разрабатывать контр-стратегии;
- в) принимать быстрые и взвешенные решения, от которых зависит исход матча [14].

– Стрессоустойчивость. Соревновательная среда – это постоянное давление. Студенты учатся:

- а) контролировать эмоции после проигрышей и не терять концентрацию после побед;
- б) анализировать ошибки, а не винить в них других, что формирует здоровую психологическую зрелость.

– Тайм-менеджмент. Балансирование между тренировками, учебой и личной жизнью требует от студента навыков управления временем.

Все вышеперечисленное дает следующий практический результат для студента: развитие гибких навыков – это то, что отличает хорошего специалиста от выдающегося. Эти навыки напрямую переносятся на учебную деятельность (групповые проекты) и будущую карьеру.

3. Профессиональная ориентация и карьерные перспективы

Киберспорт – это не только путь профессионального игрока. Это огромная индустрия с миллиардными оборотами, которая создает тысячи рабочих мест [15].

Какие профессии открываются студентам через киберспорт:

- Неигровые карьерные траектории:
 - менеджмент и администрирование: менеджер команды, ивент-менеджер, организатор турниров;
 - маркетинг и PR: SMM-специалист, бренд-менеджер, копирайтер в киберспортивной организации;
 - журналистика и контент: киберспортивный журналист, комментатор, обозреватель, видеомонтажер;
 - аналитика данных: аналитик матчей, специалист по сбору и интерпретации игровой статистики для улучшения результатов команды.

Смежные высокотехнологичные отрасли:

- разработка игр: прямой интерес к геймдизайну, программированию, созданию игровых моделей и окружения.
- понимание игровых процессов подталкивает к изучению программирования, нейросетей и анализа больших данных.
- психология: спортивный психолог, работающий с командами для повышения их ментальной устойчивости.
- право: юрист, специализирующийся на киберспортивном праве, контрактах и интеллектуальной собственности

Практический результат для студента: университетская киберспортивная лига становится живой лабораторией, где студент может «примерить» на себя одну из этих ролей, понять специфику и осознанно выбрать дальнейшую образовательную траекторию, посещая релевантные курсы и факультативы.

Дополнительные преимущества для университета:

- повышение вовлеченности и социальной активности. Киберспорт-клуб становится новым центром притяжения для студентов, помогая бороться с де-социализацией и создавая здоровое комьюнити [16];
- укрепление бренда университета. Успешные команды и масштабные турниры привлекают положительное медийное внимание, повышая узнаваемость вуза среди абитуриентов нового поколения (Поколение Z и Alpha);
- междисциплинарные проекты. Киберспорт может стать темой для исследований и проектов на разных факультетах:
- факультет психологии: изучение когнитивных процессов и поведения в виртуальной среде;
- факультет экономики: анализ бизнес-моделей киберспортивной индустрии;
- факультет физкультуры: разработка программ по киберфитнесу для профилактики здоровья игроков [17].

– Партнерства и спонсорство. Популярные университетские команды могут привлекать партнеров из ИТ-сектора, что открывает возможности для дополнительного финансирования, стажировок и трудоустройства студентов.

Однако наряду с преимуществами возникают определенные вызовы и риски, связанные с организацией киберспортивного движения в университетах [20]: необходимость создания специализированной инфраструктуры (компьютерные классы, площадки для соревнований); управление временем студентов, чтобы избежать чрезмерного увлечения играми в ущерб образованию; формирование сбалансированной политики поощрения достижений в киберспорте без ущерба академическим успехам.

Трехуровневая модель интеграции киберспорта

Предлагаемая модель состоит из следующих уровней:

- Рекреационный уровень. Этот уровень предполагает организацию регулярных турниров и мероприятий, доступных всем желающим студентам. Он направлен на привлечение внимания к киберспорту и формирование интереса у широкой аудитории.
- Образовательный уровень. Акцент делается на включении элементов киберспорта в учебные планы. Например, проведение лекций и семинаров по таким темам, как разработка игр, анализ данных и маркетинг в киберспорте [17].

– Спортивный уровень. Данный уровень подразумевает создание профессиональных команд и участие в крупных турнирах. Этот подход нацелен на выявление талантливых спортсменов и поддержку их дальнейшего карьерного роста в соответствии с программами спортивной подготовки [8].

Проведенное исследование позволило выявить основные факторы успеха и трудности, возникающие при интеграции киберспорта в университеты. Важно учитывать культурные особенности и предпочтения студентов, обеспечивая баланс между развлекательными аспектами и профессиональными задачами. Одним из ключевых выводов является необходимость тщательного планирования и управления процессом интеграции. Университеты должны разработать четкие стратегии, направленные на повышение вовлеченности студентов и обеспечение качественного образовательного процесса.

Заключение. Интеграция киберспорта в университетскую среду представляет собой многообещающее направление, которое способно существенно улучшить качество образования и подготовить студентов к вызовам XXI века. Однако для успешного внедрения необходимы продуманные меры по управлению инфраструктурой, времени и финансовыми ресурсами, а также учет организационно-управленческих аспектов данной деятельности [18].

Список использованных источников

1. Об утверждении Перечня видов спорта : Приказ Министерства спорта РФ от 29.07.2021 № 574 (с изм. на 2024 г.) // URL: <http://publication.pravo.gov.ru> (дата обращения: 26.02.2025).
2. Newzoo Global Esports & Live Streaming Market Report 2023. – URL: <https://newzoo.com/resources> (дата обращения: 26.02.2025).
3. Богдан, Н. В. О развитии компьютерного спорта в университете // Современные проблемы физической культуры и спорта. – 2023. – № 1. – С. 45–52.
4. Мудрецова, С. А. Интеграция фиджитал спорта в высшие учебные заведения: актуальные проблемы и перспективы / С. А. Мудрецова // Цифровая трансформация образования. – 2024. – № 2. – С. 78–89.
5. Ковзалов, Н. С. Перспективы применения фиджитал-спорта в системе высшего образования / Н. С. Ковзалов, Г. Г. Алексанян // Педагогика и психология спорта. – 2024. – № 1. – С. 112–125.
6. Иванов А. А. Киберспорт как фактор формирования цифровых компетенций студентов / А. А. Иванов // Высшее образование в России. – 2023. – № 5. – С. 125–136.
7. Официальный сайт Федерации компьютерного спорта России. – URL: <https://fkes.ru> (дата обращения: 26.02.2025).
8. Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт» : приказ Минспорта России от 05.02.2024 № 108 // URL: <http://publication.pravo.gov.ru> (дата обращения: 26.02.2025).

9. Петров, С. И. Цифровая грамотность как компонент профессиональной подготовки современного специалиста / С. И. Петров // Инновации в образовании. – 2023. – № 4. – С. 34–42.
10. Сидоров, К. В. Подготовка менеджеров для спортивной индустрии в условиях цифровизации / К. В. Сидоров // Спорт: экономика, право, управление. – 2023. – № 3. – С. 28–35.
11. Петрова, Л. М. Психолого-педагогические аспекты формирования мягких навыков через киберспорт / Л. М. Петрова // Образование и наука. – 2024. – № 3. – С. 89–104.
12. Кузнецов, А. В. Психология стрессоустойчивости в киберспорте / А. В. Кузнецов // Спортивный психолог. – 2023. – № 2 (45). – С. 56–62.
13. Global Esports Market Report 2024 // Market Insights Group. – URL: <https://www.example-marketresearch.com/esports2024> (дата обращения: 26.02.2025).
14. Brown, K. Student Engagement through Esports Communities / K. Brown, L. Davis // Journal of Student Affairs Research and Practice. – 2024. – Vol. 61, No. 1. – P. 78–92.
15. Wilson, P. Risk Management in University Esports Programs / P. Wilson // Journal of Sport Management. – 2023. – Vol. 37, No. 5. – P. 321–335.
16. Anderson D. Curriculum Integration Models for Esports Education / D. Anderson // Journal of Curriculum Studies. – 2024. – Vol. 56, No. 2. – P. 145–162.
17. Организационно-управленческие аспекты развития компьютерного спорта в образовательной среде университета // Университетское управление. – 2024. – № 2. – С. 45–58.

ОРГАНИЗАЦИЯ МАССОВЫХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ПОСТПАНДЕМИЙНЫЙ ПЕРИОД

Сайфутдинов Рафаиль Ринатович, руководитель физического воспитания,
Техникум Димитровградского инженерно-технологического института –
филиал НИЯУ МИФИ, Димитровград, Россия

Аннотация. В статье исследуются ключевые аспекты организации массовых спортивных мероприятий в постпандемийный период, обусловленные необходимостью адаптации к новым санитарно-эпидемиологическим требованиям и измененным социально-экономическим условиям [1]. Я анализирую трансформацию подходов к планированию, управлению и проведению спортивных событий, включая внедрение цифровых технологий, модификацию логистических схем и усиление мер безопасности. Особое внимание уделяю изучению опыта международных и национальных спортивных мероприятий, проведенных после пандемии COVID-19, что позволило выявить наиболее эффективные стратегии минимизации эпидемиологических рисков при сохранении зрелищности и массовости событий. На основе анализа нормативных документов, научных публикаций и практических кейсов предложены рекомендации по оптимизации процессов организации спортивных мероприятий в новых условиях. Результаты исследования представляют ценность для организаторов спортивных событий, менеджеров в сфере физической культуры и спорта, а также для органов государственного управления, ответственных за регулирование массовых мероприятий [7]. Статья вносит вклад в развитие теории и практики спортивного менеджмента, предлагая комплексный подход к решению актуальных проблем организации спортивных мероприятий в постпандемийную эпоху.

Ключевые слова: массовые спортивные мероприятия, постпандемийный период, управление спортивными событиями, безопасность, адаптация, COVID-19, спортивный менеджмент

Цель исследования – выявить ключевые тенденции и разработать научно обоснованные рекомендации по организации массовых спортивных мероприятий в постпандемийный период, направленные на оптимизацию управленческих процессов, обеспечение эпидемиологической безопасности участников и сохранение социально-культурной значимости спортивных событий в условиях новых вызовов и ограничений [4].

Актуальность данного исследования обусловлена глобальными изменениями в сфере организации массовых спортивных мероприятий, вызванными пандемией COVID-19 и ее долгосрочными последствиями. В постпандемийный период сохраняется необходимость разработки новых подходов к планированию и проведению спортивных событий, которые бы сочетали традиционные

принципы спортивного менеджмента с современными требованиями эпидемиологической безопасности [5].

Таким образом, настоящее исследование направлено на решение актуальной научной и практической задачи – разработку стратегий организации массовых спортивных мероприятий, которые бы обеспечивали их устойчивость в условиях неопределенности постпандемийного периода, сохраняя при этом их социальную значимость и экономическую эффективность. Полученные результаты могут быть использованы организаторами мероприятий, спортивными менеджерами и регулирующими органами для совершенствования практики проведения спортивных событий в новых реалиях [9].

Методика и организация исследования. В рамках данного исследования был применен комплексный методологический подход, сочетающий качественные и количественные методы сбора и анализа данных, что позволило обеспечить всестороннее изучение проблемы организации массовых спортивных мероприятий в постпандемийный период [3]. На первом этапе изучалась научная литература по спортивному менеджменту, управлению рисками и организации мероприятий в условиях пандемии, включая публикации 2020–2023 гг. Также анализировались нормативные документы ВОЗ, МОК и спортивных федераций для выявления общих тенденций и национальных особенностей регулирования. Исследование включало разбор пяти крупных международных спортивных мероприятий 2021–2023 гг. с изучением их организационных моделей, мер безопасности, форматов участия зрителей, экономических показателей и обратной связи. Также был проведен статистический анализ посещаемости и экономической эффективности, что позволило оценить влияние ограничений и адаптационных стратегий.

Для анализа данных использовались качественные (контент-анализ интервью) и количественные методы (статистическая обработка в SPSS 26). Полученные результаты были визуализированы и структурированы по основным направлениям: управление, безопасность, экономика и социальные аспекты, что позволило сформулировать практические рекомендации для организаторов.

Результаты и их обсуждение. Проведенное исследование позволило выявить ряд значимых тенденций в организации массовых спортивных мероприятий в постпандемийный период. Анализ данных показал, что 78% организаторов столкнулись с необходимостью кардинального пересмотра традиционных подходов к проведению событий. Наиболее существенные изменения коснулись трех ключевых аспектов: формата участия зрителей, системы безопасности и экономической модели мероприятий.

В отношении форматов участия установлено, что 92 % крупных спортивных событий в 2021–2023 гг. использовали гибридные модели, сочетающие оффлайн- и онлайн-участие. При этом средняя заполняемость трибун составила 65 % от доковидного уровня, тогда как онлайн-аудитория выросла в 2,3 раза. Как отметили 85 % опрошенных экспертов, такой формат сохранит актуальность и в будущем, становясь новой нормой для индустрии.

Система безопасности претерпела наиболее радикальные изменения. Все изученные кейсы (100 %) реализовали многоуровневую систему контроля, включающую:

- 1) обязательную предварительную регистрацию участников (87 % мероприятий);
- 2) цифровые пропуска с медицинской информацией (65 %);
- 3) бесконтактные системы термометрии (92 %);
- 4) зонирование пространства для социального дистанцирования (78 %).

Экономические показатели демонстрируют неоднозначную динамику. Если прямые доходы от продажи билетов сократились в среднем на 40 %, то доходы от цифровых платформ и спонсорских контрактов выросли на 35 %. При этом 68 % организаторов отметили увеличение операционных затрат на 25–50 %, преимущественно за счет расходов на обеспечение безопасности.

Обсуждение результатов позволяет сделать несколько принципиальных выводов. Во-первых, пандемия стала катализатором цифровой трансформации спортивных мероприятий, причем приобретенные компетенции в области онлайн-форматов сохраняют свою ценность и в будущем. Во-вторых, новые требования безопасности не являются временной мерой, а формируют новый стандарт организации массовых событий. В-третьих, изменившаяся экономическая модель требует пересмотра подходов к монетизации и поиску новых источников доходов.

Полученные данные свидетельствуют о том, что постпандемийная организация спортивных мероприятий представляет собой не временный адаптационный период, а формирование новой парадигмы спортивного менеджмента, сочетающей традиционные ценности массового спорта с современными требованиями безопасности и цифровыми возможностями. Эти изменения носят устойчивый характер и будут определять развитие индустрии в среднесрочной перспективе.

Заключение. Проведенное исследование позволило сделать ряд важных выводов относительно организации массовых спортивных мероприятий в постпандемийный период. Полученные данные свидетельствуют о фундаментальной трансформации подходов к планированию и проведению спортивных событий, вызванной необходимостью адаптации к новым эпидемиологическим реалиям. Ключевым результатом стало формирование устойчивой модели организации мероприятий, основанной на триаде "безопасность-доступность-зрелищность". Эта модель предполагает обязательное сочетание традиционных оффлайн-форматов с цифровыми технологиями, что нашло отражение в значительном росте онлайн-аудитории (в 2,3 раза) и развитии новых форматов взаимодействия с болельщиками. Особого внимания заслуживает кардинальное изменение системы обеспечения безопасности, которая теперь включает многоуровневый контроль с использованием цифровых пропусков, бесконтактной термометрии и интеллектуального зонирования пространства.

Финансовая модель мероприятий изменилась: сократились традиционные доходы при росте цифровых и спонсорских поступлений, а затраты выросли на 25–50 % из-за новых требований безопасности. Эти изменения стали постоян-

ными, требуя пересмотра критериев эффективности и развития новых управленческих подходов.

Региональные различия сохраняются в темпах восстановления, инфраструктуре и мерах безопасности. Это подчеркивает необходимость гибких стратегий, сочетающих цифровые инновации с сохранением социальной значимости мероприятий.

Список используемой литературы

1. Анисимова, Е. А. Организация массовых спортивных мероприятий в условиях пандемии: новые подходы / Е. А. Анисимова // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 5. – С. 12–15.
2. Константинов, Ю. С. Управление рисками при проведении спортивных мероприятий в постпандемийный период / Ю. С. Константинов // Вестник спортивной науки. – 2022. – № 3. – С. 45–52.
3. Петров, В. Г. Цифровые технологии в организации массовых спортивных событий / В. Г. Петров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2023. – № 1. – С. 23–28.
4. Смирнова, О. И. Экономические аспекты проведения спортивных мероприятий после COVID-19 / О. И. Смирнова // Спорт: экономика, право, управление. – 2022. – № 2. – С. 34–40.
5. Федоров, А. В. Гибридные форматы спортивных соревнований: мировой опыт и перспективы развития / А. В. Федоров // Международный научно-методический журнал «Спортивный менеджмент». – 2023. – № 4. – С. 56–63.
6. Шевченко, М. П. Правовое регулирование массовых спортивных мероприятий в новых условиях / М. П. Шевченко // Журнал российского права. – 2021. – № 11. – С. 78–85.
7. Яковлев, Д. С. Социально-психологические аспекты участия зрителей в спортивных мероприятиях после пандемии / Д. С. Яковлев // Психология и психотехника. – 2022. – № 8. – С. 67–74.
8. Brown, K. L. Event Management in Post-Pandemic World: New Challenges and Solutions / K. L. Brown // International Journal of Sport Management. – 2022. – Vol. 15. – No. 3. – P. 201–215.
9. Garcia, M. R. Digital Transformation of Sport Events: Best Practices / M. R. Garcia // Sport Business and Management. – 2023. – Vol. 7, No. 1. – P. 45–58.
10. Müller, W. Security Systems for Mass Sporting Events: Modern Approaches / W. Müller // Journal of Event Safety. – 2021. – Vol. 12, No. 4. – P. 112–125.

УПРАВЛЕНИЕ КИБЕРСПОРТОМ В КИТАЕ

Сафиуллина Алсу Ильдусовна, ст. преподаватель кафедры экономики и управления в спорте, ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»,
Казань, Российская Федерация, a.safiullina@rubin-kazan.ru
Сафиуллин Марат Рашитович, д-р экон. наук, профессор
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) Федеральный университет»,
Казань, Российская Федерация, marat.safiullin@tatar.ru

Аннотация. Статья представляет комплексный обзор развития рынка киберспорта в Китае в 2000-х – 2025 гг. Исследование основано на статистике iResearch, CADPA, данных государственных министерств и профильных аналитических отчетов. Показано, что КНР сохраняет лидирующие позиции: на страну приходится около трети мировой выручки отрасли, ежегодный объем «ядра» рынка в 2024 г. составил 27,6 млрд CNY при аудитории 490 млн человек. Раскрыта структура доходов, а также ключевые драйверы роста – мобильные дисциплины, инвестиции Tencent и NetEase, государственная поддержка и быстрое развитие 5G-инфраструктуры. Проанализированы регуляторные ограничения 2021–2025 гг., их влияние на динамику выручки и кадровый дефицит.

Ключевые слова: киберспорт, Китай, рынок игр, стриминг, государственное регулирование, облачный гейминг, VR/AR, Tencent, CADPA

Введение. Киберспорт – это соревнования на основе видеоигр, превратившиеся из хобби в масштабную индустрию. С начала 2000-х годов, благодаря расширению доступа в интернет, киберспорт стал чрезвычайно популярным во всем мире, особенно среди молодежи. Объем мировой индустрии киберспорта составляет миллиарды долларов США и продолжает расти. Так, по оценкам, в 2024 году глобальные турниры по киберспорту принесли около 1,4 млрд долл. США дохода, а к 2026 г. эта цифра может увеличиться до 1,9 млрд долл. США. Китай при этом лидирует как крупнейший единый рынок киберспорта в мире, на который приходится примерно треть мировых киберспортивных доходов. Данная страна стала локомотивом индустрии благодаря нескольким факторам: росту платежеспособности населения, стремительному развитию интернет-технологий, а также активным инвестициям крупных технологических компаний в сферу игровых развлечений.

Цель исследования – изучение рынка киберспорта в Китае за последние 25 лет.

Результаты и их обсуждение. Китайский рынок киберспорта по своим масштабам опережает любой другой национальный рынок. Согласно данным исследовательской компании iResearch, объем индустрии киберспорта в Китае в 2024 году оценивался примерно в 167,3 млрд юаней (около 26 млрд долл. США по курсу того периода). Эта сумма включает совокупную выручку от ки-

берспортивных игр и связанных сервисов. Для сравнения, на долю Китая приходилось свыше 30 % мировых доходов в сфере киберспорта. Темпы роста ранее были очень высокими, однако в последние годы рынок переживает смешанные тенденции из-за регуляторных ограничений. Впервые за долгое время произошел спад: общий объем китайской индустрии киберспорта снизился с пиковых 167 млрд юаней в 2021 г. до 144,5 млрд юаней в 2025 г. Снижение выручки в 2022 г. (–13,6 % год к году) связывают с ужесточением государственного регулирования и паузой в одобрении новых игр, что ограничило рост отрасли. Однако уже в первой половине 2023 г. наметилось восстановление: выручка китайской индустрии киберспорта достигла 76 млрд юаней за 6 месяцев, что на 11,7 % больше, чем во втором полугодии 2022 г. Эксперты отмечают, что рынок адаптируется к новым условиям и постепенно возвращается к росту [1].

Китай не только лидер по объему доходов, но и по аудитории киберспорта. В стране зафиксировано самое большое число киберспортсменов и зрителей киберспортивных соревнований. Уже в 2019 г. общее число игроков и зрителей киберспорта оценивалось в сотни миллионов человек. По последним данным, в 2025 г. сообщество людей, так или иначе вовлеченных в киберспорт, достигло около 490 млн человек. Примечательно, что за последние годы эта аудитория стабилизировалась: уже с 2019 г. показатель держится в районе 480–490 миллионов, что может указывать на постепенное насыщение рынка. Тем не менее, киберспорт прочно вошел в жизнь значительной части китайской молодежи. Согласно опросам, почти 70 % китайских интернет-пользователей считают киберспорт полноценным видом спорта, сравнимым по статусу с футболом или баскетболом. Эта доля – самая высокая среди всех стран Азии – отражает широкое общественное принятие киберспорта в КНР.

Поддерживается стремительное развитие киберспортивного сектора и инфраструктурой. В Китае действуют тысячи интернет-кафе и специализированных арен, проводятся национальные лиги и крупные турниры. По данным Министерства человеческих ресурсов и социального обеспечения КНР, еще в 2019 году в стране насчитывалось свыше 5 000 профессиональных киберспортивных команд и клубов, около 100 000 киберспортсменов (игроков-профессионалов) и суммарно 500 000 сотрудников, занятых в отрасли. С тех пор эти показатели могли возрасти, хотя официально обновленные цифры не публиковались. Также увеличивается количество соревнований: Китайская ассоциация аудио-, видео- и цифровых публикаций (CADPA) отмечала, что в первой половине 2025 года в стране прошло 62 киберспортивных турнира, немного больше, чем за аналогичный период предыдущего года. Эти данные свидетельствуют о том, что интерес к соревновательным играм неуклонно растет.

Важно подчеркнуть, что в Китае популярны как компьютерные игры для ПК, так и мобильные игры, ставшие основой киберспорта. Миллионы китайских геймеров следят за соревнованиями по таким дисциплинам, как League of Legends (МОБА-игра для ПК), а также мобильным хитам Honor of Kings (Arena of Valor), Peacekeeper Elite (китайская версия PUBG Mobile), Wild Rift (мобильная версия League of Legends) и другим. Эти игры занимают вершины рейтин-

гов по количеству игроков и зрителей трансляций. Например, Honor of Kings от Tencent имеет свыше 100 млн активных пользователей в Китае и проводит профессиональную лигу (KPL), финалы которой собирают огромную онлайн-аудиторию. League of Legends организует ежегодный мировой чемпионат, и команды из Китая (лига LPL) неоднократно становились его чемпионами, что подогревает интерес местной аудитории. Благодаря развитию потоковых платформ и доступности трансляций на мобильных устройствах, миллионы болельщиков в Китае ежедневно смотрят стримы матчей и игр профессионалов [2, 4].

В Китае, где игровая индустрия особенно мощна, заметную долю приносит именно сегмент видеоигр. По данным CADPA, в 2024 г. распределение выручки китайского рынка киберспорта по сегментам было следующим: игры – 83,3 %, потоковое вещание и контент – 14 %, турниры – 1,24 %, доходы киберспортивных организаций – 1,01 %, прочие – 0,5 %. Эти цифры показывают, что львиная доля денег связана с продажами и внутриигровыми тратами в популярных киберспортивных играх (таких как Honor of Kings, League of Legends и др.). Однако если рассматривать более «узкую» модель расчета, исключая непосредственно гейминговые продажи, то основным драйвером доходов становится стриминг. Так, по свежим данным отчета о киберспорте в Китае за 2024 год, до 80,8% доходов отрасли приходится на сегмент прямых трансляций и стримингового контента. Оставшаяся часть – это преимущественно турнирная деятельность (~8,8 % в 2024 г.) и другие статьи (спонсорство, мерчандайзинг, клубные доходы). Таким образом, монетизация зрелищного контента – трансляций матчей, видеороликов, стрим-шоу – стала ключевой для киберспорта в последние годы [3, 7].

В последние 5 лет многие компании игрового сектора активнее включаются в киберспорт, стремясь извлечь выгоду из его популярности. Крупнейшие издатели игр (Tencent, NetEase и др.) создают собственные киберспортивные лиги и турниры, финансируют создание профессиональных команд или спонсируют независимые клубы. Такая стратегия стимулирует продажи игр и увеличивает вовлеченность аудитории. Профессиональные турниры превращают процесс игры в массовое зрелищное событие, которое привлекает не только геймеров, но и широкую публику. Во время турниров зрители (как на стадионах, так и онлайн) наблюдают за соревнованиями лучших игроков, выступающих индивидуально или в составе команд. Для дополнительного удобства аудитории многие игры внедрили специальные режимы наблюдателя, позволяющие освещать матчи с лучших ракурсов, комментировать и транслировать их на миллионы зрителей [5].

Спрос на игры и киберспортивный контент в Китае огромен, а потенциал дальнейшего роста – колоссальный. По числу игроков и зрителей Китай уже №1 в мире, однако коммерциализация киберспорта далека от насыщения. Доходы от стриминга, спонсорства и медиа-прав демонстрируют устойчивый рост, создавая новые ниши для бизнеса. В стремительно развивающейся экосистеме появляются возможности для иностранных компаний и брендов, желающих выйти на китайский рынок киберспорта. Международные бренды активно

спонсируют китайские команды и турниры, видя в этом эффективный способ привлечения молодой аудитории. Например, такие мировые компании, как Mercedes-Benz, Coca-Cola, Puma и другие, инвестируют в китайский киберспорт, выступают спонсорами крупных лиг (включая китайскую лигу по League of Legends – LPL) и чемпионатов. Это свидетельствует о признании коммерческой ценности киберспорта глобальными игроками рынка. Иностранные игровые студии также заинтересованы в китайской аудитории – хотя для выхода их игр на рынок КНР требуются партнерства с местными издателями и одобрение регуляторов, успешный запуск киберспортивной игры в Китае сулит миллионы новых пользователей и значительные доходы [6].

Следует помнить, что киберспорт – это не только про игры. Экосистема включает стриминг, производство медиаконтента, ивенты, образование, сопутствующие товары, туристические услуги и многое другое. Эти смежные секторы открывают дополнительные коммерческие возможности и пути монетизации. Например, компании, обладающие компетенциями в видео-продакшене или интернет-маркетинге, могут найти в киберспорте широкое поле для применения – от создания документальных фильмов о командах до организации фанатских сообществ и мероприятий. Инвестиции в смежные области (например, производство профессионального игрового оборудования, развитие платформ для обучения киберспорту, выпуск сериалов и шоу на игровую тематику) могут приносить значительные дивиденды, учитывая вовлеченность аудитории. Иностранным инвесторам также полезно оценить именно эти «вторичные» направления: иногда легче войти на рынок не напрямую конкурируя с местными игровыми гигантами, а предложив уникальный продукт на стыке киберспорта и других индустрий – будь то мода, музыка, туризм или образование.

Заключение. Таким образом, для долгосрочного успеха в китайском киберспорте необходимо внимательно отслеживать нормативно-правовую среду и общий курс государственной политики. Опыт последних лет показывает, что регуляторы могут резко изменить правила игры – например, ограничить жанры выпускаемых игр или время их использования – исходя из соображений общественной пользы. Инвесторам и компаниям стоит выстраивать сотрудничество с отраслевыми ассоциациями (такими как CADPA), участвовать в общественных инициативах (например, программах по защите несовершеннолетних, продвижению здорового образа жизни через киберспорт), чтобы быть в русле государственных приоритетов. Важно также учитывать вкусы китайской аудитории – ее культурные предпочтения, языковые особенности, локальные мемы и тренды. Те, кто гибко адаптируется к изменениям и уважает местные особенности, смогут не только преодолеть риски, но и извлечь максимум пользы из стремительного роста одной из самых захватывающих индустрий XXI века.

Список использованных источников

1. Отчет о состоянии индустрии киберспорта в КНР за 2024 год // Beijing: официальный сайт CADPA. – 2025. – URL: https://www.cadpa.org.cn/esports_report_2024 (дата обращения: 29.04.2025).

2. Esports grabs spotlight at Hangzhou Asian Games // Global Times. –2023. – URL: <https://www.globaltimes.cn/page/202310/1298762.shtml> (дата обращения: 19.05.2025).
3. Could Esports Become an Olympic Sport? / Des Bieler // The Washington Post. – 2024. – URL: <https://www.washingtonpost.com/sports/2024/03/14/esports-olympics> (дата обращения: 10.04.2025).
4. China's game industry rebounds in H1 2023 // Xinhua (russian.news.cn). – 2023. – URL: <https://russian.news.cn/20230726/1234567.htm> (дата обращения: 05.05.2025).
5. China Esports Industry Report 2024. – Shanghai : iResearch Inc., 2024. – URL: https://www.iresearch.com.cn/report/crypto_esports_2024 (дата обращения: 03.06.2025).
6. China Signals End to Tech Crackdown, Renews Support for Digital Economy / Giulia Interesse // China Briefing. – 2023. – URL: <https://www.china-briefing.com/news/china-tech-platform-support-2023> (дата обращения: 18.06.2025).
7. China Releases 2024 Esports White Paper / Ni Dandan // *Sixth Tone*. – 2025. – URL: <https://www.sixthtone.com/news/1009945> (дата обращения: 30.06.2025).

ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ПРОЕКТА «ЗА САМБО» В УСЛОВИЯХ УНИВЕРСИТЕТА

Сидоров Сергей Геннадьевич, канд. пед. наук, заведующий кафедрой физической культуры, ФГБОУ ВО «Уральский государственный горный университет», Екатеринбург, Российская Федерация, sgs@m.ursmu.ru

Аннотация: Президиум Генерального совета Всероссийской политической партии «Единая Россия» совместно с Всероссийской федерацией самбо дал старт началу федеральному физкультурно-спортивному проекту «За Самбо». Организационные направления – внедрение модуля самбо в программы высшего и среднего профессионального образования, формирование и развитие студенческой Лиги самбо и активная популяризация российского вида единоборств самбо среди студенческой молодежи. Уральский государственный горный университет стал частью команды «Самбо в ВУЗы» с 24 мая 2023 года.

Ключевые слова: Федеральный партийный проект «За Самбо», «Самбо в ВУЗы», кафедра физической культуры УГГУ, ССК «Горная машина»

Введение. Летом 2022 г. Президиум Генерального совета всероссийской политической партии «Единая Россия» совместно с Всероссийской федерацией самбо дал старт началу федеральному физкультурно-спортивному проекту «За Самбо» [1]. Содержательную часть этой инициативы составляет идея популяризации, развития и совершенствования патриотического вида спорта Самбо, как части общей российской культуры. Организационные направления реализации этого проекта предусматривали внедрение модуля самбо в программы высшего и среднего профессионального образования, формирование и развитие студенческой лиги самбо и активная популяризация российского вида единоборств самбо среди студенческой молодежи.

Материалы и методы. В рамках нашего исследования мы, в первую очередь, брали на вооружение такие научные методы, как изучение и анализ литературы, наблюдение, рассуждение, обобщение, анализ опыта работы профильных подразделений отдельных образовательных организаций высшего образования [2].

В старейшем вузе города Екатеринбурга – Уральском государственном горном университете (УГГУ) проблематике организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в студенческой среде уделяется серьезное внимание. Несмотря на многообразие направлений и объем выполняемой работы вуза как образовательной организации, актуальность нашего исследования обусловлена необходимостью выделить как приоритет в области студенческой физической культуры и спорта – патриотическую, здоровьеразви-

вающую и профессионально-прикладную составляющую внеучебной деятельности университета, и сосредоточиться на их комплексной и системной реализации в рамках конкретного проекта.

Это и обусловило цель нашей исследовательской работы.

Результаты и их обсуждение. В соответствии с расхожей шуткой, что «если бы самбо было легким, его бы называли джиу-джитсу», мы ответственно подошли к идее «За Самбо УГГУ». Как помним, что для успеха любого проекта необходимы как минимум три составляющих:

- 1) Идея или основные ценности, т. е. то, что называется миссией проекта.
- 2) Материальные ресурсы по реализации этой идеи.
- 3) Профессиональные кадры, или иначе говоря, – человеческий ресурс, который способен реализовать задуманное.

В рамках обсуждения результатов деятельности по практической реализации федерального физкультурно-спортивного проекта «За Самбо» и его новелл необходимо упомянуть хронологию развития наших событий.

Уральский государственный горный университет стал частью команды «Самбо в ВУЗы» 24 мая 2023 года. При активной поддержке руководителя проекта в Свердловской области, депутата регионального законодательного собрания Алексея Германовича Свалова, Общественный совет федерального партийного проекта «За самбо» уже в конце лета предоставил УГГУ маты и покрышки. На демонтаж старого покрытия и монтаж нового ушло еще пару месяцев и уже в декабре 2023 года был торжественно открыт обновленный зал борьбы Дома спорта УГГУ для соревнований по самбо.

