МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ

XI
Международной
научно-практической конференции

«СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА, ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

17 апреля 2026 г.

г. Донецк

УДК 796/.799(062.552)
ББК Ч51я431+Ч480.054я431+Р11(2)297я431
С 568

Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: материалы XI международной научно-практической конференции (г. Донецк, 17 апреля, 2026 г.) / Под редакцией Л.А. Деминской; ИФКС. – Донецк, 2026. – 415 с.

В сборник материалов конференции вошли статьи, посвященные современным проблемам спорта высших достижений, массового и инвалидного спорта. Авторами проанализировано значение физической культуры в формировании здоровья современного человека и проблемы адаптивной физической культуры. Рассматриваются вопросы методологии и технологии профессиональной подготовки специалистов, а также проблемы непрерывного профессионального образования в области физической культуры и спорта.

Издаётся по решению Учёного Совета ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет». Протокол № 9 от 20 апреля 2026 г.

Рецензенты:
Чернышев Д.А. – д.пед.н., доцент; профессор кафедры педагогики
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Прихода И.В. – д.пед.н., доцент; профессор кафедры психологии и конфликтологии
ФГБОУ ВО «Лугаский государственный университет имени В. Даля»

Главный редактор:
Деминская Л.А. – д.пед.н., доцент; заместитель директора института физической культуры и спорта;
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».
Редакционная коллегия:
Батищева М.Р. - к.пед.н., доцент; заведующий кафедрой теории и методики физической культуры института физической культуры и спорта;
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».
Зенченков И.П. – к.пед.н., доцент; и.о. заведующего кафедрой адаптивной физической культуры института физической культуры и спорта;
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».
Дубревский Ю.М. – к.пед.н., доцент; заведующий кафедрой циклических видов спорта института физической культуры и спорта;
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».
Москалец Т.В. – к.б.н., доцент; заведующий кафедрой спортивных игр института физической культуры и спорта;
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».
Сидорова В.В. – к.н. по физ.восп. и спорту, доцент; заведующий кафедрой гимнастики и спортивных единоборств института физической культуры и спорта;
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».

Ответственность за содержание материалов, аутентичность цитат, правильность фактов и ссылок несут авторы.

УДК 796/.799(062.552)
ББК Ч51я431+Ч480.054я431+Р11(2)297я431

© Коллектив авторов, 2026
© ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»

СОДЕРЖАНИЕ

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ, МАССОВОГО И ИНВАЛИДНОГО СПОРТА

Агапов Денис Юрьевич
Коштовный Роман Иванович
ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННАЯ ТРЕНИРОВКА В ФУТБОЛЕ..... 15

Акопов Владислав Эрнестович
ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ - СТАЙЕРОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ..... 18

Акопов Владислав Эрнестович
Ланин Алексей Николаевич
ИССЛЕДОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПЛОВЦОВ - БРАССИСТОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ..... 21

Андрианов Андрей Владимирович
ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ С ПОМОЩЬЮ ИГРОВОГО МЕТОДА..... 24

Аржаных Элина Владимировна
Батищева Марина Робертовна
РАЗВИТИЕ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ И ТАНЦЕВАЛЬНОСТИ У ГИМНАСТОК - ХУДОЖНИЦ 10–12 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ..... 26

Бабешко Александр Петрович
ПРИМЕНЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ МЕТОДИК ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ СТОЙКОЙ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ..... 30

Батищева Марина Робертовна
Маркин Александр Викторович
ОБЗОР СУЩЕСТВУЮЩИХ В ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ ВОЛЕЙБОЛА СРЕДСТВ И МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ..... 33

Батищева Марина Робертовна
Польшина Евгения Владимировна
ОБЗОР МЕТОДИК СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТРЕХОЧКОВЫХ БРОСКОВ ИЗВЕСТНЫХ В СОВРЕМЕННОЙ ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ БАСКЕТБОЛА..... 36

Бевз Владислава Юрьевна
Чебан Татьяна Николаевна
ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОК 10-12 ЛЕТ..... 39

Белявина Елена Александровна
Клестова Оксана Александровна
АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ИГРОВОГО КАЛЕНДАРЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ФУТБОЛИСТОВ ВО ВТОРОЙ ЛИГЕ РОССИИ (НА ПРИМЕРЕ СЕЗОНА 2024-2025)..... 42

Берилова Елена Игоревна
ВЗАИМОСВЯЗЬ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ У СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КАРЬЕРЫ..... 45

Борисова Вера Валерьевна
Кузнецов Никита Андреевич
МОДУЛЬНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОГО РИТМА ВЫПОЛНЕНИЯ СОТРУДНИЧЕСТВА ТИПА СС БРОСКОМ МЯЧА НОГАМИ С ПОЛА В ПРЫЖКЕ СОГНУВ НОГИ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ..... 48

Босенко Юлия Михайловна
ОСОБЕННОСТИ АГРЕССИВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ..... 51

Бурцева Нина Андреевна
Акопов Владислав Эрнестович
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРОВОГО МЕТОДА..... 53

Гасанова Айдан Ибрагим Халил Кызы
Максимова Ирина Богдановна
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОК-СПРИНТЕРОВ..... 56

Герега Анна Павловна
Кручинина Марина Николаевна
ХИМИЯ В СПОРТЕ..... 59

Гибадуллин Илдус Гиниятуллович
Анисимова Александра Юрьевна
Шубина Наталья Георгиевна
ПОКАЗАТЕЛИ СИСТЕМЫ ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ У ДЕВОЧЕК 10-11 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ..... 62

Гридина Наталья Алексеевна
МАССОВЫЙ СПОРТ КАК СОЦИАЛЬНАЯ СИСТЕМА И СФЕРА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ..... 65

Губарев Андрей Евгеньевич
Жуков Александр Адольфович
ВЛИЯНИЕ ПАРАМЕТРОВ СНА НА АДАПТАЦИЮ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА..... 68

Делалов Вадим Вадимович
Москалец Татьяна Валентиновна
ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МАЛЬЧИКОВ 12–13 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ..... 71

Доценко Юрий Алексеевич
Губенко Иван Иванович
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 14–15 ЛЕТ..... 74

Егорова Екатерина Михайловна
Непошлова Елизавета Михайловна
ВОЗДЕЙСТВИЕ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ДЫХАНИЯ НА ПОКАЗАТЕЛИ КИСТЕВОЙ ДИНАМОМЕТРИИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЯТИБОРОК..... 77

Ерашов Виталий Викторович
ПОСТУРАЛЬНЫЙ БАЛАНС КИБЕРСПОРТСМЕНОВ: ФАКТОРЫ РИСКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ И СРЕДСТВА ИХ КОРРЕКЦИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ..... 80

Иноземцева Ксения Евгеньевна
Сокунова Светлана Феликсовна
КОММЕРЦИАЛИЗАЦИЯ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ..... 83

Кальсина Виктория Владиславовна
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА КАК ФАКТОР АДАПТАЦИИ..... 86

Катранжи София Антоновна
Толстая Валентина Алексеевна
ИЗУЧЕНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНА В УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА..... 89

Клюева Мария Дмитриевна
Сокунова Светлана Феликсовна
РАЗВИТИЕ МАССОВОГО СПОРТА В МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ: АНАЛИЗ ТЕКУЩЕЙ СИТУАЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ..... 92

Конопленко Владимир Геннадьевич
Акопов Владислав Эрнестович
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... 95

Кривец Ирина Григорьевна
Панасюк Оксана Владимировна
ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И СПОРТИВНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ ВУЗОВСКОГО УРОВНЯ..... 98

Кривоносов Денис Андреевич
КРОССФИТ: РЕВОЛЮЦИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ..... 101

Лавицкая Валерия Алексеевна
Селиверстова Наталья Викторовна
СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ, МАССОВОГО И ИНВАЛИДНОГО СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ..... 104

Максимова Ирина Богдановна
Пинчук Наталья Ивановна
АКТИВНЫЙ ДОСУГ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ..... 107

Мовшович Алек Давыдович
Андронов Кирилл Александрович
ПОКАЗАТЕЛИ ПРИМЕНЕНИЯ РАЗНОВИДНОСТЕЙ АТАК В ПОЕДИНКАХ ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ НА ШПАГАХ..... 110

Пензиенко Николай Сергеевич
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВОСТОЧНЫМ БОЕВЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ..... 112

Польшина Евгения Владимировна
Люгайло Светлана Станиславовна
МЕТОДИЧЕСКИЙ ОПЫТ КОМЛЕКСНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В ПРОГРАММЕ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА..... 115

Поляк Жанна Ивановна
Ковтун Яна Ивановна
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ..... 118

Распопова Анна Сергеевна
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СПОРТСМЕНОК В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ..... 121

Рушаков Ян Александрович
Шубина Наталия Георгиевна
ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ..... 124

Сидорова Виктория Викторовна
Попов Александр Артемович
РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ГИМНАСТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ..... 127

Сковальчинская Светлана Владимировна
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ, МАССОВОГО СПОРТА И АДАПТИВНОГО СПОРТА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ..... 131

Скубий Юлия Андреевна
Рымар Людмила Алексеевна
НЕЙРОФИТНЕС В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ..... 134

Соколова Дарья Сергеевна
Трухан Анна Александровна
СОВРЕМЕННЫЙ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ, МАССОВОГО И ИНВАЛИДНОГО СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ..... 137

Соломенная Зоя Викторовна
Пугачева Ирина Ивановна
Соломенный Фёдор Фёдорович
МОДЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ СИСТЕМАМИ НА УРОВНЕ «МАЛЫХ ГРУПП»..... 140

Тимашова Наталья Евгеньевна
Павлова Ирина Владимировна
ЛЕГЕНДАРНЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ПОБЕДЫ РОССИЙСКИХ ГИМНАСТОК: АНАЛИЗ ДОСТИЖЕНИЙ И ВКЛАД В РАЗВИТИЕ СПОРТА..... 144

Украинский Сергей Викторович
Струганов Сергей Михайлович
Тарханов Александр Алексеевич
ТЕХНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОК И ЭЛЕКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТСМЕНОВ ПО БОКСУ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ..... 147

Умнов Владимир Павлович
ВЫБОР ДИСТАНЦИИ ВЕДЕНИЯ БОЯ БОКСЕРАМИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ..... 150

Умнов Владимир Павлович
ИЗУЧЕНИЕ КОРРЕЛЯЦИОННОЙ СВЯЗИ МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ И ИХ УСПЕВАЕМОСТЬЮ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»..... 153

Чернова Наталия Вячеславовна
Моисеев Александр Борисович
ОЦЕНКА ДЕЙСТВИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВСАДНИКОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ МАРШРУТА ТРУДНОГО КЛАССА..... 156

Чулкова Елизавета Игоревна
Юрьева Юлия Владимировна
ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВИЗАЦИИ (СИДЯЧЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ) НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА: ПОИСК РЕШЕНИЙ..... 159

Шестаков Олег Николаевич
Московой Виктор Иванович
ИНВАЛИДНЫЙ СПОРТ КАК ФЕНОМЕН СОВРЕМЕННОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ..... 162

Шиков Илья Николаевич
Михалина Галина Михайловна
АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ТРУДНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЬНЫХ ПРОГРАММ ВЕДУЩИХ ПАР РОССИИ В АКРОБАТИЧЕСКОМ РОК-Н-РОЛЛЕ В ДИСЦИПЛИНЕ А-КЛАСС МИКСТ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ..... 165

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Агишева Екатерина Владимировна
Агишева Карина Рустамовна
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ..... 170

Акопов Владислав Эрнестович
Акопова Марина Александровна
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АШТАНГА-ЙОГОЙ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЖЕНЩИН..... 173

Акопов Эрнест Арсенович
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ..... 176

Андреева Виктория Валентиновна
Ляпин Валентин Петрович
ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ СЕКЦИИ БАСКЕТБОЛА I КУРСА ОБУЧЕНИЯ..... 179

Базуев Юрий Андреевич
Лубышева Людмила Ивановна
ВЛИЯНИЕ НАЦИОНАЛЬНОГО МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НА ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ 182

Барабанова Виктория Сергеевна
Серженко Елена Валерьевна
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В БОРЬБЕ СО СТРЕССОМ..... 185

Батова Елена Анатольевна
Маков Игорь Владимирович
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИКОВ..... 187

Башатова Дарья Алексеевна
Серженко Елена Валерьевна
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ 190

Белоброва Татьяна Геннадиевна
Короткова Наталия Вячеславовна
ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ..... 193

Бертман Анастасия Александровна
Малютина Наталия Леонидовна
ФОРМИРОВАНИЕ СТОЙКОГО ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД..... 196

Бесштанова Варвара Тимофеевна
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЖИЗНЬ, ЗДОРОВЬЕ И ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ У ПОДРОСТКОВ..... 199

Венжега Руслан Александрович
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК ГАРАНТ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖИ..... 201

Грамушняк Анастасия Викторовна
Кравченко Татьяна Владимировна
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ: ИНТЕГРАЦИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ ПРОГРАММ..... 204

Гревцова Екатерина Ивановна
Осиченко Елена Демьяновна
ВЛИЯНИЕ ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ НА ВОВЛЕЧЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ФГБОУ ВО «ДОНЕЦКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА» МИНЗДРАВА РОССИИ В ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ..... 207

Губарев Андрей Евгеньевич
Жуков Александр Адольфович
ТРАНСФОРМАЦИЯ СОЦИАЛЬНОГО ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЭПОХУ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ: ОТ ГТО ДО ФИТНЕС-МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ..... 210

Гуштурова Ирина Вадимовна
Шумихина Ирина Ивановна
ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ ПОД ВЛИЯНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ РЕЖИМОВ..... 213

Давлитханова Рената Растемовна
Турчина Людмила Александровна
ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ..... 217

Иваровская Ярослава Владимировна
Ковальчук Полина Степановна
СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ В СОВРЕМЕННОМ ГОРОДЕ: ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ..... 220

Ильюшенко Анна Алексеевна
Стринкевич Наталья Михайловна
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЁЖИ НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА..... 223

Калинец Павел Петрович
Козулько Александр Николаевич
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ИСТОЧНИК СОЦИАЛИЗАЦИИ И АДАПТАЦИИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ..... 226

Кальнина Евгения Алексеевна
Шавырина Светлана Васильевна
МЕСТО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЦИФРОВОМ ОБЩЕСТВЕ: ЦИФРОВЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ И МЕТОДИКИ САМОДИСЦИПЛИНЫ..... 228

Капленко Роман Русланович
Жеванова Марина Васильевна
ТРАНСФОРМАЦИЯ РОЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ И СОЦИАЛЬНОЙ НЕСТАБИЛЬНОСТИ..... 231

Каховская Алина Вячеславовна
Швайликова Наталья Владимировна
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ..... 234

Кириленко Виктория Максимовна
Осиченко Елена Демьяновна
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПРИ ПОВЫШЕННОМ УРОВНЕ ТРЕВОЖНОСТИ И СТРЕССА СРЕДИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА..... 237

Козлова Есения Сергеевна, **Эверс Татьяна Федоровна**
ЗНАЧЕНИЕ ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА..... 240

Крайнюк Ольга Поликарповна
ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК «ГТО» В ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ..... 243

Кузина Инна Ивановна
Кравченко Татьяна Владимировна
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СОВРЕМЕННОМ СОЦИУМЕ..... 246

Лещинская Юлия Витальевна
Захарченко Ольга Александровна
ВЛИЯНИЕ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ НА ПРОДУКТИВНОСТЬ УЧЕБНОЙ И ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ..... 248

Малютина Наталия Леонидовна
ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ..... 251

Мартынова Виктория Александровна
Горан Елизавета Олеговна
МЕТОДИКА ВОВЛЕЧЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ В ЗАНЯТИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ..... 253

Марухина Софья Денисовна
Головинова Ирина Юрьевна
ЦИФРОВИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРЫ: ФИТНЕС-ПРИЛОЖЕНИЯ, ОНЛАЙН-ТРЕНИРОВКИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОБЩЕСТВО..... 256

Мороз Анастасия Дмитриевна
Карась Яна Витальевна
Игнатенко Марина Викторовна
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО СИСТЕМЕ «MIND-BODY» (ЙОГА, ПИЛАТЕС) НА УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ И КАЧЕСТВА СНА У СТУДЕНТОВ БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА..... 258

Мостовая Татьяна Николаевна
Дёмочкина Татьяна Николаевна
Ильина Светлана Александровна
РАЗВИТИЕ ПАТРИОТИЗМА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ..... 261

Непомнящий Станислав Васильевич
Маркин Владимир Владиславович
ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ КАК СРЕДСТВО ЭФФЕКТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД К ВЫПОЛНЕНИЮ СЛУЖЕБНО-БОЕВЫХ ЗАДАЧ..... 264

Попова Марина Викторовна
ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА..... 268

Пугачева Ирина Ивановна
Соломенная Зоя Викторовна
Юрьева Юлия Владимировна
КОРПОРАТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ ТРУДА И УКРЕПЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО КАПИТАЛА..... 271

Ротерс Татьяна Тихоновна
Мещеряков Александр Ильич
ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ РОЛЬ В ШКОЛЬНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ..... 274

Селиверстов Егор Дмитриевич
Селиверстова Наталья Викторовна
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЧАСТЬ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА..... 276

Селиверстов Егор Дмитриевич
Швайликова Наталья Владимировна
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ..... 278

Тамаш Олеся Николаевна
Эверс Татьяна Федоровна
РОЛЬ ДЗЮДО В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ..... 280

Трухан Анна Александровна
Хмельницкая Мария Павловна
ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВИЗАЦИИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ..... 282

Турчина Людмила Александровна
Бышенко Александр Витальевич
Бургоякова Екатерина Васильевна
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЁ ВКЛАД В УСТОЙЧИВОЕ РАЗВИТИЕ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА..... 284

Фролова Ольга Александровна
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ..... 287

Хижняк Владислав Витальевич
ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ВОЛЕВОЙ РЕГУЛЯЦИИ У СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ ЧЕРЕЗ ИНТЕГРАЦИЮ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС..... 290

Чэнь Цзявэй
Кабачкова Анастасия Владимировна
МНОГОМЕРНЫЕ СИСТЕМЫ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ВМЕШАТЕЛЬСТВ У ЛИЦ С НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ: МЕЖДУНАРОДНЫЙ СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ..... 293

Шейкова Марина Ивановна
Петрова-Ахундова Юлия Леонидовна
ИНТЕГРАТИВНО-ЦИФРОВАЯ ЭКОСИСТЕМА ОПЕРЕЖАЮЩЕЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: МЕТОДОЛОГИЯ, ТЕХНОЛОГИИ, МЕХАНИЗМЫ РЕАЛИЗАЦИИ..... 296

АКТУАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Борисенкова Екатерина Сергеевна
Кириллова Яна Владимировна
ВЛИЯНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ НА КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ..... 300

Ван Чи
Капилевич Леонид Владимирович
БИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ДЕЙСТВИЯ ТРЕНИРОВОК С ОГРАНИЧЕНИЕМ КРОВОТОКА ПРИ САРКОПЕНИИ У ПОЖИЛЫХ..... 303

Дунец Наталья Владимировна
Ягджян Михаил Сергеевич
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ КЛАССИЧЕСКОЙ ЛФК И АКВАФИТНЕСА В КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ С ДИСПЛАЗИЯМИ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ..... 306

Ермолаева Татьяна Николаевна
Лицоева Наталья Владимировна
Николайчук Ирина Юрьевна
АНАЛИЗ ПРИОРИТЕТНЫХ ФОРМ ИНКЛЮЗИВНОЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ..... 309

Зеленченко Диана Руслановна
Люгайло Светлана Станиславовна
МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВКЛЮЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В ПРОЦЕСС ПРОФИЛАКТИКИ ОСТЕОХОНДРОЗА ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА У ЛИЦ МОЛОДОГО ВОЗРАСТА..... 312

Колупаева Ирина Леонидовна
Калих Ирина Сергеевна
ИНТЕРАКТИВНЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ КОМПЛЕКС КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА..... 316

Коваль Татьяна Валентиновна
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ НА МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОМ ТРЕНАЖЕРЕ «CADILLAC» НА СОСТОЯНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА, МЫШЦ КОРА И ВЕРХНЕГО ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА..... 319

Кузнецова Валерия Викторовна
Турчина Людмила Александровна
МЕТОДЫ СЕНСОРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ В АФК ДЛЯ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА..... 322

Кулемзина Татьяна Владимировна
Криволап Наталья Викторовна
КОМПЕТЕНЦИИ СПЕЦИАЛИСТА ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ – В МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ..... 324

Легова Екатерина Сергеевна
Легов Роман Юрьевич
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ..... 327

Нестеренко Владислава Романовна
Люгайло Светлана Станиславовна
ОСОБЕННОСТИ ОТКЛОНЕНИЙ В СОСТОЯНИИ СОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН, РАБОТАЮЩИХ В НЕПРОИЗВОДСТВЕННОЙ СФЕРЕ: ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ..... 330

Никитюк Юлия Николаевна
Люгайло Светлана Станиславовна
ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ..... 333

Рыбальченко Руслан Андреевич
Люгайло Светлана Станиславовна
ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ КОРРЕКЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СО СТАРШЕКЛАССНИКАМИ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ БРОНХИТЕ..... 336

Скуратов Иван Владимирович
Палашенко Мария Юрьевна
РОЛЬ ВИТАМИНОВ И БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК В ОПТИМИЗАЦИИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ОБМЕНА И ПОВЫШЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ 340

Сотникова Виктория Александровна
Люгайло Светлана Станиславовна
ОСОБЕННОСТИ ТРАВМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ: ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММ КОМПЛЕКСНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ..... 343

Строгая Арина Дмитриевна
Головинова Ирина Юрьевна
РОЛЬ ЭКЗОСКЕЛЕТОВ В ВОССТАНОВЛЕНИИ АКТИВНОСТИ ПАЦИЕНТОВ С ТРАВМАМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА..... 347

Федченко Виктория Игоревна
Пугачева Ирина Ивановна
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА..... 350

Чихабах Татьяна Александровна
Люгайло Светлана Станиславовна
МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВКЛЮЧЕНИЯ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ИГР В ПРОГРАММУ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ..... 353

Шейкова Марина Ивановна
Петрова-Ахундова Юлия Леонидовна
ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ..... 356

Ши Юй
Капилевич Леонид Владимирович
ВНУТРЕННЯЯ СТРУКТУРА КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ С ЛЕГКОЙ ДИСФУНКЦИЕЙ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОК НА РАЗВИТИЕ МЫШЦ КОРА — ЭМПИРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ НА ОСНОВЕ ШКАЛЫ SF-36..... 359

МЕТОДОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аргунова Лидия Леонидовна
Настенко Лина Александровна
КОМПЕТЕНТНОСТНАЯ СТРАТЕГИЯ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧИЛИЩАХ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА..... 363

Балашова Ирина Александровна
ФОРМИРОВАНИЕ ИНОЯЗЫЧНОЙ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ СПОРТСМЕНОВ-УЧАЩИХСЯ КАК ФАКТОР УСПЕШНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КАРЬЕРЫ..... 366

Бороденко Дмитрий Геннадьевич
АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АБИТУРИЕНТОВ, ПОСТУПАЮЩИХ В ВУЗ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ..... 370

Гаврилин Виталий Алексеевич
ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ: СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ..... 373

Деминская Лариса Алексеевна
ФОРМИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ..... 377

Дмитриева Олеся Андреевна
ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВЫЕ ОСНОВАНИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... 380

Доценко Юрий Алексеевич
Доценко Анна Романовна
СОВРЕМЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА..... 383

Драгнев Юрий Владимирович
МУНИЦИПАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ АРМРЕСТЛИНГА В ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ..... 385

Дьяченко Виктория Викторовна
СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПРЕПОДАВАНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ» В КОНТЕКСТЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ..... 387

Калашников Юрий Михайлович
Мартынова Виктория Александровна
Ясюк Алеся Анатольевна
ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ НИЗКОГО СТАРТА У ДЕВОЧЕК 9-10 ЛЕТ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ..... 390

Лютов Андрей Витальевич
Дьяченко Виктория Викторовна
РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ПЛОВЦОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП С ПРИМЕНЕНИЕМ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ..... 393

Мартынова Виктория Александровна
Васильева Мария Юрьевна
Корнев Олег Анатольевич
ЗНАЧИМОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ НА ОСНОВЕ АНКЕТНОГО ОПРОСА..... 395

Мархакшинова Виктория Николаевна
ВАРИАТИВНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ БУМЕРАНГА ЛЕНТОЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММАХ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ..... 398

Олейник Ольга Сергеевна
Белых Сергей Иванович
ВЛИЯНИЕ ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ..... 401

Файзулаева Зарина Алишеровна
Турчина Людмила Александровна
ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ..... 404

НЕПРЕРЫВНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Жердева Юлия Александровна
ЭКОНОМИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ПОДГОТОВКЕ МЕНЕДЖЕРОВ ДЛЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: ОПЫТ ДОНЕЦКОГО УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ИМЕНИ СЕРГЕЯ БУБКИ..... 408

Науменко Анна Васильевна
Турчина Людмила Александровна
НАСТАВНИЧЕСТВО КАК РЕСУРС ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РОСТА ТРЕНЕРА..... 411

Церковная Анастасия Сергеевна
Жердева Юлия Александровна
ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА..... 413

I

«Современные проблемы спорта высших достижений, массового и инвалидного спорта»

УДК 796.015.62

Агапов Денис Юрьевич
студент 1 курса
Направление подготовки: 49.02.01 «Физическая культура»
Научный руководитель:
Коштовный Роман Иванович
преподаватель
ГБПОУ «Донецкое училище олимпийского резерва имени С. Бубки»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННАЯ ТРЕНИРОВКА В ФУТБОЛЕ

Аннотация. Исследованы способы совершенствования основных процессов энергообеспечения организма путем создания необходимых для этого условий во время тренировочного процесса. Предложены конкретные формы тренировок и проанализирована их эффективность.
Ключевые слова: энергетические системы организма, аэробные нагрузки, анаэробные нагрузки, интенсивность, сверхвосстановление, частота сердечных сокращений, тренировка.
Annotation. The study examines methods for improving the body's basic energy supply processes by creating the necessary conditions during the training process. Specific training formats are proposed, and their effectiveness is analysed.
Keywords: body's energy systems, aerobic exercise, anaerobic exercise, intensity, supercompensation, heart rate, training.

Актуальность. Физическая подготовка – важнейшая часть учебно-тренировочного процесса. В результате целенаправленной учебно-тренировочной работы развиваются физические качества и приобретаются навыки, необходимые в игровой деятельности. Без достаточно высокого уровня развития силы, быстроты, ловкости и выносливости невозможно успешно применять технические приёмы и осуществлять задуманные тактические действия в минимальные отрезки времени и на протяжении всей игры. Актуальным для успешной конкурентной борьбы является продуманная система целенаправленных тренировок, позволяющая достигать высоких результатов в соревнованиях.

Цель исследования: определить роль аэробных и анаэробных упражнений в системе тренировок футболиста. Изучить методы оценивания и контроля уровня развития двигательных качеств, получить сравнительную характеристику на разных этапах подготовки и проследить динамику изменений показателей команды и отдельных игроков.

Результаты исследований. Аденозинтрифосфат (АТФ) - это ключевое высокоэнергетическое соединение в человеческом организме, выполняющее роль универсального поставщика энергии. В процессе мышечной активности молекула АТФ подвергается распаду, в результате чего высвобождается энергия, непосредственно применяемая организмом для выполнения работы. При интенсивных нагрузках резервы АТФ исчерпываются за считанные секунды. В таких случаях в действие вступает фосфатный механизм ресинтеза АТФ - он задействует запасы креатинфосфата (КрФ). Эта анаэробная (фосфатная) система характеризуется молниеносным восстановлением АТФ, но ее эффективность ограничена по времени: при пиковых нагрузках она исчерпывает ресурсы за 10–15 секунд. Для футболистов такая система особенно важна - она обеспечивает возможность совершать резкие, взрывные рывки. Примечательно, что восстановление КрФ после завершения нагрузки протекает очень быстро: уже спустя 30 секунд уровень АТФ и КрФ восполняется на 70 %, а полное восстановление достигается через 5 минут [4,5].

Чтобы тренировать фосфатную систему, применяют короткие мощные упражнения с последующими периодами отдыха. Такая подготовка необходима для развития спринтерских качеств - например, способности к резкому ускорению, критически важной для атакующих игроков. Оптимальным методом считаются интервальные тренировки: они включают множество коротких подходов, разделённых продолжительными паузами для отдыха [2,3]. Основная задача

подобных тренировок - истощить запасы высокоэнергетических фосфатов, избегая при этом накопления молочной кислоты. В фазах восстановления крайне важно полностью исключать любые нагрузки, так как в условиях абсолютного покоя ресинтез АТФ и КрФ идёт значительно быстрее. Применяется в форме коротких рывков интенсивного бега, спринта на короткие расстояния. Проводится отдельно для каждого амплуа: крайние нападающие вместе с крайними защитниками, центральные полузащитники вместе с нападающими, центральные защитники и опорные полузащитники. Полезно проводить в форме парных соревнований между конкурентами на позицию. Также организуются короткие игры в формате 2х2 или даже 1х1 для отработки личных навыков на высоких скоростях и под давлением. Продолжительность не должна превышать 10 минут, а продолжительность пикового усилия необходимо умещать в 30 – 90 секунд. После пассивного или полуактивного отдыха серии повторяются 3-5 раз. Таким образом можно на 25-30 % увеличить содержание АТФ и КрФ в организме после нескольких месяцев тренировок на выносливость. В ходе таких тренировок в первую очередь формируются навыки индивидуальной игры, личная техника на скорости. Предельная интенсивность для выбранной работы обеспечивает сверхвосстановление организма и прогресс результатов.

Аэробная (кислородная) система играет ключевую роль в подготовке спортсменов на выносливость, так как она способна обеспечивать организм энергией на протяжении продолжительных нагрузок. Источником энергии служит химическая реакция, в ходе которой пищевые вещества (преимущественно жиры и углеводы) взаимодействуют с кислородом, снабжая энергией мышечную деятельность. По мере роста интенсивности физической нагрузки наступает момент, когда аэробная система уже не справляется с обеспечением необходимого уровня энергопроизводства изза ограниченного поступления кислорода. В этот период подключается лактатный механизм ресинтеза АТФ. Его основная задача - образование молочной кислоты в качестве побочного продукта. Если кислорода недостаточно, молочная кислота, сформировавшаяся на начальном этапе аэробной реакции, не успевает полностью нейтрализоваться на последующих стадиях. Это приводит к ее накоплению в работающих мышцах и развитию ацидоза, или закисления. По мере усиления ацидоза спортсмену становится все сложнее поддерживать изначальный уровень нагрузки, как следствие, эффективность его работы снижается.