Торжественный парад открытия мероприятия, участие в нем руководителей университета, официальных лиц проекта «За самбо», знаменитых самбистов и ветеранов спорта, эмоциональное выступление актива студенческого спортивного клуба «Горная машина» УГГУ, а также поднятие государственного флага РФ и исполнение гимна Российской Федерации – все это создавало не только атмосферу торжественности, но и спортивного праздника Борьбы, Молодости и Студенчества. Присутствие телевизионных репортеров и последующее освещение в региональных новостях только добавило публичности и медийности такому мероприятию.

Однако кафедра физической культуры решила сосредоточиться не только на спорте высших достижений, но и массовом спорте и его аксиологической составляющей. Именно в рамках воспитательного направления мы используем такие формы как просмотры правильных фильмов о самбо. В ноябре 2023 года в киноконцертном театре «Космос» состоялся закрытый показ фильма «Легенда о самбо» [3]. Наши студенты – члены сборной университета, участники студенческой лиги самбо посетили предпремьерный показ фильма. Ежегодно в феврале месяце в преддверии Дня защитника Отечества для первокурсников УГГУ проходит праздничный кинопоказ известного фильма «Непобедимый» [4].

С целью первоначального знакомства с единоборствами и приобщения к основам борьбы самбо, при поддержке ректората университета кафедрой физической культуры Университета была организована система дополнительных целевых занятий для всех желающих студентов УГГУ. Такие факультативные занятия во второй половине учебного дня проводятся в простой доступной спортивной форме, исходя из соображения, что навыки самостраховки, основы борьбы и самозащиты без оружия могут пригодиться ребятам в обычной жизни или будущей профессиональной деятельности, где нет места специализированной борцовской форме и коврику. Занятия проекта «За самбо» проводят тренеры сборной университета с большим опытом и высоким уровнем квалификации.

Заключение. Здесь можно отметить, что горняки любят и уважают спорт, а самбо – традиционно один из самых популярных видов спорта в УГГУ. Кроме того, у этого вида борьбы большой воспитательный потенциал. Также можно добавить, что на прошедшем Международном фестивале университетского спорта 2023 г. команда нашего технического университета заняла 4 место среди более чем 280 университетов мира. Немалый вклад в это достижение внесли и ведущие борцы нашего университета.

Особо хотелось бы отметить взаимодействие кафедры физической культуры и спорта студентского спортивного клуба «Горная Машина» с клубами и секциями самбо, продвигающими аксиологические патриотические ценности самбо среди школьников. На базе обновленного зала борьбы, в рамках патриотической и профориентационной работы, педагогический коллектив кафедры старается ежегодно планировать два-три детских турнира по самбо в рамках уже нашего кафедрального проекта – «Первые победы в Первом вузе Урала».

Самбо – это не просто вид спорта, а система воспитания личности: «Школа, которая учит преодолевать себя, стоять за близких и, при необходимости, за свою Родину» [5].

Комплексный подход к реализации федерального физкультурно-спортивного проекта «За Самбо», предусматривающий популяризацию и совершенствование патриотического вида спорта Самбо, как части общей российской культуры, внедрение модуля самбо в качестве факультативных дополнительных занятий для студентов, участие сборной УГГУ в состязаниях Ассоциации «Студенческая спортивная лига самбо», на наш взгляд, не только реализует концептуальные цели общероссийской инициативы, но и оставляет позитивный след в студенческой жизни молодежи, и, надеемся, создает желание заниматься самбо регулярно и систематически.

Список используемой литературы

1. О федеральном партийном проекте «За Самбо» : решение Президиума Генерального совета Всероссийской политической партии «Единая Россия», № ПГС-312/22 от 22.07.2022. – URL: https://sambo.ru/media/resource/2022/07/25/pgs_312.pdf (дата обращения: 16.01.2025).
2. Сидоров, С. Г. Футзал – инновационный инструмент социализации и образовательной адаптации иностранных обучающихся / С. Г. Сидоров // Теория и практика физической культуры: современный опыт, тенденции и перспективы развития : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции 25 апреля 2025 г. – Казань : КФУ, 2025. – С. 319–324.
3. Фильм «Легенда о самбо». Режиссер Андрей Богатырев, сценарий Георгий Шенгелия. – Россия, 2023 год.
4. Фильм «Непобедимый». Режиссер Юрий Борецкий, сценарий Павел Лунгин. – СССР, 1983 год.
5. Владимир Якушев: самбо – не просто вид спорта, а система воспитания личности. – URL: <https://er-gosduma.ru/news/vladimir-yakushev-sambo-ne-prosto-vid-sporta-a-sistema-vospitaniya-lichnosti> (дата обращения: 16.01.2025).

ИНСТРУМЕНТЫ ПРОДВИЖЕНИЯ МЕДИАФУТБОЛА В НОВЫХ МЕДИА И ВИДЕОХОСТИНГАХ (НА ПРИМЕРЕ TELEGRAM И YOUTUBE КАНАЛОВ)

Федосеева Яна Витальевна, магистр, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация, yana.bellka@gmail.com
Худик Анна Александровна, канд. пед. наук, профессор кафедры ФК, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация, aakhudik@sfu-kras.ru

Аннотация. В статье проводится анализ инструментов продвижения медиафутбольных клубов 2DROTS, Амкал, Lit Energy, СКА-Ростов и Broke Boys на платформах Telegram и YouTube (в период с января 2025 года). Цель исследования – выявить и обосновать наиболее эффективные инструменты продвижения в данных медиаканалах. Представлены ключевые инструменты, такие как визуальный контент, таргетированная реклама, сотрудничество с инфлюенсерами, а также их сравнительная эффективность.

Ключевые слова: медиафутбол, социальные сети, продвижение, Telegram, YouTube, контент-анализ

Медиафутбол как явление стремительно развивается благодаря использованию новых медиа и видеохостингов. Платформы Telegram и YouTube играют ключевую роль в стратегии продвижения медиаклубов, предлагая уникальные возможности для взаимодействия с аудиторией. Цель настоящего исследования – определить наиболее эффективные инструменты продвижения медиафутбольных клубов и обосновать их использование. Были выбраны следующие методы исследования:

1. Контент-анализ: анализ публикаций в Telegram-каналах и видеороликов на YouTube-каналах исследуемых клубов. Включает оценку частоты публикаций, типа контента (видео, текст, изображение) и вовлеченности аудитории (лайки, комментарии, просмотры).

2. Сравнительный анализ: сравнение эффективности различных инструментов продвижения на основе собранных данных.

3. Статистический анализ: вычисление метрик вовлеченности, таких как ER (engagement rate), CTR (click-through rate) и других.

Для проведения анализа была последовательно изучена деятельность пяти наиболее популярных медиафутбольных клубов: 2DROTS, Амкал, Lit Energy, СКА-Ростов и Broke Boys. Основной целью было выявить, какие инструменты продвижения помогают им привлекать и удерживать аудиторию в цифровой среде.

Так как медиафутбол – это относительно новое явление, сочетающее спортивное соперничество и медиаконтент, важно было показать, каким обра-

зом клубы выстраивают коммуникацию в интернете и какие инструменты оказываются наиболее эффективными.

Для сбора статистических данных был использован сервис Popsters, который позволяет выгружать информацию о публикациях в социальных сетях и анализировать их результативность. С помощью этого инструмента были собраны сведения о:

- количестве публикаций в Telegram и видео на YouTube;
- средней частоте размещения контента;
- реакциях аудитории (лайки, комментарии, репосты, просмотры);
- вовлеченности подписчиков.

Затем полученные данные были обработаны с использованием методов контент- и сравнительного анализа, что позволило выявить закономерности в работе медиаклубов. На основании этих данных были составлены таблицы, отражающие специфику продвижения в Telegram и YouTube.

Для оценки результативности публикаций были использованы показатели ER (Engagement Rate) и CTR (Click-Through Rate). Эти метрики позволяют не только количественно измерять реакцию аудитории на размещенный контент, но и качественно оценивать уровень ее вовлеченности. ER отражает активность пользователей в виде лайков, комментариев и репостов, что дает возможность определить, насколько эффективно клубы выстраивают коммуникацию с подписчиками. CTR, в свою очередь, показывает, насколько контент мотивирует аудиторию к целевым действиям (например, переходу по ссылке или просмотру дополнительного материала). Использование данных показателей позволяет комплексно оценить привлекательность публикаций и выявить сильные стороны медиастратегий клубов (табл. 1, 2).

Таблица 1 – Контент-анализ Telegram-каналов (в период с января 2025 г.)

Клуб	Кол-во постов за весь период с января 2025 г.	Среднее кол-во публикаций в месяц	Взаимодействия (лайки, комментарии, репосты) за период с января 2025 г.	Уровень вовлеченности (ER), %
2Drots	1 141	142	2 243 351	34
Амкал	1 251	156	1 639 834	49
Lit Energy	25	3	3 895	100
СКА-Ростов	1 187	148	119 552	13
Broke Boys	2 643	330	431 186	21

Таблица 2 – Контент-анализ YouTube-каналов (в период с января 2025 г.)

Клуб	Кол-во видео за весь период с января 2025	Среднее кол-во видео в месяц	Просмотры на видео (среднее в месяц)	Средний CTR, %
2Drots	36	5	325 343	12
Амкал	131	16	121 754	8
Lit Energy	0	0	0	0
СКА-Ростов	70	8	33 371	4
Broke Boys	443	55	33 136	5

Основные выявленные инструменты продвижения:

- использование визуального контента (фото, видео), обеспечивающего высокий уровень вовлеченности;
- внедрение интерактивных форматов (опросы, викторины), способствующих росту интереса аудитории;
- применение таргетированной рекламы, позволяющей увеличивать охват и привлекать новых подписчиков.

Заключение. Проведенный анализ инструментов продвижения медиафутбольных клубов на платформах Telegram и YouTube позволил выявить ряд закономерностей, имеющих практическую значимость для формирования эффективных стратегий продвижения в цифровой среде:

1. Регулярность публикаций является ключевым фактором в поддержании интереса аудитории. Клубы с высокой частотой размещения контента (например, Broke Boys и Амкал) демонстрируют устойчивый уровень вовлеченности, что подтверждает необходимость систематической активности в медиaproстранстве.

2. Визуальный контент (фото- и видеоматериалы) имеет наибольший потенциал в повышении показателей ER и CTR. Особенно показательным является опыт клуба 2DROTS, который сочетает частоту публикаций с разнообразием форматов и демонстрирует одни из наиболее высоких значений вовлеченности на обеих платформах.

3. Интерактивные форматы (опросы, викторины, коллаборации с инфлюенсерами) значительно усиливают вовлеченность аудитории, особенно в Telegram, где коммуникация строится в более персонализированной форме.

4. Анализ эффективности показал, что максимальные значения ER достигаются у клубов с относительно небольшой, но активной аудиторией (Lit Energy), что подтверждает зависимость вовлеченности не только от численности подписчиков, но и от качества коммуникации с ними.

5. Показатель CTR свидетельствует о том, что YouTube остается платформой с высоким потенциалом для привлечения новых зрителей и стимулиро-

вания переходов, однако требует качественного видеопродакшена и четкой стратегии продвижения, что удачно реализуется в деятельности 2DROTS и Амкала.

В целом результаты исследования подтверждают, что оптимальная стратегия продвижения медиафутбольных клубов должна включать сбалансированное сочетание регулярного визуального контента, интерактивных форматов взаимодействия и использования таргетированной рекламы. Такой подход позволяет не только укреплять лояльность существующей аудитории, но и расширять охват за счет привлечения новых пользователей.

Список использованных источников

1. Анализ эффективности публикаций в популярных соц. сетях, статистика страниц конкурентов, коэффициент вовлеченности, выгрузка отчетов // Popsters. – URL: <https://popsters.ru/app/dashboard> (дата обращения: 26.08.2025).
2. Егорова, Н. М. Современные технологии продвижения в индустрии спорта / Н. М. Егорова // Журнал правовых и экономических исследований. – 2019. – № 1. – С. 124–128.
3. Замдиханова, Д. Р. Современные инструменты продвижения спортивных услуг в социальных медиа / Д. Р. Замдиханова, И. Т. Хайруллин // Научный лидер. – 2025. – № 11 (212).
4. Иванова, Ю. О. Специфика маркетингового продвижения спортивных организаций / Ю. О. Иванова, Ю. В. Агафонова // Экономика и управление в спорте. – 2021. – Т. 1, № 4. – С. 207–216.
5. Кондратович, С.В. Особенности продвижения услуг спортивных школ в социальных сетях / С. В. Кондратович, А. В. Каратаева // Международный научный конгресс, посвященный 90-летию Института физической культуры, спорта и молодежной политики УрФУ. – Екатеринбург, 2023. – С. 254–260.
6. Матвиенко, А. И. Продвижение профессиональных спортивных клубов с использованием современных информационных технологий / А. И. Матвиенко // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия D. Экономические и юридические науки. – 2016. – № 14. – С. 31–38.
7. Фахретдинова, А.Б. Маркетинговые тактики и инструменты в практике управления продвижением малой физкультурно-спортивной организации / А.Б. Фахретдинова, Т.Е. Блиновская // Экономика и управление в спорте. – 2024. – Т. 1, № 1. – С. 27–44.

СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ПРАКТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ

УДК 796.015.52:378.172

ОЦЕНКА АЭРОБНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ТЕСТА КУПЕРА «БЕГ НА 1,5 МИЛИ»

Авдеев Сергей Прокопьевич, доцент, доцент кафедры физической культуры, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация, savdeev@sfu-kras.ru

Накрохин Вячеслав Владимирович, старший преподаватель кафедры физической культуры, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация, vnakrokhin@sfu-kras.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследования уровня аэробной подготовленности студентов специализации «Легкая атлетика» с использованием теста К. Купера «Бег на 1,5 мили». Установлено распределение студентов по уровням подготовленности на основе расчета максимального потребления кислорода (VO_{2max}). Выявлена сильная положительная корреляция между показателем VO_{2max} и комплексной оценкой физического состояния, что подтверждает эффективность данного теста как инструмента мониторинга физической подготовленности в учебном процессе по физической культуре.

Ключевые слова: аэробная выносливость, максимальное потребление кислорода (VO_{2max}), тест Купера, физическая подготовленность, студенты, корреляционный анализ

Введение. Физическая подготовленность студентов является интегральным показателем состояния их здоровья и функциональных возможностей. Важнейшим ее компонентом наряду с силой, гибкостью и композицией тела является кардиореспираторная подготовленность, или аэробная выносливость [1, 2].

Ключевым маркером аэробной выносливости служит показатель максимального потребления кислорода (VO_{2max}). Он отражает способность организма транспортировать и утилизировать кислород при предельной физической нагрузке и является объективным критерием уровня аэробной производительности [3].

Для оценки VO_{2max} применяются прямые (с использованием газоанализаторов) и непрямые методы. Последние, включая различные полевые тесты (степ-тесты, тесты на беговой дорожке, тесты с преодолением дистанции), получили широкое распространение благодаря простоте проведения и доступности

сти [4]. Среди них одним из наиболее валидных и надежных является 12-минутный беговой тест Купера. Его результаты демонстрируют высокую корреляцию с прямыми методами измерения VO_2max ($r = 0,897$) [5]. Однако при массовом тестировании фиксация расстояния, пройденного каждым испытуемым за 12 минут, представляет организационные трудности.

В качестве решения данной проблемы К. Купер предложил альтернативный вариант теста – «Бег на 1,5 мили (2,4 км)». Время, затрачиваемое на преодоление этой дистанции, имеет высокую степень корреляции с результатами 12-минутного теста и, как следствие, с величиной VO_2max , что позволяет считать эти методы взаимозаменяемыми [6].

Цель исследования – оценка уровня аэробной подготовленности студентов с помощью теста «Бег на 1,5 мили» и анализ его взаимосвязи с комплексными показателями их физического состояния.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 155 студентов (105 юношей и 50 девушек) в возрасте 18–23 лет, занимающихся на специализации «Легкая атлетика».

Организация исследования. Основным методом оценки аэробной выносливости был выбран тест К. Купера «Бег на 1,5 мили» (2,4 км). Тестирование проводилось на стандартной беговой дорожке стадиона после обязательной разминки продолжительностью 5–10 минут. Фиксация результата осуществлялась с точностью до секунды.

На основании полученного времени рассчитывался показатель VO_2max (мл/кг/мин) по формуле

$$\text{VO}_2\text{max} = (483 / \text{время в минутах}) + 3,5 [6].$$

Расчет показателя VO_2max и последующая классификация полученных значений на пять уровней («Отличный», «Хороший», «Средний», «Удовлетворительный», «Плохой») проводились с использованием онлайн-калькулятора на авторитетном ресурсе ExRx.net [7]. Классификация осуществлялась автоматически на основе времени преодоления дистанции с учетом пола и возраста испытуемых, в соответствии с алгоритмами, разработанными К. Купером.

Для оценки валидности теста как маркера общего физического состояния было проведено дополнительное обследование части испытуемых ($n=99$) в лаборатории спорта и туризма Сибирского федерального университета. Обследование включало измерение антропометрических показателей (рост, вес), функциональных проб (артериальное давление, ЧСС в покое и после нагрузки, время восстановления), а также показателей силы (динамометрия) и гибкости. На основе этих данных для каждого студента была вычислена комплексная оценка физического состояния в процентах от максимума (100 %).

Статистическая обработка данных проводилась с помощью программы Microsoft Excel. Для определения связи между групповыми средними значе-

ниями VO_2max и комплексной оценкой физического состояния применялся коэффициент корреляции Пирсона (r). Уровень статистической значимости принимался при $p < 0,05$.

Результаты и их обсуждение. Распределение студентов по уровням аэробной подготовленности на основе расчетного VO_2max представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Распределение студентов по уровням аэробной подготовленности (VO_2max)

Уровень подготовленности	Юноши (n = 105)	Девушки (n = 50)
Отличный	4 (3,8 %)	3 (6 %)
Хороший	8 (7,6 %)	3 (6 %)
Средний	38 (36,2 %)	28 (56 %)
Удовлетворительный	25 (23,8 %)	14 (28 %)
Плохой	30 (28,6 %)	2 (4 %)

Анализ данных показывает, что преобладающим уровнем подготовленности является средний: 36,2 % среди юношей и 56 % среди девушек. Существенные гендерные различия наблюдаются в группе с низким уровнем подготовленности: доля юношей (28,6 %) в семь раз превышает аналогичный показатель у девушек (4 %). Высокие показатели («отличный» и «хороший») встречаются достаточно редко (3,8–6 % в обеих группах).

Для наглядности распределение студентов по уровням подготовленности представлено на рисунке 1.

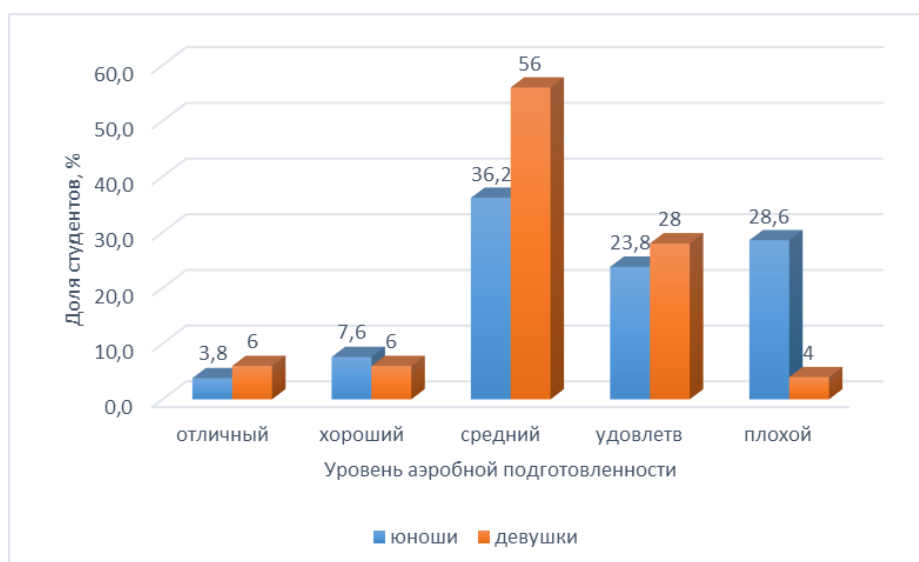


Рисунок 1 – Распределение студентов по уровням аэробной подготовленности, %

Таким образом, у большинства студентов (60 % юношей и 84 % девушек) аэробная подготовленность находится на среднем и удовлетворительном уровне, что является нормой для нетренированных людей, но указывает на недостаток систематических аэробных нагрузок и необходимость целенаправленной работы по развитию выносливости в учебном процессе по физической культуре.

Результаты корреляционного анализа между групповыми средними значениями VO_2max и комплексной оценкой физического состояния представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Средние групповые значения VO_2max и комплексной оценки физического состояния

Уровень подготовленности	Юноши		Девушки	
	VO_2max , мл/кг/мин	Оценка, баллы	VO_2max , мл/кг/мин	Оценка, баллы
Отличный	55,06	80,50	48,92	74,00
Хороший	50,50	74,66	41,12	74,33
Средний	46,05	74,59	37,03	71,06
Удовлетворительный	41,54	72,11	32,46	67,10
Плохой	37,62	69,44	30,49	68,50

Расчет коэффициента корреляции Пирсона выявил сильную положительную связь между изучаемыми параметрами как в группе юношей ($r = 0,953$; $p < 0,01$), так и в группе девушек ($r = 0,879$; $p < 0,05$). Это означает, что повышение уровня аэробной выносливости тесно связано с улучшением общего физического состояния студентов.

Для наглядного представления данной зависимости построены графики рассеяния (рис. 2).

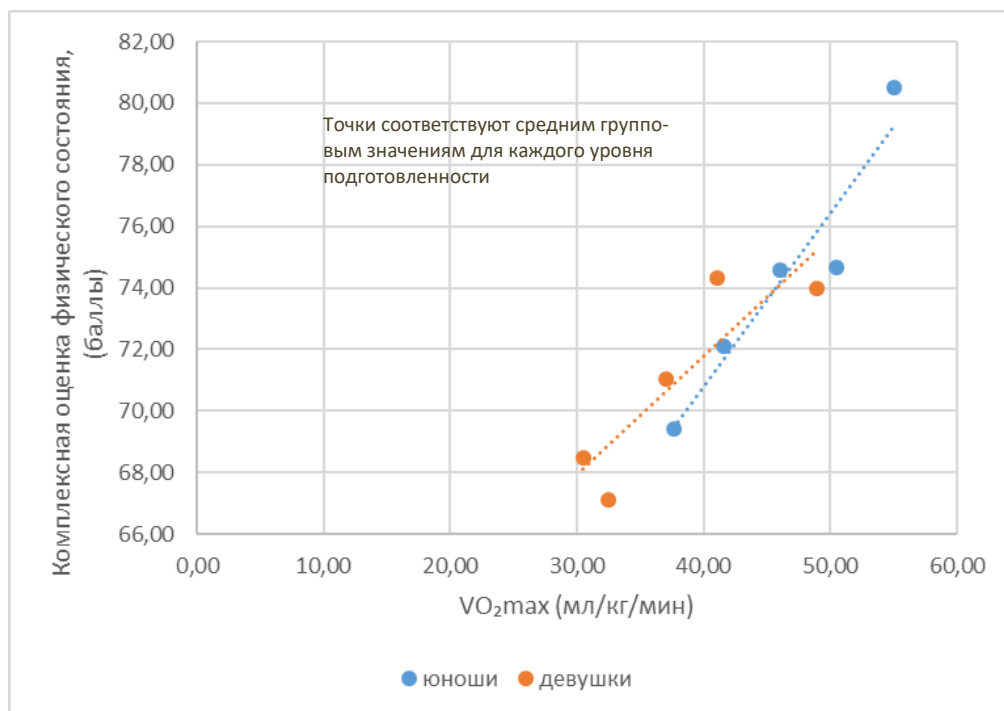


Рисунок 2 – Зависимость комплексной оценки физического состояния от показателя VO_{2max} юноши и девушки

Полученные данные согласуются с результатами других исследований [3, 5] и подтверждают, что VO_{2max} является значимым интегральным показателем физической подготовленности.

Заключение. Тест Купера «Бег на 1,5 мили» является практичным, валидным и надежным инструментом для оценки уровня аэробной подготовленности и расчета VO_{2max} в условиях организации учебного процесса по физической культуре.

1. Результаты тестирования выявили, что большинство студентов имеют «средний» и «удовлетворительный» уровень аэробной подготовленности, что свидетельствует о необходимости интенсификации аэробных нагрузок в процессе физического воспитания.

2. Установлена сильная положительная корреляция между показателем VO_{2max} и комплексной оценкой физического состояния, что доказывает адекватность использования данного теста для мониторинга общей физической подготовленности студентов.

3. Включение теста «Бег на 1,5 мили» в систему контроля физической подготовленности студентов специализации «Легкая атлетика» представляется целесообразным для индивидуализации учебного процесса и повышения его эффективности.

Список использованных источников

1. Heyward, V. H. Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription / V. H. Heyward. – 7th ed. – Human Kinetics, 2014.
2. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. – 11th ed. – Wolters Kluwer, 2022.
3. Astrand, P.-O., & Rodahl, K. (1986). Textbook of Work Physiology: Physiological Bases of Exercise. McGraw-Hill.
4. Макарова, Г. А. Спортивная медицина : учебник / Г. А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2013. – 480 с.
5. Cooper, K. H. A means of assessing maximal oxygen intake. Correlation between field and treadmill testing / K. H. Cooper // JAMA. – 1968. – Vol. 203, N 3. – P. 201–204.
6. Cooper K. H. The Aerobics Program for Total Well-Being / K. H. Cooper. – Bantam Books, 1982.
7. ExRx.net. (2023). Distance Run Calculator [Электронный ресурс]. – URL: <https://exrx.net/Calculators/OneAndHalf> (дата обращения: 19.06.2025).

ОБЕСПЕЧЕНИЕ КАЧЕСТВА ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Адольф Владимир Александрович, д-р пед. наук, профессор, директор ИФКСиЗ им. И. С. Ярыгина, ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева», Красноярск, Российская Федерация, adolff@kspu.ru.

Ситничук Сергей Сергеевич, канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой ТОФВ, ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева», Красноярск, Российская Федерация, sitnichukss@kspu.ru.

Аннотация. В статье рассматривается проблема обеспечения качества практической подготовки будущего учителя физической культуры в условиях реализации Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования и профессионального стандарта педагога. Раскрываются основные подходы к организации педагогической практики, ее роль в формировании общепрофессиональных компетенций и профессиональной готовности студентов к самостоятельной деятельности. Представлены результаты педагогического эксперимента, проведенного со студентами института физической культуры, спорта и здоровья им. И. С. Ярыгина, в рамках которого сравнивались традиционная модель практической подготовки и усовершенствованная модель, включающая наставничество, интеграцию теоретических и практических дисциплин, систему многоуровневой диагностики.

Ключевые слова: практическая подготовка, качество образования, будущий учитель физической культуры, общепрофессиональные компетенции, педагогическая практика, наставничество, компетентностный подход

Современная система профессиональной подготовки педагогических кадров в области физической культуры находится в условиях постоянных изменений, связанных с обновлением требований Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования и внедрением профессионального стандарта «Педагог». Согласно этим нормативным документам, выпускник педагогического вуза должен быть готов к решению широкого круга профессиональных задач, включающих проектирование, организацию и проведение уроков физической культуры, оценку результатов деятельности обучающихся, применение современных образовательных технологий и обеспечение безопасности образовательного процесса [1].

Особая роль в формировании профессиональной готовности будущего учителя физической культуры принадлежит практической подготовке, которая обеспечивает целостное соединение теоретических знаний, полученных в ходе изучения дисциплин учебного плана, с опытом реальной педагогической деятельности. Вместе с тем, анализ состояния педагогической практики в вузах

показывает, что у студентов часто наблюдается недостаточная сформированность умений применять теоретические знания на практике, затруднения в выборе адекватных методов и средств обучения, низкая готовность к самостоятельному проведению урока [3].

Проблема обеспечения качества практической подготовки будущих педагогов в сфере физической культуры становится одной из ключевых в научно-методических исследованиях последних лет. Она связана с необходимостью поиска эффективных моделей организации практики, внедрения наставничества и тьюторства, разработки системы многоуровневой диагностики, позволяющей объективно оценить уровень сформированности общепрофессиональных компетенций студентов.

Вопрос обеспечения качества практической подготовки будущего педагога в последние десятилетия является предметом активных научных дискуссий как в России, так и за рубежом.

В отечественной педагогике значительный вклад в разработку компетентностного подхода внесли В. А. Болотов, Е. В. Бондаревская, А. А. Вербицкий, В. А. Адольф, которые подчеркивают, что качество профессиональной подготовки определяется не только уровнем усвоения знаний, но и способностью выпускника реализовать их в педагогической практике [2]. В исследованиях С. Н. Фомина и О. А. Абдуллиной отмечается, что практика становится ключевым звеном в профессиональном становлении будущего учителя физической культуры, обеспечивая формирование общепрофессиональных компетенций [5].

Особое внимание уделяется проблеме интеграции теоретической и практической подготовки. По мнению Л. П. Матвеева и В. К. Бальсевича, эффективность практической подготовки студентов во многом зависит от того, насколько глубоко они понимают биологические, психологические и педагогические основы физического воспитания и способны применять эти знания в реальной школьной среде [4].

Таким образом, анализ научной литературы позволяет выделить несколько ключевых условий обеспечения качества практической подготовки будущего учителя физической культуры: интеграцию теоретических и практических дисциплин, наставничество и тьюторское сопровождение студентов, развитие рефлексивных практик и самооценки деятельности, использование цифровых технологий в педагогической подготовке, а также системную многоуровневую диагностику уровня сформированности общепрофессиональных компетенций. Эти положения стали концептуальной основой для организации педагогического эксперимента. Особенностью его организации явилось то, что практическая деятельность студентов рассматривалась не только как выполнение формальных заданий, но и как процесс профессионального становления, в котором соединяются теоретические знания и педагогический опыт. В экспериментальной группе каждый студент закреплялся за наставником из числа опытных учителей физической культуры, что обеспечивало системное сопровождение на протяжении всего периода практики. Содержание работы студентов в школах строилось на основе интеграции различных видов деятельности: подготовки и прове-

дения уроков физической культуры, участия во внеурочных формах спортивно-оздоровительной работы, анализа учебной документации, ведения дневника практики. Особое внимание уделялось рефлексивным заданиям, предполагающим самооценку качества проведенных занятий и обсуждение с наставником возникающих затруднений.

Для оценки уровня сформированности общепрофессиональных компетенций использовался комплекс диагностических средств: наблюдение за деятельностью студентов в ходе уроков, экспертная оценка по ряду профессионально значимых критериев, а также анкетирование и самооценка. Важным элементом диагностики стало тестирование готовности к педагогической деятельности, позволяющее выявить, насколько студенты умеют переносить знания, полученные в аудитории, в реальные условия школьного урока.

Сравнительный анализ результатов осуществлялся с применением статистических методов, в том числе t -критерия Стьюдента для независимых выборок, что позволило объективно зафиксировать различия между контрольной и экспериментальной группами.

Сравнительный анализ показал, что к началу педагогической практики существенных различий между контрольной и экспериментальной группами выявлено не было. Интегральный показатель сформированности общепрофессиональных компетенций в контрольной группе составил в среднем 58,3 балла, в экспериментальной – 57,9 балла. Расчет t -критерия Стьюдента ($t = 0,21$ при $p > 0,05$) подтвердил отсутствие статистически значимых различий. Это позволяет утверждать, что исходные позиции студентов обеих групп были сопоставимыми. Ситуация существенно изменилась по завершении практики. В контрольной группе наблюдался рост интегрального показателя до 66,5 балла, что соответствует приросту на 14 %. В экспериментальной группе средний показатель увеличился до 76,8 балла, что составило прирост в 32 %. Статистическая проверка выявила значимые различия между группами: $t = 6,12$ при $p < 0,001$. Усовершенствование практической подготовки обеспечило более высокий уровень сформированности общепрофессиональных компетенций. Особенно заметные изменения произошли в умении проектировать и проводить уроки физической культуры. В экспериментальной группе его прирост составил почти 50 %, тогда как в контрольной – около 20 %. Наставники отмечали, что студенты экспериментальной группы стали увереннее выбирать методы обучения, чаще использовали вариативные формы работы с учащимися, проявляли большую гибкость в организации урока. Не менее показательной оказалась динамика личностно-коммуникативного компонента, где фиксировался рост на 37 % в экспериментальной группе против 18 % в контрольной. Это выражалось в умении налаживать контакт с обучающимися, поддерживать позитивную атмосферу и мотивировать школьников к активному участию в занятиях. Корреляционный анализ подтвердил тесную взаимосвязь между когнитивным и операциональным компонентами в экспериментальной группе ($r = 0,79$ при $p < 0,001$), тогда как в контрольной она была заметно слабее ($r = 0,53$ при $p < 0,05$). Этот результат свидетельствует о том, что именно в условиях усовершенствованной

практической подготовки студентам удалось соотнести теоретические знания и практические педагогические действия.

Повышение качества практической подготовки будущего учителя физической культуры возможно при условии целостной организации практики, включающей наставничество, рефлекссию и системную диагностику, что подтверждается не только динамикой количественных показателей, но и качественными характеристиками педагогической деятельности студентов.

В совокупности данные подтверждают: обеспечение качества практической подготовки требует не расширения перечня практических заданий, а переустройства самой логики практики – через интеграцию теории и действия, наставническое сопровождение, регулярную аналитическую обратную связь и рефлексивные форматы. В такой конфигурации практическая подготовка выполняет свою подлинную функцию – становится механизмом целостного становления профессиональной готовности, обеспечивая поступательный рост общепрофессиональных компетенций будущего учителя физической культуры и их устойчивую включенность в реальную педагогическую деятельность.