Тренировка кислородной системы представляет собой тренировку на выносливость. Нагрузки выполняются с субмаксимальной мощностью относительно длительное время [2,3]. Тренировка лактатной системы направлена на достижение основной цели – совершенствование способностей спортсмена выполнять упражнение при высоких концентрациях лактата. Может предусматривать разделение игроков по амплуа с отработкой специальных технических функций – прессинга в нападении и защите, перехода от обороны в атаку, переводы мяча из зоны в зону и т. д. Метод тренировки подбирается так, чтобы обеспечить сменяемость отрабатываемых элементов. Тренировка проходит в среднем темпе с интенсивностью выше среднего, 60-80% ЧСС. Также организуется в форме игры на малых площадках в сокращенных составах – 5х5, 7х7 в течении 15-45 минут с небольшими перерывами и количеством повторений от 2 до 3. Для развития максимальной аэробной мощности и преодоления аэробного порога подходит интенсивный бег на короткие дистанции, техническая работа под давлением, игра в формате 3х3 в виде противодействия нападающих защитникам продолжительностью до 15 минут с перерывами. Тренировка лактатной системы необходима любому футболисту вне зависимости от позиции, поскольку предусматривает значительное повышение общей выносливости. Тренированные спортсмены могут качественно выполнять свои функции, находясь под давлением и в ситуациях напряженного противостояния [2,3].

Показатели ЧСС для типов тренировок представлены в таблице 1 [1,5].

Таблица 1 – Примерные зоны интенсивности тренировочных нагрузок

Зоны интенсивности	Интенсивность (% от ЧСС макс)
Восстановительная зона	40-55
Аэробная зона	55-75
Развивающая зона	75-90
Анаэробная зона	90-99

Выводы. Без использования больших нагрузок и высокой интенсивности невозможно добиться серьезных результатов в современном спорте. Различные методы тренировки вызывают адаптационные сдвиги в различных компонентах подготовленности футболистов – как выносливости, так и скорости принятия решений. Рассмотрены основные механизмы обеспечения организма энергией и предложены конкретные формы тренировок для развития соответствующих функций. Регулярный контроль уровня физической подготовленности позволяет улучшить результаты и повысить технико-тактическое мастерство футболистов.

Список литературы

1. Гиття, М. А. Теория и практика организации физической культуры и спорта в Российской федерации / М. А. Гиття // Мир образования – образование в мире. – 2015. – № 1 (57). – С. 242-247.
2. Подготовка футболистов / Под общ. ред. В. И. Козловского. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – 173 с.
3. Романенко, А. Н. Книга тренера по футболу / А. Н. Романенко, О. Н. Джус , М. Е. Догадин. – К.: «Здоровье», 1988. – 256 с.
4. Янсен Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость / Петер Янсен : Пер. с англ. – Мурманск : Тулома, 2006. – 160 с.
5. Анаэробные и анаэробные нагрузки. – URL: https://callanetica.ru/uprazhneniia-pokhudeniia/anayerobnye-ayerobnye (дата обращения: 27.02.2026). – Режим доступа: общедоступный. – Текст: электронный.

© Агапов Д.Ю., Коштовный Р.И., 2026

УДК 796.015.154

Акопов Владислав Эрнестович
старший преподаватель кафедры циклических видов спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ - СТАЙЕРОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ

Аннотация. В статье исследованы особенности подготовки пловцов-стайеров с учётом соревновательной деятельности. Обоснована система тренировочных режимов и моделирования нагрузок. Экспериментально доказана эффективность предложенной программы, обеспечившей более значительный прирост спортивных результатов по сравнению с традиционной подготовкой.
Ключевые слова: плавание, пловец-стайер, система, тренировочные нагрузки.
Annotation. The article explores the features of training long-distance swimmers, taking into account their competitive activities. It substantiates a system of training modes and load modeling. The effectiveness of the proposed program has been experimentally proven, resulting in a significant increase in sports performance compared to traditional training.
Keywords: swimming, long-distance swimmers, system, training loads.

Актуальность. Актуальность исследования обусловлена необходимостью совершенствования системы подготовки пловцов-стайеров в условиях возрастающей конкуренции и интенсификации тренировочного процесса. Современные требования к результатам на дистанциях 800 и 1500 м требуют научно обоснованного подхода к планированию нагрузок, учёта специфики соревновательной деятельности и индивидуальных особенностей спортсменов. Несмотря на наличие методических разработок, вопросы оптимального сочетания объема, интенсивности и средств подготовки остаются недостаточно изученными. Это определяет необходимость поиска эффективных моделей тренировки, способных обеспечить устойчивый рост спортивных результатов.

Анализ литературы. Анализ научно-методической литературы показал, что подготовка пловцов на длинные дистанции рассматривается преимущественно с позиций развития аэробной выносливости и рационального распределения тренировочных нагрузок. Исследователи подчеркивают значимость периодизации, вариативности интенсивности и применения интервальных методов. Отмечается важная роль контроля функционального состояния спортсменов (ЧСС, лактат) и моделирования соревновательной деятельности [1,2]. Вместе с тем в литературе недостаточно полно раскрыты вопросы индивидуализации подготовки и оптимального сочетания режимов нагрузки в соревновательном периоде, что требует дальнейших исследований.

Цель работы: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность методики повышения эффективности подготовки пловцов-стайеров к соревнованиям в учебно-тренировочных группах.

Результаты исследований. Анализ результатов анкетирования позволил выявить особенности тренировочного процесса у спортсменов, специализирующихся в плавании на длинные дистанции, с позиции тренеров и самих пловцов. В исследовании приняли участие 18 тренеров и 10 пловцов высокой квалификации. Все респонденты подтвердили необходимость адаптации тренировочного процесса стайеров с учетом специфики соревновательного этапа подготовки.

При анализе соревновательной деятельности установлено, что на дистанции 800 м наибольшее значение имеют вторая половина заплыва и финиширование, тогда как на дистанции 1500 м критическим является заключительный этап после преодоления 1200 м. Данные выводы совпадают в оценках тренеров и спортсменов. Основные особенности тренировочного процесса стайеров, по мнению тренеров, связаны с вариативностью объема и интенсивности нагрузок, использованием различных упражнений и заданий. Спортсмены отмечают, что их подготовка ориентирована преимущественно на развитие выносливости: тренировочный пульс составляет 25–27 ударов за 10

секунд, а суточный объем плавания достигает 6-7 км. В течение года они участвуют в 2–3 основных соревнованиях. При этом высокие объемы и интенсивность нагрузок могут вызывать трудности и снижать мотивацию.

Анализ тактики плавания показал наличие различий между дистанциями 800 и 1500 м, однако большинство тренеров придерживаются стратегии равномерного прохождения дистанции по заранее заданному темпу (13–15 респондентов). Переменный ритм используется значительно реже. В качестве наиболее эффективных средств восстановления тренеры выделяют психологические методы, массаж, сауну, отдых и фармакологическую поддержку (для квалифицированных спортсменов), тогда как сами пловцы также подчеркивают эффективность игровых форм как средства активного восстановления.

На основе анализа научно-методических источников сформирована система планирования тренировочного процесса, включающая различные режимы нагрузки (V1, V2, V3а, V3б). Режим V1 реализуется через интервальные упражнения низкой интенсивности с короткими паузами отдыха (5–10 секунд) на дистанциях 50–200 м, общий объем составляет 800–2000 м, а также через длительное плавание (до 5–10 км) и восстановительные заплывы с ЧСС 120–132 уд/мин. Режим V2 направлен на развитие аэробных возможностей и выполняется в виде непрерывной работы продолжительностью 30–60 минут с объемом до 5 км и ЧСС 140–160 уд/мин. Режим V3а представляет собой интервальное плавание на уровне анаэробного порога (дистанции 50–400 м, паузы 10–30 секунд, ЧСС 160–170 уд/мин). Режим V3б включает выполнение длительных отрезков (800–1500 м) с интенсивностью 85–90% от максимальной и паузами отдыха от 10 до 120 секунд.

В соревновательном периоде, продолжительность которого была увеличена до шести недель, спортсмены выполняли 10 тренировок в бассейне и 2 занятия в зале еженедельно. Силовая подготовка включала 4-5 упражнений по 4-5 подходов по 5-8 повторений. При этом количество тренировок на соревновательных скоростях ограничивалось 3-4 занятиями в микроцикле. Отдельные занятия были направлены на развитие скоростных качеств, включая спринтерские отрезки и упражнения на задержке дыхания.

Особое внимание в подготовке уделялось параметрам соревновательной деятельности: времени старта, скорости выполнения поворотов, темпу и длине гребка, частоте дыхания и продолжительности подводного этапа. На основе этих показателей формировались индивидуальные целевые значения, которые систематически отрабатывались в тренировочном процессе. Использовались различные методы моделирования соревновательной деятельности: выполнение отдельных отрезков дистанции, работа над финишем, дробление дистанции, повторный метод и контрольные старты. Контроль эффективности осуществлялся с использованием показателей ЧСС и уровня лактата.

После периода интенсивных нагрузок применялся этап «сужения», предполагающий постепенное снижение объема тренировок в течение двух недель при сохранении привычного режима вплоть до последних дней перед соревнованиями.

Для оценки результативности разработанной программы проведено аналитическое сопоставление выступлений пловцов-стайеров учебно-тренировочных групп. Итоги данного исследования отображены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты тест-заплыва на дистанции 1500 метров вольным стилем

Показатели	Группы	Результаты		W(%)	(P)
		Предварительные	Заключительные		
Тест-заплыв на дистанцию 1500 метро вольным стилем	Контрольная группа	18.24,74±11,0	18.18,69±10,6	0,54	<0,01
	Экспериментальная группа	18.26,15±10,5	18.09,5±9,7	1,51	<0,01

Темп прироста результатов контрольной группы в заплыве 1500 м. вольным стилем составил 0,54 %, с незначительными изменениями показателей. Темп прироста результатов в экспериментальной группе в проведенном тесте составил 1,51 %. Сопоставительный анализ выявил, что улучшение показателей в экспериментальной группе было значительно более выраженным по сравнению с контрольной группой.

Выводы. Тренировочный процесс пловцов-стайеров в учебно-тренировочных группах требует адаптации к соревновательному этапу с учетом специфики дистанций 800 и 1500 м. Подготовка ориентирована на развитие выносливости при вариативности нагрузок и использовании режимов V1–V3б. Эффективность повышается за счет моделирования соревновательной деятельности и индивидуализации параметров. Разработанная программа подготовки пловцов-стайеров учебно-тренировочных групп обеспечивает более выраженный прирост результатов (1,51%) по сравнению с традиционной (0,54%). Таким образом, результаты проведённого эксперимента свидетельствуют об эффективности методики повышения эффективности пловцов-стайеров к соревнованиям в учебно-тренировочных группах.

Список литературы

1. Спортивное плавание : путь к успеху : в 2 кн. Кн. 2 / ред. В. Н. Платонов. – Москва : Советский спорт, 2012. – 544 с.
2. Ширковец, Е. А. Управление тренировкой пловцов путем определения зон мощности по лактатной кривой / Е. А. Ширковец // Плавание : сборник. – Москва, 1988. – С. 79-85.

© Акопов В.Э., 2026

УДК 796.012.4

Акопов Владислав Эрнестович
старший преподаватель кафедры циклических видов спорта
Ланин Алексей Николаевич
студент 2 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.03 «Спорт»
(Профиль: Система подготовки спортсменов)
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ИССЛЕДОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПЛОВЦОВ - БРАССИСТОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ

Аннотация. В статье подробно рассматриваются роль и сущностные характеристики координационных способностей спортсменов в спортивном плавании. Особое внимание уделено экспериментальной проверке методики развития координационных способностей пловцов, специализирующихся в плавании способом брасс, разработанной в ходе исследования. Результаты эксперимента свидетельствуют об эффективности предложенной методики.
Ключевые слова: методика, координационные способности, плавание, брасс.
Annotation. The article discusses in detail the role and essential characteristics of athletes' coordination abilities in sports swimming. Special attention is paid to the experimental verification of the methodology for developing the coordination abilities of swimmers specializing in breaststroke swimming, which was developed during the research. The results of the experiment demonstrate the effectiveness of the proposed methodology.
Keywords: methodology, coordination skills, swimming, breaststroke.

Актуальность. Спортивное плавание активно развивается в течение последних десятилетий. Основу этого прогресса составляют поиск новых способов совершенствования тренировочного процесса, проведение специальных научных исследований и внедрение их результатов в практику. Одной из особенностей современного плавания является постоянное усложнение техники спортивных способов. Уровень спортивных результатов в плавании в значительной степени зависит от развитости координационных способностей и степени совершенства специализированных ощущений пловца.

Анализ литературы. Значимость координационных способностей в обеспечении роста соревновательных результатов пловцов является общепризнанной как в современной спортивной науке, так и в практике подготовки спортсменов. Координация рассматривается ведущими исследователями и тренерами как один из базовых компонентов модели квалифицированного пловца. Совершенствование координационных способностей выступает одним из наиболее существенных резервов повышения спортивной результативности в плавании [2].

Вместе с тем, несмотря на значительное количество научных исследований, посвящённых проблемам координационной подготовки спортсменов различного возраста и уровня квалификации, особенности построения системы развития координации в сочетании с совершенствованием техники плавания способом брасс до настоящего времени изучены недостаточно полно [1].

Анализ научно-методической литературы и практического опыта тренеров позволяет сделать вывод о том, что вопросы рационального соотношения тренировочных средств координационной направленности, а также выбора эффективных методик организации учебно-тренировочного процесса нуждаются в дальнейшем углублённом исследовании и разработке новых подходов к совершенствованию данной важнейшей двигательной способности у пловцов, специализирующихся в брассе.

Цель работы: экспериментально проверить эффективность разработанной в процессе исследования методики развития координационных способностей пловцов-брассистов в учебно-тренировочных группах 1-го года обучения.

Результаты исследований. В ходе исследования была разработана и внедрена в специально организованный учебно-тренировочный процесс методика, ориентированная на развитие координационных способностей. В содержание данной методики, предназначенной для пловцов-брассистов, были включены следующие средства: обще-подготовительные упражнения координационной направленности; специальные упражнения, способствующие развитию кинестетической способности; специальные упражнения для совершенствования способности к сохранению динамического равновесия; специальные упражнения, направленные на развитие способности к переключению; усложнённые специальные упражнения; а также упражнения, выполняемые в различных последовательностях и сочетаниях.

В рамках годичного цикла учебно-тренировочного процесса был организован педагогический эксперимент, основными задачами которого являлись: оценка эффективности разработанного комплекса упражнений, направленного на развитие координационных способностей у пловцов 11–12 лет; выявление изменений показателей координационной подготовленности в экспериментальной и контрольной группах; установление взаимосвязи между уровнем развития координационных способностей спортсменов и эффективностью техники плавания способом брасс; а также определение результативности разработанной методики в отношении показателей прохождения соревновательной дистанции способом брасс.

Для оценки качественных и количественных характеристик пловцов учебно-тренировочных групп, проявляющихся в стандартных условиях, была разработана программа определения уровня развития координационных способностей. Данная программа включала оценку уровня сформированности общих координационных способностей, специальных координационных способностей пловцов, а также коэффициента координации при плавании способом брасс у спортсменов контрольной и экспериментальной групп, представленных в таблице 1.

Таблица 1 - Уровень развития координационных способностей пловцов контрольной и экспериментальной групп

Тест	Группы	Результаты		W(%)	Оценка достовер-ности различий, (P)
		До эксперимента	После эксперимента		
Челночный бег (3х10 м), с	КГ	8,84±0,47	8,61±0,47	2,6	<0,01
	ЭГ	8,77±0,54	8,41±0,54	4,2	<0,01
«Три кувырка вперед», с	КГ	4,46±0,9	4,33±0,9	3	<0,01
	ЭГ	4,40±0,9	4,04±0,72	8,5	<0,01
Проба Ромберга, с	КГ	15,33±1,23	17,44±1,23	12,9	<0,01
	ЭГ	15,29±1,29	18,51±1,29	26,8	<0,01
Способность к регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений) - 25 м способом брасс с различным количеством гребков, с	КГ	2,39±0,24	2,11±0,23	12,4	<0,01
	ЭГ	2,31±0,25	1,77±0,25	27	<0,01
Способность ориентироваться в пространстве - 25 м способом брасс с закрытыми глазами при строго дозированном количестве гребковых движений, гребков	КГ	3,1±0,49	2,3±0,45	29,6	<0,01
	ЭГ	3,0±0,51	1,4±0,52	42	<0,01
Динамическое равновесие - Скольжение на груди, м	КГ	5,25±0,31	5,65±0,35	7,3	<0,01
	ЭГ	5,15±0,42	6,25±0,39	19,3	<0,01

Чувство времени - 6х50 м брасс с интервалом, с	КГ	4,25±0,27	3,97±0,32	16,8	<0,01
	ЭГ	4,41±0,26	3,03±0,32	37	<0,01
Способность к согласованию разнонаправленных движений - 25 м способом брасс с сочетанием работы ногами способом кроль и брасс, баллы	КГ	3,2	3,7	14,5	<0,01
	ЭГ	3,0	4,3	32,5	<0,01
Коэффициент координации	КГ	0,70	0,72	2,8	<0,01
	ЭГ	0,74	0,81	8,8	<0,01
50 метров, способом брасс, с	КГ	43,4	39,0	10,7	<0,01
	ЭГ	43,2	37,5	14,1	<0,01

В процессе исследования было установлено, что под воздействием разработанной методики произошли качественные сдвиги в развитии уровня координационных способностей у юношей экспериментальной группы.

По показателям общих координационных способностей темпы прироста составили: в тесте «Челночный бег» в КГ – 2,6 % (с 8,84±0,47 до 8,61±0,47 с), а в ЭГ – 4,2 % (с 8,77±0,54 до 8,41±0,54 с); в тесте «три кувырка вперед» 3 % (с 4,46±0,9 до 4,33±0,9 с) в КГ и 8,5 (4,40±0,9 до 4,04±0,72 с) в ЭГ. Результаты пробы Ромберга улучшились на 12,9 (15,33±1,23 до 17,44±1,23) в КГ и 26,8 (15,29±1,29 до 18,51±1,29) в ЭГ.

Темпы прироста результатов при оценке способности к регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений составили в КГ на 12,4 (с 2,39±0,24 до 2,11±0,23 с), а в ЭГ на 27 % (2,31±0,25 – 1,77±0,25 с). Способность ориентироваться в пространстве у спортсменов КГ улучшилась на 29,6 % (с 3,1±0,49 до 2,3±0,45 гребков), а у спортсменов ЭГ – 42 % (с 3,0±0,51 до 1,4±0,52 гребка). Улучшение результатов в динамическом равновесии составило 7,3 % (с 5,25±0,31 до 5,65±0,35 м) и 19,3 % (с 5,15±0,42 до 6,25±0,39) в контрольной и экспериментальной группах соответственно. Чувство времени спортсменов улучшилось в КГ на 16,8 % (с 4,25±0,27 до 3,97±0,32 с), а в ЭГ на 37 % (с 4,41±0,26 до 3,03±0,32 с). Способность к согласованию разнонаправленных движений улучшилась в КГ на 14,5 %, а в ЭГ – на 32,5 %.

Коэффициент координации также приобрел качественные изменения в обеих группах. Так результаты контрольной группы выросли на 2,8 % с 0,7 до 0,72). В свою очередь, темп прироста результатов по этому показателю в ЭГ составил 8,8 % (с 0,74 до 0,81). В тесте 50 м способом брасс результаты КГ увеличились на 10,7 % (с 43,4 до 39,0 с), а ЭГ – на 14,1 % (с 43,2 до 37,5 с).

Выводы. Сравнительный анализ показал, что положительные изменения результатов наблюдались в обеих группах, однако динамика развития координационных способностей в экспериментальной группе отличалась более выраженным качественным улучшением по сравнению с контрольной группой, что подтверждает преимущество разработанной программы.

Таким образом, результаты проведённого эксперимента свидетельствуют об эффективности методики развития координационных способностей пловцов учебно-тренировочных групп, специализирующихся в плавании способом брасс, разработанной в ходе исследования.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования предполагается провести в рамках разработки практических рекомендаций по развитию координационных способностей пловцов-брассистов в учебно-тренировочных группах 1-го года обучения.

Список литературы

1. Назаренко, Л. Д. Стимулируемое развитие двигательно-координационных качеств / Л. Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 6. – С. 53-56.
2. Ньюсом Пол. Эффективное плавание. Методика тренировки пловцов и триатлетов / Пол Ньюсом, Адам Янг; пер. с англ.Д. Айше. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 389 с.

© Акопов В.Э., Ланин А.Н., 2026

УДК 796/799

Андрианов Андрей Владимирович
студент 4 курса бакалавриата
Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»
(Профиль: Спортивная тренировка) (1)
Инструктор-методист отдела спортивно-массовой и методической работы (2)
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
(1) Институт физической культуры и спорта
(2) ГБУ ДНР «Центр спортивной подготовки № 1»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ С ПОМОЩЬЮ ИГРОВОГО МЕТОДА

Аннотация. В статье исследуется эффективность игрового метода для повышения выносливости у юных боксеров. Анализируются основы и предлагаются игровые упражнения для тренировок. Результаты показывают улучшение кардио- и скоростной выносливости, а также рост мотивации. Метод способствует развитию физических качеств и интереса к боксу.
Ключевые слова: бокс, юные спортсмены, выносливость, игровой метод, физическая подготовка, мотивация, тренировочный процесс.
Annotation. The article explores the effectiveness of a game-based method for improving endurance in young boxers. It analyzes the fundamentals and suggests game-based exercises for training. The results demonstrate improved cardio and speed endurance, as well as increased motivation. The method promotes the development of physical qualities and interest in boxing.
Keywords: boxing, young athletes, endurance, game-based method, physical training, motivation, training process.

Актуальность. Бокс – это вид спорта, требующий от спортсмена высокого уровня развития целого комплекса физических качеств, среди которых особое место занимает общая выносливость. Она является фундаментом для успешного выступления в поединке, позволяя спортсмену поддерживать интенсивность действий на протяжении всего раунда и всего боя, эффективно восстанавливаться между раундами и противостоять утомлению. Для юных боксеров, находящихся на начальных этапах спортивной подготовки, формирование и развитие общей выносливости имеет первостепенное значение, поскольку закладывает основу для дальнейшего прогресса и предотвращает преждевременное утомление, которое может привести к снижению интереса к занятиям [1].

Традиционные методы развития выносливости, такие как длительный бег, интервальные тренировки, зачастую могут быть монотонными и вызывать снижение мотивации у юных спортсменов. В связи с этим, поиск и внедрение более эффективных и привлекательных форм тренировочной деятельности становится актуальной задачей. Игровой метод, основанный на использовании подвижных игр и игровых упражнений, обладает значительным потенциалом для решения этой проблемы. Он позволяет сочетать физическую нагрузку с элементами соревновательности, творчества и эмоциональной вовлеченности, что делает тренировочный процесс более интересным и продуктивным [2].

Целью данной статьи является исследование и обоснование применения игрового метода для повышения общей выносливости юных боксеров, а также разработка методических рекомендаций по его практической реализации [3].

Результаты исследований.

Теоретические основы применения игрового метода в развитии выносливости.

Игровой метод в спортивной тренировке представляет собой комплексную методику, основанную на использовании подвижных игр, эстафет, игровых упражнений и соревнований, направленных на развитие физических качеств, совершенствование двигательных навыков и формирование психологических установок. Его эффективность в развитии выносливости обусловлена следующими факторами:

- *Комплексное воздействие.* Игры, как правило, задействуют большое количество мышечных групп, способствуя развитию как аэробной, так и анаэробной выносливости. Динамичность игровых действий, частая смена интенсивности и направленности движений стимулируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышая их функциональные возможности [4].
- *Эмоциональная стимуляция.* Игровой процесс вызывает положительные эмоции, что снижает субъективное ощущение утомления и позволяет спортсменам выполнять больший объем работы. Соревновательный элемент, присущий большинству игр, стимулирует стремление к достижению результата, повышая интенсивность усилий [4].
- *Развитие координационных способностей.* Многие игры требуют от спортсменов быстроты реакции, ловкости, координации движений, что косвенно влияет на эффективность выполнения технических приемов в боксе и снижает энергозатраты [5].
- *Повышение мотивации.* Игровой метод делает тренировки более разнообразными и увлекательными, что особенно важно для юных спортсменов. Это способствует формированию устойчивого интереса к занятиям боксом и снижает риск отсева из секции [2].
- *Развитие тактического мышления.* В процессе игры спортсмены учатся принимать быстро решение [1].

Список литературы

1. Бокс : Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян, Е. В. Калмыков, Г. В. Кургузов и [и др.]. – Москва : Советский спорт, 2007. – 72 с.
2. Алексеев, К. С. Бокс для новичков. Секреты победителей : самоучитель / К. С. Алексеев. – Москва : АСТ, 2008. – 159 с.
3. Алимов, А. Н. Бокс. Пособие по применению, или Путь мирного воина / А. Н. Алимов. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 188 с.
4. Анохин, П. К. Очерки по физиологии функциональных систем [Текст] / П. К. Анохин ; [Предисл. проф. К. В. Судаков и др.] ; Акад. мед. наук СССР. – Москва : Медицина, 1975. – 447 с.
5. Атилов, А. А. Современный бокс : практическое руководство / А. А. Атилов. – Ростов н/Д : Феникс, 2003. – 639 с.

© Андрианов А.В., 2026

УДК 796.412.2

Аржаных Элина Владимировна
студентка 1 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.03 «Спорт»
(Профиль: Система подготовки спортсменов) (1)
Артистка балета 1 категории (2)
Научный руководитель:
Батищева Марина Робертовна (1)
кандидат педагогических наук, доцент
Заведующий кафедрой теории и методики физической культуры
Кандидат в мастера спорта по художественной гимнастике
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
(1) Институт физической культуры и спорта
(2) ФГБОУ ВО «Академия Русского балета имени А.Я. Вагановой»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

РАЗВИТИЕ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ И ТАНЦЕВАЛЬНОСТИ У ГИМНАСТОК - ХУДОЖНИЦ 10–12 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Аннотация. В статье представлена авторская методика развития выразительности и танцевальности у гимнасток-художниц 10–12 лет средствами хореографии на учебно-тренировочном этапе. Раскрываются содержание, структура и организационно-педагогические условия реализации методики. Приводятся результаты экспериментальной апробации, подтверждающие эффективность предложенного подхода.
Ключевые слова: художественная гимнастика, учебно-тренировочный этап, хореография, выразительность, танцевальность.
Annotation. This article presents a proprietary methodology for developing expressiveness and dance ability in 10- to 12-year-old rhythmic gymnasts using choreography during the educational and training phase. The content, structure, and organizational and pedagogical conditions for implementing the methodology are described. The results of an experimental trial confirming the effectiveness of the proposed approach are presented.
Keywords: rhythmic gymnastics, educational and training phase, choreography, expressiveness, dance ability.

Актуальность. Художественная гимнастика относится к видам спорта, где соревновательный успех определяется не только технической сложностью элементов, но и артистизмом, выразительностью, танцевальностью – способностью спортсменки передать характер музыкального произведения через пластику, мимику и эмоциональную окраску движений [3].

На учебно-тренировочном этапе (3-й год обучения) гимнастки 10-12 лет находятся в сенситивном периоде развития координационных способностей, музыкально-ритмического чувства, пластичности и эмоциональной отзывчивости на музыку. Именно в этом возрасте закладываются основы индивидуального стиля и исполнительского мастерства [1].

Однако практика подготовки показывает, что хореографическая подготовка на данном этапе часто сводится к формальному разучиванию танцевальных элементов без акцента на выразительность и эмоциональную окраску движений. Традиционные методики недостаточно учитывают возрастные особенности гимнасток 10-12 лет и не в полной мере используют потенциал хореографических средств для развития танцевальности [2].

Таким образом, актуальность исследования обусловлена необходимостью разработки научно обоснованной методики, направленной на целенаправленное развитие выразительности и танцевальности у гимнасток-художниц 10-12 лет средствами хореографии.

Анализ литературы. Проблема выразительности и артистизма в художественной гимнастике рассматривается в работах многих авторов [2,4]. Авторы подчеркивают, что выразительность является интегративным качеством, включающим пластическую, мимическую, ритмическую и

эмоциональную составляющие. Исследования Т.С. Лисицкой, Е.Н. Медведевой показывают, что сенситивным периодом для развития выразительности является возраст 9-12 лет, когда активно формируются эмоционально-волевая сфера и способность к образному мышлению [1,5]. В работах А.Я. Вагановой, Р.В. Захарова подчеркивается роль классического танца в формировании пластической культуры и выразительности. Однако вопросы адаптации хореографических средств к специфике художественной гимнастики и возрастным особенностям гимнасток 10–12 лет освещены недостаточно.

Анализ литературы позволил выявить противоречие между необходимостью развития выразительности и танцевальности у гимнасток 10–12 лет и недостаточной разработанностью соответствующих методик.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику развития выразительности и танцевальности у гимнасток-художниц 10–12 лет средствами хореографии на учебно-тренировочном этапе.

Результаты исследований. Разработанная методика включает три взаимосвязанных модуля, таблица 1.

Таблица 1 – Структура методики развития выразительности и танцевальности

Модуль	Содержание	Объем (ч/н)	Основные методы
Базово-пластический	Классический экзерсис, элементы партерной хореографии, упражнения на пластику и растяжку	4	Наглядный, практический, метод целостного разучивания
Музыкально-ритмический	Ритмические упражнения, задания на координацию музыки и движения, работа над динамическими оттенками	2	Музыкально-ритмическая тренировка, метод соподчинения
Образно-выразительный	Этюды на передачу эмоциональных состояний, танцевальные связки с предметами, импровизация	3	Игровой, образно-ситуативный, метод импровизации

Ключевые методические принципы:

- Принцип музыкальности – каждое движение выполняется в соответствии с ритмом, темпом и характером музыкального произведения.
- Принцип образности – использование образных сравнений («бабочка», «лебедь», «волна») для формирования выразительности.
- Принцип эмоциональной окраски – выполнение одного и того же движения с разным эмоциональным настроем (радость, грусть, удивление).
- Принцип импровизационности – создание собственных танцевальных миниатюр на заданную музыку.

Эксперимент проводился в течение с сентября 2025 года по март 2026 года, на базе спортивной школы олимпийского резерва. Участвовали 32 гимнастки 10–12 лет (3-й год обучения УТГ), разделенные на контрольную (КГ, n=16) и экспериментальную (ЭГ, n=16) группы.

КГ занималась по традиционной программе хореографической подготовки (2 раза в неделю по 60 минут).

ЭГ занималась по разработанной методике (5 раз в неделю: 2 занятия по базово-пластическому модулю, 1 – по музыкально-ритмическому, 2 – по образно-выразительному).

Таблица 2 – Динамика показателей выразительности и танцевальности (средний балл, max – 5)

Показатель	КГ (входной)	КГ (итоговый)	ЭГ (входной)	ЭГ (итоговая)	Прирост ЭГ
Пластическая выразительность	3,1	3,5	3,0	4,6	+53%
Музыкально-ритмическая способность	2,9	3,3	2,8	4,5	+61%
Эмоциональная окраска движений	2,7	3,1	2,6	4,4	+69%
Импровизационные способности	2,5	2,9	2,4	4,2	+75%
Артистизм (экспертная оценка)	2,8	3,2	2,7	4,5	+67%

Анализ результатов:

В экспериментальной группе зафиксирован статистически значимый прирост ($p < 0,05$) по всем показателям по сравнению с контрольной группой. Наиболее выраженная динамика отмечена в показателях импровизационных способностей (+75%) и эмоциональной окраски движений (+69%). В контрольной группе прирост составил в среднем 12-16%, что подтверждает эффективность разработанной методики. Экспертная оценка артистизма в соревновательных композициях в ЭГ повысилась на 67% против 14% в КГ.

Помимо количественных показателей, в экспериментальной группе зафиксированы качественные изменения. Повышение интереса к хореографическим занятиям (по данным анкетирования – 94% положительных отзывов). Увеличение вариативности танцевальных движений в соревновательных композициях. Способность самостоятельно создавать танцевальные миниатюры на заданную музыку (отмечена у 81% гимнасток ЭГ). Снижение скованности и зажатости при выполнении упражнений с предметами.

Выводы:

1. Разработанная методика, включающая базово-пластический, музыкально-ритмический и образно-выразительный модули, позволяет целенаправленно и системно развивать выразительность и танцевальность у гимнасток-художниц 10-12 лет.
2. Экспериментально доказано, что внедрение методики способствует достоверному повышению показателей пластической выразительности (+53%), музыкально-ритмической способности (+61%), эмоциональной окраски движений (+69%), импровизационных способностей (+75%) и артистизма (+67%) ($p < 0,05$).
3. Наиболее эффективными методами в работе с гимнастками 10-12 лет являются: образно-ситуативный метод, метод импровизации, метод эмоционального переключения и музыкально-ритмическая тренировка.
4. Обязательными организационно-педагогическими условиями являются: регулярность занятий (не менее 5 раз в неделю), интеграция хореографической подготовки с технической подготовкой с предметами, создание психологически комфортной атмосферы для творческого самовыражения.
5. Развитая выразительность и танцевальность положительно влияют на соревновательный результат: гимнастки ЭГ получили более высокие оценки за артистизм (на 0,8–1,2 балла выше, чем гимнастки КГ).

Дальнейшие научные изыскания могут быть направлены на: изучение возможностей использования цифровых технологий (видеоанализ, музыкальные редакторы) для повышения эффективности хореографической подготовки; исследование влияния хореографической подготовки на профилактику травматизма и психоэмоциональное состояние гимнасток.

Список литературы

1. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебник / Т. С. Лисицкая. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2026. – 242 с. – (Высшее образование).
2. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева, И. А. Винер-Усманова, Р. Н. Терехина. – Издательство : Спорт, 2015. – 120 с.
3. Теория и методика художественной гимнастики : «волны» : учебное пособие / Р. Н. Терехина, И. А. Винер-Усманова, Е. Н. Медведева [и др.]. – Москва : Спорт, 2024. – 152 с.
4. Теория и методика художественной гимнастики : «равновесия» / Е. С. Крючек, А. А. Супрун, Е. Н. Медведева [и др.]. – Москва : Спорт, 2021. – 344 с.
5. Теория и методика художественной гимнастики. Комбинированные элементы / Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина [и др.]. – Москва : Спорт, 2024. – 304 с.

© Аржаных Э.В., Батищева М.Р., 2026

УДК 37.015.3:159.947.5:796.011

Бабешко Александр Петрович
старший преподаватель
кафедры теории и методики физического воспитания
ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет»
г. Луганск, Луганская Народная Республика, Российская Федерация

ПРИМЕНЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ МЕТОДИК ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ СТОЙКОЙ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ

Аннотация. Статья посвящена исследованию методов повышения интереса обучающихся к физическому воспитанию. Для эффективного формирования у обучающихся склонности к двигательной активности рекомендуется применять специализированные педагогические подходы, охватывающие различные аспекты двигательной деятельности.
Ключевые слова: мотивация, физическая культура, педагогические подходы.
Annotation. The article is devoted to the study of methods for increasing students' interest in physical education. To effectively develop students' inclination towards physical activity, it is recommended to use specialized pedagogical approaches that cover various aspects of physical activity.
Keywords: motivation, physical education, pedagogical approaches.

Актуальность. Современная научная и практическая мысль широко признает, что процесс воспитания, осуществляемый посредством физической культуры и спорта, представляет собой высокоинтеллектуальную и творческую деятельность, требующую от педагогов исключительной одаренности, специфических способностей, а в ряде случаев – таланта и даже гениальности. Данная позиция является вполне обоснованной. Однако ее применимость ограничена контекстом, где воспитание, его виды и технологии рассматриваются как индивидуальная творческая деятельность конкретного педагога, и где оцениваются его персональные профессиональные компетенции. В рамках такой деятельности педагог должен демонстрировать высочайший уровень мастерства, реализуя процесс воспитания средствами физической культуры и спорта с использованием уникальных авторских подходов, способных вызвать интерес у обучающихся и обеспечивающих необходимую вариативность в преподавании программного учебного материала. Именно в сфере формирования интереса к физкультуре педагогика раскрывается как искусство. Но даже искусство требует теоретической опоры.

Анализ литературы. Теория воспитания интереса содержит достаточно элементов, которые необходимо знать специалистам, занимающимся воспитанием учащейся молодежи средствами физической культуры и спорта. Иногда, когда теоретические положения о воспитании как искусстве (например, у К.Д. Ушинского, Г.С. Сковороды, В.А. Сухомлинского) подчеркиваются, теория воспитания приобретает в основном эмпирический, описательный характер. Такое эмпирическое направление теории воспитания в первую очередь изучало и обобщало педагогический опыт, практику воспитательного процесса и его результаты, уделяя при этом значительно меньше внимания объективным закономерностям формирования позитивного поведенческого поступка [1].

Воспитание интереса к физической культуре – это не просто процесс, а сложная деятельность, включающая постоянное обдумывание и корректировку, что само по себе является поступком. Следовательно, все, что происходит в этом воспитательном процессе – как предсказуемое, так и случайное, понятное и не очень – должно быть тщательно проанализировано с точки зрения педагогики и психологии. В это время мышление и сознание учащихся формируются под воздействием социальных отношений в их ближайшем и широком окружении (среди спортсменов, друзей, одноклассников).

Интерес является ключевым фактором, определяющим и направляющим умственную и поведенческую активность. В образовательном процессе интересы могут варьироваться по своей продолжительности (устойчивые, кратковременные) и интенсивности (слабые, сильные), при этом сильные интересы, особенно к физическим упражнениям, способны полностью захватывать внимание обуча-

ющихся. В учебной и воспитательной деятельности сила интереса проявляется в его способности мобилизовать внимание, стремления, чувственное и интеллектуальное восприятие, а также направлять ученика к занятиям любимыми физическими упражнениями и видами спорта. Когда у обучающихся возникает интерес к выполнению конкретного физического упражнения или занятию спортом, его мыслительная деятельность становится более сфокусированной на познании и усвоении. Это приводит к более осознанному и активному проявлению позитивного поведения. Для успешного формирования у учащихся любви к занятиям физической культурой крайне важно создать атмосферу всестороннего интереса к предмету, его смыслу, формам проявления и практическому применению в повседневной жизни [2].

Главная цель данного исследования заключается в определении и обосновании педагогических подходов, включая формы и методы, направленные на развитие у обучающихся пристрастия к занятиям физической культурой.

Результаты исследований. Для успешного формирования у обучающихся интереса к физической активности необходимо применять особые педагогические стратегии, которые охватывают следующие важные аспекты:

- демонстрация того, каким образом ученики осваивают новую информацию и двигательные умения;
- принятие во внимание особенностей их психологического развития на разных возрастных этапах;
- анализ и стимулирование развития индивидуальных черт личности учащихся (таких как способности, предпочтения, нрав, сила воли, сосредоточенность, способность к запоминанию и прочее) в ходе их активности;
- разработка и совершенствование методик, способствующих улучшению психических качеств обучающихся во время выполнения физических упражнений и спортивных игр.

Важным аспектом является понимание того, как физиология нервной системы и психология воспитания влияют на вовлечение молодежи в спорт. Согласно рефлекторной теории, усвоение знаний о поведении спортсмена в различных ситуациях способствует освоению более сложных физических упражнений. Этот процесс характеризуется постоянным стремлением учащихся к расширению и углублению знаний в области физической культуры и спорта, что является естественным проявлением развития их мышления в ходе активной поведенческой деятельности [3].

Чтобы ученики проявляли больший интерес к физкультуре, важно чётко и понятно объяснять упражнения, выстраивать их логично и систематично. Внимание будет устойчивым, если каждое упражнение или игра увлекает их настолько, что не даёт отвлечься от процесса освоения. Память играет ключевую роль в формировании этого интереса. Физиология объясняет это тем, что память связывает непосредственный опыт с обобщёнными знаниями, задействуя мышление и воображение. Интерес к физкультуре развивается, когда память, запоминание и забывание связаны с прошлым опытом, впечатлениями и активной мыслительной деятельностью учеников. Этот процесс закрепляется через анализ и синтез информации. Запоминание техники упражнений и сама память служат хранилищем для информации, поступающей в мозг, что способствует формированию новых, более сложных связей [2].

При формировании у школьников интереса к физкультуре ключевую роль играет память. Различные её аспекты – от познавательной и воспроизводящей памяти, помогающей осваивать упражнения, до долговременной, кратковременной и оперативной – обеспечивают стабильность и прочность этого интереса. Важны также сенсорные виды памяти (зрительная, слуховая, моторная и другие), которые помогают усваивать информацию.

Чтобы обучающиеся с интересом занимались физкультурой, важно развивать их самостоятельность в осмыслении упражнений, их сочетаний, игр и режима дня. Без этого невозможно эффективно формировать здоровый образ жизни. Важную роль играют новизна, ценность и польза от занятий, а также поиск новых подходов. Способность оценивать правильность действий (суждение) формируется на основе логики и аналогий, что ведет к пониманию сути упражнений и тренировочного процесса. Для развития интереса к физкультуре необходимо формировать как эмоциональные, так и логические суждения.

Отсутствие стимулов, интереса к изучению физических упражнений при монотонном сообщении информации о них и работе по шаблону, можно наблюдать возникновение таких зон торможения, которые все больше и больше распространяются на все области мозга, в том числе и на те, которые должны быть возбужденными. Как правило, наступает время скуки, отсутствие интереса и нежелание понимать требования учителя, тренера и информацию, которая поступает от них в 45 %. Только постоянное взаимодействие возбуждения и внутреннего торможения при непрерывном изменении их воздействия на различные центры головного мозга создает оптимальные условия высокой работоспособности на уроке физической культуры, во время самостоятельных занятий, тренировок. Такая концентрация и взаимодействие возбуждения и торможения позволяет верно и целенаправленно реагировать на положительные раздражители, тормозить нежелательные негативные раздражители. Некоторые преподаватели физической культуры, тренеры считают, что необходимо чередовать проведение интересных и неинтересных занятий, тренировок, воспитательных мероприятий, тем самым они утверждают, что физические упражнения, их комбинации, подвижные и спортивные игры распределяются на интересные и менее интересные. Это совсем не так. Любое физическое упражнение, знание о нем, выполнение его должно быть интересным.

Таким образом, увлеченность занятиями физической культурой и стремление к знаниям не отменяют важности приложения значительных усилий и проявления силы воли для освоения технических аспектов упражнений, которые порой бывают весьма сложными. Формирование интереса, равно как и любая организованная деятельность, требует преодоления некоего "барьера инерции", проявляющегося в переходе от одного воспитательного мероприятия к другому, в изменении хода мыслей и так далее.

Дальнейшие исследования будут сосредоточены на идентификации и теоретическом обосновании педагогических стратегий, охватывающих как организационные формы, так и методические приемы, с целью формирования у учащихся устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Список литературы

1. Бородин, Ю. А. Проблемы формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у девушек старших классов / Ю. А. Бородин, В. Б. Добровольский // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2002. – № 7. – С. 79-85.
2. Дуркин, П. К. К проблеме изучения мотивационно-потребностной сферы школьников и студентов как основы воспитания у них физической культуры / П. К. Дуркин, М. П. Лебедева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 6. – С. 48-53.
3. Дуркин, П. К. Формирование у школьников интереса к физической культуре : учебное пособие / П. К. Дуркин. – Архангельск : Издательство Архангельского государственного техничесого университета, 2006. – 127 с.

© Бабешко А.П., 2026

УДК 796.325.012.1

Батищева Марина Робертовна
кандидат педагогических наук, доцент
Заведующий кафедрой теории и методики физической культуры
Кандидат в мастера спорта по художественной гимнастике
Маркин Александр Викторович
студент 4 курса бакалавриата
Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»
(Профиль: Спортивная тренировка)
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ОБЗОР СУЩЕСТВУЮЩИХ В ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ ВОЛЕЙБОЛА СРЕДСТВ И МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Аннотация. В статье дается общий обзор существующих в теории и практике волейбола средств и методов воспитания и совершенствования скоростно-силовых способностей спортсменов. Обоснованы следующие методы: равномерный, переменный, контрольный, интервальный, игровой, методы повтора, отягощений и круговой тренировки. Дана также классификация основных и дополнительных скоростно-силовых упражнений.
Ключевые слова: скоростно-силовые упражнения, классификация методов.
Annotation. The article provides a general review of the means and methods currently used in volleyball theory and practice for the development and improvement of athletes' speed-strength abilities. The following training methods are substantiated: continuous (uniform), variable, control, interval, game-based methods, as well as repetition, resistance (loading), and circuit training methods. A classification of the main and auxiliary speed-strength exercises is also presented.
Keywords: speed-strength exercises, classification of training methods.

Актуальность. Современный волейбол предъявляет высокие требования к уровню специальной физической подготовленности игроков. Для успешного результата в учебно-тренировочный процесс современной команды волейболистов внедряется опыт новых тактических комбинаций, которые позволяют совершенствовать технические приемы. А чтобы их задействовать максимально правильно и использовать для достижения победы, игроки должны иметь достаточно высокий уровень развития специальных физических качеств, таких как сила, быстрота, гибкость, ловкость, но наиболее важным является развитие прыгучести, т.е. скоростно-силовых качеств мышц ног [1].

Доказано, что 90-95 % побед в играх достигается в борьбе над сеткой при выполнении блокирования и нападающего удара, а для этого нужно обладать высоким прыжком. Вследствие чего, на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства волейболисты уже должны иметь высокую степень прыжковой подготовленности. Поэтому, начиная с этапа начальной подготовки, ей отводится наибольшее количество времени [1].

Анализ литературы. В современной научной литературе накоплены определённые знания о выборе методов и средств развития прыжковых способностей и об особенностях методик повышения развития прыгучести юношей [2].

Существует определённая классификация методов, способствующих развитию скоростно-силовых способностей тренирующихся. К этим методам можно отнести: метод «повторного максимума» - это подбор таких отягощений, с которыми занимающийся способен выполнить от 6-8 до 10-12 подходов; метод максимальных отягощений; метод уступающей работы с супермаксимальными отягощениями, подразумевающими использование отягощений, превышающих величину максимальной статической силы занимающегося; изокинетический низкоскоростной метод – это метод, который заключается в проявлении максимального напряжения в статических позах, ведущим тренирующим стимулом в данном случае является не столько величина, сколько длительность мышечного напряжения [5].

Цель работы. Охарактеризовать известные в современной теории и практике волейбола методики развития прыжковых способностей.

Результаты исследований. Кроме того, есть ещё одна классификация методов развития скоростно-силовых способностей юных волейболистов.

Первый метод все называют его – равномерным. Такой метод важен для формирования общей выносливости.

Второй метод – переменный (непрерывная работа при изменении уровня интенсивности нагрузки), он универсален, поскольку позволяет даже при самостоятельных тренировках, открыть большие возможности для спортсменов и тренера.

Третий метод – контрольный, т.е. использование контрольных нормативов для определения уровня развития физических качеств и внесения изменений.

Четвёртый метод – интервальный (многократное чередование низких и высоких нагрузок с добавлением небольшого отдыха после серии упражнений).

Пятый метод – метод повтора (максимально интенсивные нагрузки с перерывами на отдых, исходя из анатомо-физиологических особенностей спортсмена).

Шестой – соревновательный, подразумевает применение соревновательных нагрузок и участие в большом количестве соревнований.

Седьмой метод – это метод отягощений, т.е. выполнение упражнений, с добавочной нагрузкой (отягощением, грузом) при высоком уровне нагрузки и выполнении упражнений до отказа.

Далее - игровой метод сочетающий комплексный характер физической и умственной деятельности и стимулирование активности при высокой эмоциональности занятий.

И последний метод – метод круговой тренировки включающий чередование и выполнение подобранных комплексных упражнений, с целью развития различных групп мышц и спортивных качеств [4].

Средствами формирования скоростно-силовых способностей являются физические упражнения с отягощением (противодействием), которые акцентировано активизируют повышение уровня усилия мышц. Подобные упражнения называются скоростно-силовыми [5].

Скоростно-силовые упражнения можно разделить на основные и дополнительные.

Основные - это:

1. Упражнения, отягощенные весом собственного тела: упражнения, где мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (отжимания в упоре, подтягивание в висе, удержание равновесия в висе, в упоре); упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальные манжеты, пояса); упражнения, где собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры; ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки с возвышения 25-70 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх).
2. Упражнения с весом внешних предметов: разборных гантель; штанги с набором дисков разного веса; набивных мячей; гири; вес партнера и т.д.
3. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (например, тренажерные комплексы, силовая станция, силовая скамья и др.).
4. Рывково-тормозные упражнения (быстрая смена напряжений при работе мышц-антагонистов и мышц-синергистов).

Дополнительные средства:

1. Упражнения, где применяется внешняя среда (бег против ветра, бег и прыжки на возвышенности, по рыхлому песку или опилу и т.п.).
2. Упражнения, в которых применяется сопротивление других предметов (упругие мячи, резиновые жгуты, эспандеры и т.д.).
3. Упражнения, в которых применяется противодействие партнера.

Все перечисленные упражнения для развития скоростно-силовых способностей, задаются в зонах максимальной и субмаксимальной мощности.

Метод вариативного воздействия является одним из самых результативных в волейболе. Представленный метод заключается в рациональном количественном чередовании облегченных соревновательных действий и упражнений с утяжелителями и сопротивлениями в процессе как одного учебно-тренировочного занятия, так и на различных этапах годичного цикла тренировок.

Выводы. Для волейбола скоростно-силовые способности – одни из важных. Методика их развития заключается в определении целей и задач, отборе материала для формирования содержания этапа (методов, средств, и самих упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей для достижения планируемого результата).

В рамках решения теоретических задач, в работе выделены основные методы, способствующие развитию скоростно-силовых способностей занимающихся: метод «повторного максимума», метод уступающей работы с супермаксимальными отягощениями, метод максимальных отягощений, изокинетический низкоскоростной метод. Кроме этого существуют методы: равномерного, переменного упражнения, контрольный, интервальный, повторный, соревновательный, метод отягощений, игровой и метод круговой тренировки.

Установлено также, что скоростно-силовые упражнения можно разделить на основные и дополнительные. Основные - это: упражнения, отягощенные весом собственного тела; упражнения с весом внешних предметов; с использованием тренажерных устройств общего типа; рывково-тормозные упражнения. Дополнительные средства - упражнения, где применяется внешняя среда; упражнения, в которых применяется сопротивление других предметов; упражнения, в которых применяется противодействие партнера.

Перспективой дальнейших исследований станет формирование собственной методики развития скоростно-силовых способностей (прыгучести) для волейболистов и проверка ее эффективности.

Список литературы

1. Астахова, М. В. Волейбол : учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура (элективный курс)» для студентов очной и заочной форм обучения по всем направлениям подготовки бакалавров / М. В. Астахова, В. Ф. Стрельченко, Д. П. Крахмалев. – Пятигорск : СКФУ, 2014. – 114 с.
2. Волейбол : учебник для высших учебных заведений физической культуры ; под редакцией А. В. Беляева, М. В. Савина М.В. – Москва : «Физкультура, образование, наука», 2000. – 368 с.
3. Мартиросов, А. Г. Методы исследования в спортивной антропологии / А. Г. Мартиросов. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 199 с.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 520 с.
5. Петровский, Г. Н. Педагогические и образовательные технологии современной школы / Г.Н. Петровский. – Минск : НПО, 2003. – 360 с.

© Батищева М.Р., Маркин А.В., 2026

УДК 796.323.2.015

Батищева Марина Робертовна
кандидат педагогических наук, доцент
Заведующий кафедрой теории и методики физической культуры
Кандидат в мастера спорта по художественной гимнастике
Польшина Евгения Владимировна
студентка 1 курса магистратуры
Направления подготовки: 49.04.03 «Спорт»
(Профиль: Система подготовки спортсменов)
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ОБЗОР МЕТОДИК СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТРЕХОЧКОВЫХ БРОСКОВ ИЗВЕСТНЫХ В СОВРЕМЕННОЙ ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ БАСКЕТБОЛА

Аннотация. В статье дается обзор методик совершенствования трехочковых бросков, существующих в современной теории и практике современного баскетбола. Подробно описаны методики В. Пельменева, метода «сближённых задач», метода выключения зрительного анализатора, методические приёмы, моделирующие стрессовые условия и др.
Ключевые слова: трехочковые броски, методика совершенствования, моделирующие условия, сближённые задачи.
Annotation. The article provides an overview of the methods for improving three-point shots that exist in a modern theory and practice of modern basketball. The methods of V. Pelmenev, the method of «close tasks», the method of turning off the visual analyzer, methodological techniques that simulate stress conditions, etc. are described in details.
Keywords: three-point throws, improvement technique, modeling conditions, close tasks.

Актуальность. В современном баскетболе, стремительно эволюционирующем под влиянием глобализации спортивных стандартов, повышения темпа игры и технической насыщенности игровых комбинаций, особое значение приобретает умение эффективно реализовывать атаки с дальних дистанций, в первую очередь - с линии трёхочкового броска.

Среди всех технических элементов баскетбола именно бросок по кольцу, как завершающий и результативный компонент тактического замысла, определяет успешность команды в соревновательной деятельности. При этом, если в мужском баскетболе трёхочковый бросок давно стал неотъемлемой частью арсенала нападения, то в женском баскетболе его освоение и систематическое применение всё ещё сталкиваются с рядом методологических и физиологических трудностей.

Анализ литературы. Современная теория и методика баскетбола рассматривает бросок в кольцо как сложный многокомпонентный двигательный акт, в основе которого лежит биомеханически целесообразная структура, стабильная в условиях меняющейся игровой обстановки, и высокая степень помехоустойчивости к влиянию «сбивающих факторов», среди которых - активное противодействие защитника, сенсорное и эмоциональное напряжение, а также утомление.

Следовательно, именно утомление, в свою очередь, выступает одним из наиболее значимых факторов, приводящих к дестабилизации броскового навыка даже у высококвалифицированных спортсменов.

Как отмечают исследователи, уже после 7–10 минут игровой активности начинается снижение точности бросков, особенно с дальних и средних дистанций, тогда как броски с ближней дистанции (вблизи кольца) сохраняют относительно высокую реализацию [1].

В работах В. Пельменева подчёркивается, что эффективность точностных действий в баскетболе теснейшим образом связана с уровнем функциональной подготовленности спортсмена и, в частности, с состоянием центральной нервной системы [4].

В исследовании посвящённом повышению точности бросков у баскетболисток, также подтверждается тот факт, что традиционные методы тренировки - изолированное выполнение бросков

в состоянии покоя или с минимальной нагрузкой - недостаточно эффективны для перевода навыка в соревновательные условия [3].

Важную роль также играет и психологический компонент. Стоит отметить, что точные броски возможны лишь при высокой степени психологической устойчивости и способности к концентрации внимания в условиях помех. Исследования показывают, что перед выполнением броска у спортсмена должен установиться режим «боевой готовности», а не «стартовой апатии» или «лихорадки». Достижение этого состояния возможно через правильно подобранную разминку, которая должна включать упражнения, имитирующие бросковые движения и способствующие повышению проприоцептивной чувствительности [1].

Цель работы. Охарактеризовать известные в современной теории и практике баскетбола методики совершенствования трехочковых бросков.

Результаты исследований. Изучая различные методики, стоит отметить, методику В. Пельменева имеющую системный характер: не просто увеличение объёма бросков, а целенаправленный подбор упражнений, строго дифференцированных по режиму энергообеспечения - аэробному, смешанному аэробно-анаэробному и анаэробному гликолитическому [4].

При соблюдении временных рамок (длительность серии - 1,5–2 минуты, ЧСС - 180–185 уд./мин., пауза - до восстановления ЧСС до 125–130 уд./мин.) укладывается фаза компенсированного утомления и несмотря на снижение работоспособности на 19-25 %, сохраняется способность поддерживать высокую координацию и точность [4].

При использовании специализированных комплексов упражнений, учитывающих специфику женского баскетбола: меньшую прыгучесть, меньшую силу броскового действия, более выраженную зависимость от точности глазомера и кинестетического контроля возможно активное совершенствование точности трехочковых бросков. Это возможно при составлении специальных комплексов содержащих сочетание бросков с интенсивными передвижениями, ускорениями, добиваниями и сопротивлениями условного защитника. Эффективность методики в этом случае определяется не количеством повторений как таковым, а качеством условий, в которых они выполняются.

Исследование метода «сближённых задач» показало, что суть его заключается в чередовании резко контрастных заданий (например, бросок с ближней дистанции 2 м и с 6,25 м) с последующим постепенным их сближением. Методика содействует развитию способности к дифференцированию мышечных усилий и пространственных параметров, что особенно важно при выполнении бросков с переменной дистанции.

Важный блок методик связан с воздействием на анализаторные системы. Известно, что точность броска зависит не только от моторики, но и от слаженной работы зрительного, двигательного, вестибулярного и тактильного анализаторов. А. Белов экспериментально подтвердил целесообразность метода выключения зрительного анализатора: спортсменка, приняв исходное положение для броска, закрывает глаза, мысленно представляет движение, затем открывает глаза и выполняет бросок Таким образом, такой приём обостряет проприоцептивную чувствительность и способствует формированию «внутреннего ощущения» правильного броска [2].

Ещё одним перспективным приёмом является использование «отметок на мяче», что позволяет визуально контролировать правильность хвата, положения кисти и направления обратного вращения. Рука, выполняющая бросок, располагается внутри круга, обозначенного баскетболистом на мяче; ладонь утрачивает чувствительность, тогда как пальцы, соприкасающиеся с поверхностью, становятся более чувствительными. Следовательно, вышеуказанный прием позволяет сфокусировать внимание не на общей траектории, а на локальной фазе выпуска мяча - наиболее ответственном моменте трёхочкового броска, где малейшая ошибка в угле или скорости приводит к промаху.

Большое значение имеют методические приёмы, моделирующие стрессовые условия: неожиданный шум (свисток), визуальные помехи (тренер машет рукой перед лицом), ограничение времени (бросок за 4 секунды), численное превосходство защитников. В исследовании Н. Павлюка для штрафных бросков после каждого промаха предлагалось выполнить рывок до противоположной лицевой линии и обратно - приём, повышающий помехоустойчивость и формирующий навык быстрого восстановления после неудачи. Автор также отмечает, что для девушек 15-16 лет такое моделирование должно быть дозированным: избыток стресса может привести к фобии броска, поэтому важно

соблюдать баланс между нагрузкой и уверенностью в себе [5].

Наконец, нельзя забывать о физической подготовленности как базисе технического мастерства, как отмечает А. Гомельский. Трёхочковый бросок - это не только «рука», но и ноги, корпус, координация. Девушкам особенно важно развивать силу мышц разгибателей ног, пресса, кистей и способность к быстрому переносу веса тела в прыжке. Без достаточного уровня скоростно-силовых качеств бросок будет «мягким», недостаточно мощным для преодоления дистанции 6,25 м с высокой дугой, что критично для точности [3].

Однако силовые упражнения должны быть специализированными: не тяжёлая атлетика, а прыжки с отягощением (манжеты 2 кг), упражнения с набивными мячами (1,5–2,5 кг), ускоренные броски с уступающим режимом - все они способствуют не только усилению, но и точной дифференциации усилия, что и является конечной целью.

Выводы. Таким образом, современная теория и практика предлагают не единую «универсальную» методику, а систему взаимодополняющих подходов, выбор и сочетание которых зависят от индивидуального уровня подготовленности, морфотипа, психологических особенностей спортсменки и этапа многолетней подготовки. Стоит отметить, что для женщин и девушек наиболее эффективной представляется интегративная модель, включающая: бросковые упражнения в условиях сопряжённого воздействия (на фоне компенсированного утомления); применение методов «сближённых задач» и «задачи труднее основной» для развития дифференцирования; использование тактильных и визуальных ориентиров (отметки на мяче, закрытые глаза); включение психологических факторов через соревновательные и стрессовые моменты; обеспечение силовой базы через специализированные скоростно-силовые упражнения.

Перспективой дальнейших исследований станет исследование имеющихся аналогичных методик для девушек 15-16 лет, занимающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Список литературы

1. Андрющенко, Л. Б. Эффективность выполнения трехочковых бросков высококвалифицированными баскетболистками в условиях соревновательной деятельности / Л. Б. Андрющенко, С. В. Чернов, А. А. Маркова, О. Н. Андрющенко // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 5. – С. 68-71.
2. Белов, А. С. Сравнительная оценка факторов, определяющих точность движений спортсменов в специальных заданиях и экспериментальное обоснование методики их совершенствования [Текст] : (На материале бросков в баскетболе) : автореферат диссиртации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. (734) / А. С. Белов // Гос. центр. ин-т физ. культуры. – Москва : [б. и.], 1972. – 28 с.
3. Гомельский, А. Я. Библия баскетбола / А. Я. Гомельский. – Москва : Наука, 1994. – 215 с.
4. Пельменев, В. К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов : учебное пособие / В. К. Пельменев. – Калининград : Изд-во Калининградского ун-та, 2000. – 162 с.
5. Павлюк, Н. Б. Современные технологии совершенствования выполнения штрафных бросков в баскетболе / Н.Б. Павлюк // Научный поиск. – 2019. – № 1. – С. 58-62.

© Батищева М.Р., Польшина Е.В., 2026

УДК 37.796.332

Бевз Владислава Юрьевна
студентка 1 курса магистратуры
Направление подготовки: «Педагогическое образование»
(Профиль: Теория физической культуры и технология физического воспитания)
Факультет физической культуры и спорта
Научный руководитель:
Чебан Татьяна Николаевна
кандидат педагогических наук
Доцент кафедры спортивных дисциплин
Кандидат в мастера спорта по баскетболу
ГОУ «Приднестровский государственный университет имени Т.Г. Шевченко»
г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОК 10-12 ЛЕТ

Аннотация. Статья повещена важнейшей части подготовки гандболисток – общая и специальная физическая подготовка юных спортсменок. В статье описывается методика развития основных физических качества гандболисток 10-12 лет, а также доступные и информативные тесты для выявления уровня развития физических качеств до и после проведенного исследования. В статье обращено особенное внимание на возможности современных технологий.
Ключевые слова: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, современные технологии, взаимосвязь гандбол.
Annotation. This article focuses on a crucial aspect of female handball player training: general and specific physical fitness for young athletes. It describes a methodology for developing key physical qualities in 10- to 12-year-old female handball players, as well as accessible and informative tests for assessing their physical development before and after the study. The article places particular emphasis on the potential of modern technology.
Key words: general physical training, special physical training, modern technologies, interconnection, handball.