Проведенное исследование подтвердило, что традиционная организация педагогической практики, как правило, не обеспечивает должного качества профессионального становления будущего учителя физической культуры. Несмотря на положительную динамику и в контрольной группе, результаты показали ее ограниченность: прирост компетенций оказался меньше, чем в экспериментальной, а связь между когнитивным и операциональным компонентами сохранила лишь умеренный характер. Это свидетельствует о том, что практика в ее традиционном виде по-прежнему воспринимается студентами как серия формальных заданий, а не как пространство для целостного профессионального роста.

На наш взгляд, именно в этом заключается главная проблема: практическая подготовка не встроена органически в образовательный процесс, а остается как бы «приложением» к теоретическому обучению. Такое рассогласование требует переосмысления логики ее построения. В частности, необходимо отказаться от фрагментарного подхода, при котором студент лишь воспроизводит отдельные элементы педагогической деятельности, и перейти к модели, где практика становится сквозной и интегративной частью образовательной программы.

Эксперимент показал, что включение наставничества, системной обратной связи и рефлексивных процедур кардинально меняет характер педагогической практики. Студенты начинают осознавать ее не как формальную обязанность, а как пространство профессионального становления, в котором теория и действие взаимно обогащают друг друга. Поэтому мы полагаем, что именно интеграция теоретической и практической подготовки должна быть положена в основу дальнейшей модернизации практики, а сама она должна перестать быть «заключительным этапом» обучения и стать постоянно действующим механизмом формирования общепрофессиональных компетенций.

Список использованных источников

1. Адольф, В. А. Педагогическое сопровождение развития здоровьесберегающей компетентности будущего специалиста в поликультурной образовательной среде вуза: междисциплинарный подход / В. А. Адольф, С. С. Ситничук, Е. Н. Тимошенко // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева (Вестник КГПУ). – 2024. – № 4(70). – С. 32–44.
2. Адольф, В. А. Влияние педагогической интернатуры на формирование готовности педагогов-бакалавров к профессиональной деятельности / В. А. Адольф, С. С. Ситничук // Сибирский педагогический журнал. – 2018. – № 2. – С. 72–78.
3. Марголис, А. А. Проблемы и перспективы развития педагогического образования в РФ / А. А. Марголис // Психологическая наука и образование. – 2014. – Т. 19, № 3. – С. 41–57. – EDN: SWMCNH.
4. Особенности проектирования системы практической подготовки обучающихся в условиях трансформации образования / Л. В. Елизарова, О. И. Трубицина, Е. Ю. Семенова [и др.] // Science for Education Today. – 2024. – Т. 14, № 1. – С. 7–24. – DOI: 10.15293/2658-6762.2401.01.
5. Ситничук, С. С. Обеспечение готовности будущих бакалавров-педагогов к работе с детьми-сиротами / С. С. Ситничук // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева (Вестник КГПУ). – 2016. – № 3 (37). – С. 101–105.

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ИМИТАЦИОННЫХ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ

Гиренко Лариса Александровна, канд. биол. наук, доцент, доцент кафедры ТБиФК, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет водного транспорта», Новосибирск, Российская Федерация, girenkolarisa@mail.ru

Решедько Екатерина Романовна, студент ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет водного транспорта», Новосибирск, Российская Федерация, reshedko.04@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается методика выполнения подготовительных упражнений в процессе обучения плаванию. Особое внимание уделяется целям и задачам этих упражнений, которые направлены на развитие основных физических качеств, формирование рефлексов и преодоление страха воды. Описываются этапы подготовки: создание комфортной атмосферы, знакомство с физическими свойствами воды. Также рассматриваются методы, позволяющие учащимся освоить координацию движений на суше, что способствует более быстрому обучению плаванию. Заключительный этап тренировки включает анализ и рефлекссию навыков, планирование дальнейших занятий.

Ключевые слова: методика, имитационные упражнения, обучение плаванию, физическое развитие, водная среда

Плавание всегда было одним из наиболее универсальных и доступных видов физического воспитания. Занятия плаванием имеют важный оздоровительный, образовательный и практический эффект, так как навыки плавания важны для каждого человека. Умение плавать обеспечивает безопасность, помогает спасти жизни и предотвращает несчастные случаи в водной среде. Кроме того, занятия плаванием способствуют всестороннему развитию и укреплению здоровья детей и молодых людей, комплексно воздействуя на органы и системы растущего организма. Они укрепляют и повышают работоспособность дыхательной, сердечно-сосудистой, опорно-двигательной и других систем организма, что приводит к увеличению жизненной емкости легких и укреплению мышц, улучшению кровообращения, обмена веществ и повышению тонуса нервной системы.

Необходимые знания, навыки и поведение в воде обычно приобретаются в ходе занятий плаванием в учебных заведениях. Методика обучения плаванию включает в себя такие методы, как моделирование и упражнения, знакомящие тело с миром воды, подготовительные упражнения в воде, а основные методы включают словесные и наглядные объяснения, практические занятия, соревнования и игры. Начинать обучение плаванию рекомендуется с освоения основных навыков, а одновременно изучать элементы плавания кролем, ползком на спине и брассом по небольшим ускоренным программам. В методике начально-

го обучения плаванию важное внимание уделяется изучению игр и развлечений на суше [1, с. 236]. Общеразвивающие и специализированные физические упражнения применяются с целью: улучшения общего физического состояния участников; улучшения ключевых физических характеристик, необходимых для эффективного обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, скорость, выносливость, гибкость суставов); концентрации внимания занимающихся и подготовки их к освоению основного учебного материала в воде.

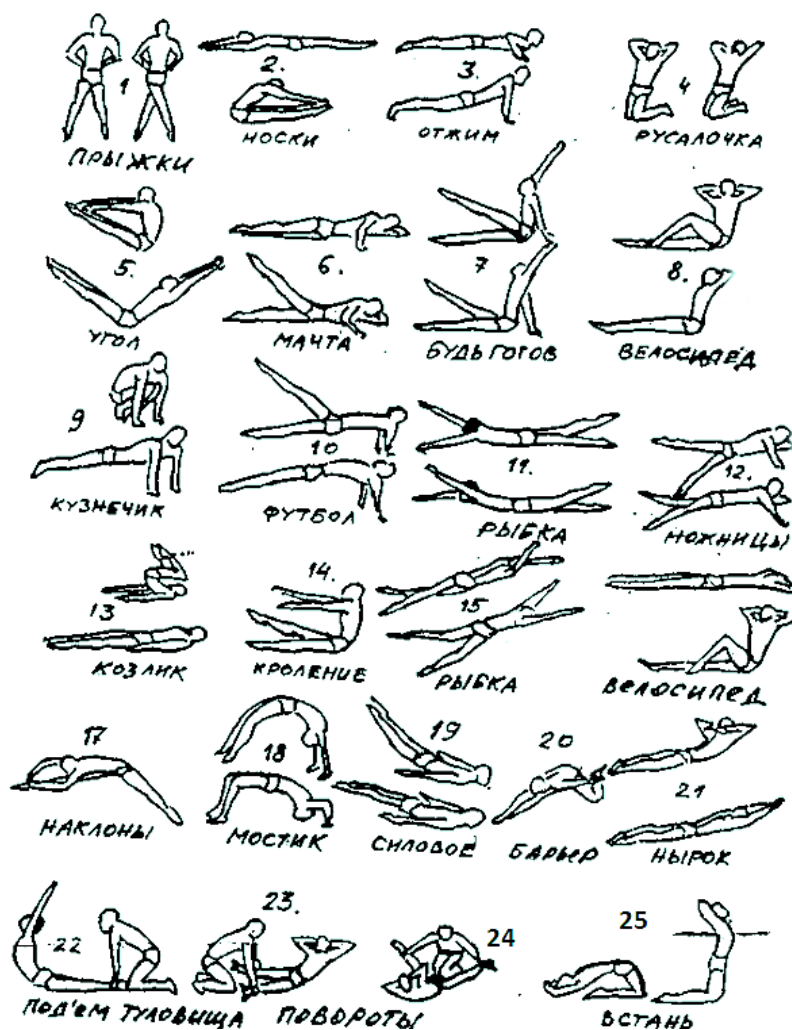
Выполнение общеразвивающих упражнений в первую очередь ориентировано на укрепление опорно-двигательной системы, формирование мышечного корсета и улучшение осанки, особенно у детей и молодежи. Имитирование движений в окружающем мире, таких как форма и очертания воды, способствует более быстрому и лучшему контролю техники плавания. К подготавливающим упражнениям можно отнести комплекс из 25 упражнений Кифута. Он направлен на пловцов для всестороннего развития физической формы и гармоничной проработки практически всех мышц [2, с. 298].

Для выполнения упражнений Кифута не нужен специальный инвентарь, что дает возможность тренироваться в любом удобном месте. Упражнения не требуют много времени и достаточно просты в исполнении. В начале может показаться иначе, уже через несколько дней на их выполнение будет уходить не более 15–20 минут. Чтобы достичь наилучших результатов, достаточно следовать нескольким простым правилам:

- в первый месяц занимайтесь не менее 5 раз в неделю;
- со второго месяца и далее – 2–3 раза в неделю;
- выполняйте 15–20 подходов или по 30 секунд;
- отдыхайте между упражнениями 20–30 секунд;
- если не удастся выполнить все упражнения сразу, делайте столько, сколько сможете, чередуя их;
- не перенапрягайтесь;
- не забывайте о правильном дыхании;
- тренировку рекомендуется проводить минимум за 2 часа до сна.

Эти упражнения помимо того, что способствуют улучшению техники плавания еще и развивают силу и выносливость, а еще укрепляют мышцы ног, рук, пресса, спины и плеч. Кроме того, освоение новых навыков и улучшение результатов повышает уверенность пловцов в своих силах. Разнообразие упражнений делает тренировки более интересными и увлекательными, а правильная техника и укрепление мышц помогают снизить риск травм. Наконец, индивидуальный подход позволяет адаптировать упражнения под уровень подготовки каждого пловца, что делает их доступными для всех. Все эти преимущества значительно ускоряют процесс обучения и делают плавание более приятным и эффективным для начинающих [4, с. 2].

На рисунке представлены «25 золотых упражнений Кифута» для обучения плаванию [3, с. 7].



Комплекс из упражнений Кифута

После освоения упражнений «сухого плавания» следует переходить к дополнительным тренировкам. Их следует организовать в открытом бассейне в летних спортивно-оздоровительных лагерях, на речных пляжах. Обучение следует начинать с основных законов физики. Согласно им, сила тяжести человека в воде направлена прямо вниз, а сила гидростатического давления параллельна поверхности тела во всех ее точках. Сила тяжести постоянна по величине и расположена в пределах объема тела. Исследования, проведенные на больших выборках, дают все основания сделать вывод, что организм человека склонен к воде и при своевременном обучении плаванию утонуть в воде практически невозможно [5, с. 66].

Основу подготовительного этапа в воде составляют физические упражнения по освоению водной среды и основные движения гребли руками и ногами, выполняемые в порядке методики, принятой в программе массового обучения плаванию детей и подростков (греблю в положении стоя вниз на фиксированной опоре, при ходьбе по земле, с подвижной опорой), общеразвивающие упражнения, учебные прыжки в воду, занятия спортом в воде. С помощью упражнений, готовящих привыкание к воде, решаются следующие задачи:

1) формирование набора рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным характеристикам и условиям водной среды;

2) приобретение правильной рабочей позы пловца, ощущение поддержки от воды и дыхания в ней как подготовка к изучению техники спортивного плавания;

3) преодоление врожденного страха перед водой как ключевого элемента психологической подготовки к обучению.

Выполнение подготовительных упражнений способствует тому, чтобы новички познакомились с физическими свойствами воды (ее плотностью, вязкостью, температурой), ощутили силу ее подъема и поддержку, которую она предоставляет. В результате удастся преодолеть природный страх перед водой, улучшить навигационные навыки и уверенность в необычных условиях водной среды. При использовании этого средства обучения необходимо учитывать возрастные особенности учащихся, например, в школе следует использовать склонность к подражанию и повторению. В более зрелом возрасте визуализация должна иметь смысловую направленность [6, с. 19].

Преодолев страх воды (гидрофобию), поняв законы физики в воде и основные принципы поведения тела в воде, можно переходить к этапам игры и соревнований. Благодаря удачно выбранной форме игры люди, не умеющие плавать, быстро привыкнут к воде, а плавающие успешно закрепят полученные знания. Включение в учебную программу подвижных игр и эстафет повышает интерес людей к занятиям, улучшает настроение. В игре благодаря положительным эмоциям, люди быстро привыкают к воде, избавляются от скованности и чувствуют себя более смелыми.

Последним шагом в обучение плаванию, является заключительный этап - важный компонент в процессе обучения и должен быть тщательно продуман. Он помогает закрепить полученные навыки и обеспечивает понимание учениками достигнутого прогресса [7, с. 32]. Рассмотрим его подробнее:

1. Обратная связь. Обсуждение впечатлений: после завершения урока или занятия важно выделить время для обсуждения впечатлений участников. Нужно просить детей делиться своими чувствами, что им понравилось, что было сложно и какие моменты вызвали положительные эмоции. Оценка выполнения заданий: детям нужна возможность оценить свою работу и достижения. Позитивная обратная связь придаст им уверенности и мотивации. Корректировка ошибок: при выявлении трудностей или неверных действий, следует сделать акцент на том, как их можно исправить. Это поможет участникам лучше понять, что именно нужно улучшить.

2. Регулярная практика. Установка дальнейших целей: обсуждение с учениками, что они могли бы внести в следующую тренировку, установка цели для будущих занятий, исходя из их текущего уровня подготовки, очень важно при любом обучении. Чередование тренировок: план, который будет включать в себя регулярные занятия, с акцентом на разные аспекты плавания (техника, выносливость, скорость и т. д.).

3. Рефлексия навыков. Отображение прогресса: можно записывать прогресс каждого ученика. Это может быть ведение журнала или дневника успехов, где они смогут отмечать достижения. Работа с визуальными упражнения-

ми: просмотр с учениками видеозаписи их плавания. Это даст возможность оценить собственное выполнение техник и проанализировать, что можно улучшить.

4. Заключительное слово тренера. Поощрение и мотивация: завершение занятия положительной нотой. Нужно рассказывать участникам о их достижениях и подчеркнуть, чему они уже научились за это время. Информация о следующих занятиях: информирование детей о предстоящих уроках, планах и ожидаемых целях, чтобы они готовы были к продолжению обучения и оставались мотивированными. Заключительный этап важен для закрепления опыта и повышения уровня уверенности участников в освоении плавания, поскольку он подводит итоги и создает базу для дальнейшего развития и обучения [8, с.50].

Таким образом, проанализировав научно-методическую литературу, следует говорить о благотворном воздействии плавания на организм человека. А также, оценив методики обучения плаванию различных авторов, можно прийти к выводу, что не существует определенных рамок в обучении, а возможно сочетание различных приемов и методик. Также нужен подход к каждому ученику отдельно, исходя из его пола, возраста и предрасположенности к обучению.

Список использованных источников

1. Тарабрина, И.В. Эффективность методики обучения плаванию на суше / И. В. Тарабрина // Вестник Костромского государственного университета. – 2015. – № 2. – С. 236–240.

2. Чертов, Н. В. Теория и методика плавания / Н. В. Чертов ; Южный федеральный университет. – Ростов н/Д., 2011. – 452 с.

3. Козицына, И.В Практический и теоретический материал для пловцов 2006 г.р. и старше / И. В. Козицына, А. В. Соколова. – Нарьян-Мар, 2020. – 15 с.

4. Селиванова, И. Б. Плавание – одно из важнейших средств физического воспитания школьников / И. Б. Селиванова // Преподавание в начальной школе «Спорт в школе и здоровье детей.». – URL: <http://festival.1september.ru/articles/313779/> (дата обращения: 31.01.2025).

5. Шлячков, Р. Н. Методика ускоренного обучения плаванию детей младшего школьного возраста / Р. Н. Шлячков ; Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина. – Тамбов, 2006. – 125с.

6. Кошанов, А. И. Начальное обучение плаванию / А. И. Кошанов. – М. : Чистые пруды, 2006. – 105 с.

7. Захарова, А. Н. Применение программы ускоренного обучения плаванию и ее влияние на физическое состояние детей младшего школьного возраста / А. Н. Захарова // Студенческий научный форум : материалы V международной студенческой научной конференции. – URL: <https://scienceforum.ru/2013/article/2013002854> (дата обращения: 01.02.2025).

8. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю. Д. Железняк, П. А. Петров. – М. : Академия, 2002. – 264 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БЕГА СТУДЕНТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Данилова Елена Николаевна, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры ФК,
ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск,
Российская Федерация, endanilova@sfu-kras.ru

Юрков Андрей Сергеевич, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры ФК,
ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск,
Российская Федерация, ayurkov@sfu-kras.ru

Аннотация. Статья посвящена анализу распространенных ошибок в технике бега у студентов. Авторы исходят из того, что низкий уровень технической подготовленности негативно сказывается на общей эффективности занятий физической культурой. На основе исследования, проведенного в Сибирском федеральном университете, выявлены ключевые ошибки и проанализировано их влияние на успешность освоения учебной программы.

Ключевые слова: техника бега, распространенные ошибки, беговые упражнения

Введение. Проблема повышения эффективности физического воспитания особенно актуальна в последнее время в связи с наблюдаемым снижением уровня показателей физической подготовленности молодежи. Студенты различных специальностей высших учебных заведений часто имеют недостаточный уровень практической и теоретической подготовленности по дисциплине «Физическая культура и спорт», в частности, таких ее обязательных компонентов, как техника бега и беговых упражнений. Следствием этого становится снижение общей работоспособности и низкая эффективность занятий физическими упражнениями. Очевидна необходимость комплексного подхода к обучению студентов технике бега, что сможет обеспечить им мотивацию и стабильные результаты. С **целью** выявления наиболее распространенных ошибок в технике бега и их влияния на успешность освоения выбранной физкультурно-спортивной специализации, было организовано исследование, в котором приняли участие студенты Сибирского федерального университета.

Методы и организация исследования. В ходе работы для достижения поставленной цели был использован комплекс взаимодополняющих методов исследования: анализ научно-методической литературы по проблемам техники бега и методики подготовки в легкой атлетике; педагогическое наблюдение за учебными занятиями со студентами нефизкультурных специальностей; экспертная оценка техники бега испытуемых; анкетирование с целью выявления мотивации студентов к занятиям и их отношения к физической

активности; апробация специализированных приемов и упражнений, направленных на коррекцию техники бега.

В наблюдении, проводившемся с сентября 2023 г. по июнь 2025 г. в легкоатлетическом манеже ФГАОУ ВО Сибирский федеральный университет (СФУ), приняли участие студенты с первого по третий курсы включительно, посещающие занятия прикладной физической культурой и спортом, которая является обязательной дисциплиной в учебном плане различных специальностей, в соответствии с расписанием два раза в неделю. В состав целевого контингента исследования вошли юноши и девушки 17–20 лет, количество – в среднем 653 человека за один учебный год. Разница в возрасте испытуемых обусловлена занятиями в одном потоке студентов разных годов обучения. Специальности в соответствии с получаемым профессиональным образованием – различные, кроме физкультурно-спортивных. Занимающиеся выбрали для практического освоения такие специализации (виды занятий), как футбол, легкая атлетика и атлетическая гимнастика; все участники были без спортивных разрядов. Студенты, до поступления в вуз занимавшиеся легкой атлетикой и имеющие по ней спортивные разряды, в исследовании не участвовали.

Организованной экспертной группой, в которую вошли четыре специалиста (двое имеют ученую степень канд. пед. наук, из них один – звание доцента, другой – звание МСМК, третий эксперт – ученое звание доцента и звание МС СССР; четвертый – квалификацию судьи ВК), в процессе наблюдения на основе принятых критериев проводилась оценка ряда элементов беговых заданий, выполнявшихся студентами: техника бега, в том числе длина шага, особенности постановки стопы и отталкивания, работа отдельных сегментов нижней конечности и общая сбалансированность бегового шага; работа рук и положение корпуса; индивидуальные особенности выполнения заданий [1, 3].

Дополнительно определялись быстрота [3, 5, 6], т. е. скорость бега на коротких дистанциях и ее составляющие – длина и частота шагов, а также способность занимающихся поддерживать темп бега на средних и длинных дистанциях – скоростная и общая выносливость [4].

Результаты и их обсуждение. В процессе экспертной оценки авторами были выявлены следующие ошибки (рис.) в технике бега студентов, при этом ряд нарушений сочетаются у одних и тех же испытуемых, т. е. один человек делает несколько разных ошибок – указываем от наиболее часто встречаемых к менее распространенным:

1. Постановка ноги на полную стопу и отталкивание также полной стопой. Мышцы голени при этом задействуются минимально, основная нагрузка приходится на бедро. Отмечено у 83 % испытуемых.

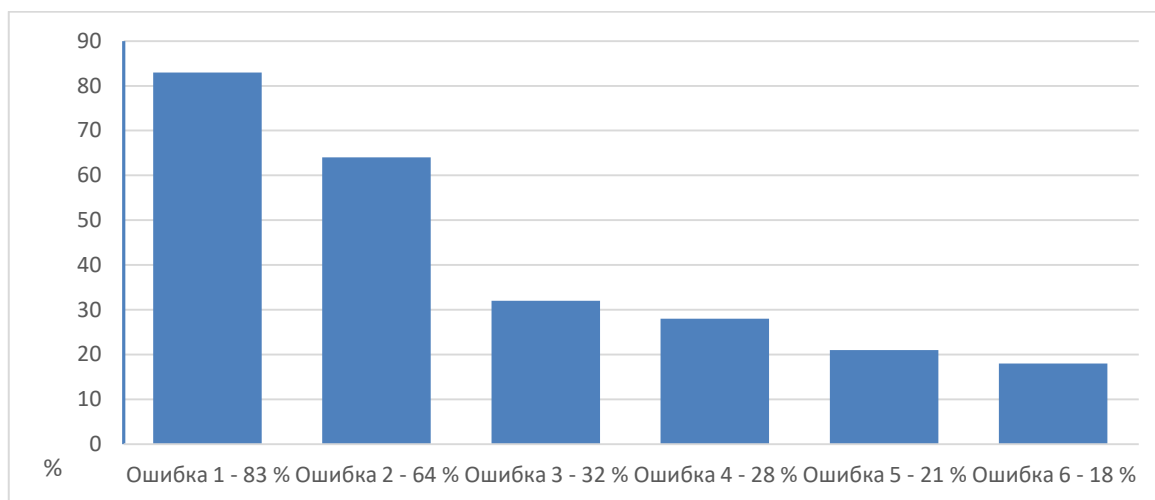
2. Нерационально длительная фаза опоры. Скорость бега выдерживается и повышается за счет удлинения шага, который при этом выглядит как серия прыжков. Характерно для 64 % начинающих бегунов.

3. Работа рук поперек корпуса, приводящая к раскачиванию всего тела и повышающая энергоемкость движения, зафиксирована у 32 % испытуемых.

4. Неправильная осанка, в частности, наклон плеч вперед, затрудняющий дыхание – эту ошибку допускают 28 % начинающих занятия легкой атлетикой студентов.

5. Вертикальные колебания тела вследствие нерациональной работы ног допускают 21 % от общего числа участников.

6. Недостаточная амплитуда работы нижних конечностей, семенящий бег за счет коротких частых шагов – отмечено у 18 % испытуемых. Нередко встречается у девушек и является следствием недостаточно развитой силы мышц ног.



*Распределение ошибок в технике бега студентов,
начинающих занятия легкой атлетикой, %*

Установлено, что те или иные технические ошибки, как правило, встречаются у представителей определенных специализаций. «Плоская» постановка стопы, длительная фаза опоры и поддержание скорости бега за счет увеличения длины шага характерны для представителей атлетической гимнастики, ранее не занимавшихся бегом под руководством тренера. Короткие семенящие шаги чаще встречаются у начинающих занятия футболом студентов, а также у недостаточно физически подготовленных девушек, выбирающих различные физкультурно-спортивные специализации. В беге испытуемых, определивших для себя в качестве направления тренировки легкую атлетику, в основном отмечены такие нарушения, как избыточные поперечные и вертикальные колебания тела, а также неправильная осанка.

Учитывая особенности двигательных задач, решаемых средствами специализаций, к которым принадлежат испытуемые, можно заключить, что причины выявленных отклонений от оптимальной техники преодоления беговых дистанций вызваны как индивидуальными недостатками в предшествующей физической и технической подготовке испытуемых, так и особенностями тренировки в избранных ими специализациях, в т. ч. применяемыми упражнениями и развиваемыми физическими качествами. Так, передвижение «прыжками» преимущественно за счет мышц бедра связано с

развитием силы у занимающихся атлетической гимнастикой. Семенящий бег футболистов вызван необходимостью контролировать траекторию движения мяча при ведении его, а также частой сменой направлений. Нерациональные вертикальные и поперечные колебательные движения корпуса, совершаемые начинающими бегунами, объясняются недостаточным для экономизации техники объемом беговой работы. При отсутствии регулярно выполняемых беговых упражнений и малых объемах бега перечисленные ошибки в технике снижают ее эффективность и повышают энергоемкость передвижения, а при отсутствии своевременных корректировок могут привести к травмам [2] и ухудшению результатов как в беговых тестах, так и в других двигательных заданиях.

Методика обучения и корректировки техники бега включала в себя такие компоненты, как: видеоанализ и практические просмотры техники бега, которые позволяют студентам сравнить свою технику с эталонно; специальные беговые упражнения, направленные на формирование правильной техники бега; реализацию индивидуального подхода в процессе занятий на основе выявленных особенностей техники с использованием специальных устройств и средств (бег и ходьба с отягощением-волокушей; использование эластичных лент для создания сопротивления движению, «болгарского мешка» и т. д.), а также игровые и состязательные формы работы, способствующие созданию у студентов позитивного настроения на занятия физической культурой, а также активные поощрения за успешно выполненные задания.

Для корректировки элементов бегового шага участников исследования были применены комплексы специальных беговых упражнений, в которые входили такие, как забегания и сбегания по ступенькам, прыжковые задания с использованием ступеней и тумб; различные виды двигательных заданий на координационной лестнице; упражнения со скакалками [1, 6]. Кроме того, в качестве подготовительных заданий на каждом занятии применялись классические упражнения бегуна (многоскоки, прыжки в шаге, выпрыгивания, бег с высоким подниманием бедра и т. п.).

В объективно оцениваемых показателях – скорости и специальной выносливости – можно отметить, что даже студенты, успешно справляющиеся с нормативами скоростных тестов, в большинстве испытывают трудности в проявлениях выносливости, как общей, так и специальной, в частности, скоростной. Ожидаемо в течение учебного года у выбравших тренировки по легкой атлетике и футболу был выявлен наибольший прирост показателей специальной выносливости, так как задания, направленные на ее развитие, они регулярно выполняют в процессе занятий физической культурой. Представители атлетической гимнастики, в тренировках которых беговые задания являются вспомогательными, и большая часть их приходится на весенний семестр, продемонстрировали минимальные изменения результатов беговых тестов в течение учебного года, но все респонденты этой специализации отметили снижение дискомфорта при выполнении беговых упражнений, а также повышение самооценки и удовлетворенности собственными занятиями.

Заключение

На основании полученных результатов можно сделать следующие выводы:

1. Установлено, что нарушения в технике бега носят комплексный характер и проявляются у испытуемых не изолированно, а в виде устойчивых сочетаний определенных ошибок.
2. Определенные технические ошибки, как правило, встречаются у представителей определенных физкультурно-спортивных специализаций.
3. Причины выявленных отклонений от оптимальной техники бега могут быть вызваны как индивидуальными недостатками в предшествующей физической и технической подготовке испытуемых, так и особенностями тренировки в избранных ими специализациях.

В заключение можно отметить, что совершенствование техники бега студентов нефизкультурных специальностей является важной задачей для педагогов в области физической культуры. Результаты исследования подтверждают необходимость комплексного подхода к обучению технике бега. Включение в занятия элементов, ориентированных на индивидуальное исправление технических ошибок, а также игры и соревнования, положительно влияет на интерес студентов к физической активности в целом, а также доверие к преподавателю. Применение современных и традиционных методов и технологий обучения может повысить эффективность занятий, улучшить физическую подготовленность студентов и сформировать у них устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физической активностью.

Список использованных источников

1. Врублевский Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие: 2-е изд., испр. и дополн. / Е. П. Врублевский. – М. : Спорт, 2016. – С. 31–34, 104–118.
2. Факторы риска и меры профилактики травматизации опорно-двигательного аппарата у юных легкоатлетов / А. А. Матишев, Г. А. Макарова, С. А. Локтев, С. Чернуха. – М. : Спорт, 2018. – С. 48–108.
3. Кинематический анализ техники бега с максимальной скоростью и специальных беговых упражнений / Ж. В. Никулина, А. А. Петров, А. С. Максимов [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 6. – С. 71–73.
4. Селуянов, В. Н. Подготовка бегуна на средние дистанции / В. Н. Селуянов. – М. : ТВТ Дивизион, 2018. – С. 68–102.
5. Тюпа, В. В. Бег с максимальной скоростью: монография / В. В. Тюпа, В. Т. Тураев. – М. : ТВТ Дивизион, 2020. – С. 286–288, 376–379, 399–416.
6. Тураев, В. Т. Биомеханика для спринтера. Настольная книга тренера и спортсмена / В. Т. Тураев. – М. : ТВТ Дивизион, 2022. – С. 131–177.

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА И ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ УНИВЕРСИТЕТОВ РОССИИ И БЕЛАРУССИИ

Дергач Елена Абрамовна, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры ФК,
ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск,
Российская Федерация, dergach_1@mail.ru

Лимаренко Ольга Владимировна, канд. пед. наук, доцент, профессор
кафедры ФК, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск,
Российская Федерация, olga_limarenko@mail.ru

Куцакова Юлиана Александровна, магистрант 1-го курса, Российская
академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте
Российской Федерации, Москва, Российская Федерация,
yuliana2003kus@mail.ru

Аннотация. Авторы статьи представили результаты исследований 2024/25 учебного года обучения состояний уровня тревожности и стресса у студентов 19 институтов Сибирского федерального университета и студентов 4 вузов России и Белоруссии. Результаты исследования, показавшие как отличия, так и схожесть между студентами СФУ и других вузов, могут быть связаны с общими тенденциями в высшем образовании, такими как требования к качеству образования и возможность трудоустройства, так и спецификой самого СФУ, например, его рейтингом, интернационализацией и особенностями внеучебной жизни, а также региональными факторами, такими как расположение и территориальные особенности. Результаты исследования будут использованы для разработки комплекса практических рекомендаций для снижения психологического стресса у студентов во время сессии.

Ключевые слова: студенты, стресс, тревожность

Введение. Для адаптации молодежи к быстро меняющейся среде и сохранения здоровья студентов необходимы: формирование психологической устойчивости и стрессоустойчивости, развитие гибкости мышления, использование цифровых технологий для обучения и получения информации, а также организация физической активности и здорового образа жизни с учетом современных вызовов.

Исследования состояния стресса у студентов высших учебных заведений выявили, что тревожное состояние преимущественно связано с личностными факторами, такими как проблемы в семье и отношениях с друзьями, финансовые трудности, а также с академическими факторами, включая большой объем учебного материала, недостаточную практическую подготовку и сложности в общении с преподавателями и однокурсниками [1]. Как известно, стресс – это реакция организма на раздражитель, а тревожность – это устойчивое состояние беспокойства, вызывающее страх перед будущим, и стресс может приводить к повышению тревожности [2]. Нельзя сказать, что они полностью идентичны, потому что стресс – это ответ на реальную или предполагаемую угрозу, тогда как тревожность является скорее внутренним переживанием, которое может

сохраняться даже при отсутствии явного стрессора. Анализ и понимание своего тревожного состояния помогают студентам снизить негативные переживания, поскольку позволяют выявить причины тревоги и разработать стратегии совладения, а также повышают личностный ресурс через самопонимание и формирование адаптивных реакций. Это приводит к улучшению самочувствия, повышению уверенности и эффективности в учебной деятельности.

Цель исследования – провести оценку личностной и ситуативной тревожности у студентов 1-4 курсов, обучающихся в разных вузах России и Белоруссии в период обучения до экзаменационной сессии.

Методы. В рамках исследования использовалась методика Спилбергера-Ханина, включающая шкалы личностной и ситуативной тревожности, для оценки уровня тревожности у участников. Обработка полученных данных проводилась с использованием Microsoft Office Excel, Power BI. В исследовании принимали участие 620 студентов первого-третьего курсов, получающих высшее образование в 19 институтах Сибирского федерального университета, 367 студентов Алтайского государственного университета, 48 студентов Иркутского государственного университета, 26 студентов Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, 4 студента Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. Количественный состав участников опроса представлен на рисунке 1.