Актуальность работы заключается в том, что создалось положение, когда успех или неуспех выступлений команды определяется уровнем атлетической подготовленности каждого спортсмена. Никакая тактика, никакая техника не принесут положительного результата, если специальные физические способности баскетболистов не создадут возможностей для их эффективного применения. Каждый баскетболист должен быть способным выполнить быстрое передвижение и действие, вести активную силовую борьбу за овладение мячом под щитом, обладать достаточной специальной выносливостью [3].

Анализ литературы. Синтез специализированной литературы выявил что, специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей гандболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психологической напряженности. Осуществляется она в тесной связи с овладением и совершенствованием навыков и умений в баскетболе с учетом условий и характера использования игроком этих навыков в соревновательной обстановке [2].

Функциональные возможности гандболиста составляют основу его физической подготовленности. Уровень их развития конкретно проявляется в спортивной работоспособности – способности игрока совершать специфическую для него работу в течение длительного времени, достаточного для получения устойчивых сдвигов [1,4]. Вместе с использованием большинством сильнейших команд активных форм ведения игры – «быстрый прорыв» и «прессинг», – увеличение продолжительности игры повлекло за собой значительное повышение требований к физической подготовке гандболистов.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс гандболисток среднего школьного возраста.

Предмет исследования: особенности методики общей и специальной физической подготовки гандболисток 10-12 лет.

Цель работы: теоретическое обоснование и экспериментальное подтверждение эффективности методики общей и специальной физической подготовки у юных гандболисток.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что если при исследовании результатов отдельных показателей общей и специальной физической подготовки выявить степень их взаимосвязи, то увеличение объема тренировочной работы в средствах общей физической подготовки, имеющих наибольшую значимую связь со специальной физической подготовкой, позволит повысить общую и специальную физическую подготовленность гандболисток и на этой основе будет способствовать повышению эффективности соревновательной деятельности.

Результаты исследования. В педагогическом эксперименте, проведенном в естественных условиях тренировочного процесса, принимали участие 12 девочек, занимающихся гандболом, в возрасте 10-12 лет, подобранные на основе данных врачебно-педагогического обследования.

Основной целью первой части исследования было получение данных об уровне специальной физической подготовленности юных гандболисток.

Главными задачами были:

1. Определить подбор средств ОФП и СФП в воспитании как силовых, так и технических способностей у юных гандболисток.
2. Принять нормативы по ОФП и СФП и составить таблицу индивидуальных и средних показателей физической подготовленности исследуемых юных гандболисток.

При составлении нашей программы для развития специальных физических качеств юных гандболисток 10-12 лет было просмотрено и изучено несколько программ различных авторов. В каждой из этих программ можно было увидеть положительные и отрицательные моменты.

Изучив методики различных авторов, мы отобрали из всех предлагаемых упражнений наиболее, на наш взгляд, эффективные и благоприятно влияющие на здоровье занимающегося.

В экспериментальной группе мы использовали программу по развитию специальных физических качеств следующим образом: когда на тренировке шло целенаправленное развитие скоростно-силовых качеств, то мы предлагали занимающимся 4-5 упражнений из данной программы. Также к этим заданиям мы предлагали 1-2 упражнения на развитие другого качества. А когда на тренировочном занятии шло развитие, к примеру, скоростных способностей, то мы добавляли к тем упражнениям 1-2 задания малой интенсивности для развития прыгучести.

В контрольной группе на тренировочных занятиях эта программа применялась следующим образом: когда на тренировке шло развитие прыгучести, то гандболисткам предлагалось 3-4 упражнения и 1-2 упражнение для развития другого качества. На тренировках в этой группе в большей степени использовалось сочетание заданий, направленных одновременно на развитие нескольких физических качеств.

На основе корреляционного анализа была выявлена следующая взаимосвязь отдельных показателей ОФП и СФП у гандболисток 10-12 лет:

а) при 1 % уровне статической значимости приведены следующие достоверные показатели:

- у бега на 20 м с прыжком в длину с места (p=0,94);
- у прыжка в длину со штрафным броском (p=0,61);
- у прыжка в длину с передачами на быстроту (p=0,78);
- у штрафных бросков с бросками по воротам с 3 точек (p=0,88);
- у штрафных бросков с передачами на быстроту (p=0,90);

б) при 5% уровне статической значимости приведены следующие достоверные показатели:

- у бега на 20 м со штрафными бросками (p=0,54);
- у бега на 20 м с передачами на быстроту (p=0,75);
- у бросков с 3 точек с передачами на быстроту (p=0,82).

Остальные показатели были либо близки к достоверным, либо имели слабую связь.

Между изученными показателями ОФП и СФП у юных гандболисток получена положительная, в основном, статически достоверная взаимосвязь, это позволило нам разработать оценочные нормативы по общей и специальной подготовленности у гандболисток.

в) разработанные нами оценочные нормативы по ОФП и СФП для гандболисток позволяют не только оценивать физическую подготовленность, но и дают возможность планировать и контролировать оптимальность их развития в исследуемых тестах.

Выводы. Таким образом, поставленные исследовательские задачи были успешно реализованы. Гипотеза исследования подтвердилась. Все это говорит о том, что поставленная нами цель работы достигнута.

Перспективы дальнейшего исследования. Полеченные результаты могут быть полезны тренерам ДЮСШ, а также предлагаемая вариация построения учебно-тренировочных занятий в подготовительном периоде годичного цикла баскетболистов могут быть включены в учебно-воспитательный процесс студентов ВУЗов физической культуры в качестве инновационного материала по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта».

Список литературы

1. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов / В. А. Запорожанов, В. Н. Платонов, В. С. Келлер [и др.]. – Киев: Здоровье, 1985. – 191 с.
2. Игнатьева, В. Я. Контроль за физической подготовленностью гандболистов высокой квалификации различных игровых амплуа / В. Я. Игнатьева, Атхам Камис // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 3. – URL: http://lib.sportedu.ru/Press/tpfk/1999N3/p37-38.htm
3. Игнатьева, В. Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства : учебное пособие / В. Я. Игнатьева, В. И. Тхорев, И. В. Петрачева; под общ. ред. В. Я. Игнатьевой. – Москва : Физическая культура, 2005. – 267 с.
4. Козина, Ж. Л. Теоретико-методические основы индивидуализации учебно-тренировочного процесса спортсменов в игровых видах спорта : автореферат на соискание ученой степени доктора наук по физическому воспитанию и спорту : специальность 24.00.01 «Олимпийский и профессиональный спорт» / Ж. Л. Козина ; [работа выполнена в Харьковском национальном педагогическом университете имени Г. С. Сковороды] ; [место защиты:] Национальный университет физического воспитания и спорта Украины. – Киев, 2010. – 45 с.

© Бевз В.Ю., Чебан Т.Н., 2026

УДК 470.55

Белявина Елена Александровна
студентка 3 курса
Направление подготовки: 49.03.04 «Спорт»
Факультет зимних видов спорта и единоборств
Научный руководитель:
Клестова Оксана Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
Заведующий кафедрой теории и методики хоккея и футбола
ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»
г. Челябинск, Российская Федерация

АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ИГРОВОГО КАЛЕНДАРЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ФУТБОЛИСТОВ ВО ВТОРОЙ ЛИГЕ РОССИИ (НА ПРИМЕРЕ СЕЗОНА 2024-2025)

Аннотация. В работе проведен анализ влияния плотности календаря на результативность футболистов Второй лиги. Были проанализированы 12 матчей сезона 2024/2025. Исследование показало, что при интервале между играми менее пяти дней среднее количество голов во втором тайме снижается на 0,44, их доля падает с 62% до 40%. Исследование будут значимы для построения учебно-тренировочного процесса.
Ключевые слова: футбол, плотность игрового календаря, результативность, Вторая лига России, восстановление, нагрузка, анализ матчей.
Annotation. The paper analyzes the impact of the calendar density on the performance of Second League football players. 12 matches from the 2024/2025 season were analyzed. The study found that when the interval between games is ≤5 days, the average number of goals in the second half decreases by 0.44, and their proportion drops from 62% to 40%. This research is significant for the development of training processes.
Keywords: football, game calendar density, performance, Russian Second League, recovery, workload, match analysis.

Актуальность. Современный футбол характеризуется высокой интенсивностью и плотным игровым календарем. Проблема недостаточного времени для восстановления между матчами особенно остро стоит в низших лигах, где клубы часто не имеют ресурсов для полноценной ротации составов. Исследования показывают, что восстановление менее 72 часов негативно влияет на физические способности игроков и повышает риск травм. Однако исследований, проводимых на материале результатов игр российских низших лиг практически нет, что определяет актуальность данной работы [3].

Анализ литературы. В зарубежных исследованиях проблема перегруженного календаря изучена достаточно подробно. Dupont et al. (2010) [1] доказали, что игроки команд, которые играют два матча в неделю, имеют более высокий риск травм и снижение результативности во вторых таймах . Lago-Peñas et al. (2011) [2] выявили, что плотный график негативно сказывается на физических показателях футболистов. В российской спортивной науке данная тема разработана слабо: есть лишь общие работы по физиологии спорта, но отсутствуют исследования на материалах Второй лиги [5].

Цель работы: выявить влияние плотности игрового календаря на результативность футболистов во Второй лиге России (на примере матчей первого этапа сезона 2024/2025).

Результаты исследования. В ходе исследования было проанализировано 12 матчей с участием команд «Челябинск», «Авангард» (Курск), «Спартак» (Кострома), «Волгарь» и «Кубань» [4], таблица 1.

Из них девять матчей сыграны с нормальной нагрузкой (интервал более пяти дней) и три матча – с высокой нагрузкой (интервал составил пять и менее дней), таблица 2.

Таблица 1 – Исходные данные исследования

Дата	Команда	Соперник	Счет	Голы 1Т	Голы 2Т	Интервал	Нагрузка
21.07.2024	Челябинск	Текстильщик	3:3	2	1	7	Норма
21.07.2024	Авангард	Кубань	0:0	0	0	7	Норма
21.07.2024	Спартак (К)	Велес	1:1	1	0	7	Норма
28.07.2024	Волгарь	Авангард	1:1	0	1	7	Норма
04.08.2024	Авангард	Спартак (К)	1:0	0	1	7	Норма
04.08.2024	Волгарь	Сибирь	1:0	1	0	7	Норма
08.09.2024	Авангард	Текстильщик	1:1	0	1	8	Норма
17.11.2024	Авангард	Кубань	2:4	0	2	7	Норма
17.11.2024	Челябинск	Спартак (К)	1:3	0	1	7	Норма
11.08.2024	Волгарь	Челябинск	1:2	1	0	4	Высокая
16.08.2024	Авангард	Велес	1:2	0	1	5	Высокая
17.08.2024	Челябинск	Спартак (К)	3:1	2	1	6	Высокая

Таблица 2 – Показатели результативности в матчах с разной плотностью календаря

Показатель	Нормальная нагрузка (>5 дней)	Высокая нагрузка (≤5 дней)	Разница
Среднее голов в 1-м тайме	0,67	1,00	+0,33
Среднее голов во 2-м тайме	1,11	0,67	-0,44
Среднее общее голов за матч	2,78	2,00	-0,78
Доля голов во 2-м тайме	62%	40%	-22%

Таким образом, выявлено негативное влияние коротких интервалов между матчами на результативность команд во вторых таймах, рисунок 1.

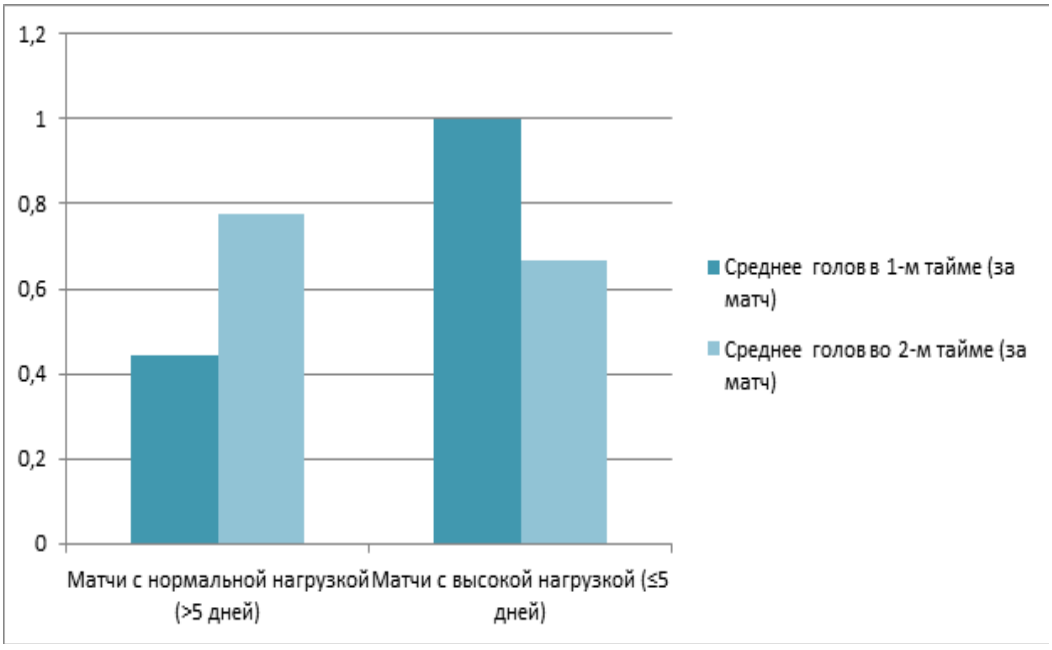

Рисунок 1 – Сравнение результативности по таймам

Выводы:

1. Плотность игрового календаря во Второй лиге России достаточно высока: 25% проанализированных матчей сыграны с интервалом менее пяти дней.
2. Среднее количество голов во втором тайме снижается с 1,11 до 0,67 (на 0,44 гола).
3. Доля голов после перерыва падает с 62% до 40% (на 22 процентных пункта).
4. В первом тайме команды с высокой нагрузкой действуют активнее (1,00 против 0,67), что объясняется эффектом «свежести» и мобилизацией, однако к концу матча накопленное утомление приводит к спаду результативности.
5. Общая результативность матчей снижается с 2,78 до 2,00 голов за игру.

Полученные результаты подтверждают гипотезу о том, что недостаток восстановления (менее пяти дней) сильнее всего сказывается именно во втором тайме.

Дальнейшие исследования могут быть направлены на:

- расширение выборки (большее количество команд и матчей);
- анализ других тактико-технических показателей (владение мячом, точность передач, количество ударов);
- изучение влияния плотности календаря на команды разных дивизионов;
- сравнительный анализ данных Второй лиги с показателями российской премьер-лиги и футбольной национальной лиги.

Список литературы

1. Dupont, G. et al. Effect of 2 soccer matches in a week on physical performance and injury rate / G. Dupont // American Journal of Sports Medicine. – 2010. – Vol. 38, № 9. – P. 1752 – 1758.
2. Lago-Peñas, C. et al. The influence of a congested calendar on physical performance in elite soccer / C. Lago-Peñas // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2011. – Vol. 25, № 8. – P. 2111-2117.
3. Transfermarkt.world. Вторая лига Россия 2024/2025. – URL: https://www.transfermarkt.world (дата обращения: 13.03.2026). – Текст: электронный.
4. Championat.com. Футбол. Вторая лига России. – URL: https://www.championat.com (дата обращения: 13.03.2026). – Текст: электронный.
5. Wikipedia. 2024 – 25 Russian Second League Division A. – URL: https://en.wikipedia.org (дата обращения: 13.03.2026). – Текст: электронный.

© Белявина Е.А., Клестова О.А., 2026

УДК 159.9

Берилова Елена Игоревна
кандидат психологических наук, доцент
Доцент кафедры психологии
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»
г. Краснодар, Российская Федерация

ВЗАИМОСВЯЗЬ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ У СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КАРЬЕРЫ

Аннотация. В статье представлены данные об особенностях социально-психологической адаптации спортсменов после завершения профессиональной карьеры. В исследовании был установлен средний уровень субъективного благополучия и социально-психологической адаптации у спортсменов. В корреляционном исследовании было установлено, что чем выше значимость для спортсменов социального окружения, тем ниже их эмоциональный комфорт и выше напряженность.
Ключевые слова: спортсмены, профессиональная карьера, субъективное благополучие, социально-психологическая адаптация.
Annotation. The article presents data on the peculiarities of socio-psychological adaptation of athletes after completing their professional career. The study involved 70 athletes, aged 18-25 years. The study established the average level of subjective well-being and socio-psychological adaptation among athletes who have completed their sports career. In a correlation study, it was found that the higher the importance of the social environment for athletes, the lower their emotional comfort and the higher the tension.
Key words: athletes, professional career, subjective well-being, socio-psychological adaptation.

Актуальность. Спортивная деятельность – это деятельность, сопряженная с высокими физическими и психическими перегрузками, которые могут приводить к спортивным травмам и хроническому стрессу. Ее целью является достижение максимально возможных результатов, что невозможно, без полного включения спортсменов в тренировочную и соревновательную деятельность. Следует отметить, что после завершения спортивной карьеры, перед спортсменами появляются трудности, связанные с адаптацией к новым условиям жизни и работы. Конечно, необходимо осуществлять психологическое сопровождение спортсменов на этапе завершения спортивной карьеры, для того, чтобы они могли найти «свое место» в обществе уже после ухода из спорта.

Анализ литературы. Спорт – это деятельность, направленная на достижение высоких результатов и связанная с высокими физическими и психическими нагрузками [1]. При этом высокая результативность соревновательной деятельности определяется не только тактическими и техническими умениями спортсменов, но и их личностными свойствами, способствующими формированию их стрессоустойчивости и психологической надежности [3,4]. Включение спортсменов в спортивную деятельность, определяется спецификой ее влияния на личностное развитие спортсменов, и на дальнейшую адаптацию спортсменов к повседневной жизни, после завершения спортивной карьеры. Спортсмены после завершения карьеры могут столкнуться с проблемой отсутствия ценностей и целей, а также потерей чувства самоидентичности, определения своей личности и социальной роли в обществе [2,5]. Для успешной адаптации необходима поддержка со стороны семьи, друзей, психологов и бывших спортсменов, которые прошли через такой же путь. Социально-психологическая адаптация и субъективное благополучие являются одними из ключевых факторов благополучия и жизни спортсменов, завершивших свою спортивную карьеру, вне профессионального спорта.

В работах, посвященных исследованию феномена социально-психологической адаптации и субъективного благополучия спортсменов, завершивших профессиональную карьеру, уделяется недостаточно внимания изучению взаимосвязи данных компонентов. Одновременно с этим, изучение таких мыслительных вопросов помогло бы оптимизировать процесс психической реабилитации бывших спортсменов.

Цель исследования – выявить взаимосвязь между субъективным благополучием и социально психологической адаптацией у спортсменов, завершивших свою карьеру.

Результаты исследования. Анализ средних показателей социально-психологической адаптации у спортсменов, завершивших карьеру, установил средний уровень общей шкалы социально-психологической адаптации. Это может говорить о присутствии определенных трудностей в жизни бывших спортсменов, связанных, возможно, как с самореализацией в их новой профессиональной деятельности, так и в быту. Умеренный уровень выраженности установлен также по интегральным шкалам методики «Принятие себя» и «Принятие других». Это говорит о том, что бывшие спортсмены достаточно хорошо к себе относятся, у них конструктивная самооценка, они принимают себя такими какие они есть, со своими достоинствами и недостатками. Атлеты хотят общаться и взаимодействовать с окружающими их людьми. Значения показателей шкал опросника «Эмоционального комфорт» и «Внутренний контроль» находятся в диапазоне умеренных значений, что говорит о том, что спортсмены положительно относятся к себе и к окружающему их миру. События, происходящие в их жизни, они считают следствием своих действий. Уровень выраженности шкалы склонности к доминированию средний, что говорит об умеренном стремлении спортсменов к доминированию, что, возможно, определяется соревновательной сутью спорта. Шкала эскапизма также находится в зоне умеренных значений. Возможно, это объясняется тем, что у спортсменов, завершивших профессиональную карьеру могут появиться сложности при самореализации в новой сфере деятельности, что может способствовать уходу от решения проблем.

Затем проанализируем средние значения показателей субъективного благополучия у спортсменов. Уровень выраженности таких шкал как: «Напряженность и чувствительность» и «Признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику» средний, что может говорить о субъективном неблагополучии спортсменов. Это может проявляться в тревожности, рассеянности, сонливости, психоэмоциональной неустойчивости. Возможно, спортсменам сложно адаптироваться к новым условиям жизни и профессиональной деятельности. При этом нужно отметить, что такие шкалы как «Значимость социального окружения», и «Степень удовлетворенности повседневной жизнью» также выражены на среднем уровне, что подчеркивает значимость поддержки других людей для атлетов. Средние значения шкал «Изменение настроения» и «Самооценка здоровья» у спортсменов находятся в интервале средних значений, что подчеркивает значимость для атлетов их эмоционального состояния. Также для них имеет значение хорошее самочувствие и удовлетворительная физическая форма. Интегральный показатель субъективного благополучия выражен на среднем уровне, что говорит о достаточном уровне субъективного благополучия у спортсменов.

В результате корреляционного исследования были установлены достоверные взаимосвязи между параметрами социально-психологической адаптации и субъективного благополучия у атлетов. Прямая взаимосвязь была выявлена между шкалой социально-психологической адаптации «Принятие» других» и параметром субъективного благополучия «Самооценка здоровья». Таким образом, чем больше спортсмены готовы к общению и взаимодействию с окружающими людьми, тем лучше они оценивают свое самочувствие и здоровье. Самочувствие спортсменов связано с принятием ими их социального окружения, если отношения с окружающими благоприятные, то и общее самочувствие, и физическая форма спортсменов находятся в норме. Также положительная взаимосвязь была установлена между показателем социально-психологической адаптации «Склонность к доминированию» и параметром субъективного благополучия «Признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику». Это может говорить о том, что неспособность влиять на свое новое окружение у атлетов отрицательно сказывается на их психоэмоциональном состоянии.

Также в исследовании была выявлена обратная взаимосвязь между параметром социально-психологической адаптации «Эмоциональный комфорт» и шкалой субъективного благополучия «Значимость социального окружения». Это может говорить о том, что чем в большей мере спортсмены стремятся соответствовать требованиям, предъявляемым со стороны социального окружения, тем в меньшей мере они себя эмоционально комфортно чувствуют.

Выводы. На основании полученных нами результатов исследования мы можем сделать выводы о среднем уровне социально психологической адаптации и субъективного благополучия у спортсменов. Однако нужно обратить внимание на то, что у спортсменов имеются признаки эмоци-

ональной нестабильности и повышенной тревожности. Результаты корреляционного исследования подчеркнули значимую роль для спортсменов социального окружения. Требования со стороны других людей могут приводить к появлению у спортсменов напряженности, в случае невозможности им соответствовать. А чем в большей степени спортсмены склонны к доминированию, тем больше риск появления у них беспокойства и напряженности. С другой стороны, общение с другими людьми способствует положительному оцениванию спортсменами своего самочувствия и здоровья, что говорит о значимости социальной поддержки для атлетов, завершивших профессиональную карьеру.

Перспективы дальнейших исследований. Данные нашего исследования подчеркивают значимость психологического сопровождения спортсменов на этапе завершения профессиональной карьеры. Важным направлением которого будет помощь спортсменам в выборе будущей профессиональной деятельности, после завершения спортивной карьеры.

Список литературы

1. Горская, Г. Б. Совершенствование психологического сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов : ресурсы и ограничения / Г. Б. Горская // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XXVI Международного научного Конгресса, Казань, 08–11 сентября 2021 года / Под общей редакцией Р. Т. Бурганова. – г. Казань : Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 430-432.
2. Распопова, А. С. Психологические предпосылки устойчивости к стрессу спортсменов высокой квалификации / А. С. Распопова, Ю. М. Босенко // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XXV Международного научного конгресса : в 2 частях, Минск, 15-17 октября 2020 года. – Минск : Белорусский государственный университет физической культуры, 2020. – С. 489-493.
3. Пархоменко, Е. А. Возрастные аспекты влияния включенности в занятия спортом на социальную адаптацию личности в образовательной среде / Е. А. Пархоменко // Психология : проблемы практического применения : материалы II Международной научной конференции, Чита, 20-23 июня 2013 года. – Чита : Общество с ограниченной ответственностью «Издательство Молодой ученый», 2013. – С. 17-24.
4. Совмиз, З. Р. Личностные факторы как ресурсы соревновательной надежности спортсменов высокой квалификации / З. Р. Совмиз, А. А. Дубовова // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2021. – № 4. – С. 91-96.
5. Харитонова, И. В. Особенности взаимосвязи самооценки физического развития, социально-психологической адаптации, самоотношения и субъективного благополучия спорстменов подросткового возраста / И. В. Харитонова, Ю. М. Босенко, А. С. Распопова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2019. – № 4. – С. 240-244.

© Берилова Е.И., 2026

УДК 796.412.24

Борисова Вера Валерьевна
кандидат педагогических наук, доцент
Доцент кафедры теории и методики физической культуры
Мастер спорта СССР по художественной гимнастике
Кузнецов Никита Андреевич
аспирант 2 курса
Направление подготовки: 5.8.5 «Теория и методика спорта»
ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого»
г. Тула, Российская Федерация

МОДУЛЬНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОГО РИТМА ВЫПОЛНЕНИЯ СОТРУДНИЧЕСТВА ТИПА СС БРОСКОМ МЯЧА НОГАМИ С ПОЛА В ПРЫЖКЕ СОГНУВ НОГИ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Аннотация. На основе инструментального анализа (система UltraMotion Pro SPORT) выполнения элемента было выделено пять взаимосвязанных модулей, характеризующих его организацию. Анализ кинематических и динамических параметров элемента «сотрудничество типа СС» выявил тесную корреляцию между точностью двигательного ритма и временными характеристиками выполнения. Дифференцированное влияние кинематики подтвердило ключевую роль второй гимнастки как стабилизатора ритма.
Ключевые слова: художественная гимнастика, сотрудничество типа СС, двигательный ритм, кинематические параметры, корреляционный анализ, синхронизация, групповые упражнения.
Annotation. Based on the instrumental analysis (UltraMotion Pro SPORT system), five interconnected modules were identified that characterize the element's organization. The analysis of the kinematic and dynamic parameters of the "SS-type cooperation" element revealed a close correlation between the accuracy of the motor rhythm and the temporal characteristics of the execution. The differentiated influence of kinematics confirmed the key role of the second gymnast as a rhythm stabilizer.
Keywords: rhythmic gymnastics, SS-type cooperation, motor rhythm, kinematic parameters, correlation analysis, synchronization, and group exercises.

Актуальность исследования. Развитие художественной гимнастики как вида спорта высших достижений характеризуется неуклонным ростом сложности групповых упражнений. Согласно действующим Правилам FIG (2025–2028), элементы сотрудничества, в частности типа СС (последовательные действия без высоких/дальних бросков), становятся ключевым средством повышения технической ценности композиции и одновременно одним из основных источников потери синхронности. Успешность подобных взаимодействий, как отмечается в литературе, напрямую зависит от формирования единого двигательного ритма внутри команды. В условиях дефицита времени на выполнение элемента (в среднем 2,27 с) и необходимости вовлечения нескольких гимнасток (в нашем случае — пяти, с последовательным действием троих), точность воспроизведения временных интервалов становится критическим фактором. Однако, как показывают данные анализа Чемпионатов мира и России 2025 г., даже ведущие сборные мира демонстрируют данный элемент, что подчеркивает его соревновательную значимость, но системный биомеханический анализ его исполнения, особенно в аспекте ритмической организации, практически отсутствует. Таким образом, актуальность работы обусловлена необходимостью объективной, инструментальной оценки биомеханических детерминант ритмической точности при выполнении сотрудничества типа СС для разработки научно обоснованных методик тренинга.

Анализ литературы. Проведенный анализ выявил, что проблема синхронности и ритмичности в групповых видах спорта исследуется преимущественно в педагогическом и методическом ключе. Исследования С.А. Моисеева [1] подтверждают наличие универсальных двигательных модулей (кинематических паттернов) при выполнении разнородных задач (ловля мяча). Это свидетельствует

о том, что сложные движения могут структурироваться на основе ограниченного набора скоординированных межсуставных взаимодействий. Данный подход может быть экстраполирован на анализ последовательных действий в сотрудничестве.

Работы А.А. Тащиян и Д.А. Андреевой [3], а также Е.П. Прописновой с соавторами [2] подчеркивают фундаментальное значение чувства ритма и темпа для спортивного результата в «танцевальных» дисциплинах. Разработанные ими методики развития музыкально-ритмических способностей указывают на тренируемость данного качества, что косвенно подтверждает возможность целенаправленного воздействия на точность двигательного ритма у гимнасток. Н.А. Шевчук и Е.Д. Крутова [4] прямо указывают на сбои синхронности как на ключевую проблему современной групповой гимнастики, связывая их с возрастающей сложностью и динамичностью композиций. Они отмечают необходимость согласования не только между спортсменками, но и с музыкальным сопровождением. Таким образом, в литературе зафиксирована проблема и ее значимость, однако отсутствуют работы, в которых точность воспроизведения ритма в сотрудничестве типа СС напрямую соотносилась бы с конкретными кинематическими и динамическими параметрами выполнения, выявленными инструментальными методами. Настоящее исследование призвано заполнить данный пробел.

Целью исследования является выявление ключевых биомеханических факторов, определяющих точность воспроизведения двигательного ритма при выполнении элемента «сотрудничество типа СС» (бросок ногами мяча с пола последовательно тремя гимнастками) в групповых упражнениях художественной гимнастики.

Результаты исследований. На основе инструментального анализа (система UltraMotion Pro SPORT) выполнения элемента было выделено пять взаимосвязанных модулей, характеризующих его организацию.

1. Временной модуль: Установлено, что средняя длительность элемента составляет 2,27 с. Ключевым дестабилизирующим фактором является неравномерность интервалов между действиями гимнасток (Δt_{12} = 0,83 с, Δt_{23} = 0,72 с), что приводит к снижению общей точности воспроизведения ритма до 58,14%. Наибольшая вариативность (45,68%) выявлена для второго интервала (Δt_{23}), что указывает на нестабильность завершающей фазы взаимодействия.
2. Пространственно-кинематический и динамический модули: Обнаружена высокая вариативность скорости мяча (22,60–22,68%), ускорения и импульса силы у разных гимнасток и в разных попытках. Это свидетельствует о нестабильности прилагаемых усилий и отсутствии единого силового паттерна в команде.
3. Биомеханический модуль: Установлены значительные различия в угловых характеристиках (угол сгибания колена, угол вылета мяча) с коэффициентом вариации до 28,14%, что отражает индивидуальные особенности техники броска и отсутствие двигательной унификации.
4. Модуль координации взаимодействия: Подтверждено, что точность ритма (58,14%) и ее стабильность (КВ=22,58%) являются интегральным показателем успешности всего элемента. Наиболее выраженные сбои происходят между второй и третьей гимнастками.