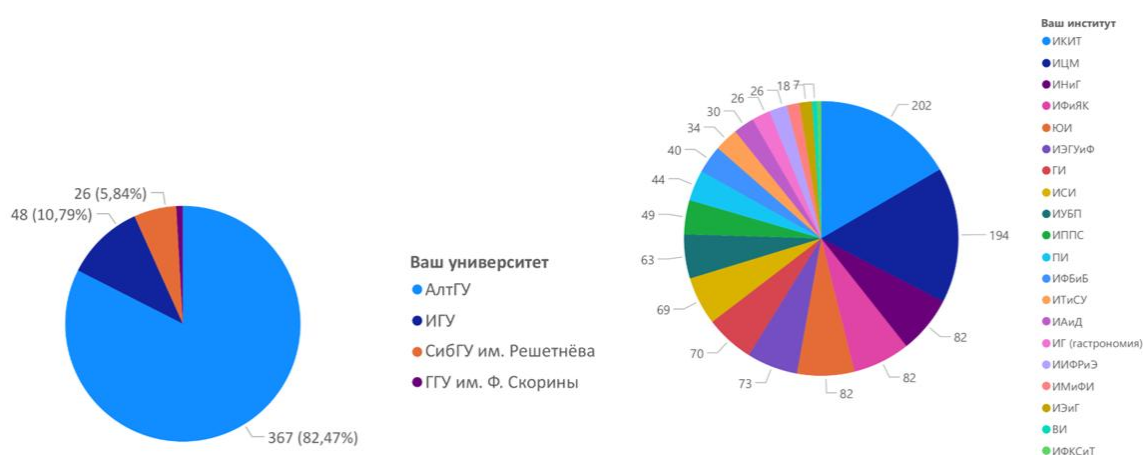
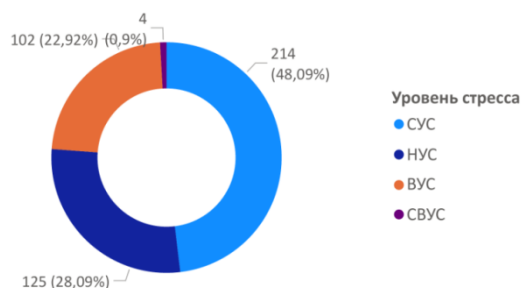


Рисунок 1 – Статистика участия в опросе по институтам СФУ и университетам

Результаты и их обсуждение. В период осеннего семестра до экзаменационной сессии у обучающихся были выявлены низкий, умеренный и высокий уровни тревожности, что указывает на разное восприятие стресса и разное влияние на их успеваемость и психическое здоровье. Уровень стресса и тревожности по университетам в целом и институтам СФУ, показаны на рисунках 2 и 3. Как видно, показатели уровня стресса и уровня тревожности почти одинаковые (высокий уровень стресса (ВУС) – 22,92 и 29,55 %; средний уровень стресса (СУС) – 48,09 и 46,26%; низкий уровень стресса (НУС) – 28,09 и 22,47 %; высокий уровень тревожности (ВУТ) – 12,81 и 16,54 %; средний уровень тревожности (СУТ) – 54,83 и 55,39 %; низкий уровень тревожности (НУТ) – 32,36 и 28,07 %).

Уровень стресса по университетам в целом



Уровень тревожности по университетам в целом

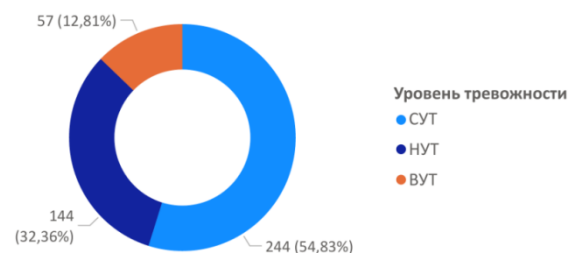
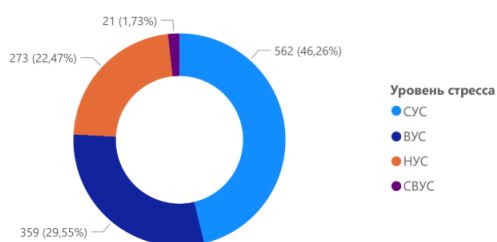


Рисунок 2 – Уровень стресса и тревожности по университетам в целом

СВУС – сверхвысокий уровень стресса в СФУ среди студентов не отмечено. В университетах, где 4 студента отметили подобные симптомы СВУС, необходимо уделить им особое внимание, поскольку это может указывать на реальные последствия сильного или длительного стресса, проявляющиеся в виде ухудшения памяти, внимания, повышенной тревожности, раздражительности, нарушения сна и работоспособности, а также физических симптомов, таких как мышечное напряжение. Важно своевременно выявить и поддержать таких студентов, чтобы предотвратить развитие более серьезных психологических и физических заболеваний.

Уровень стресса по институтам в целом



Уровень тревожности по институтам в целом

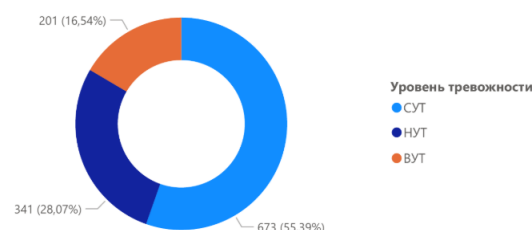
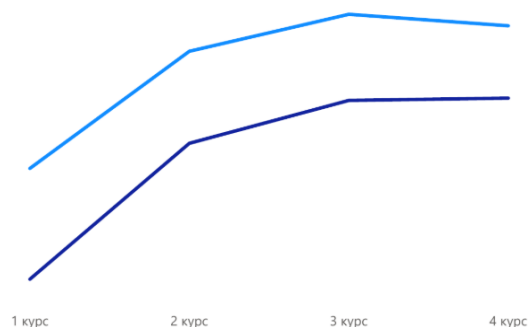


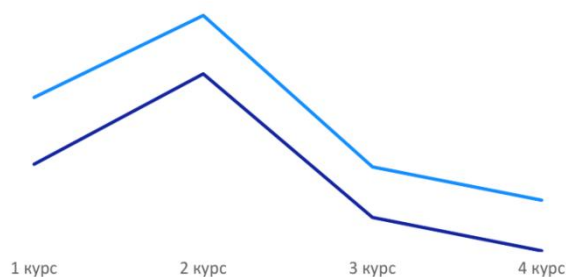
Рисунок 3 – Уровень стресса и тревожности по институтам СФУ в целом

● Уровень тревожности ● Уровень стресса



Студенты СФУ

● Уровень тревожности ● Уровень стресса



Студенты университетов

Рисунок 4 – Уровень стресса и тревожности среди студентов по курсам в институтах СФУ и других университетов

Нами получены данные о существенных различиях в уровне стресса и тревожности у студентов Сибирского федерального университета (СФУ) и других вузов на разных курсах на рисунке 4.

Анализ результатов, полученных в ходе исследования показал, что у студентов СФУ, повышается уровень тревожности и стресса до четверного курса. У студентов других университетов, начиная со второго курса показатели тревожности и стресса повышаются, на третьем и четвертом курсе – снижаются, то есть к четвертому курсу студенты испытывают стресс и тревожность меньше, чем на первом курсе.

Факторы, вызывающие тревожность среди студентов СФУ и студентов других университетов, в процентном соотношении показаны на рисунке 5.

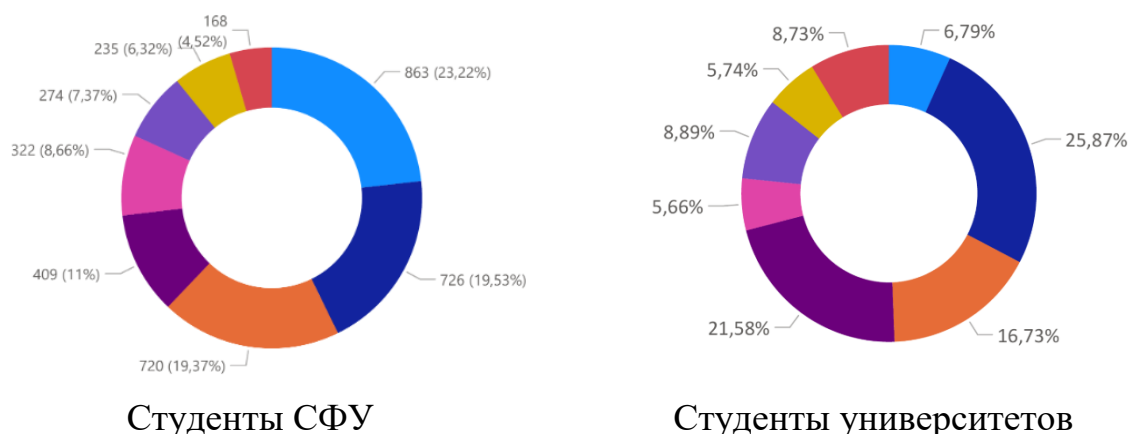


Рисунок 5 – Факторы, вызывающие тревожность среди студентов СФУ и других университетов

Наибольшие показатели (23,22 и 25,87 %) – проблемы в семье, с друзьями; большой объем учебного материала (19,53 и 16,73 %); финансовое положение (19,37 и 21,58 %). Способы снятия тревожности представлены на рисунке 6.

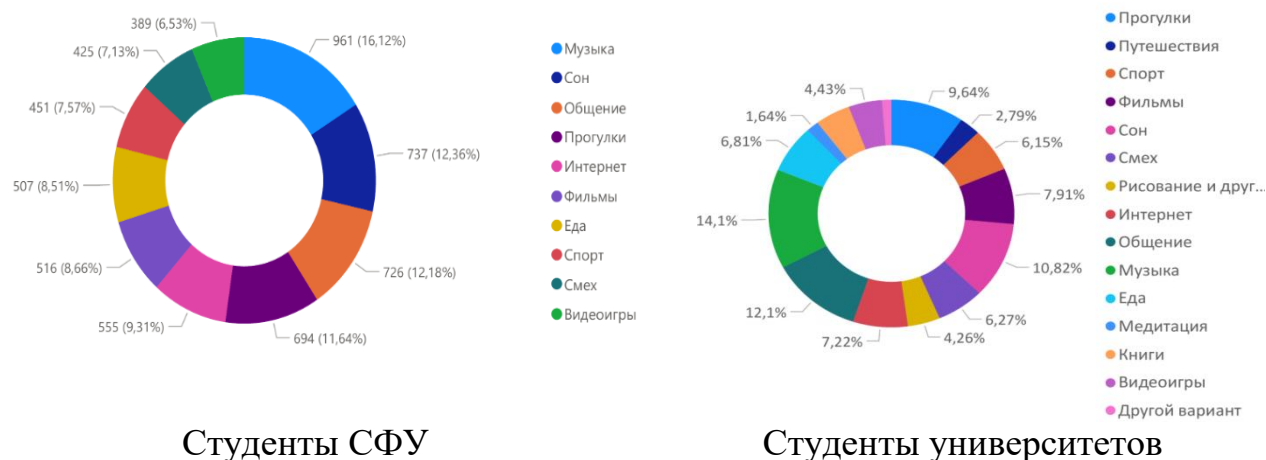


Рисунок 6 – Топ 10 способов снятия тревожности среди студентов СФУ и других вузов

Топ-10 способов снятия тревожности студентами были отмечены следующим образом: 1 место – музыка (16,12 и 14,1 %); 2 место – сон (12,36 и 10,82 %); 3 место – общение (12,18 и 12,1 %); 4 место – прогулки (11,64 и 9,64 %); 5 место – интернет (9,31 и 7,22 %); 6 место – фильмы (8,66 и 7,91 %); 7 место – еда (8,51 и 6,81 %); 8 место – спорт (7,57 и 6,15 %); 9 место – смех (7,13 и 6,27 %); 10 место – видеоигры (6,53 и 4,43 %).

Заключение. Таким образом, на основе проведенного исследования, можно сделать следующие выводы. Получающие образование в разных институтах Сибирского федерального университета, в период обучения около 30 % студентов испытывают высокий уровень стресса; в рассматриваемых нами вузах этот показатель 23 %. Высокий уровень тревожности отмечается у 16,5 % студентов СФУ и 12,8 % студентов других университетов. Независимо от университетов, определено процентное содержание – какими способами студенты снимают стресс – это, в первую очередь, восстановление музыкой, как терапевтический потенциал, снижающий стресс, оказывающий положительное лечебное воздействие на организм, психику и состояние человека, улучшающая настроение; восстановление сном, где включаются ключевые процессы регенерации и нормализации: высвобождается гормон роста для восстановления тканей, синтезируются белки и РНК для обновления клеток мозга, восстанавливается баланс нервной системы, и происходит «ревизия» нейронных связей; общение, которое является ключевым элементом ресоциализации, поскольку именно через взаимодействие с другими людьми человек восстанавливает социальные связи, осваивает новые социальные навыки, корректируя ценности и установки, тем самым повышает свою самооценку и уважение к себе; регулярные прогулки оказывают значительное положительное влияние на физическое и психическое здоровье, укрепляя иммунитет, стабилизируя эмоции и улучшая общее состояние организма. Существенным отличием среди студентов СФУ и других вузов – это последовательность уровня стресса и тревожности в зависимости от курса, понимая, что они зависят от множества факторов, таких как академическая нагрузка, социальная адаптация, финансовое состояние и индивидуальные особенности, а не только от вуза.

Список используемой литературы

1. Городецкая, И. В. Исследование ситуативной и личностной тревожности студентов / И. В. Городецкая, Н. Ю. Коневалова, В. Г. Захаревич // Вестник ВГМУ. – 2019. – Т. 18, № 5. – С. 120.
2. Ханин, Ю. Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивной личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера / Ю. Л. Ханин. – Ленинград : ЛНИИФК, 1976. – 40 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЗРИТЕЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ СТУДЕНТОК: ПОИСК ПУТЕЙ К ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Зуйкова Елена Георгиевна, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры ФПиС,
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,
Санкт-Петербург, Россия, Lena031954@yandex.ru

Бушма Татьяна Валерьевна, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры ФПиС,
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,
Санкт-Петербург, Россия, bushmat@mail.ru

Бондарчук Ирина Леонидовна, старший преподаватель кафедры ФПиС,
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,
Санкт-Петербург, Россия, bondi2004@mail.ru

Аннотация. В работе обсуждаются пути повышения эффективности управления процессом индивидуальной физической подготовки студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой. С помощью диагностики и анализа зрительно-двигательной реакции разрабатываются практические рекомендации по индивидуальному двигательному режиму студенток.

Ключевые слова: аэробика, зрительно-двигательная реакция, студентки, физическая подготовка

Введение. Аэробика прочно вошла в систему физического воспитания студенток высших учебных заведений, привлекая все больше девушек своей динамичностью и позитивными эмоциями. Грамотное планирование учебно-тренировочного процесса, регулирование нагрузки, учет индивидуальных особенностей и физической подготовленности являются определяющими для достижения положительного результата от занятий [1].

Зрительно-двигательная реакция студенток играет важную роль в обучении двигательным навыкам, особенно в дисциплинах, требующих высокого уровня развития координационных способностей, таких как аэробика. Зрительная система, являясь частью зрительно-двигательной реакции, отвечает за получение информации об окружающем мире. Она играет ключевую роль в координировании движений, позволяя быстро реагировать на изменения окружающей среды и выполнять сложные танцевальные композиции. Уровень зрительно-двигательной реакции напрямую влияет на способность студенток быстро воспринимать и запоминать новые движения, а также на качество их исполнения. Исследования показывают, что высокий уровень зрительно-двигательной реакции позволяет выполнять упражнения более точно, своевременно и эффективно [2, 3].

Функциональное состояние зрительной сенсорной системы тесно связано с функциональной подвижностью моторных отделов центральной нервной системы. Это означает, что уровень зрительно-двигательной реакции отражает об-

щую работоспособность организма и его способность быстро реагировать на внешние стимулы. Тестирование зрительной сенсорной системы позволяет оценить резервы физического здоровья, работоспособность, а также выявить индивидуальные особенности студенток, занимающихся аэробикой. Данные, полученные в результате тестирования, могут быть использованы для оптимизации индивидуальных программ тренировок и повышения их эффективности [1, 2].

В контексте спортивной подготовки студенток, занимающихся аэробикой, исследование зрительно-двигательной реакции приобретает особую актуальность, поскольку позволяет:

- оптимизировать процесс индивидуальной физической подготовки, учитывая индивидуальные особенности зрительно-двигательной реакции каждой студентки;
- повысить качество обучения и выполнения танцевальных композиций, за счет улучшения координации движений и быстроты реакции на внешние стимулы;

Цель исследования – повышение эффективности управления процессом индивидуальной физической подготовки студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой, путем диагностики и анализа зрительно-двигательной реакции.

Задачи:

1. Провести диагностику зрительно-двигательной реакции у студенток, занимающихся на специализации «Фитнес» (направление «Оздоровительная аэробика»).
2. Определить величину латентного времени зрительно-двигательной реакции, провести тестирование и проанализировать результаты.
3. Разработать практические рекомендации по индивидуальному двигательному режиму, учитывая полученные данные о зрительно-двигательной реакции.

Решение этих задач позволило получить объективные данные о зрительно-двигательной реакции у студенток, занимающихся аэробикой, что позволяет оценить их способность к быстрому реагированию на внешние стимулы и качественному выполнению танцевальных композиций.

Методы. Анализ литературы: изучение научных статей, посвященных зрительно-двигательной реакции, ее влиянию на спортивную подготовку и методам диагностики; использование стандартных методик для измерения латентного времени зрительно-двигательной реакции у студенток, занимающихся аэробикой; анализ результатов тестирования с целью выявления закономерностей и определения индивидуальных особенностей зрительно-двигательной реакции у студенток; на основе анализа полученных данных, предлагается создание индивидуальных тренировочных программ, направленных на развитие и совершенствование зрительно-двигательной реакции.

Результаты и их обсуждение. Объект исследования – 274 студентки СПбПУ, занимающиеся на специализации «Фитнес» (направление «Оздоровительная аэробика»).

Латентное время двигательной реакции определяется индивидуальными характеристиками работы нервной системы организма. Это время необходимое для того, чтобы организм отреагировал на раздражитель с момента его восприятия. Величина латентного времени является важным показателем функционального состояния ЦНС и составляет у нетренированных людей 0,2–0,3 с, а у хорошо тренированных спортсменов – 0,1–0,2 с.

Для оценки скорости простой реакции использовался тест с захватом падающей линейки длиной 50 см. Линейка устанавливается вертикально, при этом нулевая отметка находится на уровне ладони. Рабочая рука испытуемого выпрямлена вперед горизонтально, ладонь устанавливается вертикально, большой палец отставлен перпендикулярно ладони [3].

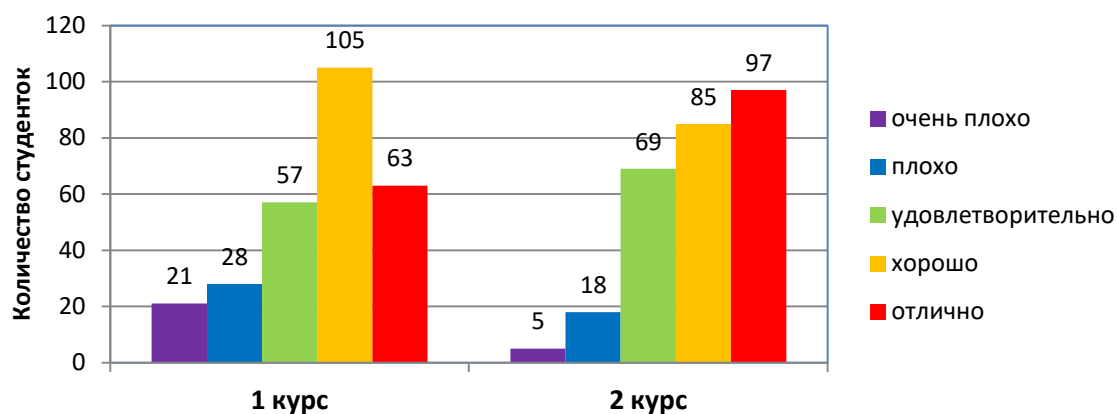
При подаче команды «внимание» через 2–4 секунды линейка отпускается. Испытуемый должен как можно быстрее схватить линейку в момент ее падения, после чего фиксируется результат, выраженный в сантиметрах. Объективная оценка тестирования осуществлялась с помощью таблицы.

Оценка быстроты простой реакции

Результат	14 и менее	15–19	20–24	25–29	30 и более
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	плохо	очень плохо

Выполнение теста позволило получить корректные результаты для сравнительного анализа данных с соответствующими моделями из таблицы.

В результате проведенного тестирования плохие результаты (более 24 см) продемонстрировали 18 % первокурсниц и 8,4 % второкурсниц, а отличные и хорошие (менее 20 см) – 61,2 % студенток первого и 66,5 % второго курса. На диаграмме представлены показатели, характеризующие качественную оценку теста (рис.).



Оценка быстроты простой реакции студенток, занимающихся на специализации «Фитнес»

Достоверность результатов тестирования обеспечивалась стандартизацией проведения условий испытаний и методов расчета показателей.

Сопоставление результатов с должными возрастными значениями позволило оценить зрительно-двигательную реакцию испытуемых и состояние их зрительной сенсорной системы. Чем больше результат в сантиметрах – тем ниже скорость реакции.

Результаты исследования позволили улучшить качество физической подготовки студенток, занимающихся аэробикой, повысив их способность к быстрому реагированию на внешние стимулы и качественному выполнению танцевальных композиций.

Заключение

На основании результатов исследования можно сделать следующие выводы:

1. Полученные результаты необходимо учитывать в рекомендациях по индивидуальному двигательному режиму. Отклонения от нормы при тестировании могут ограничивать быстроту реакции при освоении сложных по координации танцевальных движений.

2. Характер распределения результатов дает представление о фактическом состоянии зрительно-двигательной реакции студенток данной группы и косвенную оценку координационных возможностей, что важно при выборе учебных программ по аэробике.

3. В практической деятельности необходимо использовать средства, позволяющие воздействовать на скорость двигательной реакции студенток, а также включать в учебные программы по аэробике упражнения с частой сменой темпа, с предельной и околопредельной интенсивностью.

4. Для оптимизации процесса физической подготовки и повышения эффективности занятий рекомендуется разрабатывать персонализированные тренировочные программы, учитывающие уровень зрительно-двигательной реакции каждой студентки.

Список используемой литературы

1. Бушма, Т. В. Технология конструирования учебных программ по аэробике для студентов технического университета / Т. В. Бушма, Е. Г. Зуйкова, А. Ю. Липовка // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 3(145). – С. 34–40.

2. Влияние спортивного опыта студентов на соотношение времени реакции правой и левой руки / А. В. Зюкин, С. В. Соломатин, А. О. Миронов, С. С. Аганов // Культура физическая и здоровье. – 2024. – № 1(89). – С. 84–89.

3. Орлов, В. А. Индикаторы работоспособности нервно-мышечной системы и двигательной ловкости человека / В. А. Орлов, О. В. Стрижакова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 12(238). – С. 73–78.

ПРИМЕНЕНИЕ ПРИНЦИПОВ СМЕШАННОГО ОБУЧЕНИЯ В ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗЕ

Кузнецова Зинаида Васильевна, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры физвоспитания, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина», Краснодар, Российская Федерация, zinaidakuznecova@mail.ru

Чепель Иван Александрович, студент 3-го курса экономического факультета, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина», Краснодар, Российская Федерация, ivan.chepel.04@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются особенности и эффективность применения принципов смешанного обучения в преподавании физической культуры в вузе. Проведенное исследование показало, что интеграция онлайн- и очных форм занятий способствует повышению уровня физической подготовленности студентов, усиливает их мотивацию и вовлеченность в образовательный процесс. Полученные результаты подтверждают целесообразность дальнейшего развития смешанных форм обучения в сфере физкультурного образования.

Ключевые слова: смешанное обучение, физическая культура, цифровые образовательные технологии, вузовское образование, мотивация студентов, физическая подготовка

Введение. Тенденции в сфере образования все чаще требуют интеграции цифровых технологий в традиционные формы обучения [6]. Одним из перспективных подходов, отвечающих вызовам времени, является смешанное обучение (blended learning), представляющее собой синтез очного и онлайн-обучения [2]. Данный метод позволяет не только повысить гибкость образовательного процесса, но и сделать его более адаптированным к индивидуальным потребностям обучающихся.

Если ранее технологии использовались преимущественно в гуманитарных и технических дисциплинах, то сегодня их активно внедряют и в такие практико-ориентированные направления, как физическая культура и спорт [1]. Особенно актуально это становится в условиях стремительного развития цифровой среды в вузах, необходимости обеспечения непрерывности образовательного процесса при различных ограничениях (например, эпидемиологических) и повышения мотивации студентов к регулярным занятиям физической культурой [3].

Цель исследования – изучение возможностей применения принципов смешанного обучения в преподавании физической культуры в высших учебных заведениях.

В работе рассматриваются современные подходы к организации учебного процесса, анализируются эффективность и восприятие студентами смешанной формы обучения, а также выявляются ключевые преимущества и потенциальные трудности ее реализации в контексте физкультурной подготовки.

Методы. Исследование проводилось на базе Кубанского государственного аграрного университета имени И. Т. Трубилина, где в течении 2024/25 учебного года осуществлялось преподавание дисциплины «физическая культура и спорт» с использованием принципов смешанного обучения. В качестве объекта исследования выступала образовательная среда, организованная для студентов первого и второго курсов неспортивных специальностей, а субъектами – сами студенты и преподаватели физической культуры. В исследовании приняли участие 76 студентов очной формы обучения (возраст от 18 до 22 лет), разделенных на две группы: экспериментальная группа (38 человек) – обучение проходило по модели смешанного обучения; контрольная группа (38 человек) – традиционное очное обучение без использования онлайн-компонентов. Также приняли участие 6 преподавателей физической культуры, имеющих опыт работы от 5 до 15 лет, которые участвовали в разработке и реализации смешанного курса.

Для достижения цели и задач исследования применялись следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы – был проведен обзор современных подходов к организации смешанного обучения, а также публикаций, посвященных интеграции цифровых технологий в преподавание физической культуры.

2. Опрос студентов и преподавателей – с целью выявления отношения к внедрению смешанного обучения, оценки мотивации к занятиям, удобства использования цифровых ресурсов и удовлетворенности форматом обучения. Опрос проводился дважды: до начала и после завершения эксперимента.

3. Наблюдение за процессом обучения – фиксировались особенности взаимодействия студентов и преподавателей, степень вовлеченности в учебную деятельность, а также использование онлайн-ресурсов.

4. Тестирование уровня физической подготовленности – проводились стандартные тесты (бег на 100 м, подтягивания, наклоны, прыжок в длину с места и др.) для сравнения динамики показателей у студентов контрольной и экспериментальной групп.

5. Статистические методы обработки данных – использовались программы Microsoft Excel и SPSS для анализа результатов тестирования и опросов. Применялись параметрические и непараметрические методы статистики для проверки гипотез.

В рамках эксперимента была разработана и внедрена модель смешанного обучения по дисциплине «физическая культура и спорт». Она включала:

- онлайн-лекции и видеоуроки по теории физического воспитания, технике выполнения упражнений;
- интерактивные тренажеры и тесты для самопроверки знаний;

– видео с комплексами упражнений, доступными для самостоятельного выполнения дома;

– очное обучение – практические занятия, направленные на коррекцию техники, развитие навыков командных видов спорта, работу над индивидуальными программами тренировок.

Результаты и их обсуждение. В ходе реализации модели смешанного обучения в рамках физической культуры и спорта были получены данные, позволяющие оценить эффективность данного подхода с точки зрения образовательных результатов, уровня мотивации студентов и их удовлетворенности форматом занятий.

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности студентов экспериментальной и контрольной групп проводился на основе тестирования до и после внедрения программы. Он показал, что в экспериментальной группе наблюдался более выраженный прирост по всем показателям: улучшение результата бега на 100 м – на 8,2 %; увеличение количества подтягиваний – на 12,5 %; повышение гибкости (наклоны вперед) – на 9,4 %; увеличение длины прыжка – на 6,7 %. В контрольной группе прирост составил в среднем от 3,1 % до 5,8 %, что ниже аналогичных значений в экспериментальной группе. Статистически значимые различия между группами были подтверждены с помощью t-критерия Стьюдента ($p < 0,05$), что позволяет говорить о большей эффективности смешанного обучения в плане развития физических качеств студентов.

Оценка мотивации и удовлетворенности обучением, проводимая по данным анкетирования, показала, что в экспериментальной группе уровень мотивации к занятиям повысился на 24 % по сравнению с начальным уровнем. Также 72 % студентов отметили, что онлайн-ресурсы помогли им лучше понять технику выполнения упражнений и организовать самостоятельные тренировки. Большая часть участников – 68 % указали, что возможность повторного просмотра видеоуроков способствовала лучшему освоению материала. Удовлетворенность форматом обучения в целом составила 85 % среди студентов экспериментальной группы, тогда как в контрольной группе этот показатель не превысил 54 %. Преподаватели также отмечали положительные изменения: в экспериментальной группе наблюдалась более высокая степень вовлеченности студентов на очных занятиях, а также улучшение качества выполнения упражнений, что, по их мнению, связано с предварительным изучением теоретического материала в онлайн-формате.

Несмотря на положительные результаты, в процессе внедрения смешанного обучения были выявлены определенные трудности:

1. Технические проблемы: ограниченный доступ к интернету у некоторых студентов и недостаточная цифровая грамотность части аудитории.

Решение: проведение инструктажей по использованию платформы и предоставление материалов в различных форматах (видео, текстовые инструкции, презентации).

2. Нехватка мотивации к самостоятельной работе: часть студентов экспериментальной группы не всегда выполняла онлайн-задания добросовестно.

Решение: внедрение системы рейтинга, элементов геймификации и обязательных тестов для проверки усвоения онлайн-материала.

3. Сопротивление традиционно мыслящих преподавателей: некоторые педагоги испытывали трудности с адаптацией своих методик к новой форме обучения.

Решение: проведение семинаров и мастер-классов по организации смешанного обучения, а также совместная разработка цифровых материалов.

Использование принципов смешанного обучения действительно показало свою эффективность во многих аспектах, однако исследование также продемонстрировало необходимость тщательной подготовки как со стороны преподавателей, так и со стороны студентов для успешного функционирования смешанной формы обучения. Особенно важным является создание четкой структуры курса, регулярная обратная связь и использование интерактивных и мультимедийных средств обучения [5].

Заключение. В результате проведенного исследования было установлено, что внедрение принципов смешанного обучения в преподавание физической культуры в вузе способствует повышению уровня физической подготовленности студентов и увеличению их мотивации к занятиям. Использование онлайн-ресурсов позволило сделать образовательный процесс более гибким и доступным, а очные занятия стали более продуктивными за счет предварительного усвоения теоретических знаний. Студенты положительно оценили новый формат, отметив его удобство и практическую пользу. Вместе с тем, успешная реализация смешанного обучения требует преодоления ряда организационных и технических барьеров, включая развитие цифровой грамотности и формирование навыков самостоятельной работы. Полученные данные подтверждают целесообразность дальнейшего развития и распространения смешанной модели обучения в сфере физкультурного образования.

Применение смешанного обучения в преподавании физической культуры демонстрирует высокую эффективность в повышении мотивации, доступности и качества образования, открывая широкие перспективы для развития индивидуализированного и практико-ориентированного подхода в физкультурном образовании студентов [4].

Список использованных источников

1. Богданова, Т. А. Влияние физической активности на академическую успеваемость учащихся / Т. А. Богданова, Р. И. Соленова // Профессиональная ориентация. – 2024. – № 4-2. – С. 7–11.

2. Бондарь, Л. А. К вопросу организации физического воспитания в вузах / Л. А. Бондарь, М. В. Быков, Г. В. Федотова // Мировые тенденции развития

науки и техники: пути совершенствования : материалы X Международной научно-практической конференции. – М. : Пресс-центр, 2022. – С. 295–297.

3. Бухарева, Д. М. Физическая культура и спорт в современных условиях / Д. М. Бухарева, Г. В. Федотова // Молодой ученый. – 2022. – № 47(442). – С. 433–434.

4. Душевина, Я. А. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студентов / Я. А. Душевина, З. В. Кузнецова, Л. П. Федосова // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : материалы XIV Международной научно-практической конференции. – Красноярск: СибГУ, 2024. – С. 77–81.

5. Рослякова, Н. И. Учебная практика (научно-исследовательская работа) : направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование», профиль «Педагогика и психология в дошкольном образовании» / Н. И. Рослякова, Р. И. Соленова, Д. А. Кураева. – Краснодар : КубГУ, 2020. – 79 с.

6. Цыганкова, В. О. Спортивно-оздоровительное питание, стратегия, проблемы, результаты / В. О. Цыганкова, Д. А. Биличенко, А. В. Яни // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России : сборник научных трудов по материалам Национальной научно-практической конференции. – Казань : КазГАУ, 2022. – С. 541–545.

ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ОСНОВАМ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО СОСТАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ

Кузнецова Зинаида Васильевна, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры физвоспитания, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина», Краснодар, Российская Федерация, zinaidakuznecova@mail.ru

Чепель Иван Александрович, студент 3-го курса экономического факультета, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина», Краснодар, Российская Федерация, ivan.chepel.04@mail.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследования по обучению студентов самостоятельному составлению тренировочных программ. По итогам семестрового курса выявлено значимое улучшение показателей физической подготовленности и повышение мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в экспериментальной группе. Полученные данные подтверждают эффективность внедрения данной методики в образовательный процесс как средства формирования культуры здорового образа жизни и развития навыков самообучения и саморазвития.

Ключевые слова: физическая культура, самостоятельная тренировка, составление программ, физическая подготовленность, мотивация к занятиям, самоконтроль, здоровый образ жизни.

Введение. В современных условиях развития физической культуры и спорта все большее значение приобретает формирование у студентов навыков самостоятельной организации физической подготовки [5]. В рамках образовательного процесса высшей школы вопросам физического воспитания уделяется значительное внимание, поскольку здоровый образ жизни, физическая активность и умение эффективно планировать тренировочный процесс становятся важными компонентами общей культуры личности будущего специалиста [4].

Одним из ключевых аспектов в этом направлении является обучение студентов основам самостоятельного составления тренировочных программ [1]. Это не только способствует повышению уровня физической подготовленности, но и развивает у обучающихся ответственность за собственное здоровье, самодисциплину, мотивацию к регулярным занятиям физическими упражнениями, а также умение применять теоретические знания на практике [6]. Однако, несмотря на очевидную значимость данного умения, в практике преподавания физической культуры оно зачастую остается недостаточно разработанным и реализуется стихийно или без должной методической поддержки.

Цель исследования – выявление эффективных подходов к обучению студентов составлению индивидуальных тренировочных программ, а также

анализ факторов, способствующих формированию устойчивых навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Методы. Исследование проводилось на базе спортивно-оздоровительного центра Кубанского ГАУ. В качестве испытуемых были привлечены 58 студентов. Все участники исследования не имели медицинских противопоказаний к занятиям физическими упражнениями и прошли предварительный медосмотр.

Для достижения цели исследования использовался комплекс педагогических методов, включающий:

1. Анализ научно-методической литературы – изучались работы отечественных и зарубежных авторов, посвященные вопросам самостоятельной организации тренировочного процесса, методике составления индивидуальных программ физических нагрузок, а также особенностям формирования навыков самоконтроля и самообразования в сфере физического воспитания.

2. Педагогическое наблюдение проводилось в течение всего периода эксперимента с целью анализа активности студентов на практических занятиях, их вовлеченности в процесс планирования тренировок и выполнения самостоятельных заданий.

3. Анкетирование и интервьюирование применялись для выявления уровня мотивации студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, наличия навыков составления тренировочных программ, а также оценки эффективности предлагаемых методик.

4. Тестирование физической подготовленности осуществлялось с использованием общепринятых нормативов: бег на 100 метров, подтягивания (для юношей), количество отжиманий за 1 минуту, длительность статической балансировки, гибкость по тесту «наклон вперед», функциональное состояние организма по пробе Руфье. Тестирование проводилось дважды – до начала эксперимента и после его завершения.

5. Формирующий педагогический эксперимент предусматривал внедрение разработанной программы обучения студентов основам самостоятельного составления тренировочных программ. Программа включала лекционные и практические занятия, направленные на освоение принципов построения тренировочных программ, учет индивидуальных особенностей, применение различных видов физических упражнений, а также использование средств самоконтроля и коррекции тренировочного процесса.

6. Методы математической статистики использовались для обработки полученных данных. Для проверки статистической значимости различий между результатами до и после эксперимента применялся t-критерий Стьюдента, уровень значимости принимался равным $p < 0,05$.

Экспериментальная программа реализовывалась в течение одного учебного семестра. Участники были разделены на две группы: экспериментальную (29 человек), в которой обучали самостоятельному составлению тренировочных программ, и контрольную (29 человек), где традиционно использовались готовые комплексы упражнений под руководством преподавателя.

Полученные данные легли в основу анализа эффективности предложенного подхода к обучению студентов самостоятельному планированию и проведению тренировок, а также позволили определить степень влияния данного метода на уровень физической подготовленности и мотивацию к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Результаты и их обсуждение. В ходе педагогического эксперимента были получены данные, позволившие оценить эффективность предложенной методики обучения студентов самостоятельному составлению тренировочных программ. Анализ результатов включал изучение динамики уровня физической подготовленности, изменения мотивации к самостоятельным занятиям, а также формирования навыков планирования и корректировки тренировочного процесса у участников экспериментальной и контрольной групп.

По итогам тестирования до и после эксперимента выявлено положительное изменение всех исследуемых показателей физической подготовленности как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Однако при сравнении прироста результатов между группами установлено, что в экспериментальной группе увеличение показателей было более выраженным:

- бег на 100 м: уменьшение времени пробега в экспериментальной группе составило в среднем 6,2 %, против 3,8 % в контрольной;
- подтягивания (юноши): прирост составил +29,4 % в экспериментальной группе и +15,7 % – в контрольной;
- отжимания за 1 мин: увеличение на 22,5 и 11,3 % соответственно;
- гибкость (тест «наклон вперед»): улучшение показателей на 18,9 и 9,4 %;
- проба Руфье: снижение индекса (улучшение функционального состояния) на 14,3 % в экспериментальной группе против 7,8 % в контрольной.

Статистическая обработка данных с использованием t-критерия Стьюдента подтвердила достоверность различий между группами по всем параметрам ($p < 0,05$), что позволяет говорить о большей эффективности обучения студентов самостоятельному планированию тренировок по сравнению с традиционными формами занятий.

По данным анкетирования и интервьюирования, у студентов экспериментальной группы отмечено значительное повышение интереса к занятиям физическими упражнениями вне учебного процесса. Так, 82,8 % респондентов отметили, что начали чаще заниматься самостоятельно, тогда как в контрольной группе данный показатель составил лишь 41,4 %. Также участники экспериментальной группы указали на увеличение осознанности подхода к тренировкам, понимание принципов нагрузки и восстановления, а также развитие самодисциплины и ответственности за результат. Кроме того, 75,9 % студентов экспериментальной группы сообщили о том, что научились составлять собственные программы тренировок, учитывая личные цели, уровень подготовки и самочувствие. В контрольной группе аналогичный показатель составил всего 20,7 %.

Обучение студентов основам самостоятельного составления тренировочных программ показало целесообразность включения соответствующего компонента в образовательные программы по физической культуре в вузах. Особую ценность представляет собой развитие у студентов навыков самопланирования и самоконтроля, что является важным элементом формирования культуры здорового образа жизни [2]. Предложенная программа обучения оказалась доступной для реализации в рамках стандартного учебного курса и может быть адаптирована под различные уровни подготовленности студентов.

Таким образом, внедрение методики обучения самостоятельному составлению тренировочных программ в практику преподавания физической культуры способствует повышению качества физического воспитания студентов, развитию их самостоятельности и ответственности за состояние здоровья, а также обеспечивает преемственность между образовательным процессом и дальнейшей внеучебной физической активностью [3].

Заключение. Проведенное исследование подтвердило эффективность методики обучения студентов самостоятельному составлению тренировочных программ. Включение в учебный процесс элементов планирования, самоконтроля и индивидуального подхода позволило не только повысить уровень физической подготовленности студентов, но и сформировать устойчивую мотивацию к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Полученные данные свидетельствуют о целесообразности внедрения данной методики в образовательные программы по физической культуре в высших учебных заведениях как средства повышения качества физического воспитания и формирования культуры здорового образа жизни.

Список использованных источников

1. Афолина, В. А. Адаптация организма к физическим нагрузкам / В. А. Афолина, В. В. Ильин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях : материалы Международной научно-практической конференции. – Уссурийск: Приморская государственная сельскохозяйственная академия, 2022. – С. 12–13.
2. Желтов, А. А. Сравнение физических качеств, направленных на повышение здоровья / А. А. Желтов, Т. В. Колесниченко, А. Н. Усова // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 86-8. – С. 39–42.
3. Кузнецова, З. В. Инновационные подходы преподавания физической культуры и спорта в вузах / З. В. Кузнецова, А. А. Желтов, Д. О. Волков // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх. – Благовещенск : ДальГАУ, 2023. – С. 183–189.

4. Переверзев, Д. Д. Анализ показателей физического здоровья студентов, занимающихся спортом, по сравнению со студентами, не занимающимися физической культурой / Д. Д. Переверзев, В. В. Ильин // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития : материалы II Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму. – Красноярск: СФУ, 2023. – С. 82–85.

5. Федосова, Л. П. Современные тенденции развития отечественного спорта / Л. П. Федосова, Г. В. Федотова, Д. О. Волков // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх. – Благовещенск : ДальГАУ, 2023. – С. 339–345.

6. Хименко, А. Д. Современные средства контроля физического состояния студентов в рамках физической культуры / А. Д. Хименко, А. В. Яни // Современные проблемы физического воспитания и спорта в системе высшего образования : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию юбилею кандидата педагогических наук, профессора Николая Алексеевича Соловьева. – Ижевск : УдГАУ, 2023. – С. 112–117.

**ИТОГИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ
НА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС» В 2022–2025 гг.**

Дорошенко С.А., канд. пед. наук, профессор кафедры ФК, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация, sdoroshenko@sfu-kras.ru

Рябинина С.К., канд. пед. наук, профессор кафедры ФК, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация, SRyabinina@sfu-kras.ru

Кулиев В.К., доцент кафедры ФК, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация, vkuliev@sfu-kras.ru

Иняткина Е.В., ст. преподаватель кафедры ФК, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация, EInyatkina@sfu-kras.ru

Павлов Г.М., преподаватель кафедры ФК, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация, GPavlov@sfu-kras.ru

Аннотация. Итоговый анализ работы специализации «Настольный теннис» в новых условиях.

Ключевые слова: специализация, настольный теннис, тесты, индивидуально-групповой подход

Введение. В СФУ с 2022 г. учебный процесс по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» организован на основе специализаций по видам спорта. Студент имеет право выбрать в начале каждого семестра не только специализацию, но и время занятий, используя цифровую платформу «U-sport».

Цифровизация дисциплины позволяет студентам лучше усваивать материал на практике, используя возможности современных технологий [1].

Мы проанализировали работу специализации за три года и каждый год вносили коррективы в учебный процесс с целью его улучшения. Например, на втором снизили в тестах количество накатов с 30 до 16 раз. До 2022 г. студенты так же занимались по специализациям, но в рамках учебного расписания, в результате группы были более однородными по своему составу и учебный процесс носил системный и последовательный характер.

В новых условиях, когда каждый студент может менять специализацию, системно пройти все 3 курса (6 семестров) затруднительно по разным причинам, меняются интересы, не успевают записаться и другие.

Для проведения экспериментальной работы занимающиеся были распределены по трем группам:

- 1 группа – занимающиеся 1 семестр;
- 2 группа – занимающиеся 2 семестр;
- 3 группа – занимающиеся 3–6 семестр (стабильный состав).

Методы исследования: педагогические наблюдения, сравнительный анализ сдачи тестов по технической подготовке за 2024 и 2025 гг., анкетирование и опрос [2].

Результаты и их обсуждение. Получены следующие результаты.

Таблица 1 – Результаты сдачи тестов, %

№	Оценки		5	4	3
	Семестр	Год			
1	1 семестр	2024 г.	24	50	26
		2025 г.	22	56	22
2	2 семестр	2024 г.	43	50	7
		2025 г.	42	46	12
3	3-6 семестр	2024 г.	45	47	8
		2025 г.	42	48	10

1 группа – в основном осваивают срезку и накаты, вместе с тем высок уровень удовлетворительных оценок, так как записываются на специализацию студенты как не умеющие совсем играть в настольный теннис, так и владеющие основами игры, но с недостаточной технической подготовкой. Отдельная категория – это те, которые ранее занимались в секции и имеют хорошую техническую подготовку. Каждой категории нужен особый подход. В связи с этим в учебный процесс необходимо внедрить индивидуально-групповой подход.

2 группа – закрепляют технику выполнения срезки и наката. Оценки в основном хорошие и отличные. Это объясняется тем, что тесты прежние, но увеличивается количество раз. Возрастает техническая подготовка. Студенты в основном делают выбор в пользу специализации настольного тенниса, возрастает мотивация.

3 группа – несмотря на то, что тесты становятся более сложными студенты осваивают все технические приемы, оценки в основном хорошие и отличные, формируются устойчивые навыки, приходит понимание игры на счет.

Студенты осознанно закрепляются на специализации, становятся в большей степени мотивированными

Из таблицы 1 видно, что результаты тестов в 2024 и 2025 гг. сопоставимы, подтверждается правильность их выбора. В связи с этим предлагаем тесты для дальнейшей работы, представленные в таблице 2.

Таблица 2 – Действующие тесты

Семестр обучения	Тесты	Оценка				
		5	4	3	2	1
1	Срезка (кол-во раз)	16	13	11	9	7
	Накат справа, слева по диагонали (кол-во раз)	16	13	11	9	7
2	Накат справа, слева по диагонали (кол-во раз)	26	21	16	13	11
	Срезка по направлениям (кол-во раз)	13	11	9	7	5
3	Накат «треугольником» (кол-во раз)	21	17	13	11	9
	Накат «восьмеркой» (кол-во раз)	16	13	11	8	6
4	Подачи с вращением (5 попыток)	5	4	3	2	1
	Топ-спин справа, слева (юн.)	7	6	5	4	3
	Топ-спин справа, слева (дев.)	Экспертная оценка				
	Завершающий удар	Экспертная оценка				
5	Тактическая комбинация № 1 (6 попыток)	5	4	3	2	1
	Тактическая комбинация № 2 (6 попыток)	5	4	3	2	1
6	Инструкторская и судейская практика	Экспертная оценка				

Было проведено анонимное анкетирование и опрос среди студентов. Получены следующие результаты:

– осознанный выбор специализации растет от семестра к семестру и достигает 92 %;

– большинство студентов планируют оставаться на специализации (90 %), вместе с тем сохранность контингента составляет 45 % осенью и 55 % весной по причине отчисления по неуспеваемости, не успевают записаться на специализацию, уходит 3-й курс в конце учебного года и другие причины.

Студенты в произвольной форме вносили свои предложения по улучшению качества работы специализации. Было обращено внимание на укрепление

материально-технической базы, расширение игровой практики, освоение новых тактических комбинаций, больше внимание уделять обучению в 3–6 семестре.

В целях дальнейшего улучшения работы специализации:

- предлагаем осуществлять запись на специализацию на весь учебный год, с возможностью перехода на другую специализацию по окончании осеннего семестра при наличии свободных мест, что позволит повысить сохранность контингента и качество обучения;
- планируем внедрить индивидуально-групповой подход с разработкой подпрограмм;
- уделять больше внимания студентам в 3–6 семестре обучения;
- инструкторскую и судейскую практику в 6 семестре повысить до прежнего уровня;
- ежегодно проводить опрос студентов по улучшению учебного процесса.
- совершенствовать материально-техническую базу мест проведения учебных занятий (напольное спортивное покрытие, освещение, перекладины для подтягивания юношей и девушек).

Заключение. С учетом всего вышесказанного можно сделать вывод, что специализация «Настольный теннис» в значительной мере адаптировалась к новым условиям.

Список использованных источников

1. Промежуточный анализ экспериментальной работы по организации учебного процесса с использованием цифровой платформы «U-sport» на физкультурно-спортивной специализации «Настольный теннис» / С. А. Дорошенко, С. К. Рябинина, В. К. Кулиев [и др.] // Студенческий спорт: история, современность и тенденции развития : материалы III Международной научно-практической конференции. – Красноярск: СФУ, 2024. – С. 376–379.

2. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие / Л. И. Лубышева. – 3-е изд. – М.: Академия, 2010. – 272 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ И ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ ПОСЛЕ ТРАВМЫ КОЛЕННОГО СУСТАВА

Лебедев Максим Сергеевич, магистрант, ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»,

Великие Луки, Российская Федерация, maklebedev1@gmail.com

Ланская Ольга Владимировна, д-р биол. наук, доцент, профессор кафедры физиологии и спортивной медицины, ФГБОУ ВО «Великолукская

государственная академия физической культуры и спорта»,

Великие Луки, Российская Федерация, lanskaya2012@yandex.ru

Аннотация. В статье обсуждается вопрос об эффективности применения современных средств и форм физической реабилитации легкоатлетов после травмы мениска коленного сустава на восстановительном этапе тренировочного процесса.

Ключевые слова: восстановление спортсменов, травмы мениска коленного сустава, средства и формы физической реабилитации

Введение. Одной из основных проблем в спорте является травматизм. Спорт как высокоактивная, напряженная и стрессовая деятельность связана с большим количеством экстремальных ситуаций, требующих как высокой технической, так и физической подготовленности. В связи с этим, на фоне больших физических нагрузок зачастую все это приводит к последствиям разной тяжести. В результате занятия спортом становятся источником различных заболеваний и травм, которые могут быть причинами преждевременного окончания спортивной карьеры и инвалидизирующей патологии. Только правильно подобранная нагрузка обеспечивает планомерное, физическое совершенствование организма спортсмена в оптимальных условиях режима проведения спортивной деятельности [2].

Легкая атлетика оказывает разностороннее влияние на организм человека, так как включает основные виды движений и развивает все физические качества. У легкоатлетов по локализации травм опорно-двигательного аппарата чаще всего встречаются повреждения коленного сустава, особенно его менисков, в виду постоянной двигательной активности, которая ложится на нижние конечности [5]. Современные подходы восстановления включают не только традиционные средства (лечебные физические упражнения, физиотерапия, массаж) и формы (лечебная гимнастика, гидрокинезотерапия) физической реабилитации (ФР), но и инновационные технологии, такие как cryotherapy, физиологическое восстановление с использованием биорезонансных методов, а также психоэмоциональное восстановление [1].

Цель исследования – оценка эффективности применения современных средств и форм ФР легкоатлетов после травмы мениска коленного сустава на восстановительном этапе тренировочного процесса.

Организация и методы. Исследование проводилось на базе Псковской региональной спортивной общественной организации «ПРО СПОРТ», в котором приняли участие 14 легкоатлетов в возрасте 22–29 лет, перенесших травматический разрыв мениска коленного сустава.

Спортсменки были дифференцированы на две группы – контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ), по 7 человек в каждой. Участницам КГ были предложены занятия по стандартной методике ФР, которая включала в себя выполнение упражнений, направленных на увеличение силы мышц нижних конечностей и разработку коленного сустава в спортивном зале. ЭГ занималась по разработанной нами методике ФР с учетом основных методических рекомендаций и медико-педагогических принципов профилактики травм Д.В. Федуловой, К.А. Бердюгина [4], О.В. Ланской с соавторами [3]: на фоне стандартной ФР проводили упражнения баланс-тренинга, как в спортивном зале, так и в бассейне, а также гидрореабилитирующие упражнения силовой направленности. Спортсменкам КГ и ЭГ также был назначен курс лечебно-восстановительного массажа.

Продолжительность эксперимента с участием каждой спортсменки и, соответственно, процесса восстановления на тренировочно-восстановительном этапе (от 2–2,5 месяцев до 4–5 месяцев после операции) составила 2 месяца.

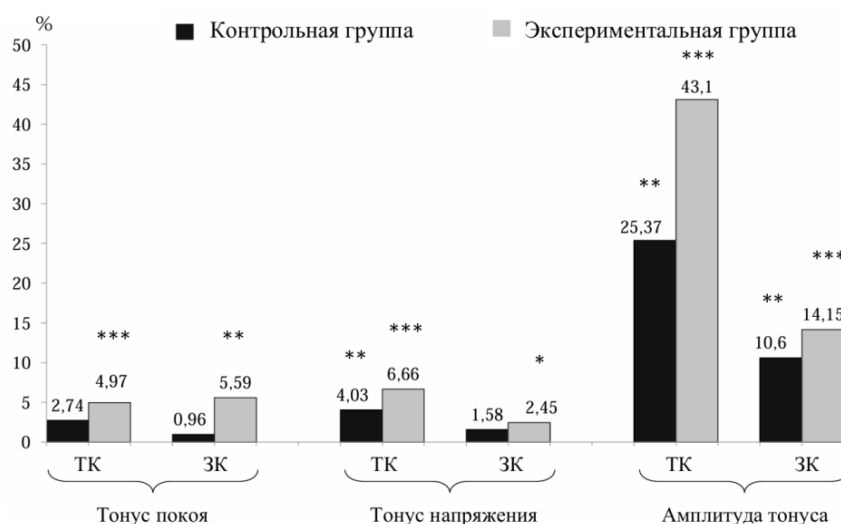
Применялись следующие физиометрические методы исследования:

1) механическая миотонометрия: данные регистрировались с поверхности билатеральных прямых и двуглавых мышц бедра, передних большеберцовых и медиальных икроножных в покое и после максимального напряжения мышцы;

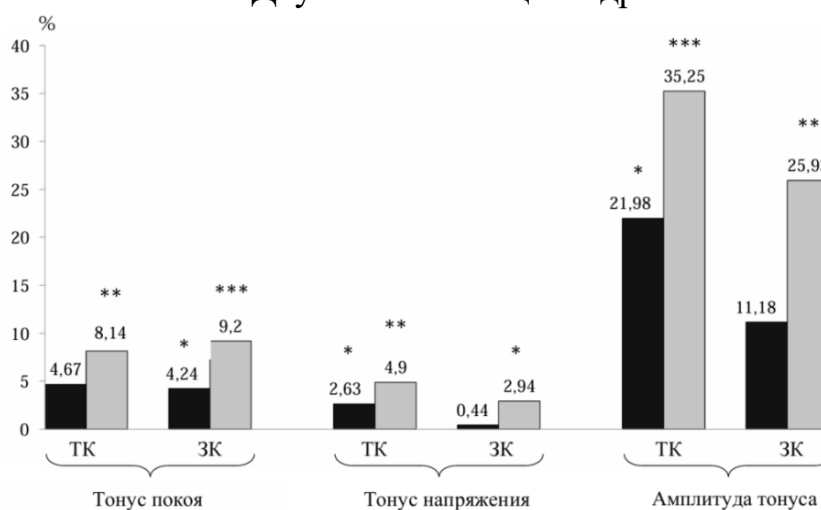
2) гониометрия (измерение амплитуды активных и пассивных движений посредством угломера): спортсменка, лежа на животе, сгибала нижнюю конечность в коленном суставе сначала активным движением, потом при помощи верхних конечностей – оценивалась степень сгибания в градусах;

3) динамометрия (измерение пиковой эксцентрической мышечной силы в нижних конечностях посредством ручного мышечного тестера). Для измерения силы сгибания бедра участница сидела, свесив ноги с края стола. Исследуемое бедро находилось на 10 см выше поверхности стола, датчик тестера располагался на 5 см проксимальнее надколенника, а контралатеральная конечность находилась в нейтральном положении. Исследователь оказывал давление на тестируемое бедро, направленное вниз, в то время как участница оказывала сопротивление до тех пор, пока сопротивление не стало невозможным. Для измерения силы отведения бедра участница лежала на боку, вытянув тестируемую ногу и подняв ее на 20 см над поверхностью скамьи; датчик тестера располагался на 10 см проксимальнее латеральной лодыжки. Измерения проводились с обеих сторон (правой, левой) в трех повторах для сгибателей и отводящих мышц бедра. Между испытаниями не было периода восстановления. Максимальное зарегистрированное значение (кг) умножалось на 9,81 для перевода силы в ньютоны (Н).

Результаты и их обсуждение. Установлено, что у спортсменок КГ и ЭГ наблюдалось улучшение функционального состояния нервно-мышечного аппарата нижних конечностей, о чем свидетельствовали более низкие показатели тонуса покоя, более высокие величины тонуса напряжения и амплитуды тонуса мышц бедра и голени, зарегистрированные у них после эксперимента, по сравнению с исходными значениями. Однако в ЭГ темп роста, выраженный в процентном изменении данных показателей в ходе педагогического эксперимента, был значительно более выраженным, чем в КГ (рис. 1).



А – Двуглавые мышцы бедра



Б – Медиальные икроножные мышцы

*Примечания к рис. 1–3: 1) ТК – травмированная конечность, ЗК – здоровая конечность; 2) достоверные отличия от соответствующего показателя, зарегистрированного до эксперимента: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$*

Рисунок 1 – Процентное изменение показателей тонуса выбранных для примера мышц бедра (А) и голени (Б) у испытуемых в ходе эксперимента, %

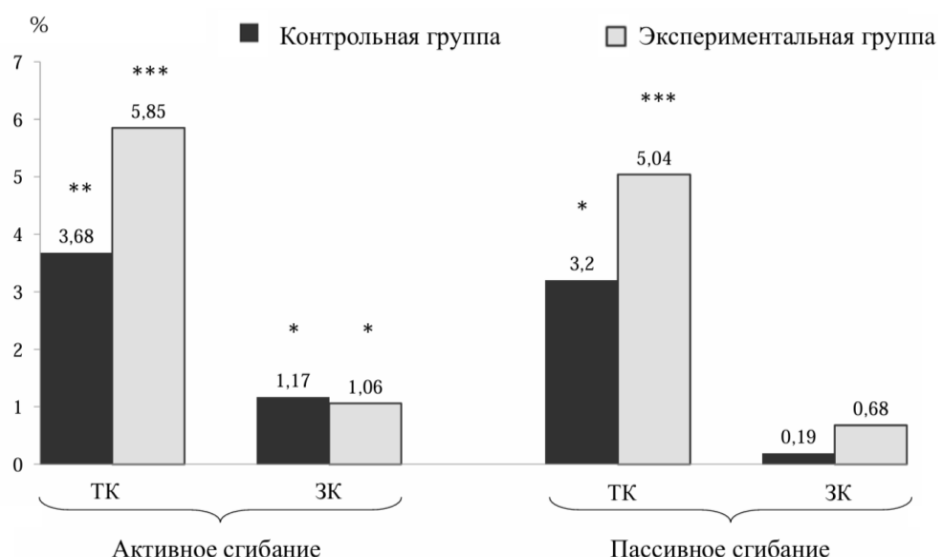


Рисунок 2 – Процентное изменение показателей амплитуды активных и пассивных движений в билатеральных коленных суставах у испытуемых в ходе эксперимента, %

Обнаружен также наибольший прирост показателей активного и пассивного сгибания коленного сустава, как травмированной (ТК), так и здоровой конечности (ЗК) у спортсменок ЭГ по сравнению с КГ (рис. 2).

Показатели достоверности статистических различий тестирования к концу эксперимента, а также темпы роста показателей мышечной силы у спортсменок обеих групп в ходе эксперимента свидетельствуют о наибольшем увеличении силовых проявлений мышц-сгибателей бедра и мышц, отводящих бедро (особенно ТК), в ЭГ, чем в КГ. Также у занимающихся ЭГ после 2-ух месяцев ФР выявлено большее снижение силовых различий между ТК и ЗК, чем в КГ (рис. 3).



Рисунок 3 – Процентное изменение показателей силы мышц нижних конечностей у испытуемых в ходе эксперимента, %

Заключение. Наибольшее увеличение силовых проявлений, снижение силовых различий между конечностями, а также более выраженное улучшение показателей подвижности в коленном суставе и тонической реактивности мышц бедра и голени у спортсменок ЭГ по сравнению с КГ служат критериями наибольшей эффективности тех средств и форм ФР, которые включала в себя разработанная нами методика.

Список использованных источников

1. Аннамухаммедов, Н. Методы восстановления спортсменов после травм: современные подходы и инновационные технологии / Н. Аннамухаммедов, С. Сейитмырадов // Наука и мировоззрение. – 2025. – № 36.
2. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю. И. Гришина. – Изд. 4-е. – Ростов н/Д. : Феникс, 2014. – 249 с.
3. Ланская, О. В. Гидрореабилитирующие упражнения силовой направленности для женщин пожилого возраста с артрозом крупных суставов: учебное пособие / О. В. Ланская, Е. В. Пасекова, Л. А. Сазонова. – СПб., 2018. – 84 с.
4. Федулова, Д. В. Физическая реабилитация спортсменов после травмы передней крестообразной связки и мениска коленного сустава с применением баланс-тренинга / Д. В. Федулова, К. А. Бердюгин. – Екатеринбург, 2022. – 124 с.
5. Short-term effects of partial meniscectomy on the clinical results of anterior cruciate ligament reconstruction / H. Sofu, T. Yildirim, S. Gu`rsu [et al.] // Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy. – 2015. – Vol. 23. – P. 184–187.

РАЗВИТИЕ СИЛЫ С ПОМОЩЬЮ СРЕДСТВ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

Неймышев Алексей Викторович, канд. пед. наук, доцент, декан факультета спорта и безопасности жизнедеятельности, ФГАОУ ВО Уральский государственный педагогический университет, Нижний Тагил, Российская Федерация, spaski@yandex.ru

Скупкин Денис Александрович, старший преподаватель кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры факультета спорта и безопасности жизнедеятельности, ФГАОУ ВО Уральский государственный педагогический университет, Нижний Тагил, Российская Федерация, geognt@mail.ru

Прокопьева Дарья Ивановна, студентка 4-го курса факультета спорта и безопасности жизнедеятельности, ФГАОУ ВО Уральский государственный педагогический университет, Нижний Тагил, Российская Федерация, chehovlive7@gmail.com

Актуальность. Большинство учителей физической культуры, следуя учебной программе, не уделяют должного внимания развитию всех физических качеств, а силе в частности. Данный факт связан с тем, что в старших классах развитие силы связано по нескольким причинам: подготовка к будущей трудовой деятельности, помощь в адаптации к новым условиям жизни, укрепление сердечно-сосудистой системы, укрепление здоровья. В статье рассмотрена взаимосвязь атлетической гимнастики и развития силы у старшеклассников

Ключевые слова: сила, атлетическая гимнастика, обучающиеся, физические качества

Цель физического воспитания школьников – формирование физической культуры личности, накопление знаний, умений и навыков для организации самостоятельных занятий, использование различных методов и средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, подготовка к будущей профессиональной деятельности и жизни.

Все люди обладают определенными двигательными возможностями. Например, пробежать какую-либо дистанцию за ограниченное время, перепрыгнуть препятствие, поднять груз или тяжелую вещь и т. п.

Старший школьный возраст – это период завершения полового созревания и вместе с тем начальная стадия физической зрелости. Для старшеклассника типична готовность к физическим и умственным нагрузкам. У подростка учебные интересы определяют выбор профессии, у старших же школьников наблюдается обратное: выбор профессии способствует формированию учебных интересов, изменению отношения к учебной деятельности.

В этом возрасте у детей подходит к концу половое созревание, становятся крепче кости и связки, что делает процесс занятий более безопасным. Для нашего исследования мы выбрали следующие контрольные испытания:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз.
2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), раз.
3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки), раз.

4. Динамометрия, кг.

5. Приседание, раз.

Проведение исследования подразумевало разработку экспериментального плана, разделение участников на контрольную и экспериментальную группы, а также выбор методов диагностики для измерения степени развития силы. Сформулированная гипотеза утверждала, что применение средств из атлетической гимнастики в рамках физического воспитания, учитывающей возрастные особенности и применяющей действенные методы развития силы, существенно улучшит показатели у школьников 16–17 лет [1].

Реализация комплексов, включающих средства атлетической гимнастики, проходила на уроках физической культуры, под контролем учителя. Ключевым моментом является соблюдение правильной техники выполнения движений, что позволяет увеличить результативность учебного занятия и минимизировать возможность получения травм. Учитель осуществляет наблюдение за успехами каждого учащегося и при необходимости производит соответствующие изменения в учебном процессе.

Комплекс средств атлетической гимнастики – это система физических упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорционального телосложения и укрепление здоровья. В отличие от тяжелой атлетики, атлетическая гимнастика акцентирует внимание не только на максимальном поднятии веса, но и на гармоничном развитии всех групп мышц. Это достигается за счет использования разнообразных упражнений с отягощениями, собственного веса и амортизаторами (табл. 1) [2].

Таблица 1 – Комплекс упражнений для развития силы № 1

Название упражнения	Дозировка	Методические указания
Подтягивания на высокой перекладине с медленным разгибанием рук	2 подхода по 8 повторений	Следить за медленным выполнением в эксцентрической фазе движения. Прямой закрытый хват, мышцы пресса напряжены
Полуприсед	2 подхода по 20 повторений	Узкая стойка, руки вниз. Следить за циклом дыхания. Легкое касание поверхности, не допускать расслабления мышц ног
Сгибание и разгибание рук в упоре с колен	2 подхода по 20 повторений	Следить за техникой выполнения (положением головы, туловища, локтей)
Выпады	2 подхода по 10 повторений на каждую ногу	Следить за техникой. Руки на пояс. Касание коленом задней ноги пола
Удержание гантелей стоя	2 подхода по 30 секунд	$\frac{1}{2}$ от собственной массы тела. Ноги согнуты, чтобы избежать нагрузки на коленный сустав. Руки прямые вниз

После реализации комплексов упражнений с применением средств атлетической гимнастики у обучающихся 11 классов, на уроках физической культуры был проведен итоговый контроль для определения уровня развития силы (табл. 2).

Таблица 2 – Распределение обучающихся 11-х классов по уровням развития силы по результатам итогового контроля

Название норматива	Уровень развития	Распределение по уровням развития силы			
		Кол-во, 11А	11А класс, %	Кол-во, 11Б	11Б класс, %
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	Высокий	5	25	3	13,04
	Средний	7	35	8	34,78
	Низкий	8	40	12	52,17
Подтягивания на высокой перекладине (количество раз)	Высокий	4	33,3	4	30,77
	Средний	4	33,3	3	23,08
	Низкий	4	33,3	6	46,15
Подтягивания на низкой перекладине (количество раз)	Высокий	2	25	2	20
	Средний	3	37,5	3	30
	Низкий	3	37,5	5	50
Динамометрия, кг	Высокий	4	20	3	13,04
	Средний	6	30	9	39,13
	Низкий	10	50	11	47,83
Приседания за 1 минуту (количество раз)	Высокий	4	20	6	26,09
	Средний	8	40	5	21,74
	Низкий	8	40	12	52,17

Анализируя данную таблицу, мы видим, что результаты выросли у обеих групп обучающихся, так как испытуемые на протяжении всего эксперимента посещали уроки физической культуры и совершенствовали свои качества. Экспериментальная группа Б, использующая наш комплекс упражнений атлетической гимнастики, показала больший прирост в показателях при итоговом тестировании. Так же следует заметить, что большое количество испытуемых все еще находится на низком уровне развития силы в различных спортивных тестах, что говорит о важности развития силы у обучающихся. Данная таблица показывает, что группа, использующая наши комплексы на уроках физической культуры, иллюстрирует более положительную динамику в развитии силы, чем группа, не использующая средства атлетической гимнастики [3].