Ключевым результатом стала количественная оценка взаимосвязи точности ритма с другими параметрами. Корреляционный анализ выявил, что наиболее тесная положительная корреляция ($r \sim +0,85$) обнаружена между точностью ритма и стабильностью общего времени выполнения элемента. Это подтверждает, что единый темп (0.45 Гц) является системообразующим фактором. Выявлена отрицательная корреляция ($r \sim -0,78$) между точностью ритма и вариативностью интервала Δt_{23}. Чем больше нестабильность во второй фазе передачи, тем ниже общая синхронность. Умеренная отрицательная корреляция ($r \sim -0,65$) зафиксирована между точностью ритма и вариативностью скорости/импульса мяча. Нестабильность силовых параметров прямо влияет на ритмическую точность. Связь с угловыми характеристиками оказалась слабее ($|r| < 0,5$), что может указывать на возможность компенсации технических разночтений за счет адаптации временной структуры.

Выводы. Точность воспроизведения двигательного ритма при выполнении сотрудничества типа СС является интегральным и наиболее уязвимым показателем, среднее значение которого (58,14%) указывает на существенный резерв для совершенствования.

1. Главным дестабилизирующим фактором ритма является временная неравномерность, особенно прогрессирующая к завершению элемента (высокая вариативность интервала Δt_{23}).
2. Нестабильность кинематических (скорость мяча) и динамических (импульс силы) параметров тесно связана со сбоями ритма, что свидетельствует о взаимозависимости силового и временного компонентов мастерства.
3. Различия в индивидуальной технике выполнения броска (угловые параметры) присутствуют, но их влияние на ритмическую точность, согласно корреляционному анализу, менее выражено, чем влияние временных и силовых факторов.

Перспективы дальнейших исследований.

1. Разработка тренировочных методик: на основе выявленных корреляций целесообразно создать специализированные тренировочные задания, направленные на стабилизацию:

- временных интервалов (особенно δt_{23}) с использованием метронома, световых или звуковых ритм-маркеров.
- силового компонента броска для минимизации вариативности скорости и импульса мяча.

2. Расширение выборки и условий: провести аналогичные исследования с участием команд различной квалификации (от юниорок до мастеров спорта), а также проанализировать другие типы сотрудничества (с бросками), чтобы выявить общие и специфические закономерности.
3. Интеграция с физиологией и психологией: исследовать связь между точностью двигательного ритма, показателями сенсомоторной реакции, чувством ритма и когнитивными функциями (антиципация, распределение внимания) у гимнасток.
4. Внедрение технологий биологической обратной связи: перспективным направлением является разработка и апробация тренажерных комплексов, обеспечивающих гимнасткам и тренеру в реальном времени информацию о ключевых временных и силовых параметрах выполнения элемента для оперативной коррекции.

Список литературы

1. Моисеев, С. А. Модульная организация межсуставного взаимодействия при ловле мяча в художественной гимнастике / С. А. Моисеев // Актуальные медико-биологические проблемы спорта и физической культуры : сборник материалов Международной научно-практической конференции, Волгоград, 25-26 февраля 2025 года. – Волгоград : Волгоградская государственная академия физической культуры, 2025. – С. 77-80.
2. Прописнова, Е. П. Развитие музыкально-ритмических способностей у танцоров на этапе начальной специализации / Е. П. Прописнова, И. Л. Гросс, Н. В. Тамарская // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2024. – № 2 (48). – С. 87-94.
3. Тащиян, А. А. Восприятие времени в спорте / А. А. Тащиян, Д. А. Андреева // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : сборник научных статей X Международной научно-практической конференции, Витебск, 29 ноября 2023 г. – Витебск : Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2023. – С. 253-257.
4. Шевчук, Н. А. Изучение факторов, обуславливающих успешность синхронизации групповых двигательных действий гимнасток / Н. А. Шевчук, Е. Д. Крутова // Физическая культура и спорт в XXI веке : актуальные проблемы и пути решения : сборник материалов II Международной научно-практической конференции, Волгоград, 19-20 октября 2022 г. – Часть 1 ; под общей ред. В. В. Горбачевой, Е. Г. Борисенко. – Волгоград : Волгоградская государственная академия физической культуры, 2022. – С. 232-236.

© Борисова В.В., Кузнецов Н.А., 2026

УДК 796.01:159.9

Босенко Юлия Михайловна
кандидат психологических наук, доцент
Доцент кафедры психологии
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»
г. Краснодар, Российская Федерация

ОСОБЕННОСТИ АГРЕССИВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. В статье исследуются особенности агрессивности у спортсменов (n = 58) как многомерного психологического феномена, выявляются количественные показатели частоты и интенсивности различных форм агрессивности, демонстрируется преобладание относительно контролируемых форм агрессивного поведения и наиболее выраженные проявления агрессивных и вербальных реакций, отражающие специфику спортивной деятельности.
Ключевые слова: агрессивность, формы агрессивного поведения спортивная деятельность.
Annotation. The article examines the characteristics of aggressiveness in athletes (n=58) as a multidimensional psychological phenomenon, identifies quantitative indicators of the frequency and intensity of various forms of aggressiveness, demonstrates the predominance of relatively controlled forms of aggressive behaviour, and highlights the most pronounced manifestations of aggressive and verbal reactions that reflect the specific nature of sports activities.
Keywords: aggressiveness, forms of aggressive behaviour, sports activity.

Актуальность. Противоречивость роли агрессии в спорте формирует актуальную научную и практическую проблему: с одной стороны, агрессия может выступать адаптивным механизмом, способствующим мобилизации ресурсов и достижению соревновательного результата, с другой — нести деструктивный потенциал, негативно влияя на командную атмосферу, психологическое состояние спортсмена и даже приводя к травмам [1,3].

Агрессивность в спортивной деятельности представляет собой многомерный психологический феномен, который детерминирован комплексом факторов: спецификой вида спорта, уровнем квалификации спортсмена, его возрастными и гендерными характеристиками, а также индивидуальными психологическими особенностями личности. В контактных видах спорта зафиксирован существенно более высокий уровень физической агрессии по сравнению с бесконтактными дисциплинами. У юных спортсменов агрессия чаще выступает инструментом самоутверждения и реакцией на фрустрацию, тогда как у профессионалов она приобретает инструментальный характер, становясь средством достижения результата и защиты статуса. Кроме того, наблюдаются гендерные различия: мужчины чаще демонстрируют физическую агрессию, а у женщин преобладают вербальные и косвенные формы. Эти различия могут быть обусловлены как биологическими факторами, так и социокультурными стереотипами [2,4,5].

Таким образом, проблема агрессивности у спортсменов сохраняет высокую научную и практическую значимость, поскольку напрямую влияет на результативность спортивной деятельности, микроклимат в команде и социальную адаптацию атлетов. Несмотря на обширную теоретическую базу, остаётся потребность в эмпирических данных, позволяющих конкретизировать проявления агрессии в реальных спортивных коллективах и разработать адресные методы её регуляции.

Цель исследования – изучить особенности агрессивности у спортсменов.

Результаты и их обсуждение. Проведённое исследование предоставляя количественные данные о частоте встречаемости и интенсивности различных форм агрессивности при помощи опросника исследования уровня агрессивности А. Басса и А. Дарки (адаптация А.К. Осницкого) в выборке спортсменов (n=58). Полученные результаты позволяют соотнести теоретические положения с реальной практикой и уточнить, какие виды агрессивных реакций наиболее распространены, а какие встречаются редко. Проанализируем данные о частоте встречаемости высоких показателей по отдельным параметрам методики диагностики агрессивности.

По шкале «Враждебные реакции» высокий уровень выявлен у 3 % спортсменов — это свидетельствует о склонности к негативному восприятию окружающих и ситуаций, что может провоцировать конфликты и осложнять командную коммуникацию.

По шкале «Агрессивные реакции» высокие показатели зафиксированы у 5 % спортсменов: они проявляются в конфликтности и стремлении доминировать, особенно в стрессовых ситуациях (перед соревнованиями или после поражений), что ухудшает микроклимат в команде.

По шкале «Особые реакции» высокие значения отмечены у 7 % спортсменов - они указывают на вспыльчивость и грубость: незначительные раздражители могут вызывать острые негативные реакции и приводить к конфликтам, снижая эффективность тренировочного процесса.

Средние значения по шкалам демонстрируют определённую вариативность проявлений агрессивности в группе. Наиболее высокие показатели зафиксированы по шкалам «Агрессивные реакции» (14,05 ± 4,4) и «Вербальная агрессия» (6,28 ± 2,5), что может отражать специфику спортивной деятельности, где напористость и решительность иногда воспринимаются как элементы агрессии. Умеренные значения по шкалам подозрительности (3,43 ± 1,67) и враждебных реакций (5,76 ± 2,77) могут быть связаны с высоким уровнем конкуренции и эмоциональным напряжением, характерным для спорта. При этом относительно низкие показатели по шкалам негативизма (1,62 ± 1,36) и обиды (2,33 ± 1,43) говорят о том, что эти формы агрессивности менее характерны для выборки в целом.

Выводы. Высокий уровень различных форм агрессивности (враждебных, агрессивных и особых реакций) отмечается лишь у ограниченной части спортсменов (3–7 % выборки), при этом наиболее выраженными проявлениями в группе являются агрессивные реакции и вербальная агрессия, что отчасти отражает специфику спортивной деятельности. В целом для выборки характерны умеренные показатели по большинству шкал агрессивности, а такие формы, как негативизм и обида, проявляются наименее заметно, что свидетельствует о преобладании относительно контролируемых форм агрессивного поведения среди обследованных спортсменов.

В связи с этим целесообразно внедрять в систему психологической подготовки спортсменов тренинги по управлению агрессией, направленные на трансформацию деструктивных проявлений в конструктивную мотивацию. Важно развивать навыки эмоциональной саморегуляции, особенно в условиях стресса - перед соревнованиями, после поражений или в ситуациях повышенного давления.

Список литературы

1. Берилова, Е. И. Психологические ресурсы совладающего поведения у спортсменов подросткового и юношеского возраста / Е. И. Берилова, Ю. М. Босенко, А. С. Распопова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2023. – № 4. – С. 110-115.
2. Босенко, Ю. М. Ресурсы преодоления сложностей на пути профессионального развития спортсмена / Ю. М. Босенко, А. С. Распопова, Е. И. Берилова // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7 (185). – С. 470-472.
3. Сафонов, В. К. Агрессия в спорте / В. К. Сафонов. – СПб. : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2003. – 159 с.
4. Смолдовская, И. О. Психологическая сущность феномена спортивной агрессивности, как фактора успешности / И. О. Смолдовская // Научно-методические проблемы спортивного фехтования : материалы XIX Всероссийской научно-практической конференции, Смоленск, 19–23 декабря 2024 г. – Смоленск : Принт-экспресс, 2024. – С. 158-164.
5. Фирсов, К. Н. Психологический анализ агрессивности в спортивной деятельности / К. Н. Фирсов // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. – 2011. – Т. 17. – № 5 - 6. – С. 223-226.

© Босенко Ю.М., 2026

УДК 796.015.15

Бурцева Нина Андреевна
студентка 2 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.01 «Физическая культура»
(Профиль: Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта)
Научный руководитель:
Акопов Владислав Эрнестович
старший преподаватель кафедры циклических видов спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРОВОГО МЕТОДА

Аннотация. В статье рассмотрены особенности применения игрового метода в процессе обучения плаванию детей младшего школьного возраста. Разработаны подвижные игры, соответствующие задачам начального этапа обучения плаванию. Эффективность использования игрового метода в обучении плаванию младших школьников подтверждена экспериментальным путём.
Ключевые слова: игровой метод, спортивное плавание, начальная подготовка, учебно-тренировочный процесс.
Annotation. The article discusses the features of the use of the game method in the process of teaching swimming to primary school children. Outdoor games have been developed that correspond to the tasks of the initial stage of swimming training. The effectiveness of using the game method in teaching swimming to younger schoolchildren has been confirmed experimentally
Keywords: game method, sports swimming, initial training, educational and training process.

Актуальность. Плавание является одним из наиболее значимых средств физического воспитания, в связи с чем включено в содержание программ физического воспитания дошкольных образовательных организаций, общеобразовательных школ, а также средних и высших специальных учебных заведений [1]. Вместе с тем плавание как циклический вид спорта характеризуется определённой монотонностью, что может снижать интерес к занятиям и приводить к их прекращению. Одним из эффективных способов преодоления данного недостатка выступает использование игрового метода в процессе обучения. Включение игровых элементов способствует повышению привлекательности и эмоциональной насыщенности занятий, а также обеспечивает более быструю адаптацию детей к водной среде и способствует преодолению чувства страха [3].

Анализ научно-методической литературы свидетельствует о наличии значительного количества водных игр, включая простые, сюжетные и командные, однако их применение в процессе обучения плаванию сопряжено с рядом трудностей. Многие игры представлены недостаточно подробно, без учёта технических и методических особенностей, условий использования, а также количества участников.

Анализ литературы. Тренировочное занятие выступает основным структурным элементом процесса обучения и подготовки спортсменов, в том числе в плавании. Его эффективность определяется рациональной организацией, предусматривающей оптимальную плотность занятия, адекватную дозировку упражнений и учёт индивидуальных особенностей занимающихся. При организации тренировочного процесса необходимо также учитывать педагогические закономерности и специфику различных возрастных этапов развития человека [5].

Игровой метод обучения предполагает организацию двигательной деятельности в форме игры, что обеспечивает моделирование условных ситуаций и регламентирует взаимодействие участников на основе определённых правил. Данный метод способствует развитию инициативности, находчивости и ловкости у занимающихся, а также поддержанию положительного эмоционального фона в группе. Подвижные игры выступают эффективным средством развития физических качеств и формирования

двигательных навыков. Важным условием успешной мотивации спортсменов является подбор интересного и доступного содержания учебно-тренировочных занятий [2].

Использование игрового метода на занятиях способствует повышению интереса и эмоциональной привлекательности тренировочного процесса. Его применение совершенствует содержание занятий, открывает широкие возможности для развития физических качеств у детей, а также способствует повышению их двигательной активности и уровня физического развития [4].

Цель работы: Экспериментально доказать эффективность применения игрового метода в обучении плаванию детей младшего школьного возраста.

Результаты исследований. В ходе исследования была разработана методика, впоследствии внедрённая в учебно-тренировочный процесс пловцов групп начальной подготовки. Программа была рассчитана на 51 занятие продолжительностью 45 минут каждое, проводившееся три раза в неделю на протяжении четырёх месяцев. Отличительной особенностью разработанной методики стало использование игрового метода в основной части занятия. Структура каждого занятия включала 4-5 упражнений. В соответствии с поставленными задачами было отобрано и разработано 64 игры, каждая из которых апробировалась в течение трёх занятий. Всего в рамках исследования было проведено 51 занятие. По мере освоения упражнений, проводилось контрольное тестирование, с целью определения исходных показателей технической подготовленности младших школьников, таблица 1.

Таблица 1- Исследование степени готовности к освоению плавательных навыков детей младшего школьного возраста

№ п/п	Тест	Группа	Номер занятия, на котором было проведено текущее тестирование	Результат	Достоверность различий
1	Поплавок, с.	К	11	3,8	P≥0,05
		Э		3,9	
2	Звездочка на груди, с.	К	13	4,2	P≥0,05
		Э		4,4	
3	Скольжение на груди, м.	К	15	2,9	P≥0,05
		Э		3,0	
4	Скольжение на спине, м.	К	17	2,5	P≥0,05
		Э		2,5	
5	Кол-вовыдохов в воду, р.	К	7	3,5	P≥0,05

Показатели, зарегистрированные по итогам заключительного тестирования, указывают на улучшение и существенные качественные изменения проведенных тестах у детей в контрольной и экспериментальной групп. Темпы прироста результатов в контрольной и экспериментальной представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Темпы прироста результатов младших школьников контрольной и экспериментальной групп в процессе исследования

Вид теста	Группа	Результаты		Темпы прироста результатов, в %	P
		По ходу эксперимента	После эксперимента		
Поплавок, с.	КГ	3,8	12,1	104	≤0.01
	ЭГ	3,9	15,0	116	≤0.01
Звездочка на груди, с.	КГ	4,2	12,9	101	≤0.01
	ЭГ	4,4	15,5	110	≤0.01
Скольжение на груди, м.	КГ	2,9	5,2	55	≤0.01
	ЭГ	3,0	5,6	60	≤0.01
Скольжение на спине, м.	КГ	2,5	3,9	42	≤0.01
	ЭГ	2,5	4,6	58	≤0.01

Кол-во выдохов в воду, р.	КГ	3,5	12,2	109	≤0.01
	ЭГ	3,7	14,7	118	≤0.01
Продолжительность выдоха в воду, с.	КГ	2,1	3,6	51	≤0.01
	ЭГ	2,4	4,4	57	≤0.01
Плавание кролем на груди в полной координации, м.	КГ	2,9	8,3	95	≤0.01
	ЭГ	3,0	10,1	107	≤0.01

Результативность плавательных навыков младших школьников контрольной группы выросла в тестах: «Поплавок» на 104 %; «Звезда на груди» - 101 %; «Скольжение на груди» - 55 %; «Скольжение на спине» - 42 %; «Кол-во выдохов в воду» - 109 %; «Продолжительность выдохов в воду» - 51 %; «Плавание кролем на груди в полной координации» - 95 %. В экспериментальной группе прирост результатов был значительно выше: «Поплавок» на 116 %; «Звезда на груди» - 110 %; «Скольжение на груди» - 60 %; «Скольжение на спине» - 58 %; «Кол-во выдохов в воду» - 118 %; «Продолжительность выдохов в воду» - 57 %; «Плавание кролем на груди в полной координации» - 107 %.

Выводы. Технология внедрения игровых программ обладает рядом специфических особенностей и требует особого внимания на этапе подготовки и реализации. В процессе разработки игровых программ были изучены общие вопросы, связанные с технологией их построения, включая структуру, составные элементы и методы, применяемые в ходе игры. При создании программ учитывались возрастные психологические особенности детей, а также в полной мере принимался во внимание воспитательный аспект. Подготовка и проведение подвижных игр представляют собой сложный и многоэтапный процесс, требующий строгого соблюдения методических положений, знания структуры и определённых правил разработки подобных программ.

Показатели, полученные по итогам заключительного тестирования, свидетельствуют об улучшении результатов и существенных качественных изменениях в выполнении тестов у детей как контрольной, так и экспериментальной групп. Сравнительный анализ показал, что положительная динамика наблюдалась в обеих группах, однако в экспериментальной группе прирост результатов был значительно выше, чем в контрольной. Таким образом, полученные данные подтверждают преимущество разработанной методики. Для статистического обоснования выявленных различий были использованы методы математической статистики.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования предполагается провести в рамках разработки практических рекомендаций для образовательных учреждений по обучению плаванию детей младшего школьного возраста на основе применения игрового метода.

Список литературы

1. Булгакова, Н. Ж. Познакомьтесь – плавание / Н. Ж. Булгакова. – Москва : ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2002. – С. 91-118.
2. Геллер, Е. М. Игра и ее роль в физическом совершенствовании человека / Е. М. Геллер. Минск : Знание. – 1990. – 17 с.
3. Кислов, А. А. Организационно-методические основы массового обучения детей и подростков плаванию : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : автореф. дис. ... канд. пед.наук / А. А. Кислов. – Москва, 1989. – 24 с.
4. Охорзина, Т. И. Ролевая игра как один из способов развития общих и специальных способностей детей / Т. И. Охорзина // Дошкольное воспитание. – 1995. – № 10. – С. 23-26.
5. Портных Ю. И. Дидактические основы использования игр в физическом воспитании, образование в спорте : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Санкт-Петербург, 1994. – 62 с.

© Бурцева Н.А., Акопов В.Э., 2026

УДК 796.422.12.015.52

Гасанова Айдан Ибрагим Халил Кызы
студентка1 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.03 «Спорт»
(Профиль: Система подготовки спортсменов)
Научный руководитель:
Максимова Ирина Богдановна
старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОК-СПРИНТЕРОВ

Аннотация. Научная статья посвящена теоретическому анализу основ силовой подготовки легкоатлеток (бег на короткие дистанции). Высокий уровень силовой подготовки легкоатлеток-спринтеров является одним из важнейших условий достижения высоких результатов в соревновательной деятельности.
Ключевые слова: силовая подготовка, бег на короткие дистанции, нагрузка.
Annotation. This scientific article is devoted to a theoretical analysis of the fundamentals of strength training for female sprinters. A high level of strength training for female sprinters is one of the most important conditions for achieving high results in competition.
Keywords: strength training, short distance running, load.

Актуальность. Анализируя тенденции развития спортивной науки и практики легкой атлетики, следует предположить, что основой прогресса в юношеском спорте, дальнейшего совершенствования программы интегральной подготовки является создание научно-обоснованной системы многолетней подготовки юных спортсменов. Большую роль в скачке результатов в юношеском спорте сыграло совершенствование средств срочной информации, выявление рациональной структуры физической подготовленности на каждом этапе многолетней тренировки, стимулирование самообразования как легкоатлета, так и спортивного педагога.

Общеизвестно, что приоритетным направлением школы скоростного бега является силовая подготовка. Критерием эффективности учебно-тренировочного процесса бегунов является успешность соревновательной деятельности [1]. Однако отмечается, что содержание учебно-тренировочного процесса юных легкоатлеток, как правило, остается обособленным, в ряде случаев отдаленным от соревновательной деятельности. Это является сдерживающим фактором в структуре многолетней подготовки и совершенствования спортивного мастерства легкоатлеток-спринтеров.

Обоснование новых методов и средств для формирования целенаправленной силовой подготовки легкоатлеток-спринтеров на разных этапах многолетнего спортивного совершенствования является фактором роста спортивных результатов. Вместе с тем, вопросы о развитии силовых способностей как целенаправленного учебно-тренировочного процесса, имеющего свою определённую последовательность и относительную самостоятельность, не имеют научного обоснования необходимого в системе специальной физической подготовки легкоатлеток-спринтеров. Кроме того, отсутствует на учебно-тренировочных занятиях рациональное распределение физических нагрузок, взаимосвязь содержания различных разделов учебно-тренировочной программы по легкой атлетике, единство мнений специалистов по вопросу о рациональных подходах к построению процесса силовой подготовки легкоатлеток-спринтеров.

В этом аспекте проблема системного использования силовых упражнений в подготовке легкоатлеток-спринтеров на учебно-тренировочном этапе является актуальным и малоизученным направлением, представляющим теоретический и практический интерес.

Анализ литературы. Широко известен факт, что в большинстве своем спортсмены в спринтерском беге обладают очень развитой мускулатурой, которую невозможно развить, не используя

целенаправленные учебно-тренировочные занятия [3,5].

Отметим, что для спринтера особое значение имеет такое проявление силы, которое выражается в высокой скорости сокращения работающих мышц в движениях с большой амплитудой при многократном их повторении [2,4].

По существу, в спринте весьма активную роль выполняют все мышцы, поэтому лучшие спринтеры имеют хорошо развитые мышцы не только ног, но и рук, и туловища. Характерно, что по степени развития мускулатуры спринтеры занимают одно из ведущих мест среди представителей других видов спорта. Особенно сильными у спринтера должны быть мышцы, выпрямляющие ноги при мощном отталкивании от беговой дорожки, мышцы-сгибатели бедра, мышцы передней поверхности туловища и мышцы рук [1,4].

Как известно, быстрота и скоростные способности спринтера находятся в прямой зависимости от силы, проявляемой основными мышечными группами. Это говорит о том, что работе над силой необходимо отводить достаточное внимание и время. Как правило, сильнейшие спринтеры работают со штангой не реже 3 раз в неделю, улучшая показатели относительной и абсолютной силы.

Цель исследования: изучить теоретические основы силовой подготовки легкоатлеток-спринтеров.

Задачи исследования: анализ литературы по теме исследования; выделить факторы, влияющие на развитие силовых способностей спринтеров; обзор методов воспитания силовых способностей легкоатлеток.

Результаты исследования. Анализ литературных источников и научных публикаций по теме исследования показал следующее.

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий [3].

Силовые способности - комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила» [2].

Ученые выделяют следующие факторы, влияющие на развитие силовых способностей спортсмена: центрально нервные; личностно-психические; биомеханические; собственно мышечные; биохимические; физиологические [5].

Силовые способности в современной литературе подразделяют на следующие: собственно-силовые, скоростно-силовые и силовая выносливость.

Следует отметить, что в арсенале бегуна-спринтера существует довольно много методов воспитания силовых способностей: ударный метод, метод непредельных усилий, статодинамический, методы развития «взрывной» силы и реактивной способности мышц, игровой, максимальных усилий, динамических усилий и метод круговой тренировки [3,4,5].

1. Ударный метод. Предполагает реактивное выполнение физического упражнения. В это время происходит мгновенная мобилизация всех систем организма спринтера и увеличение мощности усилий. Примером может служить следующее физическое упражнение: бегун спрыгивает на поверхность с небольшого возвышения, после которого незамедлительно следует выпрыгивание вперед или вверх (мощное сокращение мышц во время первого приземления сопровождается последующим их расслаблением и вновь сокращением).
2. Метод непредельных усилий. Данный метод предполагает тренировочную работу со средними весами до отказа (выполнение максимального количества повторений). Например, приседания со штангой весом 60 - 80 % от массы тела спринтера.
3. Статодинамический метод. Этот метод характеризуется постоянной сменой и сочетанием динамических и статических режимов работы мышц.
4. Метод развития «взрывной» силы и реактивной способности мышц. Для развития «взрывной» силы и реактивной способности нервно-мышечного аппарата легкоатлетов-спринтеров применяется весь арсенал средств силовой подготовки, как отдельно, так и в комплексе: упражнения с отягощениями; прыжковые упражнения; упражнения с «ударным» режимом работы мышц; изометрические упражнения.
5. Игровой метод. При развитии силовых способностей спринтеров данный метод очень эффективен (можно в различной последовательности выполнять силовые упражнения, как по

воздействию на отдельные группы мышц, так и в сочетании со статикой и динамикой). Позитивный эмоциональный фон, при котором выполняются данные упражнения, позволяет легко переносить высокие тренировочные нагрузки.

6. Метод максимальных усилий. В отличие от предельного метода выполняется всего несколько повторений одного физического упражнения, но при этом используются максимальные отягощения. Количество подходов также сокращается за счет сложности тренировочной нагрузки.
7. Метод динамических усилий. Данный метод предполагает выполнение упражнений с непредельными отягощениями, но максимальной скоростью и амплитудой движений. Примером могут служить быстрые динамичные глубокие приседания со штангой малого или среднего веса.
8. Метод круговой тренировки. Данный метод обеспечивает комплексное последовательное воздействие на все группы мышц легкоатлеток-спринтеров, при этом переход от одной станции к другой сопровождается отдыхом, после чего начинается работа на следующей станции. Количество подходов - 2-3 (в зависимости от задач учебно-тренировочного занятия, этапа многолетней подготовки и др.).

Выводы. Анализ специальной литературы и научных публикаций показал следующее. В числе важнейших физических качеств, определяющих возможность и результативность двигательной деятельности легкоатлеток-спринтеров, ученые выделяют такое качество как «сила». Под этим понятием в целом подразумевают любую способность человека преодолевать механические и биомеханические силы, препятствующие действию за счет мышечного напряжения и противодействовать им, обеспечивая тем самым эффект действия. При проведении учебно-тренировочных занятий с бегунами-спринтерами необходимо опираться на современную методику тренировки, осуществлять индивидуальный подход к занимающимся (учитывать возраст, спортивную квалификацию, этап многолетней подготовки и т.д.). Современная наука и практика спорта имеют достаточно данных о том, какие средства и методы тренировки применяют бегуны на короткие дистанции для развития силовых способностей, однако четкие взаимосвязи между ними окончательно не определены. Спринтеру необходима специальная сила ног, туловища, которая способствует росту результатов в цикле движения. Силовые упражнения включаются в содержание учебно-тренировочного процесса на всех этапах многолетней подготовки, а их арсенал достаточно велик. Кроме того, для развития силы легкоатлеток-спринтеров используют все специальные беговые и прыжковые упражнения, в том числе и с отягощениями. Также для развития силовых способностей легкоатлеток-спринтеров тренера применяют упражнения с преодолением собственного веса и с отягощением (штанга, гантели, набивные мешки, мячи, свинцовые пояса, подошвы и манжеты и др.). Важно, чтобы эти упражнения были направлены на развитие тех мышечных групп, которые наиболее важны в беге на короткие дистанции.

Перспективы дальнейших исследований. Разработка и последующая апробация программы развития силовых способностей легкоатлеток-спринтеров на учебно-тренировочном этапе подготовки.

Список литературы

1. Иссурин, В. Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация : монография / В. Б. Иссурин. – Москва : Спорт, 2017. – 240 с.
2. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник [для вузов физ. культуры и спорта] / Л. П. Матвеев. – 7-е изд., стер. – Москва : Спорт, 2020. – 345 с.
3. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : монография / В. Н. Платонов. – Москва : Спорт, 2022. – 657 с.
4. Рубин, В. С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика : учебное пособие / В. С. Рубин. – 3-е изд. испр. и доп. – Москва : Советский спорт, 2022. – 189 с.
5. Фискалов, В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. – Москва : Спорт, 2016. – 352 с.

© Гасанова А.И.Х.К., Максимова И.Б., 2026

УДК 796/799

Герега Анна Павловна
студентка 2 курса
Направление подготовки: 49.02.01 «Физическая культура»
Специальность «Педагог по физической культуре и спорту»
Первый взрослый разряд по плаванию
Научный руководитель:
Кручинина Марина Николаевна
преподаватель химии и экологии высшей квалификационной категории
ГБПОУ «Донецкое училище олимпийского резерва имени С. Бубки»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ХИМИЯ В СПОРТЕ

Аннотация. Данная статья посвящена анализу взаимосвязи между химическими процессами и спортивной деятельностью, роли химических процессов в спортивной деятельности. В работе анализируется влияние химических процессов на физическую подготовку и эффективность тренировок.
Ключевые слова: физическая активность, восстановление, химические процессы.
Annotation. This article is devoted to the analysis of the relationship between chemical processes and sports activities, the role of chemical processes in sports activities. The paper analyzes the influence of chemical processes on physical training and the effectiveness of training.
Keywords: physical activity, recovery, chemical processes.

Актуальность и практическая значимость работы заключается в том, что химические процессы в организме спортсмена играют ключевую роль в его физической подготовке, восстановлении и функциональности. Понимание этих процессов может помочь в улучшении спортивных результатов.