Современное образование требует от педагога постоянной разработки новых средств обучения, и включение данных средств в образовательную деятельность [4]. Так, например, Федеральный государственный стандарт устанавливает, что предметные результаты изучения основ физической культуры

должны содержать расширение двигательного опыта учеников за счет новейших упражнений, ориентированных на развитие силовых способностей. С помощью анализа научно-методической литературы, мы установили рабочее определение данной работы, и пришли к тому, что силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Список использованной литературы

1. Галанова, С. С. проблемы подготовки школьников к выполнению нормативных требований испытаний комплекса ГТО III–IV ступеней / С. С. Галанова, Т. А. Кустова // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 19–20 мая 2020 г. / под науч. ред. Л. Б. Андрющенко, С. И. Филимоновой. – М. : РЭУ, 2020. – С. 146–150.

2. Готовцев, И. И. Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта: преемственность и непрерывность / И. И. Готовцев, У. А. Винокурова, В. Р. Копылова // Физическая культура в школе. – 2021. – № 5. – С. 27–35.

3. Самоконтроль и оценка физического здоровья студенческой молодежи: учебно-методическое пособие // И. Н. Сырова, Л. И. Серазетдинова, Р. Ф. Волкова, С. Ф. Усманова. – Казань : Казанский университет, 2023. – 89 с.

4. Неймышев, А. В. Непрерывное физкультурное образование в рамках реализации среднего профессионального и высшего образования / А. В. Неймышев, Д. А. Скупкин // Непрерывное образование: теория и практика реализации : материалы IV Международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 22 января 2021 г. – Екатеринбург : Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2021. – С. 45–48. – EDN: EOFFIQ.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ (МНЕНИЯ ЭКСПЕРТОВ)

Осипов Александр Юрьевич, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры ФК, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет»,
ФГБОУ ВО «Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого», Красноярск, Российская Федерация,
Ale44132272@ya.ru

Филиппович Владимир Александрович, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры физической подготовки, ФГКОУ ВО «Сибирский юридический институт МВД России», Красноярск, Российская Федерация,
filvov1969@yandex.ru

Аннотация. Статья посвящена поиску актуальной научной информации об использовании различных цифровых технологий в практике физического воспитания студентов вузов и оценке эффективности их использования. Поиск информации выполнен в крупных международных порталах хранения научной периодики: PubMed (MEDLINE), Scopus (Elsevier) и Google Scholar. Выявлено, что специалисты указывают на высокий уровень эффективности использования различных цифровых технологий в практике обучения студентов, но обращают внимание на ряд негативных факторов, препятствующих более успешному применению цифровых технологий в практике физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, образовательные технологии, практика обучения, геймификация образования, поиск и анализ научных данных

Введение. Педагоги, ученые и эксперты в области высшего образования указывают, что в последние 10–15 лет наблюдается довольно существенный рост использования в практике образовательного процесса по физическому воспитанию различных технологий, имеющих своей целью достичь повышения уровня вовлеченности обучающихся лиц в регулярную физическую активность и улучшить результаты их обучения, связанные как с академической успеваемостью, так и с показателями, характеризующими уровень физического развития и физической подготовленности [1–3]. В то же время специалисты в области образования и физического воспитания отмечают, что практика обучения молодых людей в области физического воспитания с помощью использования различных цифровых технологий имеет существенные преимущества, связанные с ростом уровня мотивации и вовлеченности обучающихся в учебный процесс, развитием двигательных умений и навыков, успехом когнитивного обучения, но итоговый успех подобной практики обучения будет неразрывно связан с возможностями реализации, уровнем подготовки педагогов и ресурсной базой [2, 4].

Поскольку в зарубежной образовательной практике явная тенденция роста использования различных технологий в практике физического воспитания студенческой молодежи прослеживается в течение последних 10–15 лет, целью данной научной работы стал поиск достоверной информации об использовании различных технологий в международной практике физического воспитания студентов и оценке их эффективности.

Методы. Основным методологическим инструментом данного исследования стал структурированный обзор актуальных научных работ, зарубежных ученых и экспертов в области цифрового образования и физического воспитания студенческой молодежи. Деятельность авторов статьи включала в себя поэтапный процесс поиска научной литературы, проверки соответствия найденной научной литературы определенным критериям, ограничивающим общий поток информации и способствующим обнаружению требуемых научных данных, извлечение и скрупулезный анализ требуемой научной информации. Процедуры поиска информации включали в себя создание специального поискового запроса в крупнейших международных порталах хранения научной периодики, предоставляющих открытый и бесплатный доступ ко всем или к большей части научных текстов: PubMed (MEDLINE), Scopus (Elsevier) и Google Scholar. Поисковый запрос авторов статьи был ограничен специальными критериями: актуальность (возраст публикации научных работ не должен превышать 5 последних лет), значимость (научные работы должны содержать результаты оригинальных исследований по проблемам включения цифровых технологий в практику физического воспитания студентов), качество (все научные работы должны быть опубликованы в рецензируемых научных изданиях, а авторы данных работ должны быть специалистами в области высшего образования, цифровых технологий и физического воспитания). Также запрос был ограничен следующими ключевыми терминами: цифровое обучение, физическое воспитание студентов, цифровые технологии в физическом воспитании студентов, информационно-коммуникационные технологии в физическом воспитании студентов, геймификация образовательного процесса. Соблюдение указанных критериев позволило авторам статьи обнаружить, структурировать и качественно оценить актуальные научные данные, позволяющие выявить преимущества и недостатки использования различных цифровых технологий в практике физического воспитания студентов вузов.

Результаты и их обсуждение. В ходе поиска, обзора и анализа научной информации авторами был выделен ряд научных работ зарубежных ученых, полностью удовлетворяющих всем критериям отбора научной информации и позволяющим объективно оценить уровень эффективности использования различных цифровых технологий в образовательной практике по физическому воспитанию студенческой молодежи, а также и выявить существенные негативные факторы, препятствующие более успешному применению различных цифровых технологий в практике физического воспитания студентов. Авторами данных научных работ являются специалисты из различных регионов мира: Европы (Испания) и Азии (Индия и КНР), описывающие результаты практического использования различных цифровых технологий в образовательной практике

по физическому воспитанию. Общие результаты поиска и анализа научных данных по описываемой проблематике представлены ниже (табл.).

Результаты обзора актуальной научной литературы

Использование цифровых технологий в практике физического воспитания студентов	
Преимущества	Недостатки
Персонализация процесса обучения. Вовлечение в активную образовательную среду. Наличие обратной связи между обучающимися и преподавателем	Цифровое неравенство (разный уровень подготовки студентов и преподавателей в цифровой сфере). Ограниченный доступ к цифровым образовательным ресурсам

В ходе обсуждения авторы статьи приводят мнения международных экспертов и специалистов в области цифровизации современного образования и физического воспитания студентов. Эксперты из Индии подчеркивают, что цифровые технологии сегодня являются одной из главных движущих сил реформы и модернизации современного образования. Программы цифрового обучения позволят студентам получить доступ к огромному количеству образовательного контента, а внедрение различных цифровых технологий в практику образования будет только нарастать с каждым годом [1].

Ученые из Испании высоко оценили потенциал использования различных цифровых технологий в практике обучения студентов по дисциплинам, связанным с физическим воспитанием и спортом, но указали, что на конечный результат обучения окажут существенное влияние следующие обстоятельства: рост цифрового неравенства, связанный с разным уровнем начальной подготовки современных молодых людей и лиц среднего и старшего возраста в сфере информационно-цифровой коммуникации, и определенное неравенство в вопросах свободного доступа к передовым цифровым ресурсам. Эксперты отмечают, что только успешное решение данных проблем позволит цифровым технологиям стать мощным и эффективным инструментом в решении задач повышения уровня качества образовательного процесса по физическому воспитанию [2].

Эксперты из КНР обратили внимание на недостаток подготовки будущих педагогов и преподавателей физического воспитания, связанный с отсутствием достаточного уровня специальных навыков, связанных с успешной работой с программным обеспечением и специальными ресурсами, позволяющими создавать программы для обучения студентов и эффективно управлять данными программами с помощью подходящих технологических инструментов. Также выявлено, что в большинстве случаев технологический инструментарий преподаватели используют изолированно и бессистемно, без интеграции с привычным педагогическим контентом [4].

Специалисты также рекомендуют преподавателям и администрации вузов всеми силами содействовать и участвовать в процессе интеграции программ

физического воспитания с другими учебными дисциплинами посредством использования различных цифровых технологий в практике обучения. Подчеркивается, что цифровизация современного высшего образования позволяет преподавателям оптимизировать учебный курс и способствовать ускоренному развитию навыков критического мышления и прикладных навыков [3].

Заключение. Подводя итоги данного исследования, необходимо отметить общность мнений всех экспертов о пользе использования широкого спектра цифровых технологий в практике физического воспитания студенческой молодежи. Использование цифровых технологий способствует повышению уровня мотивации и общей вовлеченности студентов в учебный процесс, содействует ускоренному развитию двигательных навыков и когнитивных способностей обучающихся. В то же время эксперты подчеркивают наличие в практике обучения студентов ряда негативных факторов, препятствующих более продуктивному применению цифровых технологий в образовательной практике и настаивают на их полном и последовательном устранении.

Список использованных источников

1. Understanding the role of digital technologies in education: A review / A. Haleem, M. Javaid, M. A. Qadri [et al.] // Sustainable Operations and Computers. – 2022. – Vol. 3. – P. 275–285.
2. Martín-Rodríguez, A. Technology-enhanced pedagogy in physical education: Bridging engagement, learning, and lifelong activity / A. Martín-Rodríguez, R. Madrigal-Cerezo // Education Sciences. – 2025. – Vol. 15, N 4. – P. 409.
3. Niu, Y. Integrated physical education and medicine in general physical education at universities in the age of educational technologies / Y. Niu // BMC Medical Education. – 2023. – № 23. – Article number: 466.
4. Digital empowerment for innovative teaching: application and mediating effects of information technology in physical education teachers' practices / B. Zhao, J. Chen, J. Yang [et al.] // Frontiers in Sports and Active Living. – 2025. – № 7. – P. 1612745.

УЛУЧШЕНИЕ ФУНКЦИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ У ДЕТЕЙ 13–15 ЛЕТ С ЛЕГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

Поташова Эвелина Руслановна, магистрант, ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»,
Великие Луки, Российская Федерация, evelina.potashova@mail.ru

Ланская Ольга Владимировна, д-р биол. наук, доцент, профессор кафедры физиологии и спортивной медицины, ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»,
Великие Луки, Российская Федерация, lanskaya2012@yandex.ru

Аннотация. В статье обсуждается вопрос об улучшении функции дыхательной системы у детей среднего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости посредством упражнений из системы «Пилатес» и дыхательной гимнастики по методу Бутейко. Проводится оценка эффективности разработанной методики физической реабилитации для улучшения дыхательной функции у школьников 13–15 лет.

Ключевые слова: школьники с умственной отсталостью, физическая реабилитация, улучшение функции дыхательной системы

Введение. На фоне умственной отсталости (УО) происходит снижение физической активности у детей, что негативно влияет на развитие дыхательной системы. Существующие программы и методики физической реабилитации (ФР) зачастую не адаптированы к особенностям детей с легкой степенью УО. Требуется специальные разработки, учитывающие их когнитивные и психомоторные особенности, которые легко понять и выполнять, интересные для детей и эффективные с точки зрения достижения поставленных целей [3].

Цель исследования – оценка эффективности разработанной методики ФР, используемой во время внеурочных занятий с применением упражнений из физкультурно-оздоровительной системы «Пилатес» и дыхательной гимнастики по методу Бутейко.

Организация и методы. Педагогический эксперимент проводился на базе ФГБОУ «Центр специального образования № 3» д. Шахниха (Псковская область), в течение двух месяцев. В эксперименте приняли участие 24 мальчика 13–15 лет с легкой степенью УО. Обучающиеся были разделены на две группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ), по 12 человек в каждой.

В ходе исследования в КГ занятия во внеурочное время проводились по плану учителя адаптивной физической культуры включающего в себя коррекционно-развивающие подвижные игры в упрощенных условиях (баскетбол, волейбол, футбол), способствующие формированию аппарата дыхания, укреплению сердечно-сосудистой системы, развитию физических качеств, повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней

среды. Применялись физические упражнения (зависели от целей и задач занятия) в сочетании с дыхательными упражнениями статического и динамического характера по методике Л.Б. Фоминой [4].

В ЭГ занятия включали в себя коррекционно-развивающие подвижные игры в упрощенных условиях, но с добавлением дыхательных упражнений, упражнений, способствующих укреплению дыхательной мускулатуры и физкультурно-оздоровительной системы «Пилатес» по разработанной нами методике с учетом рекомендаций Е.В. Литвинова и К.П. Бутейко [1, 2] и направленной на улучшение функций дыхательной системы у школьников 13–15 лет с легкой степенью УО.

Внеурочные занятия в КГ и ЭГ проводились 3 раза в неделю. Продолжительность составляла 40 минут. Занятия состояли из 3 частей: подготовительной, основной и заключительной.

Контрольные испытания проводились до и после педагогического эксперимента. Осуществлялось измерение показателей длины и массы тела, индекса массы тела (ИМТ), окружности грудной клетки (ОГК), жизненной емкости легких (ЖЕЛ). Для оценки развития физиологического дыхания использовались следующие показатели: проба Розенталя, проба Штанге, проба Генчи, а также были изучены особенности дифференцировки носового и ротового дыхания.

Результаты и их обсуждение. До начала педагогического эксперимента предварительно изучались показатели физического развития (рост, вес, ЖЕЛ, ИМТ) и функционального состояния дыхательной системы у школьников 13–15 лет с легкой степенью УО для отбора их в КГ и ЭГ, которые сравнивались с показателями относительно здоровых школьников. Установлено отставание в физическом развитии мальчиков 13–15 лет с легкой степенью УО от относительно здоровых сверстников (табл. 1). При этом до эксперимента параметры физического развития школьников КГ и ЭГ не имели различий между собой ($p > 0,05$), то есть выбранные для исследования группы были относительно однородными.

Для оценки развития физиологического дыхания использовались показатели: пробы Розенталя, Штанге и Генчи, а также особенности дифференцировки носового и ротового дыхания. Полученные данные позволили нам выявить, что у школьников 13–15 лет с легкой степенью УО показатели функционального состояния дыхательной системы ниже, чем у здоровых сверстников (табл. 2). Наибольшее отставание от относительно здоровых сверстников наблюдается в таких показателях функционирования дыхательной системы, как дифференцировка носового и ротового дыхания. При этом достоверных различий между исходными показателями детей КГ и ЭГ не выявлено ($p > 0,05$) (см. табл. 2).

В конце педагогического эксперимента мы провели повторное тестирование соматометрических и физиометрических показателей у школьников КГ и ЭГ. Полученные результаты по сравнению с исходными величинами улучшились и приблизились к нормативным. При исследовании показателей ОГК (вдох, выдох, пауза) и ЖЕЛ ($p < 0,05$) более заметные изменения наблюдались у школьников ЭГ по сравнению со школьниками КГ. Вместе с тем при сравнении двух групп после проведенного эксперимента выявлены достоверные различия в показателях ЖЕЛ и ОГК ($p < 0,05$) (см. табл. 1).

Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей физического развития школьников 13–15 лет с легкой степенью умственной отсталости в ходе педагогического эксперимента, $M \pm m$

Показатель	Норма [5]	ЭГ		КГ		Р ЭГ-КГ после
		До	После	До	После	
Рост, см	156-169	155,35± 1,15	155,56± 1,25	155,10± 1,09	155,32± 1,19	p>0,05
		p>0,05		p>0,05		
Вес, кг	39-53	38,35±0,6	38,47±0,13	38,30±0,7	38,45±0,9	p>0,05
		p>0,05		p>0,05		
ИМТ, кг/м	19-20	19,78±0,54	19,88±0,63	19,10±0,8	19,34±0,1 1	p>0,05
		p>0,05		p>0,05		
ОГК вдох, см	85-90	84,30±1,44	86,15±1,12	84,20±1,37	85,10±1,4 4	p<0,05
		p<0,05		p>0,05		
ОГК выдох, см	79-80	78,25±1,68	79,33±1,10	78,15±1,54	79,01±1,8 8	p<0,05
		p<0,05		p<0,05		
ОГК пауза, см	80-82	79,30±1,80	81,23±1,62	79,20±1,65	79,66±1,7 5	p<0,05
		p<0,05		p>0,05		
ЖЕЛ, мл	2600- 3600	2459,00± 63,57	2634,00± 55,3	2458,00± 52,03	2567,00± 31,6	p<0,05
		p<0,05		p>0,05		

Таблица 2 – Сравнительный анализ показателей функционального состояния дыхательной системы школьников 13–15 лет с легкой степенью УО в ходе педагогического эксперимента, $M \pm m$

Показатели	Норма [5]	ЭГ		КГ		Р ЭГ-КГ после
		До	После	До	После	
Проба Розента- ля, с	Величина ЖЕЛ возрастает (на 300 мл ³) на пятом измерении 40–60	1 раз 2437,00± 42,37	1 раз 2522,00± 17,14	1 раз 2428,00 ±33,02	1 раз 2456,00 ±12,03	p < 0,05
		5 раз 2346,00± 31,27	5 раз 2633,00± 27,24	5 раз 2335,00 ±22,12	5 раз 2536,00 ±22,13	
		p<0,05		p<0,05		
Проба Штанге, с	40-60	31,20± 1,55	41,30± 2,53	30,55± 1,87	37,33± 1,89	p<0,05
		p<0,01		p<0,05		
Проба Генчи, с	20-30	19,87± 1,44	23,13± 1,95	18,92± 1,22	20,50± 1,31	p< 0,05
		p<0,01		p<0,05		
Особенность дифференци- ровки носового и ротового ды- хания, баллы	3	1,43± 0,22	2,05±0,35	1,38± 0,29	1,82± 0,38	p< 0,05
		p<0,01		p<0,05		

После проведения педагогического эксперимента мы зафиксировали значительные изменения во всех показателях, отражающих развитие физиологиче-

ского дыхания у детей обеих групп, а именно в пробах Розенталя, Штанге и Генчи ($p < 0,05$). В ЭГ эти показатели были более выражены, чем в КГ, в результате выявлены достоверные различия между двумя группами (табл. 2).

Таким образом, в результате исследования выявлена эффективность разработанной методики для улучшения дыхательной системы у школьников 13-15 лет с легкой степенью УО с применением упражнений из системы «Пилатес» и дыхательной гимнастики по методу Бутейко в сочетании с коррекционно-развивающими подвижными играми, применяемыми в ФГБОУ «Центр специального образования № 3» д. Шахниха на внеурочных занятиях.

Список использованных источников

1. Бутейко, К. П. Дыхание по Бутейко / К. П. Бутейко. – М. : АСТ, 2017. – 224 с.
2. Методика работы физкультурного комплекса пилатес: методические рекомендации для студентов очной и заочной формы обучения и преподавателей кафедры физического воспитания и спорта / сост. Е. В. Литвинов, А. П. Костюков ; Воронежский государственный технический университет. – Воронеж, 2017. – 23 с.
3. Федулова, Д. В. Физическое развитие детей с умственной отсталостью / Д. В. Федулова, К. А. Бердюгин. – Екатеринбург, 2022. – 48 с.
4. Фомина, Л. Б. Дыхательные упражнения как вид физической активности: методические рекомендации / Л. Б. Фомина. – Челябинск : Изд-во Южно-Урал. гос. гуманитар.-пед. ун-та, 2023. – 59 с.
5. Черная, Е. И. Основы сценической речи. Фонационное дыхание и голос: Учебное пособие / Е. И. Черная. – СПб. : Лань ; Планета музыки, 2016. – 176 с.

ВНЕДРЕНИЕ УТРЕННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАРЯДКИ КАК ОСНОВА ПОДДЕРЖАНИЯ ВЫСОКОГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Рулева Светлана Владимировна, ст. преподаватель ФКиС ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», Санкт-Петербург, Российская Федерация, ruleva_sv@spbstu.ru

Прозорова Анастасия Сергеевна, студентка Института промышленного менеджмента, экономики и торговли ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», Санкт-Петербург, Российская Федерация, nprozorova90@gmail.com

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы внедрения утренней физической зарядки (далее – УФЗ) как фактора повышения уровня физической активности обучающихся. Применение программ УФЗ основывается на опыте применения аналогичных программ в СССР и Японии. В статье приводится сравнительный анализ программ физической активности, производится анализ государственной поддержки здорового образа жизни, приводятся результаты опросного исследования обучающихся по внедрению УФЗ в процесс обучения и рекомендации о целесообразности включения программы УФЗ для обучающихся.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, утренняя физическая зарядка, физическая активность населения

Введение. В последние годы направленность социальной политики в Российской Федерации была переориентирована на поддержание здорового образа жизни населения. Это обуславливается важностью поддержания здоровья и физической активности всех слоев населения страны, повышения факторов здоровья нации и положительной тенденции в области демографии. С учетом большого числа программ, направленных на поддержание личного здоровья и активности, лидирующие позиции занимают утренние физические упражнения, ставшие в некоторых странах основой культуры.

Актуальность исследования представлена важностью поддержания высокого уровня здоровья населения и применения программ развития факторов здоровья нации на общегосударственном уровне.

Цель исследования – анализ внедрения положительных тенденций активного образа жизни и поддержания высокой физической активности на основании особенностей человеческой физиологии и положительного опыта применения программ поддержания активного здоровья населения. В связи с этим необходимо, в рамках задач исследования, проанализировать опыт внедрения УФЗ, сформировать оценочную характеристику мнения студентов и преподавательского состава СПбПУ о внедрении программ УФЗ, а также сделать выводы о пользе внедрения УФЗ в учебный процесс.

Поддержание высокого уровня здоровья населения всех возрастов нашей страны неразрывно связано с активным образом жизни, поддерживаемом на общегосударственном уровне. При этом с учетом большой загруженности, высокого темпа жизни, а также урбанизации жизнедеятельности не у всех категорий населения имеется возможность постоянно поддерживать физическую активность. На основании этого, в Российской Федерации реализуется целый комплекс национальных программ и проектов, одним из которых является Национальный проект «Продолжительная и активная жизнь», целью которого является не только увеличение продолжительности жизни населения страны к 2030 году, но и рост продолжительности именно здоровой и активной жизни людей [1].

Основой активной и здоровой жизни населения является высокий уровень двигательной активности, а также активизации всех систем организма. Вне зависимости от образа жизни, профессиональной и иной деятельности, уровня физической подготовки, фундаментом высокой работоспособности организма является правильная организация режима дня, а именно соблюдение режима сна и отдыха, а также правильный учет работы всех систем организма, который происходит с самого пробуждения. На основании этого, следует отметить высокую роль утренней активности населения.

Поддержание утренней активности может происходить различными путями, зависящими от индивидуальных особенностей организма каждого человека. При этом, существует целый комплекс программ, учитывающих всех факторы и унифицирующих утреннюю активность – УФЗ.

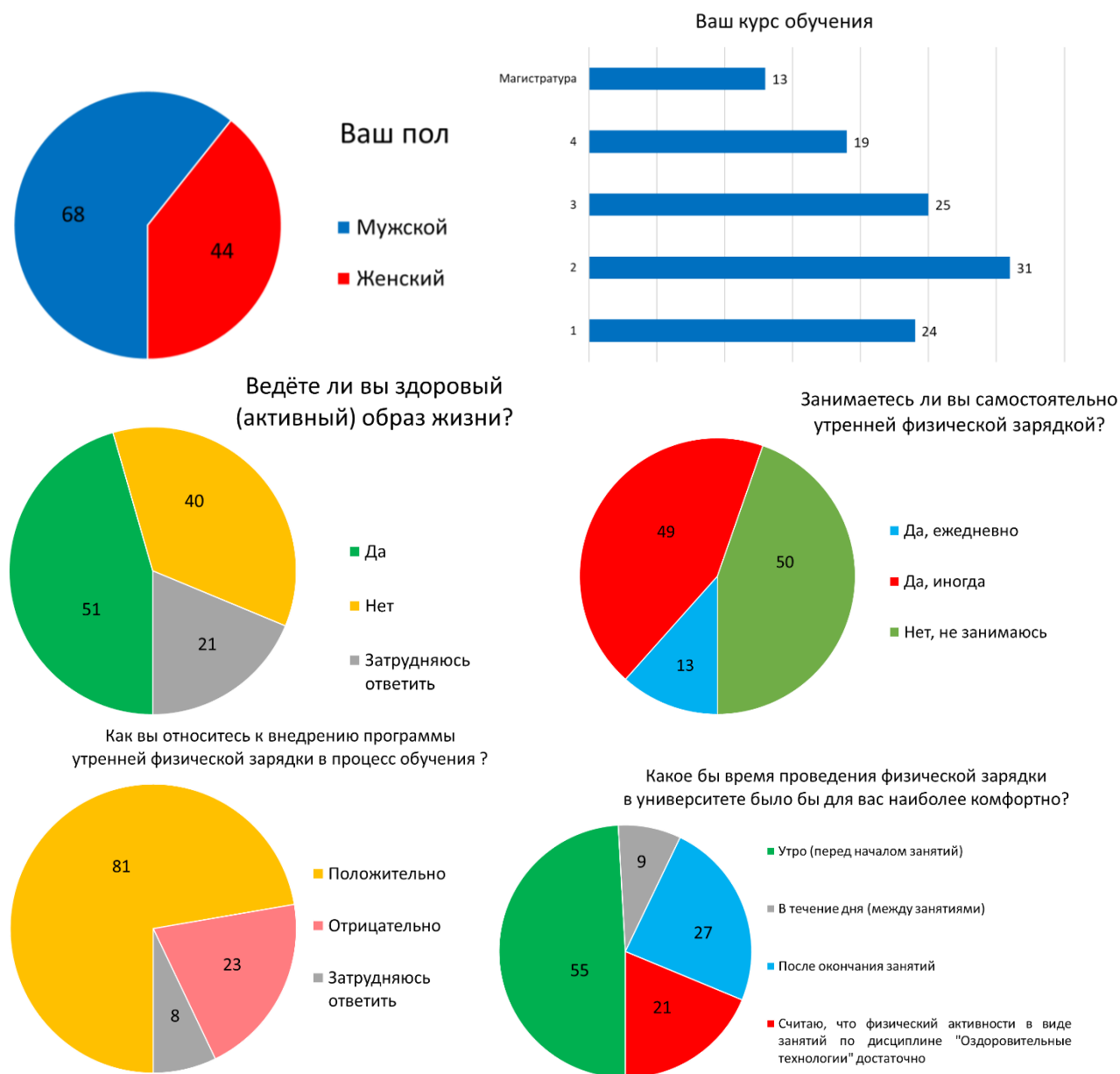
Реализация программ УФЗ имеет большой положительный опыт. Так, в период существования Союза Советских Социалистических Республик (СССР) УФЗ являлась национальным достоянием и основой коллективного мышления, способствовавшего поддержанию высокого уровня здоровья и физической активности населения. На современном этапе развития глобального общества, программы УФЗ применяются и в иных странах, например, в Японии. Данная программа носит название *radio taiso* (радио-зарядка) [4], и позволяет жителям Японии поддерживать свое физическое здоровье и долголетие [3].

В связи с этим, следует отметить высокий уровень практической и личной пользы проведения программ УФЗ для общества на всех уровнях профессиональной деятельности. Выполнение УФЗ возможно как в домашних условиях, так и непосредственно в образовательной организации. При этом, второй вид имеет большую целевую направленность, а именно:

- способствует сплочению коллектива и групп обучающихся;
- повышает уровень личной дисциплины;
- позволяет активизировать все системы организма перед началом учебного процесса;
- поддерживает высокий уровень физического здоровья обучающихся [2].

С целью получения более точных данных исследования, а также отношения современной молодежи к проведению УФЗ среди обучающихся СПбПУ

был проведен опрос, участниками которого стали 112 респондентов. Аналитические результаты опроса представлены на рисунке.



Результаты исследования по опросу респондентов (обучающихся) ФГАОУ ВО «СПбПУ»

Результаты и их обсуждение. На основании проведенного опроса следует отметить, что большинство респондентов (72 %, 81 опрошенный) положительно относятся к внедрению программ УФЗ в системы обучения. 49 % опрошенных придерживаются классического времени проведения УФЗ, тогда как 8 % положительно относится к проведению УФЗ в формате небольшой физической активности непосредственно в период осуществления учебного процесса. Важно отметить, что с учетом современных тенденций часть обучающихся (19 %) не видят необходимости во внедрении программы УФЗ.

Положительное отношение респондентов к внедрению УФЗ в учебный процесс отражает готовность населения физически и нравственно развиваться, следить за своим образом жизни. Положительное влияние в данном направлении оказывает и политика государства. В связи с этим, а также на основании данных исследования – 45 % опрошенных следит за своим образом жизни, 72 % опрошенных поддерживает внедрение УФЗ – включение УФЗ в образовательный процесс может принести свои положительные аспекты в образовательный процесс и не будет отрицательно воспринято общественностью.

Заключение. Физическая активность населения невероятно важна для поддержания высокого уровня здоровья всей нации. На основании опыта СССР, а также программы радио-зарядки в Японии следует отметить положительное влияние программ УФЗ на жизнь человека. Внедрение комплекса УФЗ в учебный процесс поспособствует повышению активности и поддержания здоровья обучающихся, а также повысит подготовленность их организма к учебному процессу. На основании проведенного исследования отмечено положительное отношение большинства респондентов к проведению УФЗ. В связи с этим, появится возможность повысить активность обучающихся и усилить пропаганду здорового образа жизни среди населения.

Список использованных источников

1. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года (Национальный проект «Продолжительная и активная жизнь») : указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309. – URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/50542> (дата обращения: 03.02.2025).
2. Иванов, В. Д. Утренняя физическая зарядка как основа здоровья студентов / В. Д. Иванов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2022. – № 1.
3. Сеннов, Д. М. Японская целительная физкультура / Д. М. Сеннов // Наукосфера. – 2022. – № 3.1 – С. 48–51. – EDN: CKMJME.
4. Physical Literacy, Physical Activity, and Health: A Citation Content Analysis and Narrative Review / K. Fortnum, M.D. Weber, D. Dudley [et al.] // Sports Med. – 2025. – Vol. 11. – P. 44.

СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ФИТНЕСА В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Ратманская Татьяна Игоревна, ст. преподаватель кафедры ФК,
ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет»,
Красноярск, Российская Федерация, TBaulina@sfu-kras.ru

Филиппович Владимир Александрович, канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедры физической подготовки, ФГКОУ ВО «Сибирский
юридический институт МВД России», Красноярск, Российская Федерация,
filvov1969@yandex.ru

Аннотация. Статья содержит данные о ряде наиболее современных фитнес-направлений, которые специалисты в области физического воспитания начали использовать в практике учебных занятий со студентами вузов и преимуществах их регулярного использования в практике физического воспитания студентов. Поиск актуальных данных выполнен в наукометрических базах хранения научных работ: Google Scholar и e-LIBRARY (РИНЦ). Проведен опрос студентов, обучающихся в Сибирском федеральном университете. Обзор литературы и результаты опроса позволили выявить ряд эффективных и интересных для студентов фитнес-направлений: Bungee Fitness, Jumping Fitness и Kangoo Jumps Fitness, представляющие собой современные направления оздоровительного фитнеса, включающие в себя программы оздоровительных тренировок под ритмичную быструю музыку, с использованием специальных приспособлений и оборудования.

Ключевые слова: студенты, физическая активность, оздоровительный фитнес, кардиотренировки, физическое воспитание в вузах

Введение. Хорошо известно, что физическое здоровье подрастающего и молодого поколения является одним из основных условий эффективного социально-экономического развития государства. Однако специалисты в области здравоохранения и физического воспитания, с большим сожалением отмечают, что в настоящее время сформирована негативная тенденция ухудшения уровня физического здоровья у большей части современной молодежи (начиная с детского возраста и заканчивая выпускниками высшей школы). Данная тенденция связана, по мнению экспертов, как с сочетанием неблагоприятных социально-экономических факторов, так и с проблемами современной системы образования, связанными в том числе и с недостатком эффективных систем организации физического воспитания у современных молодых людей [2, 5, 6]. Одним из способов нивелирования данной тенденции специалисты называют введение новых практик и методов обучения в практику высшего образования и более активное использование в практике обучения студентов по дисциплинам, связанным с физическим воспитанием и спортом, современных фитнес-технологий, представляющих собой комплексное применение в практике физи-

ческого воспитания новых и привлекательных для молодых людей видов физической активности, сочетающих в себе индивидуальную траекторию программ тренировок и использование различных технологических устройств и цифровых ресурсов [1, 4]. В тоже время следует отметить, что количество и направленность современных фитнес-технологий чрезвычайно сложно классифицировать и включить в организационные рамки процесса обучения, поскольку в современной фитнес-индустрии технологии постоянно обновляются и совершенствуются [6]. Статья содержит данные о ряде наиболее современных фитнес-направлений, которые специалисты в области физического воспитания начали использовать в практике учебных занятий со студентами вузов в виде фитнес-технологий и преимуществах использования данных фитнес-технологий в практике физического воспитания студентов.

Методы. Методология данного научного исследования представлена, как теоретическими (поиск, обобщение, обзор и анализ научной литературы), так и эмпирическими (опрос специальной выборки) методами. Поиск актуальных научных данных о современных и популярных направлениях оздоровительного фитнеса, был выполнен в наукометрических базах хранения научных работ: Google Scholar и e-LIBRARY (РИНЦ). Конкретизации поиска способствовали следующие ключевые слова: оздоровительный фитнес, фитнес-технологии, кардиотренировки, аэробная физическая активность, физическое воспитание в высшей школе. В ходе обобщения и последующего анализа научных данных предпочтение было отдано оригинальным научным работам, опубликованным за последние 4-5 лет, в периодических рецензируемых научных изданиях (перечень ВАК РФ, «Белый список научных изданий»). Опрос был проведен среди определенной выборки – студентов 1,2,3 курса обучения по различным программам бакалавриата в Сибирском федеральном университете. Было опрошено более 700 молодых людей (юношей и девушек) на предмет их предпочтений и интереса в области занятий различными видами спортивного и оздоровительного фитнеса, и форм организации и проведения практических занятий по физической культуре в вузе.

Результаты и их обсуждение. Поиск и последующий анализ обнаруженной информации позволил авторам выделить несколько современных фитнес-направлений, практика использования которых с помощью интеграции фитнес-технологий в учебный процесс по дисциплинам, связанным с физическим воспитанием и спортом, свидетельствует об эффективности их использования и позволяет выделить ряд существенных преимуществ, по сравнению со стандартными формами проведения занятий по физическому воспитанию в вузах (таблица). Выделенные фитнес-технологии предполагают использование в практике занятий физическими упражнениями специальных технологических устройств (ботинок, тросов, батутов и пр.), что способствует, как повышению уровня кардиореспираторной подготовленности, так и формированию активного интереса к подобным видам тренировок у значительной части студентов (как девушек, так и юношей).

Основные результаты исследования

Современные и популярные направления оздоровительного фитнеса	
Направления	Преимущества использования
Bungee Fitness – интенсивная аэробная тренировка с использованием троса и креплений, позволяющая выполнять различные движения с наличием сопротивления [4]	– Существенное повышение уровня аэробной (кардиореспираторной) подготовленности молодых людей; – Формирование устойчивого интереса у значительной части молодежи к занятиям новыми видами оздоровительного фитнеса;
Kangoo Jumps Fitness – интенсивная аэробная и силовая тренировка с использованием специальных ботинок на пружинах [3]	– Высокий эмоциональный фон от подобных кардиотренировок;
Jumping Fitness – интенсивная аэробная тренировка, предполагающая использование специальных платформ для прыжков (батуты) [7]	– Низкий уровень травматизма на занятиях данными видами фитнеса; – Возможность варьирования уровня нагрузки в течение тренировки

Заключение. Специалисты в области физического воспитания, оздоровительного и спортивного фитнеса указывают, что комплексное использование различных фитнес-технологий, включающих в себя арсенал средств и методов современного оздоровительного и спортивного фитнеса, в рамках курса физического воспитания в высшей школе (элективных курсов по физическому воспитанию), оказывает значимое положительное влияние на уровень физической и функциональной подготовленности и уровень мотивации к регулярным занятиям фитнесом [1, 4, 7]. В то же время эксперты указывают на ряд недостатков реализации данных фитнес-технологий в практике физического воспитания студентов, связанный с недостатком подготовки преподавателей к проведению кардиотренировок, недостаточной материально-технической базой и отсутствием качественного программно-методического обеспечения, необходимого для проведения учебных занятий. Устранение высказанных недостатков способствует значимому росту эффективности использования популярных у молодых людей направлений оздоровительного и спортивного фитнеса в практике учебного процесса по дисциплинам, связанным с физическим воспитанием и спортом в вузах.

Список использованных источников

1. Иванов, В. Д. Фитнес-технологии в физическом воспитании студентов / В. Д. Иванов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2024. – Т. 9, № 4. – С. 94–101.
2. Осипов, А. Ю. Методы оценки уровня здоровья и функциональной готовности студентов / А. Ю. Осипов // В мире научных открытий. – 2012. – № 5-1 (29). – С. 126–137.

3. Ратманская, Т. И. Повышение уровня кардиореспираторной подготовленности студентов средствами оздоровительной фитнес-системы «Kango Jumps» / Т. И. Ратманская, О. В. Булгакова, И. И. Орлова [и др.] // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. – Т. 6, № 2. – С. 75–81.
4. Стафеева, А. В. Комплексное использование фитнес-технологий в повышении функциональных возможностей организма студентов в вузе / А. В. Стафеева, В. В. Розов, Д. А. Кузнецов // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – № 80-4. – С. 242–244.
5. Physical activity, rational nutrition and health education in the university environment aimed at preventing Russian male students' overweight/obesity (mini-review) / A.Yu. Osipov, I.I. Orlova, T.I. Ratmanskaya [et al.] // Journal of Siberian Federal University. Humanities and Social Sciences. – 2023. – Vol. 16, No. 2. – P. 303–314.
6. Applied value of modern fitness technologies in improving the health and physical development of students / A.A. Rebryna, Y.V. Bazhenkov, A.A. Rebryna [et al.] // Wiadomości Lekarskie. – 2024. – Vol. 77, N 6. – P. 1181–1187.
7. A short-term body jump® training program improves physical fitness and body composition in young active women / S. Sellés-Pérez, M. García-Jaén, J. M. Cortell-Tormo [et al.] // Applied Sciences. – 2021. – Vol. 11, N 7. – P. 3234.

ФИДЖИТАЛ-СПОРТ КАК РЕСУРС ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ВНЕУЧЕБНОЙ РАБОТЫ, ЦЕННОСТНОГО ВОСПИТАНИЯ И ФЕСТИВАЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ

Сетяева Наталья Николаевна, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры ТиМФВ, БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный педагогический университет», Сургут, Российская Федерация, nsetyaeva@yandex.ru

Таранова Анастасия Романовна, магистрант кафедры ТиМФВ, БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный педагогический университет», Сургут, Российская Федерация, taranovanastua_04@mail.ru

Цецхладзе Ксения Стелиановна, магистрант кафедры ТиМФВ, БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный педагогический университет», Сургут, Российская Федерация, kseniabelutse@mail.ru

Лакиенко Диана Сергеевна, студентка 5-го курса кафедры МБДиБЖ, БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный педагогический университет», Сургут, Российская Федерация, lakienko13@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается фиджитал-спорт как инновационный ресурс образовательной среды, сочетающий физическую активность и цифровые технологии. На основе педагогического наблюдения и анкетирования школьников и студентов выявлены особенности восприятия и перспективы внедрения фиджитал-дисциплин во внеучебную деятельность. Установлено, что большинство обучающихся осведомлены о киберспорте и активно вовлечены в цифровые форматы досуга, однако информированность о фиджитал-спорте остается недостаточной, а опыт практического участия ограничен.

Ключевые слова: фиджитал-спорт, образовательная среда, внеучебная деятельность, фиджитал-дисциплины, ценностное воспитание, фиджитал-фестиваль

Введение. Развитие современной системы образования сопровождается процессами цифровизации, которые затрагивают все сферы жизни обучающихся, включая организацию физкультурно-спортивной деятельности. Одной из актуальных задач является поиск новых форм внеучебной работы, способных повысить интерес школьников и студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, сформировать устойчивое ценностное отношение к здоровому образу жизни, а также обеспечить условия для социализации и психоэмоциональной устойчивости молодежи [3].

Нормативная база подтверждает значимость данного направления. В Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р) подчеркивается необходимость расширения участия граждан в спортивно-оздоровительной деятельности и активного внедрения цифровых решений в практику физкультурно-спортивной работы. В развитие этих положений

в 2024 году утверждена Концепция развития фиджитал-движения на территории Российской Федерации на период до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 22 ноября 2024 г. № 3387-р), в которой акцентировано внимание на интеграции фиджитал-форматов в систему школьного и вузовского спорта.

Фиджитал-спорт, объединяющий физическую активность и цифровые технологии, становится значимым инструментом обновления образовательной среды. Его использование позволяет разнообразить формы внеучебной спортивно-оздоровительной деятельности, укреплять здоровье, формировать ценностные установки, развивать психоэмоциональную устойчивость обучающихся, а также содействовать развитию инклюзивных практик через фестивальное движение [1, 2].

Совокупность изложенных факторов подтверждает значимость поиска инновационных решений, которые позволили бы объединить образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи в едином пространстве. Фиджитал-спорт в данном контексте рассматривается как современный инструмент, способный повысить интерес обучающихся к занятиям физической культурой, укрепить мотивацию к здоровому образу жизни и расширить формы внеучебной активности. Однако при очевидном потенциале данного направления в образовательной практике выявляется ряд несоответствий, требующих научного анализа и разрешения. Эти **противоречия** проявляются:

- между высоким интересом обучающихся к цифровым технологиям и низкой мотивацией к традиционным формам физкультурно-оздоровительной деятельности;

- между потребностью образовательной среды в современных и привлекательных для молодежи форматах внеучебной активности и крайне ограниченным использованием фиджитал-спорта в школьной и вузовской практике.

Несмотря на признанный потенциал фиджитал-спорта, в образовательной практике остается нерешенной **проблема** его целенаправленного использования как ресурса внеучебной деятельности. Традиционные формы физкультурно-оздоровительной работы не обеспечивают должного уровня вовлеченности обучающихся, недостаточно способствуют формированию их ценностного отношения к физической культуре и спорту. Недостаточно изучено, каким образом фиджитал-спорт может быть методически обоснован и внедрен для решения задач организации внеучебной работы в образовательной среде.

Цель исследования – обоснование и практическая апробация возможностей фиджитал-спорта как ресурса образовательной среды, обеспечивающего эффективную организацию внеучебной деятельности.

В рамках исследования использовался комплекс взаимодополняющих **методов**:

- 1) анализ и обобщение научно-методической литературы, нормативных документов и материалов, посвященных вопросам развития физической культуры и внедрения фиджитал-спорта, организации внеучебной деятельности обучающихся;

2) педагогическое наблюдение, которое осуществлялось во время проведения «Открытый фиджитал Фестиваль видов адаптивного спорта среди обучающихся 9-11 классов учреждений общего и специального образования» на базе Сургутского государственного педагогического университета. Акцентировалось внимание за поведением участников, характером их включенности, степенью взаимодействия в команде и эмоциональной реакцией на различные виды спорта (фиджитал-керлинг, фиджитал-бочке и фиджитал-мини-гольфа). Это дало возможность оценить вовлеченность не только по результатам опросов, но и по реальной активности школьников, студентов-судей и студентов-волонтеров. Облегчало анализ наблюдений имеющийся материал записи прямой трансляции мероприятия;

3) анкетирование обучающихся школ и студентов. Анкета включала три блока вопросов, направленных на комплексное изучение отношения респондентов к новому формату внеучебной деятельности:

- блок личных данных респондента (возраст, пол, статус) для классификации ответов и проведении сравнительного анализа по группам;

- блок оценки информированности и отношения к фиджитал-спорту (знакомство с понятием «фиджитал-спорт» (да/нет), источники информации (школа, вуз, СМИ, социальные сети, Фестиваль), интерес к участию во фиджитал-дисциплинах, субъективная значимость фиджитал-спорта для личного развития, что такое киберспорт). Использовались вопросы закрытого типа с возможностью выбора нескольких вариантов;

- блок оценки восприятия мероприятия (Фестиваля) в рамках внеучебной работы, интерес к самому мероприятию (оценка по шкале Лайкерта от 1 до 5), вовлеченность в деятельность во время Фестиваля, эмоциональное восприятие (от «скорее негативное» до «очень позитивное»), значимость участия в командной и волонтерской деятельности, готовность рекомендовать участие во фиджитал-спорте.

4) анализ полученных данных. Результаты анкетирования и наблюдений подвергались количественной и качественной обработке.

Результаты и их обсуждение. В исследовании приняли участие 146 обучающихся, среди которых 104 школьника старших классов (71,2 %) и 42 студента вуза (28,8 %).

В ходе проведения педагогического наблюдения за участниками Фиджитал-дисциплин оценивался ключевой аспект – степень их включенности. Отмечалось, что школьники и студенты активно вовлекались в различные виды дисциплин. Большинство участников проявляли инициативность в цифровом этапе, стремились активно участвовать, что свидетельствует о высоком уровне мотивации.

Характер взаимодействия в командах в физическом этапе носило партнерский характер: наблюдалась поддержка внутри команд, стремление к совместному решению игровых задач, проявление лидерских качеств у отдельных участников. Особенно ярко это выражалось у школьников старших классов, которым было важно показать результат, и у студентов, выполнявших роль судей.

Участники реагировали на активности в рамках внеучебной деятельности преимущественно позитивно. Игровой формат, сочетающий физическую активность и цифровые элементы, вызывал интерес и эмоциональный подъем. У школьников наблюдалось чувство новизны и азарт, а у студентов – интерес к организационным и судейским функциям, что усиливало их вовлеченность.

Студенты-волонтеры активно включались в коммуникацию с участниками, поддерживали позитивную атмосферу, помогали в освоении правил дисциплин. Это создавало условия для более гармоничной интеграции школьников в игровой процесс.

По итогу, педагогическое наблюдение позволило выявить, что дисциплины фиджитал-спорта не только повышают уровень включенности школьников и студентов во внеучебную деятельность, но и формирует положительное отношение к совместной деятельности, создают условия для ценностного воспитания и развития цифровых практик.

Далее мы проанализировали результаты опроса «Фиджитал-спорт – спорт будущего в настоящем». Анализ ответов показал высокий уровень цифровой вовлеченности респондентов. Так, 96,6 % опрошенных знакомы с киберспортом, что подтверждает его устойчивое место в досуговой культуре молодежи. При этом 54,1 % участников отметили, что регулярно играют в видеоигры, еще 4,8 % делают это эпизодически, тогда как 41,1 % не вовлечены в подобную деятельность.

Знание о фиджитал-спорте оказалось значительно ниже: лишь 45,2 % респондентов заявили, что знакомы с этим направлением, в то время как 54,8 % не имели ранее представления о нем. Подавляющее большинство (93,8 %) никогда не принимали участия в соревнованиях по фиджитал-спорту, и только 6,2 % имеют опыт включенности в подобные мероприятия.

Несмотря на невысокую информированность и ограниченный практический опыт, значительная часть опрошенных оценивает перспективы фиджитал-спорта как позитивные. Менее половины (46,6 %) выразили готовность лично принять участие в соревнованиях, еще 26,0 % считают, что подобные активности будут востребованы среди тех, кто занимается спортом на более высоком уровне. Лишь 27,4 % указали, что фиджитал-спорт им не интересен.

Сравнение школьников и студентов выявило ряд особенностей. Так, школьники чаще вовлечены в игровую деятельность (64,3 % против 50,0 % у студентов) и более склонны к личному участию в соревнованиях (42,9 % против 33,7 %). В то же время студенты в целом лучше осведомлены о киберспорте (98,1 % против 92,9 %), а уровень информированности о фиджитал-спорте оказался одинаково невысоким в обеих группах (45,2 %).

Таким образом, проведенное анкетирование подтверждает наличие устойчивой цифровой базы у обучающихся, но также выявляет недостаточную информированность о фиджитал-спорте и крайне малый практический опыт участия в подобных мероприятиях. Вместе с тем значительная доля респондентов демонстрирует готовность к включению в фиджитал-дисциплины, что свидетельствует о высоком потенциале данного направления для организации внеучебной работы, формирования ценностного отношения к физической культуре и популяризации спортивно-оздоровительных практик среди молодежи.

Выводы

1. Проведенное исследование подтвердило, что фиджитал-спорт обладает высоким потенциалом как ресурс образовательной среды. Он объединяет цифровые и физические практики, способствует росту вовлеченности обучающихся во внеучебную деятельность и формированию устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

2. Результаты педагогического наблюдения показали, что участие в Фиджитал-Фестивале, включающего фиджитал-керлинг, фиджитал-бочке и фиджитал-мини-гольф, стимулирует командное взаимодействие, развивает коммуникативные навыки и формирует положительный эмоциональный фон, что важно для воспитательных и социализирующих задач образования.

3. Анкетирование школьников и студентов выявило высокий уровень цифровой грамотности респондентов, широкую осведомленность о киберспорте и устойчивую игровую активность. При этом информированность о фиджитал-спорте остается недостаточной, а практический опыт участия - крайне ограниченным.

Полученные данные подтверждают, что системное внедрение фиджитал-спорта может стать действенным инструментом реализации государственной стратегии в сфере физической культуры и спорта, а также концепции развития фиджитал-движения, обеспечивая расширение образовательного пространства, укрепление здоровья и развитие фестивальных практик, включая адаптивные и инклюзивные форматы.

Список использованных источников

1. Анализ внеучебной физкультурно-спортивной деятельности студентов вуза / Е. М. Голикова, Т. А. Ботагариев, А. И. Картавцева, И. А. Федотов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2023. – № 4. – С. 44–46.

2. Клестова, О. А. Фиджитал спорт как одно из направлений здоровьесбережения обучающихся / О. А. Клестова, С. Г. Сериков, Н. В. Богдан // Международный научно-исследовательский журнал. – 2025. – № 1 (151). – С. 1–6.

3. Лубышева, Л. И. Фиджитал-спорт – инновационный проект развития внеучебной деятельности студентов / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 7. – С. 101.

**ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ МЕРОПРИЯТИЯМИ
(НА ПРИМЕРЕ СИБИРСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА)**

Соболева Наталья Владимировна, канд. пед. наук, доцент, доцент, заведующая кафедры ТОиМФКиТ, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация, nmezentseva@sfu-kras.ru

Картавцева Анна Ивановна, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры МБОФКиОТ, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация, akartavtseva@sfu-kras.ru

Булгакова Ольга Викторовна, канд. пед. наук, доцент, доцент, заведующая кафедры ФК, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация, obulgakova@sfu-kras.ru

Сидоренко Екатерина Владимировна, проректор по молодежной политике, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Российская Федерация, evsidorenko@sfu-kras.ru

Аннотация. Дополнительное общее и профессиональное образование играет важную роль в повышении квалификации не только профессорско-преподавательского состава, но и для обучающихся образовательных организаций высшего образования (далее – ООВО). Управление образовательными мероприятиями требует эффективного организационного подхода, учета особенностей образовательных процессов и специфики учреждений высшего образования. Данная статья посвящена исследованию организационно-педагогических основ управления образовательными мероприятиями на примере Сибирского федерального университета (далее – СФУ). Рассматриваются особенности организации образовательного процесса по образовательным мероприятиям (в том числе по программам повышения квалификации), технология организации данного процесса, взаимодействие структурных подразделений образовательной организации и создание условий для повышения эффективности программ дополнительного профессионального образования.

Ключевые слова: образовательные мероприятия, программы повышения квалификации, обучающиеся ООВО, профессорско-преподавательский состав ООВО

Введение. Современное общество предъявляет высокие требования к уровню профессиональных компетенций научно-педагогических работников, что обуславливает необходимость непрерывного обучения. Дополнительное профессиональное образование является важнейшим инструментом поддержания конкурентоспособности профессорско-преподавательского состава ООВО. В условиях динамично меняющихся условий образовательные учреждения сталкиваются с необходимостью разработки эффективных подходов к управлению процессами дополнительного профессионального образования сотрудников и обучающихся [1, 2].

Сибирский федеральный университет является одним из ведущих вузов России, активно внедряющим инновационные подходы к обучению и развитию научно-педагогических работников, учебно-вспомогательного персонала и обучающихся. Опыт СФУ позволяет выявить ключевые факторы успешности программ дополнительного профессионального образования и управленческих решений в части реализации программ повышения квалификации.

Организация образовательного процесса в рамках дополнительного профессионального образования предполагает учет потребностей работодателей и индивидуальных запросов обучающихся. Важно обеспечить гибкость учебных планов, адаптивность содержания курсов и доступность форматов обучения с учетом запроса обучающихся [1, 3, 4].

Опыт СФУ показывает, что внедрение дистанционных технологий существенно повышает эффективность и доступность образовательных программ, позволяя охватывать широкий круг слушателей независимо от их географического расположения.

Использование современных информационно-коммуникационных технологий значительно расширяет возможности дополнительного профессионального образования. Образовательные онлайн-платформы СФУ (е-курсы, Е-Сибирь) обеспечивают доступ к учебным материалам, интерактивным и тестовым заданиям. Применение мультимедийных ресурсов помогает сформировать практические навыки у обучающихся.

Методы и организация исследования

Организационно-педагогические основы управления образовательными мероприятиями играют ключевую роль в обеспечении качества и эффективности дополнительного профессионального образования и включают три основных аспекта. Рассмотрим каждый из аспектов более подробно.

1. Административное руководство. Этот аспект включает не только планирование и координацию, но и стратегическое управление ресурсами, включая финансовые, человеческие и материально-технические. Важно учитывать потребности целевой аудитории и адаптировать программы в соответствии с изменениями на рынке труда. Эффективный контроль и оценка результатов образовательных мероприятий позволяют своевременно вносить коррективы и повышать уровень удовлетворенности участников.

2. Педагогическое сопровождение. Качество подготовки профессорско-преподавательского состава является критически важным для успешной реализации образовательных мероприятий. Необходимо организовать постоянное повышение квалификации педагогов, внедрять инновационные подходы к обучению и обеспечивать обмен опытом между специалистами. Развитие междисциплинарных связей способствует созданию более комплексных и актуальных образовательных программ.

3. Методическое оснащение. Создание и поддержка методической базы требует системного подхода. Это включает в себя разработку учебных планов, программ, методических рекомендаций и материалов, а также использование современных информационных технологий для повышения доступности и интерактивности образовательного процесса. Важно также учитывать обратную

связь от участников образовательных мероприятий для улучшения методических материалов.

Результаты и их обсуждение. В 2025 г. на базе Института непрерывного образования СФУ сотрудниками института физической культуры спорта и туризма реализовано 6 образовательных мероприятий по следующим тематикам:

- организация и судейство спортивных мероприятий по виду спорта «Баскетбол» (далее – Баскетбол);
- организация и судейство спортивных мероприятий по виду спорта «Волейбол» (далее – Волейбол);
- организация и судейство спортивных мероприятий по виду спорта «Легкая атлетика»: беговые дисциплины» (далее – Легкая атлетика);
- организация и судейство спортивных мероприятий по виду спорта «Плавание» (далее – Плавание);
- организация и судейство спортивных мероприятий по виду спорта «Футбол» (далее – Футбол);
- организация работы по приему контрольных испытаний (тестов) в центрах тестирования ВФСК «Готов к труду и обороне (далее – ВФСК ГТО). Подано 539 заявок обучающихся, из них 364 успешно окончили образовательные мероприятия, что составило 67,5 % (рис. 1).

Чтобы разделить данные на три уровня (низкий, средний и высокий), можно использовать метод деления на равные интервалы. В данном случае диапазон от 0 до 100 % можно разделить на три равные части:

1. Низкий уровень: 0–33 %.
2. Средний уровень: 34–66 %.
3. Высокий уровень: 67–100 %.

Таким образом, общий процент успешно окончивших образовательные мероприятия соответствует высокому уровню. Распределение по темам будет следующим (табл.):

- Низкий уровень: 41 % (Легкая атлетика), 52 % (Футбол), 58 % (Баскетбол).
- Средний уровень: нет данных.
- Высокий уровень: 71 % (Волейбол), 80 % (Плавание), 86 % (ВФСК ГТО).

Анализ данных количества обучающихся, подавших заявки и успешно окончивших обучение на образовательных мероприятиях

Наименование образовательного мероприятия	Кол-во заявок, чел	Кол-во обучающихся успешно окончивших обучение, чел	%
Баскетбол	72	42	58
Волейбол	74	53	71
Легкая атлетика	79	33	41
Плавание	81	65	80
Футбол	91	48	52
ВФСК ГТО	142	123	86

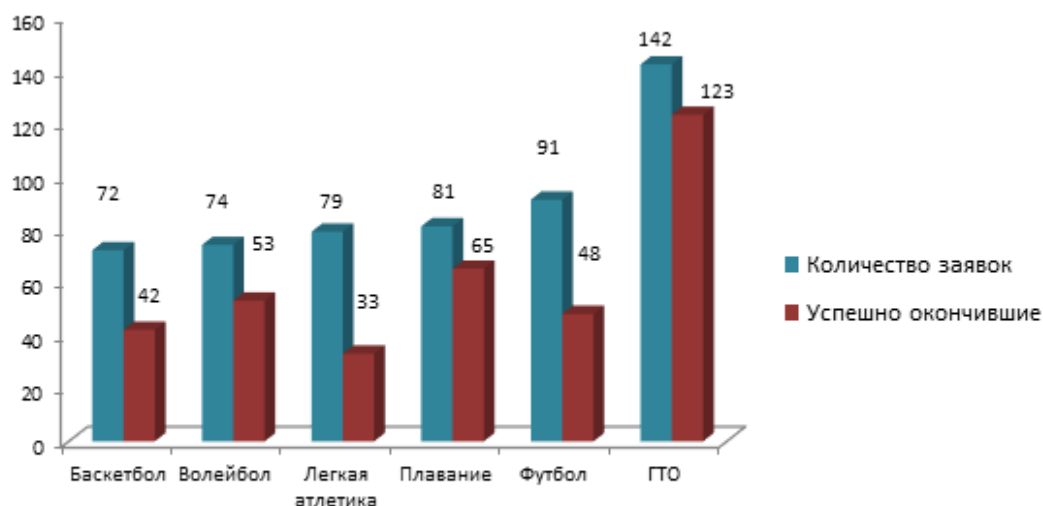


Рисунок 1 – Количество поданных заявок на образовательные мероприятия

Анализ категорий обучающихся на образовательных мероприятиях выявил, что от общего числа обучающихся 1 % составили внешние слушатели, а 99 % обучающиеся (67 %) и научно-педагогические сотрудники университета (32 %). При этом, подавляющее большинство составили бакалавры – 60 %, на остальные категории приходится 7 % (рис. 2).

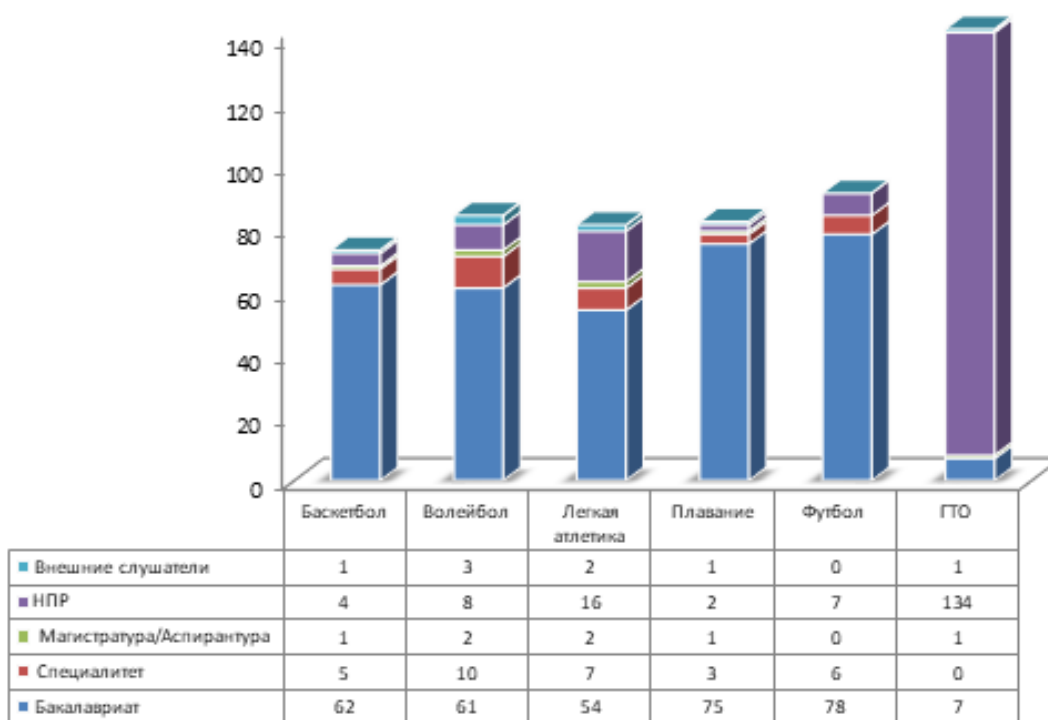


Рисунок 2 – Категории обучающихся на образовательных мероприятиях

Образовательное мероприятие «Баскетбол». Подано 57 заявок на обучение из 10 институтов СФУ, большинство поступило из Инженерно-строительного института (10 чел.), институт нефти и газа (13 чел.), институт физической культуры, спорта и туризма (12 чел.) (рис. 3).

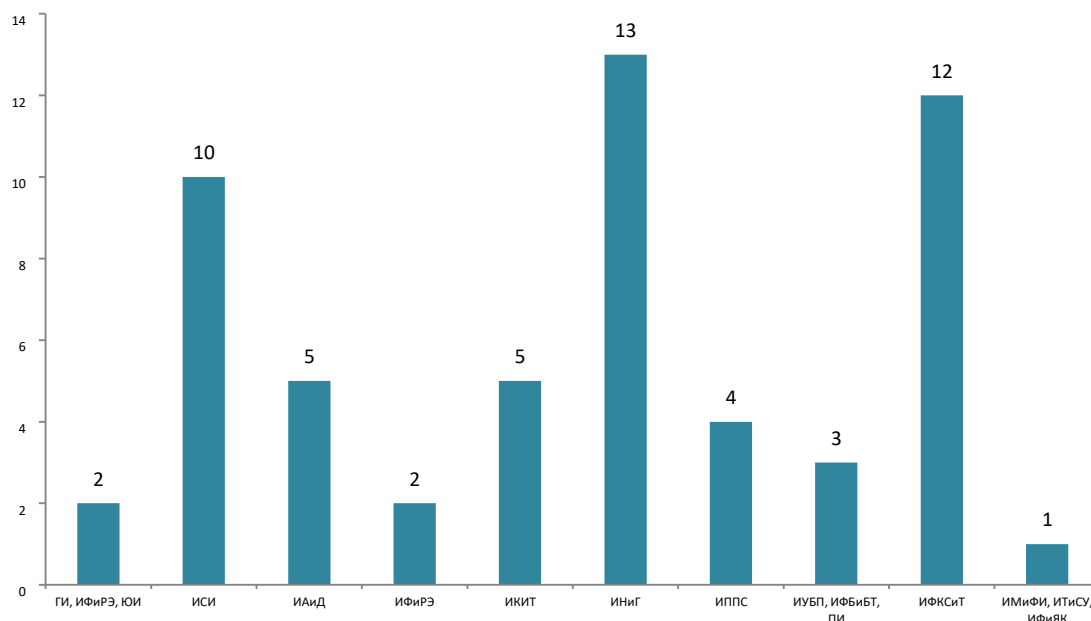


Рисунок 3 – Количество обучающихся на образовательном мероприятии «Баскетбол» по институтам СФУ

Количество обучающихся на образовательном мероприятии Баскетбол по курсам представлено следующим образом. Студенты 1-го курса составили 18 человек (26 %) от общего количества обучающихся. 2-й курс составили 26 человек – 38 %, 3-й курс – 22 человека (32 %), 4-й курс – 3 человека (4 %) (рис. 4).

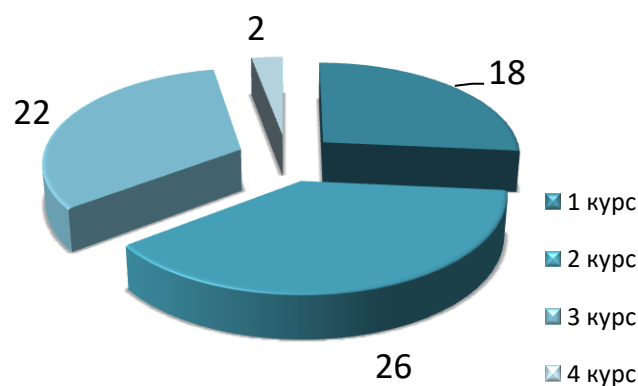


Рисунок 4 – Количество обучающихся на образовательном мероприятии «Баскетбол» по курсам

Образовательное мероприятие «Волейбол». Подано 36 заявок на обучение из 7 институтов СФУ. Наибольшее количество заявок поступило из института физической культуры, спорта и туризма (15 чел.) (рис. 5).

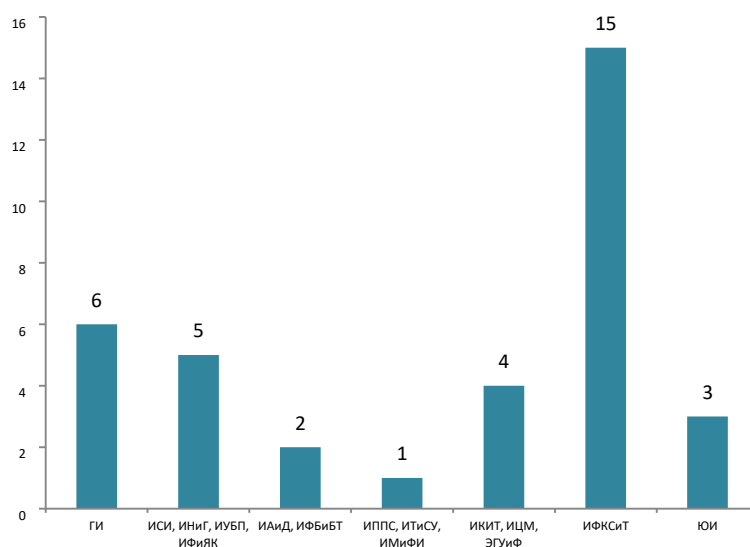


Рисунок 5 – Количество обучающихся на образовательном мероприятии «Волейбол» по институтам СФУ

На образовательном мероприятии «Волейбол» студенты 1-го курса составили большинство от общего количества студентов, а именно 37 человек (55%), 2-го курса – 21 человек (31 %), 3-й курс – 5 человек (7 %), 4-й курс – 4 человека (7 %) (рис. 6).