Цели и задачи учебно-исследовательской работы: провести анализ существующих научных исследований и публикаций по теме химии в спорте. Проанализировать методы исследования процессов восстановления спортсменов после нагрузок.

Когда мы занимаемся спортом или любой физической активностью, в нашем организме происходят важные химические процессы. Они помогают нам получать энергию, восстанавливаться после нагрузок и поддерживать здоровье. Давай разберёмся, какие именно реакции запускаются в теле, когда мы тренируемся.

Чтобы двигаться, нашим мышцам нужна энергия. Её основной источник — молекулы АТФ (аденозинтрифосфат). Но запаса АТФ хватает всего на несколько секунд, поэтому организм использует три способа пополнения энергии:

- Фосфагенная система - используется при коротких, но очень интенсивных нагрузках (например, спринт или поднятие тяжестей). Организм берёт энергию из фосфокреатина, который быстро восстанавливает АТФ.
- Гликолиз — если нагрузка продолжается дольше, начинается процесс расщепления углеводов. Глюкоза превращается в молочную кислоту (лактат), выделяя энергию. Этот процесс не требует кислорода (анаэробный режим).
- Окислительное фосфорилирование — при длительных нагрузках организм использует кислород, чтобы сжигать жиры и углеводы, выделяя большое количество энергии.

Когда мы активно двигаемся, в мышцах образуются различные вещества, которые влияют на наши ощущения и выносливость:

- Молочная кислота (лактат) - если организм не успевает получать кислород, он начинает работать в анаэробном режиме, а в мышцах накапливается лактат. Из-за этого появляется ощущение жжения и усталости.
- Гормоны - во время нагрузки выделяются адреналин, норадреналин, кортизол и эндорфи-

ны. Они ускоряют сердцебиение, улучшают кровообращение, помогают расщеплять жиры и углеводы, а также улучшают настроение и уменьшают боль.

Когда мы тренируемся, обмен веществ ускоряется:

- Углеводы — при интенсивных нагрузках организм использует глюкозу из крови или гликоген (запасённый в мышцах).
- Жиры — при длительных и умеренных нагрузках организм начинает сжигать жирные кислоты, чтобы получить энергию.
- Белки — не являются основным источником энергии, но важны для восстановления мышц после нагрузки.

После занятий спортом нашему организму нужно время на восстановление:

- Регенерация мышц — во время тренировок мышцы получают микроповреждения, и для их восстановления нужны белки.
- Пополнение запасов гликогена — после тренировки организм восполняет запасы энергии в мышцах и печени [1].

Изучив различные литературные источники, выяснили, что исследование процессов восстановления после тренировок включает в себя использование различных методов и подходов. Основные методы, которые можно применить для изучения восстановления спортсменов:

1. *Антропометрические измерения.*

Сначала производят измерения массы тела и состава тела. Затем анализируются изменения в массе тела, проценте жира и мышечной массы до и после тренировок, это позволяет оценить эффективность восстановительных процессов.

Измерения окружности мышц различных частей тела могут помочь в оценке гипертрофии мышц.

2. *Физиологические методы.*

В этом методе проводится мониторинг сердечно-сосудистой системы. Используются пульсометры для контроля частоты сердечных сокращений во время восстановления. По изменению скорости восстановления сердечного ритма определяют уровень физической подготовки и состояние организма.

Лактат является маркером анаэробной активности, для этого проводят измерения концентрации лактата в крови. Этот показатель до и после нагрузки поможет понять, насколько эффективно организм восстанавливается [2].

3. *Биохимические анализы.*

Анализ крови помогает изучить уровни различных биомаркеров, таких как креатинин, миоглобин, трансаминазы, маркеры воспаления (например, С-реактивный белок), позволяет оценить состояние мышечных тканей и уровень острого стресса в организме.

При исследовании процессов восстановления необходимо измерение уровней гормонов, таких как кортизол, тестостерон, гормон роста. Баланс этих гормонов играет ключевую роль в восстановлении и адаптации организма к физическим нагрузкам.

4. *Оценка болевого синдрома и усталости.*

Для оценки уровня усталости и болевых ощущений у спортсменов после тренировок используют опросники. Примеры включают визуально-аналоговую шкалу (VAS) для оценки боли и шкалы восприятия нагрузки (RPE).

Так же проводится оценка функциональной подвижности. Тесты, такие как стандартные функциональные тесты (например, тест на гибкость, сила мышц), могут помочь оценить, насколько восстановился организм.

5. *Психологические методы.*

Опросы на оценку настроения и состояния помогают в изучении изменений в психологическом состоянии спортсменов (например, уровень тревожности, настроение) после основных тренировок с использованием стандартизированных опросников.

Немаловажное значение имеет эмоциональное настрой спортсмена. С помощью опросников можно оценить влияния тренировок и процессов восстановления на эмоциональное состояние спортсменов.

6. *Методы спортивной науки.*

Проводится тестирование на производительность. Проведение тестов, таких как, тесты на максимальную силу, выносливость или скорость, помогает определить, насколько хорошо спортсмен восстановился и готов к следующим нагрузкам.

Также широко используются современные технологии. Для мониторинга активности, зарегистрированных данных о тренировках и уровнях восстановления, применяются носимые технологий (фитнес-трекеры, умные часы) [4].

7. *Экспериментальные исследования.*

Проводится сравнительное исследование различных методов восстановления с использованием контрольных и экспериментальных групп. Оцениваются новаторские методы восстановления (например, использование криотерапии, массаж, физиотерапия), чтобы определить их эффективность по сравнению с традиционными подходами [5].

Исследование связи между спортом и химией открывает множество интересных и важных аспектов, которые могут помочь в понимании физической активности на молекулярном уровне. Это может привести к улучшению тренировочного процесса, повышению спортивных достижений, а также обеспечению здоровья спортсменов.

Выводы. Спорт оказывает сильное влияние на наш организм. Он запускает химические реакции, которые помогают получать энергию, ускоряют обмен веществ и регулируют уровень гормонов. Если понимать эти процессы, можно грамотно выстраивать тренировки, правильно восстанавливаться и заботиться о своём здоровье.

Список литературы

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт : методология, теория, практика : учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – 3-е изд., стер. – Москва : Издательский центр «Академия», 2009. – 525 с.
2. Холл, Дж. Э. Медицинская физиология по Гайтону и Холлу / Джон Э. Холл, Майкл Э. Холл / Пер. с англ.; Под ред. Е.В. Никениной. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Логосфера, 2024. – 1344 с.
3. Дубровский, В. И. Спортивная физиология : учебник для средних и высших учебых заведений по физической культуре / В. И. Дубровский. – Москва : ВЛАДОС, 2005. – 462 с.
4. Тополев, Г. Я. Средства восстановления в спорте высших достижений [Текст] / Г. Я. Тополев // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 1. – С. 52-55.
5. Физиология человека : в 3-х томах. Т.1. Пер. с англ. / Под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса. – Москва : Мир, 1996. – 323 с.

© Герега А.П., Кручинина М.Н., 2026

УДК 796:797.21

Гибадуллин Илдус Гиниятуллович (1)
доктор педагогических наук, профессор
Профессор кафедры физической культуры и спортивных технологий
Анисимова Александра Юрьевна (1)
кандидат педагогических наук, доцент
Доцент кафедры физической культуры и спортивных технологий
Шубина Наталья Георгиевна (2)
доцент кафедры теории и методики легкой атлетики
(1) ФГБОУ ВО «Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова»
г. Ижевск, Российская Федерация
(2) ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры спорта и туризма»
г. Краснодар, Российская Федерация

ПОКАЗАТЕЛИ СИСТЕМЫ ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ У ДЕВОЧЕК 10-11 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ

Аннотация. В современном подходе к подготовке пловцов значительное внимание уделяется исследованию энергетических процессов, происходящих в мышцах, а также разработке наиболее эффективных методов тренировок для улучшения энергоснабжения организма. В этой статье рассматривается значение энергообеспечения мышечной активности в контексте современной методики подготовки пловцов.
Ключевые слова: юные пловцы, система энергообеспечения, тренировочный процесс, физические качеств.
Annotation. In the modern approach to the training of swimmers, a significant attention is paid to the study of the energy processes occurring in the muscles, as well as the development of the most effective training methods for improving the energy supply of the body. This article discusses the importance of energy supply for muscle activity in the context of modern methods of training swimmers.
Keywords: young swimmers, energy supply system, training process, physical qualities.

Актуальность. Современный спорт предъявляет высокие требования к уровню подготовленности юных спортсменок. Одной из важнейших составляющих успеха является оптимальное функционирование системы энергообеспечения организма. Именно от её эффективности зависит успех спортсмена в соревнованиях различного уровня.

Система энергообеспечения играет важнейшую роль в спортивной подготовке, особенно в юном возрасте, когда организм активно растёт и развивается. Для девушек, занимающихся плаванием, правильная работа энергетического обмена необходима не только для выполнения тренировочных нагрузок, но и для гармоничного физического развития [1].

Показатели системы энергообеспечения у юных спортсменок-пловчих возрастом 10-11 лет включают несколько ключевых аспектов физиологии, влияющих на эффективность тренировок и спортивных достижений. Эти показатели важны для оценки уровня физической подготовки и планирования тренировочного процесса [5].

Следовательно, знание показателей энергообеспечения позволяет тренерам планировать эффективные тренировки, учитывая индивидуальные особенности каждой пловчихи [2].

Таким образом, комплексная оценка всех компонентов системы энергообеспечения помогает юным спортсменкам достигать высоких результатов в плавании, снижая риск перетренированности и повышая устойчивость к физическим нагрузкам.

Объект исследования: тренировочный процесс девочек 10-11 лет занимающихся плаванием.

Предмет исследования: показатели системы энергообеспечения мышечной деятельности у девочек 10-11 лет занимающихся плаванием.

Цель исследования: совершенствование тренировочного процесса на основе выявления показателей системы энергообеспечения мышечной деятельности у девочек 10-11лет занимающихся плаванием.

Задачи исследования:

1. Выявить динамику показателей, отражающих уровень функциональных и резервных возможностей организма у девочек 10-11 лет занимающихся плаванием
2. Выявить взаимосвязь между показателями энергообеспечения организмов и физической подготовленности у девочек 10-11 лет занимающихся плаванием.

Методы исследования. Для решения поставленной задачи были использованы следующие методы:

1. Метод экспресс-диагностики функционального состояния и резервных возможностей организма.
2. Метод математической статистики.

В основе метода лежит обычная электрокардиография, причем ЭКГ регистрируется в состоянии мышечного покоя.

Между величинами процентного отношения амплитуды зубца R к сумме амплитуд того же зубца R к зубцу S в грудных однополюсных отведениях по Вильсону на ЭКГ в покое и уровнями анаэробной креатинфосфатной (алактатной), анаэробно гликолитической (лактатной) и аэробной работоспособностью, измеренной при эргоспирографии, существует прямая пропорциональная зависимость [4].

Организация исследования. В исследовании принимали участие девочки 10-11 лет, в количестве 50 чел. проходящие спортивную подготовку по виду спорта «плаванье» на этапе начальной подготовки учреждении «Физкультурно-оздоровительный комплекс «Плавательный бассейн»».

Обсуждение результатов исследования.

Мы проанализировали показатели: анаэробные и аэробные возможности, общую метаболическую емкость (уровень работоспособности), максимальное потребление кислорода и мощность креатин фосфатного источника энергообеспечения.

В ходе анализа данных, было проведено ранжирование группы исследуемых по типу энергообеспечения организма, рисунок 1.

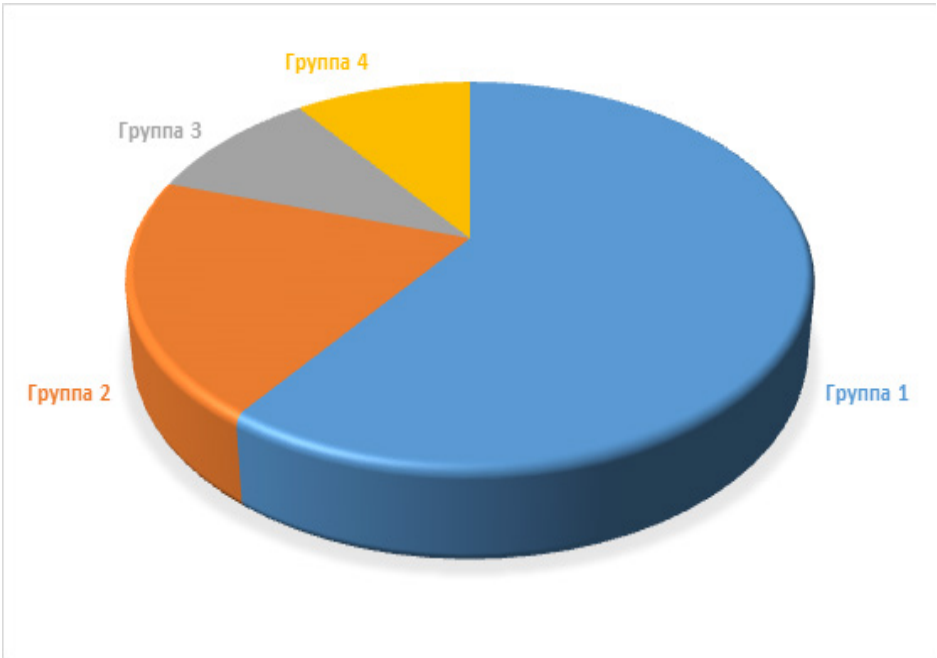

Рисунок 1 – Распределение группы по типу биоэнергетического обеспечения

В результате анализа мы выявили, что наиболее многочисленная первая группа юных девушек пловчих 3 типа энергообеспечения – 60 %.

Вторая по численности группа имеет 2 тип энергообеспечения – 20%.

Третья и четвертая группа имеют 1 и 5 тип энергообеспечения по 10 %.

Группы 4 типа из исследуемых девушек мы не выявили.

Выводы.

В результате анализа мы выявили, что наиболее многочисленная группа девочек пловчих исследуемой группы имеет 3 тип энергообеспечения – 60%.

Вторая по численности группа имеет 2 тип энергообеспечения – 20 %.

Третья и четвертая группа имеют 1 и 5 тип энергообеспечения, к ним относятся по10% девочек. Группы 4 типа мы не выявили.

Список литературы

1. Гибадуллин, И. Г. Новый комплекс объективных методов планирования и контроля процесса подготовки спортивного резерва в различных видах спорта / И. Г. Гибадуллин, В. Г. Лазаренко // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 5. – С. 65-69.
2. Гибадуллин, И. Г. Индивидуализация тренировочного процесса биатлонистов на основе биоэнергетических типов / И. Г. Гибадуллин, А. Ю. Миронов, С. Н. Зверева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2010. – Том 5. – № 1. – С. 107 – 111.
3. Гибадуллин, И. Г. Особенности планирования тренировочного процесса у футболистов 15-16 лет на основе учета их биоэнергетических типов : монография / И. Г. Гибадуллин, В. С. Кожевников. – Ижевск : Ижевский гос. тех. ун-т им. М. Т. Калашникова, 2011. – 152 с.
4. Душанин, С. А. Кардиомониторинг «D&K-TEST» как метод диагностики для определения функционального состояния и резервных возможностей организма спортсменов / С. А. Душанин, В. П. Карленко, Н. В. Карленко, А. В. Пшеничникова //Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – 2008. – № 15. – С. 39-50.
5. Душанин, С. А. Оптимизация тренировочного процесса в школах-интернатах спортивного профиля : методические рекомендации / С. А. Душанин. – Киев, 1985. – 23 с.

© Гибадуллин И.Г., Анисимова А.Ю., Шубина Н.Г., 2026

УДК 796.034.2

Гридина Наталья Алексеевна
старший преподаватель кафедры физического воспитания
Донецкий институт управления –
филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

МАССОВЫЙ СПОРТ КАК СОЦИАЛЬНАЯ СИСТЕМА И СФЕРА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Аннотация. Работа посвящена рассмотрению отдельных функциональных аспектов, анализу основных направлений и определению критериев эффективности социальной деятельности спортивных организаций в рамках массового спорта.
Ключевые слова: массовый спорт, социальная деятельность, спортивная организация.
Annotation. The work is devoted to the consideration of certain functional aspects, the analysis of the main directions and the definition of criteria for the effectiveness of social activities of sports organizations in the framework of mass sports.
Keywords: mass sports, social activities, sports organization.

Актуальность. В последние десятилетия значительный процент населения нашей страны стал уделять внимание организованной спортивно-оздоровительной деятельности. Такой прогресс был спровоцирован запуском государственных программ и национальных проектов, развитием спортивной инфраструктуры регионов и, как следствие, изменением гражданского менталитета. Функции спортивных организаций (СО) в этом сегменте расширились, а сама их деятельность стала более обширной и разносторонней.

Отечественные ученые пытаются доказать, что привлечение людей к занятиям массовым спортом зависит не только от личной инициативы, но и от грамотной организационной работы СО в рамках социальной политики нашего государства. Однако, создание благоприятных условий для плодотворной работы таких организаций, требует тщательного, научно-обоснованного подхода к решению социальных вопросов в обозначенной сфере деятельности.

Обоснование социальной стороны массового спорта, на наш взгляд, может привести, как минимум, к нравственному и духовному развитию молодежи и, как максимум, к укреплению национальной безопасности страны.

Анализ литературы. На основании изучения литературных источников выявлено, что массовый спорт является актуальным объектом научной деятельности современных ученых, однако, недостаточно внимания уделено исследованиям, посвященным социальным проблемам управления массовым спортом и деятельности СО, курирующих это направление.

По мнению Шаруненко Ю.М., ключевую роль в предоставлении физкультурно-спортивных услуг играют СО общественного и государственного сегмента [4]. Беликова Е.В. и Чернявская Е.Ю. выявили социально-экономические аспекты и особенности управления СО на муниципальном уровне [1]. Гуреева Е.А. с целью развития массового спорта, предложила создание цифровой экосистемы, объединяющей СО [2].

Цель работы. Проанализировать социальную деятельность спортивных организаций в контексте массового спорта.

Результаты исследований. Массовый спорт направлен на оздоровление нации, самореализацию личности и на приумножении человеческого капитала. Массовый спорт объединяет как структурированные программы тренировок, так и индивидуальные занятия физической активностью, ориентированные на улучшение физической подготовленности, а не на установление спортивных рекордов. Он охватывает широкий спектр занятий, доступных для различных групп населения, способствующих физическому самосовершенствованию в соответствии с личными

стремлениями, а также играющих роль в решении социальных проблем [2].

Согласно исследованию, проведенному Центром социального проектирования «Платформа», «спорт для россиян – это прежде всего, позитивные социальные эффекты, а не победы. Так 70% респондентов отметили, что спорт для них – это здоровье, красота, хорошее настроение; 62% – движение, удовольствие, энергия, образ жизни; 52% – достижение цели и преодоление себя» [3]. Иными словами, массовый спорт представляет особый социальный институт, ориентированный на создание общедоступной системы занятий физкультурно-спортивного направления.

Для развития массового спорта, необходимо эффективное функционирование представленных СО [4]:

- государственных физкультурно-спортивных организаций, направленных на поддержку государственных минимальных стандартов двигательной активности населения, уделяя приоритетное внимание физическому развитию и здоровью молодежи;
- спортивных клубов и коллективов физической культуры, осуществляющих физкультурно-оздоровительную деятельность с населением;
- федераций и ассоциаций по видам спорта, содействующих пропаганде и развитию конкретных видов спорта и организующих спортивно-массовые мероприятия;
- добровольных спортивных обществ, обеспечивающих населению возможность заниматься спортом.

Целью организаций, функционирующих в сфере массового спорта, является стимулирование регулярного участия граждан в спортивной деятельности, способствование всестороннему развитию личности, формирование ключевых жизненных умений и навыков, совершенствование физических способностей, подготовка к военной службе, трудовой деятельности, а также выявление молодых талантов в спорте.

Рассмотрим некоторые функции социальной деятельности СО [1]:

1. Вовлечение людей в общественную жизнь и формирование у занимающихся опыта социальных отношений.
2. Удовлетворение физических и духовных потребностей через демонстрацию личных спортивных достижений.
3. Самоутверждение личности в обществе, поднятие престижа организации.
4. Удовлетворение эмоциональных потребностей при просмотре или участии в спортивных мероприятиях.

Учеными отмечено, что становление различных направлений в социальной практике спорта увеличивает возможности удовлетворения потребностей личности и общества, ориентированных на спорт [4]. Основные, на наш взгляд, направления в контексте массового спорта, представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Направления социальной деятельности спортивных организаций

№	Направление	Проводимая работа
1.	Популяризация здорового образа жизни	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий, тренировок, образовательных лекций и практических мастер-классов о пользе физической культуры и спорта
2.	Патриотическое воспитание	Организация и проведение челленджей, встреч с выдающимися спортсменами и заслуженными ветеранами спортивного движения, формирование уважения к историческому наследию и культурным обычаям страны
3.	Работа с молодёжью и профилактика асоциального поведения	Реализация программ по вовлечению детей и подростков в спортивно-массовую деятельность, организация тренировочных сборов и летних спортивных лагерей
4.	Организация семейных спортивных праздников	Организация семейных спортивных мероприятий, праздников, конкурсов для родителей и детей, создание условий и атмосферы для совместного активного досуга

5.	Поддержка инклюзии	Создание условий для занятий спортивно-оздоровительной деятельностью людей с ограниченными возможностями здоровья, организация адаптивных соревнований и фестивалей, направленных на повышение их мотивации к занятиям физической культурой и спортом
6.	Развитие волонтёрского движения	Осуществление поиска и инструктажа добровольных помощников для обеспечения проведения спортивно-массовых мероприятий, обучение волонтёров, направленное на развитие их профессиональных качеств в области физкультуры и спорта
7.	Помощь социально незащищённым группам населения	Организация безвозмездных тренировочных занятий для детей из малообеспеченных семей, детских домов и школ-интернатов

Из данных, представленных в таблице, следует, что работа СО отличается многообразием направлений: от мероприятий муниципального значения до широкомасштабных государственных проектов. Основные результаты такой деятельности заключаются в повышении уровня жизни населения и воспитании ответственного гражданского самосознания с опорой на спортивные идеалы.

Оценка эффективности социальной деятельности СО возможна через показатели, отражающие отдельные аспекты их работы – социальные, экономические, спортивно-массовые. При этом её сложность обусловлена необходимостью учёта одновременно нескольких эффектов, иногда противоположно направленных и затрагивающих различные сферы общественной жизни. Ключевой мерой выступает воздействие массового спорта на улучшение здоровья граждан и формирование привычки вести здоровый образ жизни. Дополнительно важными критериями являются численность людей, регулярно занимающихся физической культурой и участвующих в спортивно-массовых мероприятиях.

Выводы. Таким образом, социальная миссия спортивных организаций в рамках массового спорта заключается в нравственном и духовном развитии общества, формировании здорового образа жизни. Такие организации способны реализовывать социальные задачи, достигая позитивных эффектов для социума. Окончательная оценка итогов работы должна проводиться методом системной проверки уровня продуктивности их социальной работы.

Список литературы

1. Беликова, Е. В. Социальные и экономические аспекты функционирования организаций в сфере физической культуры и спорта / Е. В. Беликова, Е. Ю. Чернявская // Креативная экономика. – 2023. – Том 17. – № 2. – С. 643-660.
2. Гуреева, Е. А. Тенденции и новые форматы развития массового спорта в Российской Федерации / Е. А. Гуреева // Экономика, предпринимательство и право. – 2024. – Том 14. – № 5. – С. 2419-2432. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/tendentsii-i-novye-formaty-razvitiya-massovogo-sporta-v-rossiyskoy-federatsii (дата обращения: 24.03.2026). – Текст : электронный.
3. Социальные эффекты спортивных проектов. Центр социального проектирования «Платформа». – URL: https://www.pltf.ru/issledovaniya/socialnye-jeffekty-sportivnyh-proektov/?print=print/ (дата обращения: 20.03.2026). – Текст : электронный.
4. Шаруненко, Ю. М. Сущность и основные направления деятельности физкультурно-спортивных организаций / Ю. М. Шаруненко // Наука – 2020. – 2016. – № 3 (9). – С. 60-69. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/suschnost-i-osnovnye-napravleniya-deyatelnosti-fizkulturno-sportivnyh-organizatsiy (дата обращения: 22.03.2026). – Текст : электронный.

© Гридина Н.А., 2026

УДК 796.034:167

Губарев Андрей Евгеньевич
студент 1 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.03 «Спорт»
(Профиль: Система подготовки спортсменов)
Научный руководитель:
Жуков Александр Адольфович
старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры
Мастер спорта СССР Международного класса по легкой атлетике
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ВЛИЯНИЕ ПАРАМЕТРОВ СНА НА АДАПТАЦИЮ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Аннотация. В настоящей работе исследуется взаимосвязь между характеристиками ночного отдыха и успешностью адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам. Обобщение данных 45 научных работ показывает, что при регулярном недосыпании (менее 7 часов) фиксируется падение силовых показателей в диапазоне 5-20%. Помимо этого, наблюдается нарушение гормональной регуляции, ухудшение когнитивных способностей и ослабление иммунной защиты. В работе предложен комплекс мер по нормализации сна, которые могут быть интегрированы в тренировочный процесс.
Ключевые слова: сон, адаптация, восстановление, гормональный баланс, тренировочный процесс.
Annotation. This paper examines the relationship between the characteristics of night rest and the success of athletes› adaptation to training loads. A synthesis of data from 45 scientific papers shows that regular sleep deprivation (less than 7 hours) results in a decline in strength indicators in the range of 5-20%. In addition, there is a disruption of hormonal regulation, deterioration of cognitive abilities and weakening of immune defense. The paper proposes a set of measures to normalize sleep that can be integrated into the training process.
Keywords: sleep, adaptation, recovery, hormonal balance, training process.

Актуальность. В современной спортивной науке значительное внимание уделяется вопросам планирования нагрузок и питания, однако роль сна как ключевого фактора восстановления зачастую остается без должного внимания. Проведенные международные опросы свидетельствуют, что около 70% спортсменов высокого класса испытывают трудности со сном в период подготовки к соревнованиям. Систематическое нарушение сна превращается в один из скрытых барьеров на пути к росту результатов и повышению функциональной готовности, что подчеркивает необходимость детального изучения данного вопроса.

Анализ литературы. В работах последнего десятилетия подчеркивается, что сон — это не пассивный отдых, а сложный физиологический процесс, во время которого происходит закрепление тренировочных эффектов и нормализация эндокринного фона [1, 4]. В учебных пособиях Г.С. Туманяна акцентируется внимание на том, что без соблюдения базовых гигиенических норм сна невозможно полноценное восстановление [5]. В публикациях В.В. Воробьева и С.В. Комлевой указывается, что тренерский состав нередко упускает из виду этот компонент, делая основной упор лишь на физические упражнения и рацион [3]. Данные зарубежных коллег демонстрируют устойчивую корреляцию между лишением сна и сбоями в работе эндокринной и метаболической систем [2, 4].

Цель работы. Основная цель данной работы заключается в том, чтобы на основе обобщения современных источников выделить главные физиологические механизмы, посредством которых сон воздействует на физическую форму, и сформулировать практические советы по его оптимизации.

Результаты исследований. В ходе проведенного анализа, который охватил 45 научных работ, нам удалось выделить несколько ключевых направлений негативного влияния, которое оказывает дефицит сна на организм тренирующегося человека.

Прежде всего, страдает нейромышечный аппарат. В условиях, когда продолжительность сна ограничена 5-6 часами на протяжении двух-трех суток, максимальная произвольная сила мышц может упасть на 12-20%. Как показано в исследованиях [1], причина кроется в ухудшении способности центральной нервной системы вовлекать в работу все доступные двигательные единицы. Даже разовое недосыпание способно снизить скоростно-силовые качества на 5-8% [5].

Вторым важнейшим аспектом являются гормональные и метаболические сдвиги. Экспериментально доказано, что уже после двух ночей недостаточного сна происходит перестройка гормонального фона: концентрация грелина возрастает на 15-20%, тогда как уровень лептина падает, повышается вечерняя секреция кортизола и подавляется выработка соматотропина [2,4]. Подобное состояние создает предпосылки для доминирования катаболических процессов, что затрудняет набор мышечной массы и может вести к накоплению жира. Параллельно с этим ухудшается чувствительность тканей к инсулину [2].

Не менее значимы психологические и когнитивные последствия. Хроническое недосыпание приводит к угнетению активности префронтальной коры, что проявляется в апатии, снижении мотивации к занятиям, неспособности сконцентрироваться на технике выполнения упражнений и соблюдении режима [3].

Наконец, дефицит сна бьет по иммунной системе, снижая активность естественных киллеров и повышая уязвимость организма перед инфекциями, что особенно критично в период интенсивных нагрузок [4].

Ниже в таблице 1 представлено обобщенное сравнение состояния ключевых систем организма при разной продолжительности сна.

Таблица 1 – Сравнительная характеристика физиологических показателей в зависимости от продолжительности сна

Функциональная система	Показатели при норме (7-9 ч)	Показатели при дефиците (<6 ч)
Нервно-мышечная регуляция	Эффективное вовлечение мышечных волокон	Снижение качества управления на 20-30%
Гормональная регуляция	Доминирование анаболических сигналов	Сдвиг в сторону катаболизма
Высшая нервная деятельность	Высокая мотивация, устойчивое внимание	Ослабление волевых качеств
Иммунологическая реактивность	Стабильная защита от инфекций	Повышенная восприимчивость к болезням

Практические рекомендации. На основании проведенного анализа можно дать следующие советы для спортсменов и их наставников. В части организации режима ключевым является поддержание постоянного времени засыпания и подъема, а также отказ от интенсивных нагрузок в вечерние часы (минимум за 3 часа до сна). Гигиенические условия предполагают создание полной темноты в спальне, прохладу (18-20°C) и исключение использования электронных устройств перед сном. Что касается питания, то последний прием пищи должен быть легким, за 2-3 часа до сна, с акцентом на белковую пищу и исключением кофеина во второй половине дня. Для самоконтроля рекомендуется вести дневник сна и отслеживать утренний пульс.

Выводы. Проведенное исследование позволяет заключить, что сон является фундаментальной основой тренировочного процесса. Регулярный недосып (менее 7 часов) влечет за собой многокомпонентное ухудшение состояния спортсмена: падение силы на 5-20%, гормональный дисбаланс (рост грелина на 15-20%, падение лептина, рост кортизола), снижение когнитивных способностей и ослабление иммунитета. Следовательно, работа по нормализации сна должна быть включена в систему подготовки спортсменов наравне с контролем за нагрузками и питанием.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшая научная работа видится нам в разработке персонализированных протоколов улучшения сна, которые бы учитывали специфику вида спорта и индивидуальные хронотипы спортсменов. Также перспективным направлением является изучение эффективности различных пищевых добавок (мелатонин, магний) для коррекции нарушений сна.

Список литературы

1. Недостаточный сон и мышечная сила : систематический обзор и мета-анализ / O. E. Knowles, E. J. Drinkwater, C. S. Urwin [и др.] // Journal of Science and Medicine in Sport. – 2018. – Vol. 21. – № 9. – P. 959–968.
2. Шпигель, К. Сокращение сна у здоровых молодых мужчин связано со снижением уровня лептина, повышением уровня грелина, а также усилением голода и аппетита / К. Шпигель, Э. Тасали, П. Пенев, Э. Ван Каутер // Анналы внутренней медицины. – 2004. – Т. 141. – № 11. – С. 846-850.
3. Воробьев, В. В. Рекомендации по улучшению сна спортсменов / В. В. Воробьев, С. В. Комлева // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций : сборник материалов X Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, г. Екатеринбург, 7-8 апреля 2020 г. – Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т., 2020. – С. 52-55.
4. Halson, S. L. Сон у элитных спортсменов и нутритивные вмешательства для улучшения сна / S. L. Halson // Sports Medicine . – 2014. – Vol. 44 (Suppl 1). – P. 13–23.
5. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Г. С. Туманян. – 2-е изд., стер. – Москва : Академия, 2008. – 335 с.

© Губарев А.Е., Жуков А.А., 2026

УДК 796.01

Делалов Вадим Вадимович
студент 1 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.01 «Физическая культура»
(Профиль: Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта)
Научный руководитель:
Москалец Татьяна Валентиновна
кандидат биологических наук, доцент
Заведующий кафедрой спортивных игр
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МАЛЬЧИКОВ 12–13 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ

Аннотация. В статье рассматриваются особенности методики воспитания быстроты на занятиях баскетболом с использованием рывковых упражнений на короткие дистанции и упражнений с сопротивлением. Автор анализирует эффективность сочетания специальной физической подготовки с техническими элементами и игровым методом. Выводы содержат практические рекомендации по организации тренировочного процесса и предотвращению «скоростного барьера». В работе отпределены перспективы дифференцированного обучения подростков с учетом их игрового амплуа.
Ключевые слова: скоростные качества, юные баскетболисты.
Annotation. This article examines the specifics of a speed-development methodology in basketball training using short-distance sprinting drills and resistance exercises. The author analyzes the effectiveness of combining specialized physical training with technical elements and game-based approaches. The conclusions provide practical recommendations for organizing the training process and preventing the "speed barrier." The work outlines prospects for differentiated training for adolescents based on their playing roles.
Keywords: speed qualities, young basketball players.

Актуальность. Современный баскетбол характеризуется предельной интенсификацией игровых действий, высокой плотностью тактических взаимодействий и постоянным дефицитом времени при принятии решений. В таких условиях скоростные способности игрока становятся одним из определяющих факторов его соревновательной успешности. Период 12–13 лет является сенситивным этапом для развития быстроты, что обусловлено активным созреванием центральной нервной системы, увеличением лабильности нервно-мышечного аппарата и интенсивным ростом морфологических показателей подростков [3].

Недостаточный уровень скоростной подготовки в этом возрасте трудно восполнить на последующих этапах многолетнего спортивного совершенствования. Более того, переход от детского к подростковому спорту требует пересмотра тренировочных нагрузок и внедрения специализированных средств, учитывающих специфику баскетбола. Актуальность исследования продиктована необходимостью поиска оптимального сочетания общефизической и специальной скоростной подготовки для достижения максимального тренировочного эффекта без ущерба для здоровья юных баскетболистов.

Анализ литературы. Теоретический анализ научно-методических источников показывает, что скоростные способности в баскетболе представляют собой сложный комплекс, включающий быстроту двигательных реакций, скорость выполнения одиночного движения, частоту движений и быстроту перемещения по площадке. Специалисты отмечают, что в возрасте 12–13 лет происходит завершение формирования основных механизмов произвольных движений. Исследователи подчеркивают важность использования игрового и соревновательного методов как наиболее адекватных психологическим особенностям подростков [1,3]. Однако в литературе наблюдается дискуссия относительно

соотношения объемов работы над «чистой» скоростью (бег на короткие дистанции) и скоростью, сопряженной с технико-тактическими действиями (ведение мяча, рывки с передачами).

Анализ работ ведущих тренеров указывает на то, что изолированное развитие скоростных качеств дает меньший прирост в игровых условиях, чем комплексные упражнения. Также отмечается значимость координационной сложности упражнений: быстрота в баскетболе неразрывно связана с умением игрока мгновенно менять направление движения и сохранять контроль над мячом на высокой скорости [2,3].

Целью данного исследования является теоретическое обоснование и разработка комплекса специализированных средств и методов, направленных на развитие скоростных способностей у мальчиков 12–13 лет в процессе регулярных занятий баскетболом.

Результаты исследований.

В ходе проведенного исследования была разработана методика, основанная на принципе сопряженного воздействия. Основной акцент был сделан на упражнениях, выполняемых с субмаксимальной и максимальной интенсивностью, продолжительностью от 5 до 10 секунд, с достаточными интервалами отдыха для восстановления креатинфосфатного механизма энергообеспечения.

Основными средствами развития быстроты послужили:

1. Челночный бег с техническими элементами: выполнение ускорений на дистанциях 5, 10, 15 метров с обязательным касанием линий и имитацией защитной стойки.
2. Упражнения с отягощениями малого веса и сопротивлением: использование амортизаторов при выполнении первых двух-трех шагов рывка. Данный метод способствует увеличению взрывной силы ног.
3. Реактивные упражнения: старты из различных исходных положений (сидя, лежа, спиной к направлению движения) по звуковому или зрительному сигналу. Упражнения направлены на воспитание точности движений и быстрота реакции.
4. Интегрированные эстафеты: скоростное ведение мяча с преодолением препятствий (слалом) и завершающим броском в корзину. Включение мяча в скоростные упражнения позволит сократить разрыв между беговой скоростью и скоростью передвижения с мячом [4].

Применение игрового метода (подвижные игры «Салки с мячом», «Борьба за мяч») в конце основной части учебно-тренировочного занятия поддерживает высокий эмоциональный фон и стимулирует юношей проявлять предельные скоростные усилия в условиях соревновательной конкуренции.

Выводы:

1. Развитие скоростных способностей у мальчиков 12–13 лет наиболее эффективно при использовании методики, сочетающей развитие компонентов быстроты (реакции, стартового ускорения, дистанционной скорости) с совершенствованием технических навыков.
2. Основным методом развития быстроты на данном этапе должен являться повторный метод, однако для предотвращения образования «скоростного барьера» необходимо регулярно варьировать условия выполнения упражнений и использовать соревновательный элемент.
3. Оптимальное время для скоростной работы - начало основной части занятия, сразу после полноценной разминки, когда центральная нервная система находится в состоянии оптимальной возбудимости, а утомление еще не наступило.
4. Динамика результатов подтверждает, что акцентированное использование рывков на короткие дистанции (5–15 метров) более эффективно для баскетболистов, чем бег на более длинные отрезки, так как это соответствует специфике передвижений в игре.

Перспективы дальнейших исследований.

Дальнейшее изучение данной проблемы может быть направлено на выявление взаимосвязи между скоростными способностями и когнитивными функциями (скоростью оперативного мышления) юных баскетболистов. Особый интерес представляет разработка дифференцированных программ подготовки с учетом игрового амплуа (разыгрывающий, нападающий, центровой), так как требования к скоростным характеристикам у игроков разных позиций начинают различаться именно в подростковом возрасте [1,3]. Также перспективным направлением является изучение влияния средств восстановления на эффективность ежедневных скоростных тренировок в условиях спортивных лаге-

рей и периодов интенсивной соревновательной деятельности. Исследование вопросов профилактики травматизма при выполнении высокоинтенсивных скоростных упражнений позволит сделать тренировочный процесс не только эффективным, но и максимально безопасным.

Список литературы

1. Бабушкин, В. З. Подготовка юных баскетболистов / В. З. Бабушкин. – К. : Здоровье, 1985. – С. 94–98.
2. Гутовский, Р. В. Модель скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов 14 - 15 лет с использованием упражнений в парах с дополнительным отягощением : специальность 5.8.5 «Теория и методика спорта» : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Гутовский Руслан Владимирович ; ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого». – Санкт-Петербург, 2023. – 173 с.
3. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – Москва : Советский спорт, 2024. – С. 162-167.
4. Лепёшкин, В. А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры / В.А. Лепёшкин. – Москва : Советский спорт, 2013. – 98 с.

© Делалов В.В., Москалец Т.В., 2026

УДК 796.323.2

Доценко Юрий Алексеевич
кандидат наук по физическому воспитанию и спорту
доцент кафедры спортивных игр
Губенко Иван Иванович
студент 4 курса бакалавриата
Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»
(Профиль: Спортивная тренировка)
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 14–15 ЛЕТ

Аннотация. В статье рассматриваются особенности развития скоростно-силовых качеств у баскетболистов 14-15 лет. На основе анализа научно-методической литературы выявлены ключевые средства и методы тренировки, учитывающие возрастные особенности подростков. Предложен авторский комплекс упражнений, направленный на повышение прыгучести, стартовой скорости и взрывной силы, который может быть использован в учебно-тренировочном процессе ДЮСШ.
Ключевые слова: баскетбол, скоростно-силовые качества, подростки, прыгучесть, взрывная сила, плиометрика, учебно-тренировочный процесс.
Annotation. The article examines the features of developing speed-strength abilities in basketball players aged 14-15. Based on the analysis of scientific and methodological literature, the key means and methods of training are identified, taking into account the age-related characteristics of adolescents. The author proposes an original set of exercises aimed at improving jumping ability, starting speed and explosive strength, which can be applied in the training process of youth sports schools (DYuSSh).
Keywords: basketball, speed-strength abilities, adolescents, jumping ability, explosive strength, plyometrics, training process.

Введение. Современный баскетбол предъявляет высокие требования к физической подготовленности спортсменов. Игра характеризуется быстрой сменой игровых ситуаций, большим количеством прыжков, рывков, ускорений и резких остановок. Всё это определяет ведущую роль скоростно-силовых качеств в структуре подготовленности баскетболиста [1,2].

Возраст 14-15 лет считается сенситивным периодом для развития скоростно-силовых способностей: происходит активное формирование мышечной системы, совершенствуется нервно-мышечная координация, возрастает способность к проявлению максимальных усилий за короткий промежуток времени [3]. Однако именно в этот период тренер сталкивается с противоречием: с одной стороны, необходимо использовать благоприятные возможности для развития данных качеств, с другой - учитывать незавершённость формирования опорно-двигательного аппарата подростков и не допускать перегрузок [3,5]. В связи с этим актуальным становится подбор адекватных возрасту средств и методов, обеспечивающих эффективный прирост скоростно-силовых показателей без риска для здоровья занимающихся.

Цель исследования — на основе анализа научно-методической литературы обобщить подходы к развитию скоростно-силовых качеств у баскетболистов 14-15 лет и разработать практические рекомендации для учебно-тренировочного процесса.

Результаты исследования. Сущность скоростно-силовых качеств в баскетболе. Под скоростно-силовыми качествами понимается способность спортсмена проявлять максимальные усилия за минимальный промежуток времени [1]. В баскетболе они реализуются в таких двигательных действиях, как выпрыгивание при подборе мяча и броске в прыжке, стартовое ускорение в быстром отрыве, резкая смена направления движения, выполнение передачи и блок-шота. За игру баскетболист выполняет от 130 до 170 прыжков и более 100 ускорений, что определяет высокие требования к

уровню взрывной силы и стартовой скорости [2].

Возрастные особенности подростков 14-15 лет. В этом возрасте отмечается интенсивное увеличение мышечной массы, повышение силовых показателей, улучшение координационных возможностей. Период 13-15 лет является наиболее благоприятным для развития быстроты и скоростно-силовых качеств [3]. Вместе с тем у подростков продолжается окостенение скелета, наблюдается неравномерность роста костей и мышц, что требует осторожного подхода к применению отягощений и ударных нагрузок [3,4]. Оптимальным считается использование упражнений с собственным весом тела, прыжковых заданий умеренной интенсивности и лёгких отягощений (до 30–40% от максимума) [4].

Средства и методы скоростно-силовой подготовки.

Анализ литературы позволил выделить следующие группы средств [1,4]:

- прыжковые упражнения (запрыгивания на тумбу, прыжки через барьеры, многоскоки, прыжки со скакалкой);
- беговые упражнения скоростно-силового характера (ускорения на 10–20 м, челночный бег, бег с сопротивлением);
- упражнения с отягощениями малого и среднего веса (набивные мячи, утяжелённые жилеты, гантели 1–3 кг);
- специальные баскетбольные упражнения (серии бросков в прыжке, подборы у щита, игра «1×1» с ограничением времени).

Среди методов тренировки наиболее эффективными является повторный, интервальный, круговой и игровой [1]. Особое место занимает плиометрический метод, основанный на использовании реактивных свойств мышц в цикле «растяжение - сокращение» [5]. При этом у подростков 14-15 лет плиометрические упражнения должны применяться дозированно: не более 2 раз в неделю, с количеством отталкиваний 60–80 за занятие [5].

Авторский комплекс упражнений.

На основе проведённого анализа предлагается комплекс, включающий три блока, выполняемых в рамках одного тренировочного занятия (продолжительность - 25–30 минут, частота - 2–3 раза в неделю).

Блок 1 - прыжковая подготовка: запрыгивания на тумбу высотой 40–50 см (3×8 повторов), прыжки через барьеры высотой 30 см (3×10), многоскоки на 20 м (3 серии), прыжки со скакалкой двойным прокрутом (3×15 сек).

Блок 2 - скоростная подготовка: ускорения из различных исходных положений на 15 м (5 повторов), челночный бег 4×10 м (3 серии), рывки за партнёром с изменением направления (4×15 сек).

Блок 3 - специально-баскетбольная работа: серии бросков в прыжке после ведения (3×6), борьба за подбор в парах (3×30 сек), упражнение «добивание мяча о щит» (3×15 сек).

Между упражнениями предусматривается отдых 45–90 секунд, между сериями - до 2 минут, что соответствует требованиям скоростно-силового режима работы [1,4].

Заключение. Проведённый анализ показал, что эффективность развития скоростно-силовых качеств у баскетболистов 14-15 лет определяется грамотным сочетанием средств прыжковой, скоростной и специально-баскетбольной подготовки при обязательном учёте возрастных особенностей занимающихся. Предложенный комплекс упражнений может быть рекомендован тренерам ДЮСШ в качестве составной части учебно-тренировочного процесса на этапе углублённой специализации.

Перспективой дальнейшей работы является экспериментальная проверка эффективности данного комплекса в условиях реальной спортивной подготовки.

Список литературы

1. Бакаев, В. В. Характер подбора упражнений в процессе скоростно-силовой подготовки баскетболистов / В.В. Бакаев, А.Н. Богдановский // Материалы и методы инновационных исследований и разработок : сборник статей Международной научно-практической конференции, Самара, 10 марта 2018 г. Самара. В 2 ч. Ч. 2. – Уфа : АЭТЕРНА, 2018. – С. 120-121. – URL : https://www.polessu.by/sites/default/files/sites/default/files/02per/03document/444.pdf

2. Васильченко, О. С. Особенности подбора упражнений в процессе скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов / О. С. Васильченко, В. З. Яцык, А. Н. Богдановский // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, 21-25 мая 2018 г. – Краснодар : Изд-во КГУФКСТ, 2018. – С. 248-249.
3. Губа, Д. В. Модельные морфофункциональные параметры детей занимающихся баскетболом / Д. В. Губа // Актуальные проблемы развития современного спорта : теория, методика, менеджмент, маркетинг : сборник научных статей кафедры "Менеджмент и экономика спорта им. В.В. Кузина", "Теория и методика футбола" и кафедры "Рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных проблем" РГУФКСМиТ. – Москва, 2019. – С. 134-140.
4. Криволап, Р. П. Оптимизация скоростно-силовой подготовки баскетболистов / Р. П. Криволап // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма : материалы IV межвузовской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, Казань, 19 апреля 2016 г. – Казань : Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2016. – С.337 - 339.
5. Пономарев, П. Л. Педагогическое воздействие тренера на баскетболистов высокой квалификации в тренировочной и соревновательной деятельности : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Пономарев Павел Леонидович ; ФГБОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Москва, 2008. – 23 с.

© Доценко Ю.А., Губенко И.И., 2026

УДК 796.093

Егорова Екатерина Михайловна
студентка 4 курса
Направление подготовки: 49.03.04 «Спорт»
Тренерский факультет
Научный руководитель:
Непошлова Елизавета Михайловна
преподаватель кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта
Кандидат в мастера спорта по современному пятиборью
ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»
г. Москва, Российская Федерация

ВОЗДЕЙСТВИЕ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ДЫХАНИЯ НА ПОКАЗАТЕЛИ КИСТЕВОЙ ДИНАМОМЕТРИИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЯТИБОРОК

Аннотация. В данной работе рассматривается воздействие на силовые показатели квалифицированных пятиборок с помощью использования плавательных упражнений с задержкой дыхания. Предполагалось, что воздействие плавательных упражнений с задержкой дыхания покажет динамику силовых показателей, имеющих прямое влияние на прохождение полосы препятствий.
Ключевые слова: силовые показатели, плавательные упражнения, задержка дыхания, современное пятиборье, квалифицированные пятиборки.
Annotation. This study examines the impact of breath-hold swimming exercises on the strength performance of qualified pentathletes. It was hypothesized that the effects of breath-hold swimming exercises would demonstrate the dynamics of strength performance, which directly impacts obstacle course performance.
Keywords: strength indicators, swimming exercises, breath holding, modern pentathlon, qualified pentathletes.

Актуальность. В связи с заменой конкура на полосу препятствий после Олимпийских игр 2024 года в Париже требуется переосмысление взаимодействия видов современного пятиборья в новом формате. Полоса препятствий в современном пятиборье имеет свои ярко выраженные особенности. При ее прохождении значительная часть препятствий связана с лазаньем, что требует активного участия верхних конечностей. Упражнения в лазаньи активно задействуют силу хвата рук, что и определяет ее значимость для успешного прохождения полосы препятствий [2]. Рассматривая тренировку по плаванию в современном пятиборье, важно отметить использование на тренировке плавательных упражнений с задержкой дыхания и их влияние на силовые показатели квалифицированных пятиборок, которые тесно связаны с прохождением полосы препятствий [1].

Цель исследования – изучить влияние плавательных упражнений с задержкой дыхания на показатели кистевой динамометрии.

Результаты исследований. Рассмотрим особенности изменения силовых показателей квалифицированных пятиборок после воздействия плавательных упражнений с задержкой дыхания (таблица 1). Наибольшие силовые показатели 35,2 кг проявляются до выполнения плавательных упражнений. После выполнения упражнений с задержкой дыхания наблюдается значительное снижение силовых параметров. После плавания 400 метров кролем с дыханием через увеличенное количество гребков (3\3, 5\5, 7\7, 9\9) результат динамометрии кисти составил 33,2 кг, что значительно хуже фоновых показателей. После упражнения на максимальную длину проплывания без дыхания, данные силовые показатели претерпели дальнейшее снижение 31,8 кг. Самый низкий показатель динамометрии кисти 30,1 кг был зафиксирован после выполнения скоростной серии кролем (4х25 м кролем) с полной задержкой дыхания и интервалом отдыха 30 с.

Таблица 1 – Особенности изменения показателей кистевой динамометрии квалифицированных пятиборок после воздействия плавательных упражнений с задержкой дыхания (кг)

Сила до нагрузки	Упражнения	Сила после выполнения упражнений с задержкой дыхания	Упражнения	Сила после выполнения упражнений без задержки дыхания
35,2	400 м кроль дыхание 3\3, 5\5, 7\7, 9\9	33,2 кг	400 м кроль	33,8
	Упражнение на максимальное проплывание в длину кролем без дыхания	31,8 кг	Упражнение на длину гребка кролем 200 м	34,3
	4 по 25 кролем максимально без дыхания	30,1 кг	4 по 25 кролем максимально с дыханием	32,9

Анализируя результаты исследования, можно сказать, что по ходу тестирования, результаты динамометрии ухудшались. При этом ударная серия кролем с задержкой дыхания оказала наибольшее влияние на показатели кистевой динамометрии, что необходимо учитывать при построении тренировочной программы в современном пятиборье.

Для наглядности, результаты динамики показателя силы представлены в виде графика (рисунок 1).

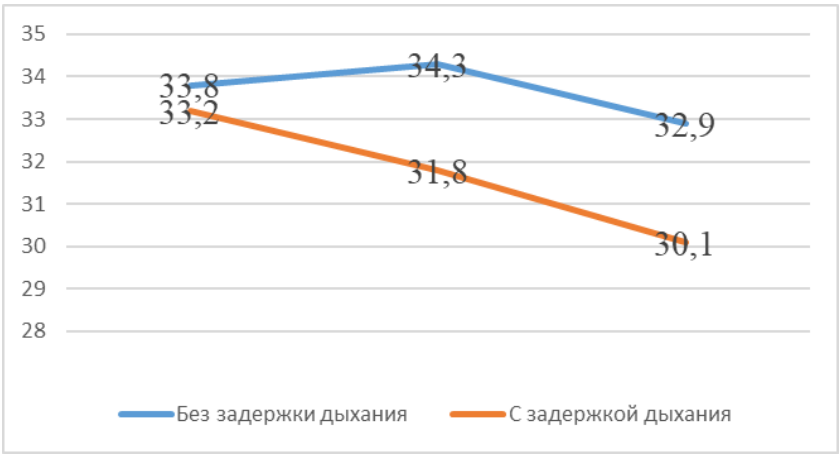

Рисунок 1 – Динамика изменения показателя силы у квалицированных пятиборок (кг)

Для понимания особенности воздействия плавательных упражнений с задержкой дыхания рассмотрим результаты силовых показателей после упражнений без задержки дыхания. После дистанции 400 м кролем также зафиксировано снижение силы (33,8 кг), однако сдвиги были незначительно меньше. При выполнении следующего упражнения, связанного с увеличением длины гребка в кроле 200 м, наблюдается небольшое увеличение силовых показателей (34,3 кг). Наименьшие показатели кистевой динамометрии (32,9 кг) отмечены после ударной серии кролем (4х25 м максимально), что может быть связано с относительной гипоксией за счет высокой интенсивности работы, однако данные сдвиги значительно меньше, чем после таких же упражнений с задержкой дыхания.

Выводы. Анализируя полученные результаты следует отметить, что особо выраженное снижение показателей кистевой динамометрии наблюдается после выполнения упражнений с задержкой дыхания. Это объясняется защитной функцией организма, которая характеризуется уменьшением уровня кислорода в крови и сокращением поступления кислорода в мозг, что приводит к уменьшению напряжения центральной нервной системы для экономии энергии. Однако при учете увеличения силового компонента в плавательном упражнении, динамометрия кисти увеличивается. Данную динамику необходимо учитывать при построении расписания тренировочных занятий в дневных циклах у квалифицированных пятиборок.

Перспективы дальнейших исследований. Исследования в области оценки физических качеств в видах современного пятиборья дают понимание правильного использования плавательных упражнений с задержкой дыхания в тренировочном процессе. Эти исследования помогают тренерам получить объективные данные воздействия плавательных упражнений с задержкой дыхания на силовые показатели квалифицированных пятиборок.

Список литературы

1. Киселев, В. П. Плавание в современном пятиборье [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов, обучающихся по направлению 49.03.01 : профиль подготовки «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» : утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ» / В. П. Киселев, А. Б. Моисеев ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» ; Каф. теории и методики фехтования, соврем. пятиборья, восточ. боевых искусств. – Москва, 2019. – С. 123-178.
2. Седулина, А. Д. Характеристика прохождения полосы препятствий у квалифицированных пятиборок / А. Д. Седулина, А. Б. Моисеев // Знание, наука, практика : актуальные проблемы теории и методики спортивной и профессиональной подготовки в избранном виде деятельности : материалы IV межкафедральной научно-практической конференции молодых учёных, Москва, 26 марта 2025 г. ; Под общ. ред. Ю.Л. Орлова, Л.Г. Рыжковой. – Москва : РУС «ГЦОЛИФК», 2025. – С. 88-91.

© Егорова Е.М., Непошлова Е.М., 2026

УДК [796.071.2.011.3:004]:616.711-007.5

Ерашов Виталий Викторович
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ПОСТУРАЛЬНЫЙ БАЛАНС КИБЕРСПОРТСМЕНОВ: ФАКТОРЫ РИСКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ И СРЕДСТВА ИХ КОРРЕКЦИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация. В работе анализируется биомеханика киберспортивной деятельности и обосновывается необходимость внедрения специализированных корректирующих модулей в курс физического воспитания. Выделены специфические постуральные паттерны студентов-геймеров. Разработан 15-минутный комплекс упражнений, направленный на компенсацию статической нагрузки и профилактику дорсопатий.
Ключевые слова: киберспорт, постуральный контроль, нарушения осанки, студенческий спорт, миофасциальный синдром, физическая реабилитация.
Annotation. The article analyses the biomechanics of esports activity and substantiates the need for specialised corrective modules within the university physical education curriculum. Specific postural patterns of student gamers are identified. A 15-minute exercise complex aimed at reducing static load and preventing dorsopathies is developed.
Keywords: esports, postural control, postural disorders, student sport, myofascial syndrome, physical rehabilitation.

Актуальность. Институционализация компьютерного спорта в Российской Федерации, закреплённая нормативными актами (приказ Минспорта РФ № 460), привела к формированию устойчивой популяции студентов-спортсменов, чья двигательная активность характеризуется своеобразным противоречием: высокая когнитивная нагрузка сочетается с критическим дефицитом общей моторики. В отличие от гиподинамии среднестатистического обучающегося, нагрузка киберспортсмена строго детерминирована – рабочая поза (голова в протракции, пронированный плечевой пояс) удерживается статически от 6 до 10 часов. Такая биомеханическая однотипность, повторяющаяся изо дня в день, провоцирует формирование патологического мышечного стереотипа, который стандартная программа дисциплины «Физическая культура», построенная преимущественно на общедидактических принципах [2,5], компенсировать не способна она попросту не рассчитана на подобный профиль нагрузки.

Анализ литературы. Фундаментальные механизмы постурального контроля, описанные в классических трудах по стабилометрии [4], подразумевают динамическую регуляцию позы центральной нервной системой. Однако в условиях киберспорта мы наблюдаем, по сути, срыв этой адаптации: длительная статическая перегрузка ведёт к функциональной инактивации глубоких стабилизаторов позвоночника [3]. Исследования, посвящённые здоровью киберспортсменов [1], подтверждают, что даже использование профессиональных кресел не устраняет постуральных нарушений при многочасовой фиксированной позе. Базовые методические подходы к организации физического воспитания в вузе [2,5] ориентированы главным образом на развитие основных физических качеств и не предусматривают коррекционной работы с учётом специфики конкретного вида спорта. Несмотря на доказанную эффективность стабилотренинга в клинической практике [3,4], методология его встраивания в педагогический процесс вуза для данной категории студентов до настоящего времени не формализована, что и определяет научную новизну исследования.

Цель работы – теоретически обосновать и разработать методическую структуру корректирующего модуля для профилактики постуральных дисфункций у студентов, занимающихся киберспортом.

Результаты исследования. Анализ биомеханики киберспортивной деятельности, дополненный нашими наблюдениями за студентами в ходе занятий по физической культуре, позволил выделить три устойчивых типа нарушений. Доминирующим является синдром «компьютерной шеи» (forward head posture). По данным биомеханических исследований, смещение головы вперёд на каждые 2,5 см

увеличивает компрессионную нагрузку на шейный отдел примерно на 4-5 кг [1]. При типичном для геймера отклонении порядка 4 см мышцы шеи вынуждены удерживать около 20 кг вместо физиологических 5--6 кг. Характерно, что сами студенты эту перегрузку осознают лишь тогда, когда появляются головные боли или скованность в шее.

Вторично развиваются грудной гиперкифоз – компенсаторный изгиб грудного отдела, ограничивающий дыхательный объём и ротацию корпуса – и сколиотическая установка, обусловленная асимметричной нагрузкой на мышцы плечевого пояса при работе с мышью и клавиатурой. На наш взгляд, именно сочетание всех трёх компонентов, а не каждый из них по отдельности, создаёт выраженный риск хронификации.

Для оперативного выявления группы риска предлагается экспресс-скрининг из трёх критериев, не требующий специального оборудования: тест «затылок-стена» (расстояние более 3 см – маркер forward head posture), инклинометрия шейного отдела приложением Clinometer или Posture Screen (угол флексии более 30°) и визуальная оценка уровня надплечий (разница более 1 см при отсутствии структурного сколиоза). Положительный результат по двум из трёх критериев мы рассматриваем как основание для включения студента в группу риска.

В качестве средства коррекции, с опорой на общие принципы дозирования физической нагрузки [2], разработан 15-минутный модуль, встраиваемый в заключительную часть занятия с периодичностью 2 раза в неделю (таблица 1). Дополнительного инвентаря он не требует.

Таблица 1 – Структура корректирующего модуля для студентов-киберспортсменов

Блок	Продолжительность	Содержание	Целевая зона
Мобилизационный	5 мин	Ретракция подбородка (chin tuck) – 3×10 повт.; мобилизация шейно-грудного перехода; разгибание грудного отдела на свёрнутом коврике	Шейный и грудной отделы
Стабилизирующий	5 мин	Планка на предплечьях – 3×30 с; «птица-собака» – 3×8 повт./сторону; боковая планка – 2×20 с	Мышцы кора, стабилизаторы лопатки
Декомпрессионный	5 мин	Вис на перекладине – 2×20 с; упражнение «ангел на стене» – 2×10 повт.; диафрагмальное дыхание лёжа – 10 циклов	Декомпрессия позвоночника, глубокие флексоры шеи

Последовательность блоков принципиальна: мобилизация без последующей стабилизации малопродуктивна – подвижность восстанавливается, но мышцы не способны удержать достигнутое положение. По данным исследований сходной направленности [1, 3], при систематическом выполнении подобных комплексов в течение 8 недель можно ожидать снижения угла forward head posture на 15-20 % и уменьшения субъективной выраженности болевого синдрома по ВАШ на 30-40%, хотя точные значения, разумеется, зависят от исходного состояния каждого конкретного студента.

Выводы. Киберспортсмены как контингент физического воспитания вуза обладают специфическим постуральным профилем, который действующие программы дисциплины не учитывают. При типичном смещении головы на 4 см нагрузка на шейный отдел достигает 20 кг – в три-четыре раза выше физиологической нормы.

Тест «затылок-стена», инклинометрия угла флексии шейного отдела (порог >30°) и визуальная оценка симметрии надплечий дают преподавателю рабочий инструмент выявления постурального риска – без специального оборудования, прямо в ходе занятия.

Предложенный 15-минутный корректирующий модуль укладывается в стандартную рабочую программу дисциплины «Физическая культура» [5]: дополнительного инвентаря не требует, специальной медицинской подготовки преподавателя – тоже.