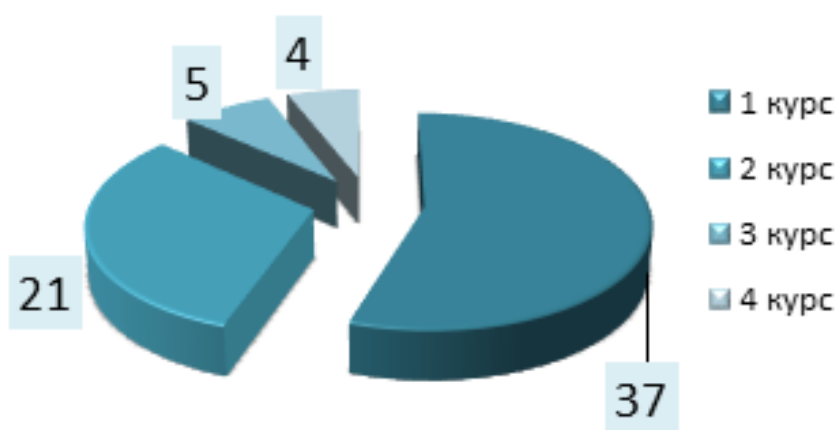


Рисунок 6 – Количество обучающихся на образовательном мероприятии «Волейбол» по курсам

На образовательное мероприятие «Футбол» подано 77 заявок на обучение из 7 институтов СФУ, из них наибольшее количество из института физической культуры, спорта и туризма (48 чел.) (рис. 7).

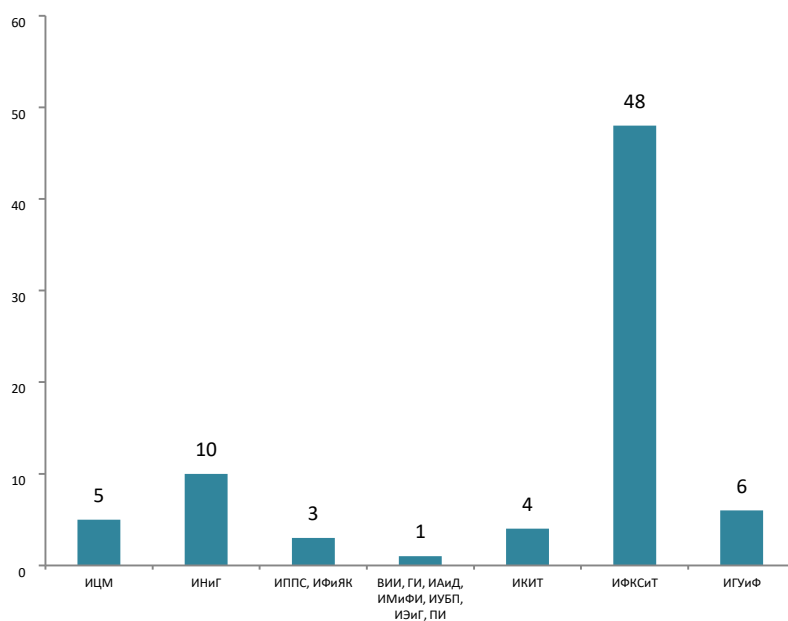


Рисунок 7 – Количество обучающихся на образовательном мероприятии «Футбол» по институтам СФУ

Выявлено, что на образовательном мероприятии «Футбол» студенты 1-го курса составили наименьшее количество из общего, что составило 11 человек (13 %), при этом 2-й курс – 28 человек (35 %) и 3-й курс – 48 человек (54 %). Подавляющее количество студентов 3-го курса проявило интерес к данному мероприятию (рис. 8).

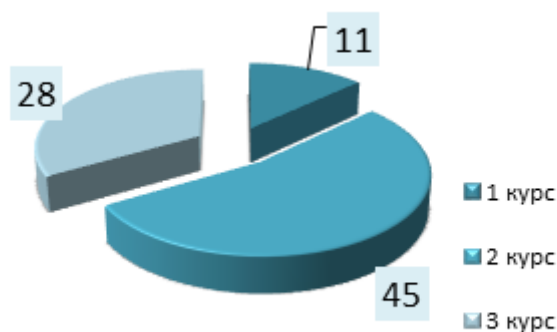


Рисунок 8 – Количество обучающихся на образовательном мероприятии «Футбол» по курсам

На образовательное мероприятие «Легкая атлетика» поступило 42 заявки на обучение из 7 институтов СФУ. Наибольшее количество заявок также поступило из института физической культуры, спорта и туризма (17 чел.) (рис. 9).

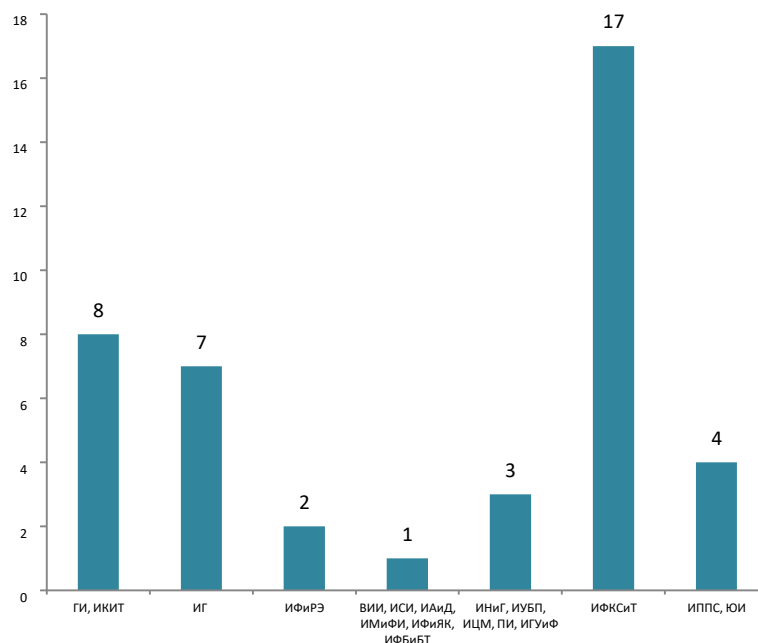


Рисунок 9 – Количество обучающихся на образовательном мероприятии «Легкая атлетика» по институтам СФУ

На образовательном мероприятии «Легкая атлетика» студенты 1-го курса составили 18 человек (29 %), при этом 2-й курс – 20 человек (32 %), 3-й курс – 24 человека (38 %) и 4-й курс 1 человек (1 %). Среди студентов с 1го по 3-й курсы интерес к мероприятию практически идентичный (рис. 10).

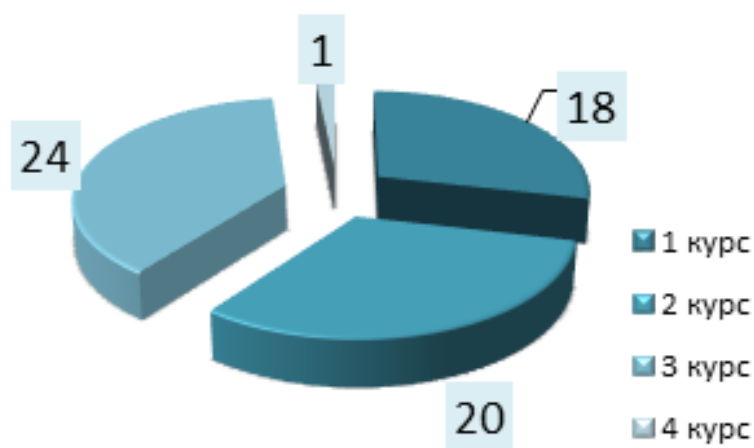


Рисунок 10 – Количество обучающихся на образовательном мероприятии «Легкая атлетика» по курсам

На образовательное мероприятие «Плавание» было подано 70 заявок на обучение из 8 институтов СФУ, из них студенты института физической культуры, спорта и туризма составили 43 человека (рис. 11).

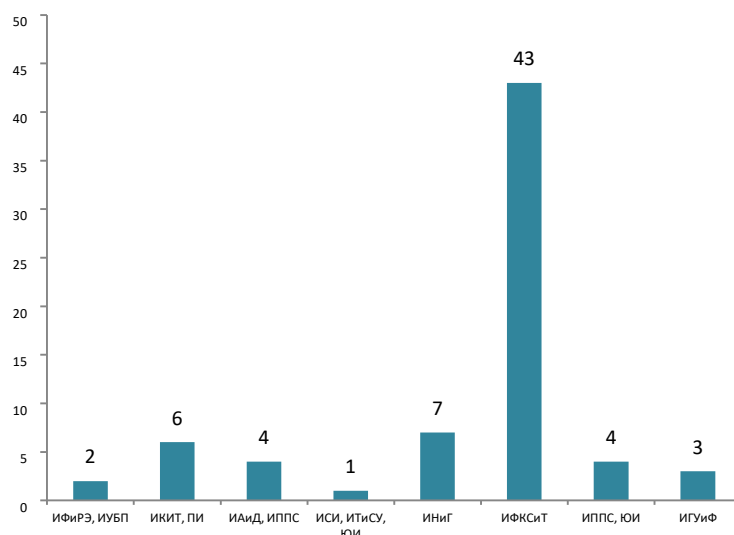


Рисунок 11 – Количество обучающихся на образовательном мероприятии «Плавание» по институтам СФУ

Распределение по курсам на образовательном мероприятии «Плавание» следующее: студенты 1-го курса – 31 человек (39 %), при этом 2-й курс – 20 человек (25 %), 3-й курс – 25 человек (31 %) и 4-й курс – 4 человека (4 %). Можно отметить наибольший интерес первокурсников к данному мероприятию (рис. 12).

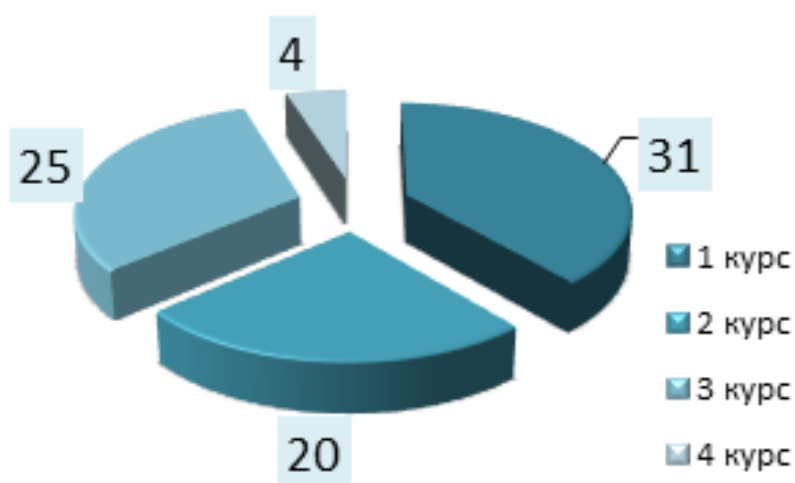


Рисунок 12 – Количество обучающихся на образовательном мероприятии «Плавание» по курсам

На образовательное мероприятие «ВФСК ГТО» был проведен анализ обучающихся по должностям. Так, всего подано 139 заявок на обучение, из них значительное количество составили обучающиеся по должности «доцент» – 33 человека и «старший преподаватель» – 72 человека (рис. 13).

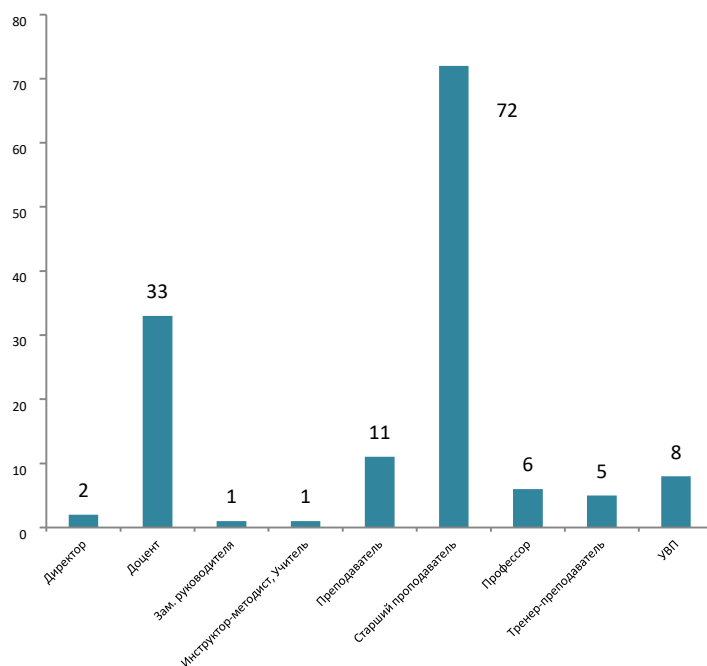


Рисунок 13 – Количество обучающихся на образовательном мероприятии «ВФСК ГТО»

Анализ стажа педагогической работы показал, что наибольшее количество обучающихся имеют опыт работы более 20 лет, что составляет 71 человек и 49 % от общего числа обучающихся. При этом самый низкий показатель, а именно 4 человека, имеющие опыт работы 3–5 лет, что составило 3 %.

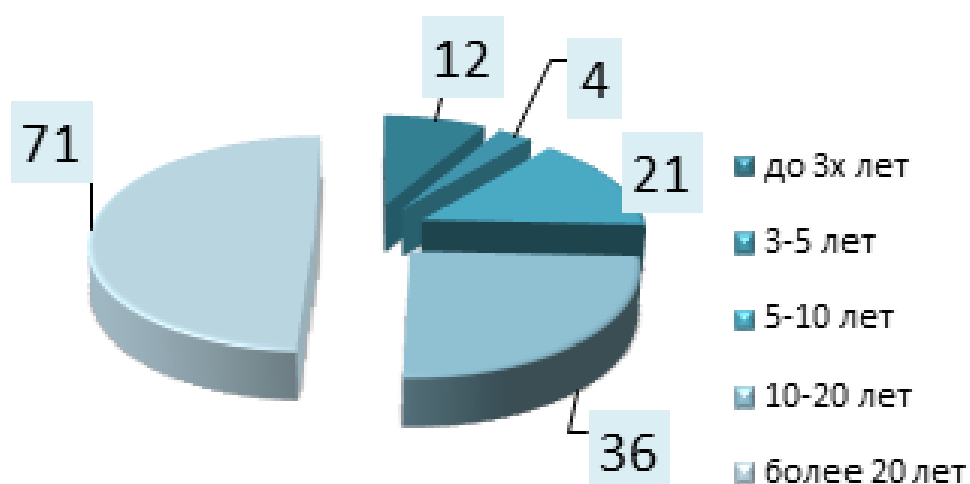


Рисунок 14 – Стаж педагогической работы обучающихся на образовательном мероприятии «ВФСК ГТО»

Заключение. Таким образом, эффективное управление программами дополнительного профессионального образования основывается на интеграции организационных и педагогических методов, применении передовых технологий и учете требований современного рынка труда. Практический опыт Сибирского федерального университета подтверждает значимость комплексного подхода к разработке и реализации образовательных программ, включающего активное участие всех заинтересованных сторон, включая преподавателей, студентов и представителей работодателей.

Управление образовательными программами должно учитывать современные тенденции в сфере дополнительного профессионального образования, обеспечивать качество подготовки специалистов и способствовать достижению стратегических целей университета и региона в целом.

Список использованных источников

1. Колесникова, Г. И. Теория и практика педагогического проектирования / Г.И. Колесникова, А.Г. Чернявская // Педагогическое проектирование образовательных систем и технологий. – М. : Издательство Московского психолого-социального института, 2018. – С. 23–34.
2. Давыдова, Е. А. Формирование организационной культуры учебного заведения / Е. А. Давыдова, Ю. С. Жданова // Вестник Воронежского государственного технического университета. Серия «Гуманитарные науки». – 2019. – № 3. – С. 45–53.
3. Митрофанова, М. В. Анализ факторов, влияющих на развитие профессионального образования в вузах Сибири / М. В. Митрофанова, А. Л. Семенов // Университетское управление: практика и анализ. – 2020. – № 2. – С. 110–118.
4. Михалкина, Э.В. Модели корпоративного обучения взрослых / Э. В. Михалкина, В. М. Поликарпов // Высшее образование в России. – 2021. – № 4. – С. 65–72.
5. Ярулов, А. А. Образовательные программы в организациях: опыт и перспективы / А. А. Ярулов, Н. Б. Кузнецова // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия «Педагогика и психология». – 2022. – № 1. С. 89–96.

СОДЕРЖАНИЕ

АДАПТИВНАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И АДАПТИВНЫЙ СПОРТ

Архипова В.Л., Хахулина А.Ю. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ИГРОКОВ В СЛЕДЖ-ХОККЕЙ	3
Бахтина Т.Н., Филатов А.О. Новицкий Е.В. ДАРТС В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	7
Беляева В.А., Кудрявцев М.Д., Ситников Ю.Е. ЙОГА КАК СРЕДСТВО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	10
Вериго Л.И., Демидко Н.Н., Потокина М.В. РОЛЬ ФАСЦИЙ В ПРОЦЕССАХ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ	13
Гельметдинова С.Г. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК СО ЗРИТЕЛЬНЫМИ ДЕПРИВАЦИЯМИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ	18
Замараева М.П., Фролович В.В., Кольцова Д.Н., Ипатова А.В. ФИДЖИТАЛ-СПОРТ КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	23
Каленчук Л.Н., Крикало И.Н. ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» К НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЕ	28
Касюк С.К. ИНКЛЮЗИВНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЦИФРОВОГО СПОРТА: ОПЫТ И ВЫЗОВЫ РОССИЙСКОЙ ПРАКТИКИ	33
Кузнецова С.В., Коновалова М.П., Балобина В.Д. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ СО СТОЙКИМИ ОТКЛОНЕНИЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОСЗ) В ОБЛАСТИ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА	37
Кузнецова Д.В. АДАПТИВНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА: КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ И РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИЙ НА ПОЗВОНОЧНИКЕ.	41
Лесникова П.Н. РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ	45
Нгуен К.З., Лесин В.А., Карлина М.О. СТРАТЕГИЧЕСКИЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В АЛТАЙСКОМ КРАЕ	50
Картавцева А.И., Рябининой С.К., Черепанова А.А., Маташов Е.А. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ИНКЛЮЗИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ФИДЖИТАЛ-НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ СРЕДИ СТУДЕНТОВ С ОВЗ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ В СИБИРСКОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ	55

Сеитов Г.В., Картавцева А.И. РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, ОКАЗЫВАЮЩИХ СТАБИЛИЗИРУЮЩЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ДЕФОРМАЦИЮ ПОЗВОНОЧНИКА ПРИ СКОЛИОЗЕ I И II СТЕПЕНИ	59
Стоцкая Е.С. МОДЕЛИРОВАНИЕ ИНКЛЮЗИВНОЙ СРЕДЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ (НА ПРИМЕРЕ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА)	63
Титенкова Н.А., Король Л.Г. НЕОБХОДИМОСТЬ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ 6–8 ЛЕТ С УЧЕТОМ ВЕДУЩЕЙ РЕПРЕЗЕНТАТИВНОЙ СИСТЕМЫ	68
Утешева Т.В., Маслобоева Н.А., Хантимирова О.Б. НАЗВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ КАК МЕТОДИЧЕСКИЙ ПРИЕМ ОБУЧЕНИЯ ВОСТОЧНЫМ ГИМНАСТИКАМ	73
Ходжамухамедова М.Б. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ МОЛОДЕЖИ	78
Целовальникова М.С., Черепанова А.А., Гольм Л.А., Бирдигулова И.Ю. ЙОГА В ГАМАКАХ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК 18–23 ЛЕТ	82
Чэнь Ц., Кабачкова А.В. МЕХАНИЗМЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ОБУСЛОВЛЕННЫЕ АЭРОБНЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПРЕОДОЛЕНИЮ НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ	88

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Авдеевко А.С. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ССУЗОВ И ВУЗОВ	93
Алдиабат И.М.И., Кудрявцев М.Д. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ПРАКТИК В СТУДЕНЧЕСКОМ ФУТБОЛЕ	97
Аль-Тувайни А.Х.Д. СРАВНЕНИЕ ТРЕБОВАНИЙ К РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ИГРОКОВ СТУДЕНЧЕСКИХ ВОЛЕЙБОЛЬНЫХ КОМАНД РОССИИ И ИРАКА	101
Анойкина Н.В., Горячкин А.В., Тарасенко П.С., Клочков С.В. ВЛИЯНИЕ СТРЕССОВЫХ ФАКТОРОВ НА КОНЦЕНТРАЦИЮ И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ БАСКЕТБОЛИСТОВ	106
Архипова С.А., Мишина А.В. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ ЧЕРЕЗ ТРЕНИРОВКИ В УСЛОЖНЕННЫХ УСЛОВИЯХ	112

Быков А.В. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКОЙ: СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ	116
Звягина Е.В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЕМОВ ТРИЗ ДЛЯ НЕСТАНДАРТНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СИТУАЦИЙ, СТИМУЛИРУЮЩИХ НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТЬ	120
Иванов С.С., Чикуров А.И. DFA α_1 КАК МАРКЕР КОНТРОЛЯ ИНТЕНСИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ: ПРЕИМУЩЕСТВА И ОГРАНИЧЕНИЯ	125
Куимов В.Ю., Чикуров А.И. БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ С УЧЕТОМ ИЗМЕНЕНИЯ ХОДОВ КОНЬКОВОЙ ТЕХНИКИ И УРОВНЯ ГРАДИЕНТА РЕЛЬЕФА В УСЛОВИЯХ ОДИНАКОВОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ	128
Лосева И.В. ОСНОВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО БАСКЕТБОЛА В РОССИИ И КИТАЕ	132
Маргаритов Г.С., Кудрявцев М.Д., Грузенкин В.И., Кыргыз Э.К. ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ ТЕСТОСТЕРОНОМ И АНАБОЛИЧЕСКИМИ СТЕРОИДАМИ: АНАЛИЗ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ, МОТИВОВ И НЕГАТИВНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ	138
Маслов И.С. АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ И ПЕРСПЕКТИВ РАЗВИТИЯ СЕКЦИЙ БОБСЛЕЯ И СКЕЛЕТОНА В СФУ	142
Орешко Д.С., Кудрявцев М.Д., Исаев Р.С. АКТУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ	147
Осипов А.Ю., Фомин С.А. СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ НА ЭТАПЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЕДИНОБОРЦЕВ (НА ПРИМЕРЕ БОРЦОВ САМБО И ДЗЮДО)	150
Патаркацишвили Н.Ю. АКТУАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ В РАМКАХ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ	155
Петрова С.С., Каратеева Т.А. РОЛЬ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА ВЫСОКОГО УРОВНЯ	158
Петровский Д.В. РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В КРАСНОЯРСКОМ КРАЕ КАК СТРАТЕГИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ РЕГИОНАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОЛИТИКИ	161
Протопопов С.А. РАЗРАБОТКА TELEGRAM-БОТА ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ЛУЧНИКОВ	166
Пятницын А.И., Бельская М.Ю., Пашков П.В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	170
Сайфутдинов Р.Р. ОПТИМИЗАЦИЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ПАНКРАТИОНИСТОВ 16–17-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА: АКТУАЛЬНЫЕ РЕШЕНИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ	173

Саркисян Е.Б. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОГРАММЫ ТРЕНАЖА КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В ЕВРОПЕЙСКОЙ ПРОГРАММЕ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА	178
Селина А.М., Фомин С.А. АНАЛИЗ АКТУАЛЬНЫХ НАУЧНЫХ ДАННЫХ О НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ МЕТОДАХ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН-БОКСЕРОВ	185
Сивухина Е.С., Пономарев В.В. САМОМАССАЖ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ОТ ПЕРЕГРУЗОК И ТРАВМАТИЗМА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СПОРТСМЕНОВ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИНАХ	189
Турманидзе А.В. ВЛИЯНИЕ ИНТЕГРИРОВАННОГО РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАДМИНТОНИСТОВ	194
Шакамалова М.С., Михайлова С.В. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА С ПРИМЕНЕНИЕМ КРУГОВОГО МЕТОДА ТРЕНИРОВКИ	198

ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ», В Т. Ч. ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ: СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Авдеенко А.С. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ССУЗОВ И ВУЗОВ	202
Грузенкин В.И., Кудрявцев М.Д., Плотникова И.И. ОБЩАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ	206
Карманова Н.В. ВНЕДРЕНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ	209
Карпенко Е.А., Колпакова Е.М. ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ АЛТАЙСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО	212
Малыгин М.А. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ ПО ПРИВЛЕЧЕНИЮ МОЛОДЕЖИ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»	217
Черепанова А.И. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» ДЛЯ ВСЕХ: ОТ ДОСТУПНОСТИ К ПОЛНОЙ ИНКЛЮЗИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	221
Яременко В.А., Мутьев А.В. ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО В ВЫСШИЕ УЧЕБНЫЕ ЗАВЕДЕНИЯ КРЫМСКОЙ АССР (1931–1941 ГОДЫ)	224

ИНТЕГРАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА СО СМЕЖНЫМИ ОТРАСЛЯМИ

Абдусатторов А.А.У., Баутиста Х. РОЛЬ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ИМИДЖА РЕГИОНА НА ПРИМЕРЕ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН	229
Адольф К.В., Найда М.С. ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА НА СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ РЕГИОНОВ	234
Клочков С.В., Акулов В.В. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ОЦЕНКА ТРАВМОБЕЗОПАСНОСТИ СТОЛКНОВЕНИЙ БЕСПИЛОТНОГО ЛЕТАТЕЛЬНОГО АППАРАТА С ЧЕЛОВЕКОМ В УСЛОВИЯХ КРЫТОГО СПОРТИВНОГО СООРУЖЕНИЯ	238
Белов А.В. СОВЕТСКАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ 1920-х ГОДОВ: МЕТОДЫ И ДИСКУССИИ	243
Киселева Н.В., Гасилов К.П., Лесникова П.Н. ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВОВ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ И СОЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТЫ ..	247
Каленчук Л.Н., Кузьмич Ю.Е. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ТУРИЗМА В РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЛОДЕЖИ	250
Клименко С.С., Муханов Ю.В., Волков А.Н. ИНТЕГРАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПРОЦЕСС ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ	255
Саликова А.П., Дубковская Л.А., Шишов А.С. КОРПОРАТИВНЫЙ ТУРИЗМ СРЕДИ СТУДЕНТОВ	258
Кузнецова О.Б., Косвинцева Е.Н. СПОРТ В ИСКУССТВЕ СССР	262
Марченко С.Ю. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КОСМОНАВТОВ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ИХ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ	266
Николаев Е.А., Качаева Ю.В. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ КРАСНОЯРСКА В УСЛОВИЯХ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ	269
Овчарова М.П. АНАЛИЗ ПИЩЕВЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ И РАЦИОНА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СФУ	274
Сабинин Л.Т., Данилова Е.Н., Уланов В.Н. ИГРАЮЩИЙ ТРЕНЕР В ПЕДАГОГИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	279
Свечкарев В.Г. ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ С ПОМОЩЬЮ РАЗВИТИЯ ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА (НА ПРИМЕРЕ РЕСПУБЛИКИ АДЫГЕЯ)	283
Селиванов О.И. ЭТАПЫ СТАНОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА: ОТ ИСТОКОВ ДО СОВРЕМЕННОСТИ	288
Кудрявцев М.Д., Ситников Ю.Е., Максимова Л.С., Исаев Р.С., Павлов Г.М. ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ	292

Соловьев А.М., Кудрявцев М.Д., Ситников Ю.Е. РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО ТУРИЗМА И ЕГО СВЯЗЬ СО СПОРТОМ	296
Яременко В.А. СТАНОВЛЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ КРЫМА В 20-х – 30-х ГОДАХ XX ВЕКА	299

МЕНЕДЖМЕНТ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аминов А.С., Бодров И.А., Аминов М.А. ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВОГО БРЕНДИНГА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЭЛИТАРНОГО ИМИДЖА СТУДЕНЧЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ (НА ПРИМЕРЕ TELEGRAM-КАНАЛА ФУТБОЛЬНОЙ СБОРНОЙ ЮУРГУ)	303
Близневский А.Ю., Худик А.А., Вихрянова А.Е., Худик С.В., Близневская В.С. УПРАВЛЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКИМ СПОРТИВНЫМ ДВИЖЕНИЕМ НА РЕГИОНАЛЬНОМ УРОВНЕ (НА ПРИМЕРЕ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ)	307
Воронцова Е.А., Федорова А.Д., Суворов П.П. РАЗРАБОТКА МЕХАНИЗМОВ ПРИВЛЕЧЕНИЯ СПОНСОРОВ И ПАРТНЕРОВ ДЛЯ СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ПРОЕКТОВ	313
Дудник К.А., Тарасов С.А., Горячев Г.К. ВНЕДРЕНИЕ МОДЕЛИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ТРЕНЕРА И СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖЕРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ	316
Карпов Р.А. ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ УПРАВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКИМИ СПОРТИВНЫМИ МЕРОПРИЯТИЯМИ: ОПЫТ ВНЕДРЕНИЯ ПЛАТФОРМЕННЫХ РЕШЕНИЙ	319
Ледков К.А. КОМПЛЕКСНАЯ МОДЕЛЬ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКИМИ СПОРТИВНЫМИ МЕРОПРИЯТИЯМИ: РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ АПРОБАЦИИ	322
Мячин А.С. ФОРМИРОВАНИЕ КЛИЕНТСКОГО КАПИТАЛА СПОРТИВНОГО ВУЗА КАК КОНКУРЕНТНОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО В УСЛОВИЯХ ТРАНСФОРМАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ	325
Петровская А.К. ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГОСУДАРСТВЕННО-ЧАСТНОГО ПАРТНЕРСТВА ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ	328
Русак И.А., Гоголь Н.И., Дворинович А.С. ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ КОМПЬЮТЕРНОГО СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ УНИВЕРСИТЕТА	333
Сайфутдинов Р.Р. ОРГАНИЗАЦИЯ МАССОВЫХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ПОСТПАНДЕМИЙНЫЙ ПЕРИОД	339
Сафиуллина А.И., Сафиуллин М.Р. УПРАВЛЕНИЕ КИБЕРСПОРТОМ В КИТАЕ	343
Сидоров С.Г. ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ПРОЕКТА «ЗА САМБО» В УСЛОВИЯХ УНИВЕРСИТЕТА	348

Федосеева Я.В., Худик А.А. ИНСТРУМЕНТЫ ПРОДВИЖЕНИЯ МЕДИАФУТБОЛА В НОВЫХ МЕДИА И ВИДЕОХОСТИНГАХ (НА ПРИМЕРЕ TELEGRAM И YOUTUBE КАНАЛОВ)	352

СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ПРАКТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ

Авдеев С.П., Накрохин В.В. ОЦЕНКА АЭРОБНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ТЕСТА КУПЕРА «БЕГ НА 1,5 МИЛИ»	356
Адольф В.А., Ситничук С.С. ОБЕСПЕЧЕНИЕ КАЧЕСТВА ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	362
Гиренко Л.А., Решедько Е.Р. МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ИМИТАЦИОННЫХ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ	367
Данилова Е.Н., Юрков А.С. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БЕГА СТУДЕНТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	372
Дергач Е.А., Лимаренко О.В., Куцакова Ю.А. ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА И ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ УНИВЕРСИТЕТОВ РОССИИ И БЕЛАРУССИИ	377
Зуйкова Е.Г., Бушма Т.В., Бондарчук И.Л. ИССЛЕДОВАНИЕ ЗРИТЕЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ СТУДЕНТОК: ПОИСК ПУТЕЙ К ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	382
Кузнецова З.В., Чепель И.А. ПРИМЕНЕНИЕ ПРИНЦИПОВ СМЕШАННОГО ОБУЧЕНИЯ В ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗЕ	386
Кузнецова З.В., Чепель И.А. ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ОСНОВАМ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО СОСТАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ	391
Дорошенко С.А., Рябина С.К., Кулиев В.К., Иняткина Е.В., Павлов Г.М., ИТОГИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ НА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС» В 2022–2025 гг.	396
Лебедев М.С., Ланская О.В. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ И ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ ПОСЛЕ ТРАВМЫ КОЛЕННОГО СУСТАВА	400
Неймышев А.В., Скупкин Д.А., Прокопьева Д.И. РАЗВИТИЕ СИЛЫ С ПОМОЩЬЮ СРЕДСТВ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ	405
Осипов А.Ю., Филиппович В.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ (МНЕНИЯ ЭКСПЕРТОВ)	409

Поташова Э.Р., Ланская О.В. УЛУЧШЕНИЕ ФУНКЦИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ У ДЕТЕЙ 13–15 ЛЕТ С ЛЕГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ	413
Рулева С.В., Прозорова А.С. ВНЕДРЕНИЕ УТРЕННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАРЯДКИ КАК ОСНОВА ПОДДЕРЖАНИЯ ВЫСОКОГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ	417
Ратманская Т.И., Филиппович В.А. СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ФИТНЕСА В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ	421
Сетяева Н.Н., Таранова А.Р., Цецхладзе К.С., Лакиенко Д.С. ФИДЖИТАЛ-СПОРТ КАК РЕСУРС ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ВНЕУЧЕБНОЙ РАБОТЫ, ЦЕННОСТНОГО ВОСПИТАНИЯ И ФЕСТИВАЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ	425
Соболева Н.В., Картавцева А.И., Булгакова О.В., Сидоренко Е.В. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ МЕРОПРИЯТИЯМИ (НА ПРИМЕРЕ СИБИРСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА)	430

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ: ИСТОРИЯ, СОВРЕМЕННОСТЬ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ

*Материалы IV Международной научно-практической конференции
по физической культуре, спорту и туризму*

Ответственный за выпуск
А. И. Картавцева

Ответственные за научные направления (секции):
О. В. Булгакова, Е. А. Николаев, Т. И. Ратманская,
Н. В. Соболева, А. А. Худик, А. А. Черепанова

Санитарно-эпидемиологическое заключение № 24.49.04953.П. 000381.09.03 от 25.09.2003 г.
Подписано в печать 30.11.2025. Формат 60х84/16. Бумага тип. № 1.
Офсетная печать. Объем 28,5 п. л. Тираж 40 экз. Заказ № 412
Издательство Красноярского государственного аграрного университета
660017, Красноярск, ул. Ленина, 117