Перспективы дальнейших исследований. Целью проведённого предварительного анализа стало формулирование гипотезы, требующей экспериментальной проверки. Следующим шагом является педагогический эксперимент с участием КГ (n≥25) и ЭГ (n≥25) с объективным контролем по данным стабилометрической платформы, инерциальных датчиков положения тела и опросников болевого синдрома (NDI, ВАШ). Перспективен также анализ взаимосвязи постуральных показателей и игровой результативности: есть основания полагать, что коррекция осанки может положительно сказываться на точности моторных реакций и скорости принятия решений в соревновательных ситуациях.

Список литературы

1. Киберспорт как интеграция спорта и цифровых технологий : проблема влияния киберспорта на здоровье игроков / И. Ф. Ибрагимов, З. Ф. Курмаев, И. М. Хисамиев, А. П. Григорьев // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2024. – Т. 9. – № 2. – С. 86-91. – URL: https://www.elibrary.ru/jrvhry
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 520 с.
3. Современные аспекты стабилометрии и стабилотренинга в коррекции постуральных расстройств / А. Е. Гореликов, Е. А. Мельникова, М. А. Рассулова, И. М. Рудь // Доктор.Ру. – 2017. – № 11(140). – С. 51-56. – URL: https://www.elibrary.ru/xdcyui
4. Скворцов, Д. В. Стабилометрическое исследование : краткое руководство / Д. В. Скворцов. – Москва : Мера-ТСП, 2010. – 172 с.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки «Педагогическое образование» / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 15-е изд., стер. – Москва : Академия, 2018. – 494 с.

© Ерашов В.В., 2026

УДК 796.078

Иноземцева Ксения Евгеньевна
студентка 1 курса магистратуры
Направление подготовки: «Спортивный менеджмент»
Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта
Научный руководитель:
Сокунова Светлана Феликсовна
доктор педагогических наук, профессор
Профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спорта
Кандидат в мастера спорта по конькобежному спорту
ФГАОУ ВО «Государственный университет просвещения»
г. Москва, Российская Федерация

КОММЕРЦИАЛИЗАЦИЯ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема функционирования российского рынка детско-юношеского спорта в условиях экономического давления, вызванного удорожанием аренды, инвентаря и практически полным исчезновением импортного оборудования. Основной фокус материала направлен на поиск инструментов для бесконфликтного повышения стоимости услуг и сохранения лояльности клиентов.
Ключевые слова: коммерциализация, спорт, цена, клиент, услуга.
Annotation. The article discusses the current problem of the functioning of the Russian market of children's and youth sports in the context of economic pressure caused by the rise in the cost of rent, equipment, and the almost complete disappearance of affordable imported equipment. The main focus of the article is on finding tools for conflict-free increase in the cost of services and maintaining customer loyalty.
Keywords: commercialization, sports, price, customer, service.

Введение. Коммерциализация спорта не новость для человека, знающего историю. Ещё в XIX веке во время образования первых профессиональных спортивных клубов, спорт стал использоваться для получения прибыли, через организацию соревнования, где спортсмены стали неким «товаром» своей индустрии.

В 1980-х годах специалисты анализировавшие динамику изменений мирового спорта, зафиксировали отчётливый сдвиг: дальнейшее развитие в этой сфере стало неотделимым от процессов коммерциализации. Такие наблюдения появились исходя из проблемы нехватки бюджетных средств на содержание спортивных программ и проведение турниров. Некоторые национальные федерации обратились к бизнесу как к источники финансирования. Они использовали растущий интерес корпораций, готовых вкладываться в рекламу через спорт. Так между спортом и предпринимательством сложились устойчивые взаимовыгодные отношения. В этот период формируется восприятие спорта как потенциально прибыльного «товара». В связи с этим К. Холь на открытии Международного Легкоатлетического конгресса в Штутгарте, в 1986 году, говорил: «Не может не вызвать серьёзную озабоченность тенденция превращения спорта в рынок, где царит дух купли и продажи. Каждый шаг по предотвращению чрезмерной коммерциализации спорта помогает укрепить приверженность участников соревнований идеалам спорта».

Власти России обозначили проблему более года назад, 17 октября во время заседания Совета по развитию физкультуры и спорта в городе Уфа Президент Владимир Путин высказал [3] своё беспокойство, в частности, обратил внимание на требование платы за индивидуальные занятия с молодыми спортсменами. Позже Михаил Дегтярёв в своём интервью [1] заявил о мерах решении данного вопроса: «Мы, во-первых, прекратили практику сборов стартовых – я подписал приказ. И на всех соревнованиях до 18 лет эта практика завершена, никаких сборов нет! Мы следим вместе с регионами за этим».

На данный момент проблема коммерциализации затрагивает не только глобальные спортивные лиги и соревнования, но и детско-юношеские физкультурно-спортивные организации.

Исходя из вышеизложенного, целью данной статьи была разработка тактики менеджера для регулирования растущего недовольства потребителей в связи с коммерциализацией в детско-юношеском спорте.

Результаты исследования и их обсуждение

По данным журнала Forbes [2], по сравнению с прошлым годом, за 2025 год интерес к спортивным секциям вырос на 41%. Самыми востребованными видами спорта стали командные. Первое место возглавляет волейбол, интерес к данному виду спорта вырос на целых 76%, он также остаётся одним из самых дорогих, индивидуальная тренировка стоит от 2800 рублей, групповая - от 2900 рублей. Второе место по популярности занимает баскетбол, интерес к нему вырос на 59%, минимальная стоимость индивидуального занятия составляет 1500 рублей, группового - 1100 рублей. Третье место по востребованности это футбол, отстаёт от предыдущего лишь на один процент и повышенный интерес рассчитан в 58% здесь индивидуальные тренировки стоят от 2600 рублей, командные - от 1800 рублей. Последнее место занимает плавание всего 31%, малую популярность можно также связать с дорогостоящими тренировками, где индивидуальное занятие стоит от 3700, а групповое не менее 1400 рублей.

Даже если говорить о государственных спортивных школах то бесплатными их можно считать лишь условно, т.к. для любого вида спорта нужна экипировка, а с каждым годом на неё также уходит всё больше средств. Например, до санкций тренировочные кроссовки известных брендов (Nike, Adidas, Puma и т.д.) можно было приобрести за 6000 – 8000 рублей, сейчас цена выросла в два раза и желаемую обувь можно найти лишь по цене 15000 – 20000, а лимитированные коллекции, так желаемые многими детьми, и вовсе нет возможности купить в России. Конечно, имеется и отечественная альтернатива, которая остаётся доступной, но уступает в качестве своим зарубежным конкурентам, и также постепенно дорожает. А суммы за спортивные сборы доходят уже до 40000, рассказывают «Ведомости. Спорту». И это происходит не беспричинно – дорожает аренда помещений, инвентарь, изготовление наградной продукции и прочего. Чтобы предприниматели могли удержать свой бизнес без резких повышений цен, можно получить государственную субсидию на развитие спорта. Для их получения необходимо обращаться в региональные департаменты физкультуры и спорта.

Но всё же повышение стоимости услуг неизбежный процесс, который позволяет не уходить в минус даже с ростом инфляции и увеличении цен. Потребители не знают о внутренних затратах и возникающих проблемах в организации. Из-за чего могут возникнуть конфликты и недовольство со стороны родителей и детей [4]. Чтобы минимизировать конфликты с клиентами есть определённый набор действий менеджера.

1. Создать прозрачные условия. Рассказывая всё об услуге, её стоимости стоит обратить внимание и на то, что ребёнку понадобиться дополнительная экипировка для занятий, которую клиент может приобрести после первого пробного посещения. Не все родители задумываются о дополнительных затратах и предупреждение заранее убережёт вас от лишних вопросов после и минимизирует количество клиентов, которые уходят после пробных тренировок.
2. Показать прогресс. Для детей – это соревнования, но для вас это все финансовые и кадровые решения. Активное ведение социальных сетей, где вы рассказываете об инвентаре, публикуете информацию о компетенции тренеров, а также дополнительных улучшениях: прохождение курсов, открытие новых филиалов, закупка улучшенного оборудования и т.д. Всё это создаёт наглядную видимость: во что вкладываются деньги, за счёт чего даже увеличение цен, может быть заранее оправдано, достижения будут говорить сами за себя.
3. Следить за качеством. Не допускайте недочётов, которые ваши клиенты заметят раньше вас.

При повышении цен многие задаются вопросом, как именно сообщить об изменениях своим клиентам. В первую очередь – это должно быть индивидуальное письмо, рассылка для каждого клиента, желательно, с указанием причин увеличения стоимости: например, рост качества услуги, новые преимущества для клиента. Также, сообщите об этом заранее, выигрышным также будет написать о том, что цены повышаются уже сегодня, но для постоянных клиентов они откладываются на два месяца. Это создаст лояльное отношение и ощущение индивидуального подхода к клиенту [5].

Важно не давить на клиента, который уже является пользователем ваших услуг. Несомненно, у него уже сформировалось положительное мнение о вашей организации, но если не следовать рекомендациям выше, даже лояльный клиент уйти. Предоставляйте скидки и бонусы, они также помогают сохранить лояльность к вашей компании.

Заключение.

Резюмируя вышесказанное, следует отметить, что современный российский рынок спортивных услуг для детей функционирует в условиях давления. С одной стороны, объективное удорожание аренды, инвентаря и сопутствующих товаров, с другой – фактическое исчезновение доступного импортного оборудования и экипировки. В таких обстоятельствах повышение цен не маркетинговая стратегиея, а вынужденная мера выживания бизнеса.

Нами были выделены и обоснованы три базовых условия бесконфликтного повышения цен: прозрачные условия, прогресс, качество. Таким образом, преодоление кризиса лояльности в сфере детского спорта лежит не только в плоскости ценовых изменений, а ещё в области построения долгосрочных доверительных отношений с аудиторией. Предложенный алгоритм действий (от адресной рассылки до публичной отчётности о внутренних улучшениях) позволяет предпринимателям не только удержать существующую базу клиентов, но и сформировать у них устойчивое понимание справедливости стоимости услуг, что в текущих экономических реалиях является безусловным конкурентным преимуществом. Дальнейшие исследования в этой области могут быть посвящены количественной оценке эффективности описанных коммуникативных стратегий.

Список литературы

1. «Дегтярев о коммерциализации детского спорта: «Путин не раз говорил, что если бы в СССР была денежка в ходу в секциях, то он бы не пробился как спортсмен» // Журнал «Спортс"»: Официальный сайт. – Москва, 2025. – URL: https://www.sports.ru/martialarts/1116918969-degtyarev-o-kommerczializaczii-detskogo-sporta-putin-ne-raz-govoril-ch.html (дата обращения 10.02.2026). – Текст : электронный.
2. «От футбола до пения: какие занятия посещают дети и во сколько это обходиться родителям» // Журнал «Forbes»: Официальный сайт. – Москва, 2025. – URL: https://www.forbes.ru/education/545810-ot-futbola-do-penia-kakie-zanatia-posesaut-deti-i-vo-skol-ko-eto-obhoditsa-roditelam (дата обращения 11.02.2026). – Текст : электронный.
3. «Путин поручил разобраться с коммерциализацией детского спорта» // Журнал «Коммерсантъ»: Официальный сайт. – Москва, 2024. – URL: https://www.kommersant.ru/doc/7233689 (дата обращения 10.02.2026). – Текст : электронный.
4. Колтунова, Ю. И. Конфликты в малом предпринимательстве / Ю. И. Колтунова П.З. Бердзенишвили // Human Progress. – 2025. – Том 11. – № 1. – С. 10
5. Леднев В. А. Индустрия спорта: обучение предпринимательству и менеджменту / В. А. Леднев // Современная конкуренция. – 2017. – Том 11. – № 4 (64). – С. 45-62.

© Иноземцева К.Е., Сокунова С.Ф., 2026

УДК 612.744.24+796.035

Кальсина Виктория Владиславовна
кандидат медицинских наук, доцент
Доцент кафедры биохимии
ФГБОУ ВО «Омский государственный медицинский университет
Министерства здравоохранения Российской Федерации»
г. Омск, Российская Федерация

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА КАК ФАКТОР АДАПТАЦИИ

Аннотация. Физическая (двигательная) активность лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) является фактором, повышающим адаптивность и улучшающим качество жизни. При ограничениях физической активности снижаются функциональные ресурсы многих систем организма. Задачей исследования явилось выявление характеристик двигательной активности и уровня тревожности лиц с ПОДА.
Ключевые слова: физическая активность, адаптация, адаптационный потенциал, качество жизни, лица с поражением опорно-двигательного аппарата.
Annotation. Physical activity in individuals with musculoskeletal disorders (MSD) is a factor that enhances adaptability and improves quality of life. Limited physical activity reduces the functional capacity of many body systems. The objective of this study was to identify the characteristics of physical activity and anxiety levels in individuals with MSD.
Keywords: physical activity, adaptation, adaptive potential, quality of life, people with musculoskeletal disorders.

Актуальность. Двигательная активность (физическая активность) представляет собой одну из основных форм функционирования живого организма, начиная с самых ранних этапов жизнедеятельности, и является фундаментом здоровья человека [1]. Значение физической активности для организма неоднократно подтверждено множеством работ [2]. Особое внимание специалистов привлекают категории лиц с поражением спинного мозга, ампутациями конечностей, для которых физическая активность является не только средством сохранения и поддержания здоровья, развития жизненных навыков, но и определяющим условием интеграции в обществе.

Согласно данным статистики, лица с ограниченными возможностями здоровья, включая «инвалидов с нарушением опорно-двигательного аппарата, составляют значительную долю лиц трудоспособного возраста в большинстве стран мира». «Двигательная активность является основным фактором практического воздействия на функциональные свойства организма, определяя тем самым эффективность процесса социальной адаптации человека с ограниченными возможностями» [3].

Изучение влияния двигательной активности на состояние здоровья населения, имеющего повреждение ОДА, как основного фактора адаптации, является актуальным в настоящее время. В своей работе мы придерживались определения двигательной или физической активности как «любого движения тела, которое производится скелетными мышцами и требует расхода энергии -сверх уровня состояния покоя [4].

Физическую активность делят на спонтанную и организованную. Организованная физическая активность, в зависимости от цели, подразделяется на физические упражнения и физические тренировки.

Цель исследования – выявить характеристики двигательной активности и функционирования лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, имеющих разную степень физической активности.

Результаты и обсуждение.

С помощью опросника IPAQ выполнено определение уровня физической активности участников. На основании полученных результатов сформированы три группы. Первая группа (n=28) – лица с ПОДА, которые отмечают очень низкий уровень физической активности (нерегулярные физические нагрузки в объеме не более 6 часов в неделю), вторая группа (n=19), лица с ПОДА, имеющие средний уровень физической активности. Представители этой группы иногда посещают учебно-трени-

ровочные занятия по адаптивному спорту (не регулярные физические нагрузки в объеме 8-10 часов в неделю). Третья группа (n=17), лица с ПОДА, имеющие высокий уровень физической активности, регулярные физические нагрузки в течение недели, занимающиеся адаптивным спортом, в объеме 15-18 часов в неделю.

Представители первой группы отмечали свою высокую физическую активность 1-2 дня в неделю. Во второй группе участники отмечали интенсивную физическую активность 3-4 дня в неделю. Представители 3 группы указывали на физическую активность 5-6 дней в неделю.

В ходе дальнейшего анализа было выявлено, что представители данных групп различаются и по уровню физической активности. В первой группе суммарный результат по опроснику IPAQ составил менее 21 балла. Согласно рекомендациям специалистов данный результат для участников в возрасте 18-39 лет является признаком гиподинамии.

У представителей первой группы в нашем исследовании суммарный результат, характеризующий уровень физической активности составил 11,7±0,3 балла. Эти лица имеют не продолжительную интенсивную физическую нагрузку, обычно не превышающую 1 часа в день. Обычная бытовая физическая активность реализуется ими ежедневно и также продолжается около 1 часа. У представителей данной группы практически отсутствует такой вид физической активности, как ходьба пешком (или её эквивалент – для лиц, пользующихся инвалидной коляской – самостоятельное перемещение на коляске в спокойном тепе). В течение примерно 7-8 часов в течение дня представители данной группы находятся в сидячем положении.

Участники второй группы, имеют гораздо более высокий общий уровень физической активности 28,29±0,28 баллов. Отмечают наличие регулярной интенсивной физической нагрузки, продолжительность которой составляет обычно 60 минут и более, 3-4 дня в неделю. Обычная физическая нагрузка выполняется ими ежедневно в течение 60-90 минут. Представители второй группы стараются уделять время ходьбе пешком несколько дней в неделю, в течение минимум 60 минут. Кроме того, стараются ограничить время пребывания в сидячем положении до 6 часов.

В третью группу были отнесены лица, имеющие регулярные интенсивные физические нагрузки в течение 5-6 дней в неделю, превышающие по продолжительности 90 минут. Не интенсивная физическая нагрузка выполняется представителями третьей группы ежедневно в достаточно большом объеме. Участники 3 группы активно используют пешие прогулки, как вариант физической активности, продолжительностью до 1,5 часов. И максимально сокращают время пребывания в сидячем положении, до 5-6 часов в день.

Согласно результатам нашего исследования 35,4% опрошенных имеют низкий уровень физической активности, который соответствует минимальному уровню функционирования, на грани ограничений жизнедеятельности. Такой уровень сопровождается высокими рисками развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, метаболическими нарушениями и нарушениями функционирования нервной и других регуляторных систем. У представителей данной группы отмечается высокий уровень ситуативной и личностной тревожности. По оценкам ВОЗ физическая инертность приводит к летальному исходу (6% случаев смертей в мире), этот фактор является четвертым по значимости фактором риска глобальной смертности [4].

Отмечается, что двигательная активность оказывает как прямое, так и опосредованное воздействие на все системы организма, чем и обусловлено её влияние на физическую [5] и психическую сферу человека. Направленность и эффекты влияния двигательной активности определяются степенью ее выраженности. M. Tremblay [at al.] введено понятие «континуум двигательной активности» [4,5], состоящее из разнообразных аспектов, от сидячего (или малоподвижного) состояния до «энергичной» активности, каждый из которых сопровождается разным уровнем расхода энергии.

Повышение уровня физической активности позволяет мотивировать лиц с ограниченными возможностями здоровья на выбор активной жизненной позиции и соизмеряется с качеством жизни индивида [3]. Вопросы организации активного досуга, повышения двигательной активности, приобщения людей с ограниченными возможностями, формирования культуры здорового образа жизни сохраняют свою актуальность [1,2,3].

Полученные в ходе исследования результаты подтверждают необходимость привлечения лиц с ПОДА к повышению физической активности. Наиболее оптимальным с точки зрения расширения

диапазона адаптации, улучшения психологического состояния, мотивации личности к формированию активной жизненной позиции и сохранения ментального здоровья и качества жизни являются регулярные занятия физической культурой и адаптивным спортом.

Список литературы

1. Хрыков, И. С. Некоторые аспекты влияния двигательной активности на здоровье человека в современном обществе / И. С. Хрыков // Наука – 2020. – 2022. – № 5 (59). – С. 140-144.
2. Фроленков, В. Н. Физическая активность – важнейшая составляющая здоровья человека // Наука – 2020. – 2022. – № 5 (59). – С.128-133.
3. Рубцов, А. В. Социально-экономическая эффективность процесса социальной адаптации и интеграции молодых инвалидов-колясочников средствами адаптивной физической культуры //Социально-экономические явления и процессы. – 2011. – № 7 (029). – С. 284-288.
4. Физическая активность и кардиометаболические факторы риска у людей с травмами спинного мозга : систематический обзор и метаанализ / Оче Адам Итодо [и др.] // Европейский журнал эпидемиологии «Эпидемиология». – 2022. – Апрель № 4 (37) : 335 – 365. – URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35391647/
5. Физиологические и клинические особенности сердца у спортсменов-паралимпийцев / Антонио Пелличча [и др.] // ДЖАМА Кардиол. – 2021. – 6 (1) : 30-39. – URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32965484/

© Кальсина В.В., 2026

УДК 796.015

Катранжи София Антоновна
студентка 2 курса
Направление подготовки: 49.02.01 «Физическая культура»
Специальность «Педагог по физической культуре и спорту»
2 взрослый разряд по теннису
Научный руководитель:
Толстая Валентина Алексеевна
преподаватель профессиональных дисциплин
ГБПОУ «Донецкое училище олимпийского резерва имени С. Бубки»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ИЗУЧЕНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНА В УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению проблемного вопроса - возможности формирования волевых качеств в ходе занятий профессиональной спортивной деятельностью.
Ключевые слова: психодиагностика, психическая деятельность, волевое качество личности, волевая регуляция, общий уровень саморегуляции.
Annotation. The article is devoted to the consideration of the problematic issue - the possibility of forming strong-willed qualities during professional sports activities.
Keywords: psychodiagnostics, mental activity, volitional personality quality, volitional regulation, general level of self-regulation.

Актуальность. В последние годы растет интерес к изучению роли и места ФК и спорта не только в системе здравоохранения и образования, но и в формировании личности человека. Это связано с тем, что многие социальные ситуации возникают и разрешаются в сфере спортивной деятельности, что способствует накоплению жизненного опыта и формированию системы ценностей. Спортивная деятельность тесно связана с психологическими аспектами поведения [1,3].

Цель исследования: изучение волевых качеств в ходе занятий профессиональной спортивной деятельностью.

Объект исследования: построение учебно-воспитательного процесса при формировании волевых качеств в ходе занятий профессиональной спортивной деятельностью.

Результаты исследований.

Учебно-воспитательный процесс всегда выстраивается на основе психолого-педагогических взаимодействий. В рамках психодиагностики проводится глубокий анализ личностных особенностей спортсмена, имеющих решающее значение для успешного отбора, оптимизации тренировочного процесса и достижения высоких результатов на соревнованиях. При этом доминирующая мотивация спортсмена является стержневым фактором, определяющим его личность. Влияние спортивной деятельности на психику человека в целом целесообразно рассматривать с нескольких позиций [4]:

- совершенствуются психологические процессы и свойства личности;
- происходит адаптация к высоким психологическим нагрузкам в экстремальных условиях соревновательной деятельности;
- формируется привычка к соблюдению строгой дисциплины;
- происходит осознание социальной значимости спорта.

В психодиагностике крайне важно изучать волевые качества человека, хотя это и сопряжено с серьезными трудностями. Несмотря на распространенное мнение о том, что спорт способствует развитию воли, научное сообщество до сих пор не имеет единого определения самого понятия «воля», а также четкого понимания ее природы, составляющих и методов развития. Отсутствуют надежные инструменты для измерения мотивации, которая является ключевым фактором в проявлении волевых качеств. Известный психолог Е.П. Ильин также указывал на сложности в исследовании воли, особенно

в спорте. Например, исследования показали, что у спортивных гимнастов уровень смелости не только не растет, но иногда даже снижается с увеличением стажа, а страх может быть более выражен у опытных спортсменов. Более того, среди мастеров спорта встречаются трусливые атлеты. Это привело к гипотезе, что спортсмены не столько развивают смелость, сколько адаптируются к страху. Существует также мнение, что волевые качества в значительной степени обусловлены генетически и связаны с типом нервной системы, что ограничивает возможности их развития. Развивать их можно, но только в определенных рамках [2,3].

Работа с действующими спортсменами в специализированном учебном заведении – училище олимпийского резерва им. С. Бубки г. Донецка позволяет в контексте исследовательской деятельности и формирования профессиональных компетенций студентов привлекать их к разработке несложных проектов по изучению конкретных вопросов психологии спорта.

Так, в 2025 году нами с участием студентов 4 курса было проведено изучение волевых качеств личности студентов (3-4 курс) и учащихся 10-11 классов, не занимающихся спортом. В экспериментальную и контрольную группы входило по 8 человек студентов и учащихся в возрасте 15-17 лет. Был использован модифицированный психологический тест «Волевые качества личности», позволяющий оценить степень выраженности 9-ти волевых качеств: ответственности, инициативности, решительности, самостоятельности, выдержки, настойчивости, энергичности, внимательности и целеустремленности.

Тест включал 78 вопросов, на каждый из которых предусматривалось 4 варианта ответа: «верно», «скорее верно», «скорее неверно», «неверно». По каждому испытуемому рассчитывался общий уровень саморегуляции. При оценке результатов использовали следующие критерии:

- 1-3 балла – низкий уровень саморегуляции;
- 4-6 баллов – средний уровень;
- 7-10 баллов – высокий уровень.

Полученные результаты отражены в таблицах 1, 2.

Таблица 1- Результаты диагностики волевых качеств личности учащихся контрольной группы (психологический тест)

Волевое качество	№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6	№ 7	№ 8	Средний балл
Ответственность	5	8	10	10	8	5	3	5	**7**
Инициативность	5	10	10	10	8	4	5	5	**7**
Решительность	6	6	10	10	5	6	7	7	**7**
Самостоятельность	2	9	7	6	5	5	5	6	**6**
Выдержка	5	9	9	8	6	3	5	6	**6**
Настойчивость	7	6	10	10	6	6	7	7	**7**
Энергичность	3	9	9	10	6	4	4	6	**7**
Внимательность	4	8	10	10	6	4	5	7	**7**
Целеустремленность	7	7	7	10	8	4	8	5	**7**
Общий уровень саморегуляции	**5**	**8**	**9**	**9**	**6**	**5**	**5**	**6**	**7**

Таблица 2 - Результаты диагностики волевых качеств личности спортсменов экспериментальной группы (психологический тест)

Волевое качество	№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6	№ 7	№ 8	Средний балл
Ответственность	5	5	6	6	8	9	6	4	**6,1**
Инициативность	4	7	7	6	8	5	4	5	**5,7**
Решительность	6	5	6	7	9	6	4	5	**6**
Самостоятельность	5	9	5	7	7	7	4	5	**6,1**
Выдержка	4	7	5	6	10	6	3	6	**6**
Настойчивость	6	8	7	7	8	6	1	7	**6,2**
Энергичность	4	7	7	5	8	6	5	4	**5,8**
Внимательность	4	4	8	6	7	6	4	6	**5,6**
Целеустремленность	4	8	7	6	7	7	4	5	**6**
Общий уровень саморегуляции	**5,2**	**6,6**	**6,4**	**6,2**	**8**	**6,4**	**3,7**	**5,2**	**6,0**

Полученные данные не подтверждают гипотезу о более развитой волевой регуляции у спортсменов экспериментальной группы. Уровень саморегуляции в обеих группах варьируется от среднего до высокого, при этом в контрольной группе школьников наблюдается незначительная тенденция к более высоким значениям. Отсутствие различий в таких волевых качествах, как решительность и самостоятельность, позволяет предположить, что способность оперативно и независимо принимать решения не формируется в процессе занятий спортом, а скорее является индивидуальной особенностью. Это наблюдение распространяется и на другие исследованные волевые качества.

Таким образом, результаты нашего исследования приводят к двум ключевым **выводам:**

1. Уровень развития и проявления отдельных волевых качеств базируется на типологических свойствах нервной системы человека и достаточно индивидуален.
2. Проявление исследуемых волевых качеств как компонентов психической организации личности носит более генерализованный (универсальный) характер, и может широко проявляться в различных жизненных ситуациях и видах деятельности.

Список литературы

1. Вакарев, Е. С. Психология спортивной деятельности : учебное пособие / Е. С. Вакарев. – 3-е издание. – Москва : Издательство «ФЛИНТА», 2021. – 211 с.
2. Ильин, Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – СПб : Изд-во «Питер», 2000. – 288 с.
3. Ярошенко, В. В. Психологический подход в процессе подготовки спортсменов / В. В. Ярошенко, О. А. Ткач // Актуальные вопросы высшего профессионального образования : материалы VI международной научно-практической конференции, Донецк, 12 марта 2012 г. – Донецк : ДГИЗФВиС, 2012. – С. 422 - 430.

© Катранжи С.А., Толстая В.А., 2026

УДК 796.078

Клюева Мария Дмитриевна
студентка 1 курса магистратуры
Направление подготовки: «Спортивный менеджмент»
Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта
Научный руководитель:
Сокунова Светлана Феликсовна
доктор педагогических наук, профессор
Профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спорта
Кандидат в мастера спорта по конькобежному спорту
ФГАОУ ВО «Государственный университет просвещения»
г. Москва, Российская Федерация

РАЗВИТИЕ МАССОВОГО СПОРТА В МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ: АНАЛИЗ ТЕКУЩЕЙ СИТУАЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Аннотация. В статье исследуется современное состояние массового спорта в Московской области по состоянию на 2026 г. На основе анализа официальных региональных материалов и современных российских публикаций раскрыты достигнутые результаты, выявлены инфраструктурные и управленческие ограничения, определены направления дальнейшего роста. Обосновано, что перспективы региона связаны не только с вводом новых объектов, но и с переходом к модели адресного, цифрового и территориально сбалансированного управления массовой спортивной активностью. Показано, что устойчивость развития зависит от согласования статистики, календаря мероприятий, доступности дворовой и парковой инфраструктуры, а также от расширения цифровых сервисов записи и мониторинга.
Ключевые слова: массовый спорт, Московская область, спортивная инфраструктура, региональная спортивная политика, цифровизация спорта, физическая активность населения.
Annotation. The article examines the current state of mass sports in the Moscow Region as of 2026. Based on official regional data and recent Russian academic publications, the study identifies achieved results, infrastructural and managerial constraints, and major growth prospects. It is argued that regional progress depends not only on the construction of new facilities but also on a transition to targeted, digital and territorially balanced management of public sports participation. The findings show that sustainable development requires coordinated statistics, an active event calendar, accessible local facilities, and expanded digital services for registration and monitoring.
Keywords: mass sports, Moscow Region, sports infrastructure, regional sports policy, sports digitalization, public physical activity.

Актуальностью исследования является динамика последних лет. По сообщениям Правительства Московской области, с января по сентябрь 2025 г. в Подмосковье началось строительство 11 новых спортивных объектов, а на 2026 г. запланирован капитальный ремонт спортивных объектов в 11 округах [1].

Современная российская научная литература последних лет показывает переход от преимущественно ведомственного понимания спорта к более широкому рассмотрению его как социального, экономического и территориального феномена. Е.А. Гуреева подчеркивает, что устойчивый рост числа граждан, вовлеченных в физическую активность, уже нельзя объяснять только физиологическими или оздоровительными мотивами; массовый спорт становится частью социально-экономической среды, а традиционные инструменты вовлечения постепенно утрачивают прежнюю эффективность [1].

Стратегическое измерение проблемы раскрыто в работе О.Н. Вишняковой, где развитие сферы физической культуры и спорта рассматривается через механизм целеполагания в условиях цифровой трансформации. Автор акцентирует внимание на необходимости согласования отраслевых целей по уровням управления и их увязки с национальными приоритетами, что позволяет уйти от фрагментарного планирования и перейти к более устойчивой управленческой логике [2]. Вместе с тем обзор научных публикаций показывает и определенный исследовательский дефицит. Значительная часть работ посвящена либо общероссийской динамике вовлеченности населения, либо анализу инфра-

структурного развития отдельных регионов, либо вопросам цифровизации отрасли в общем виде. Существенно реже встречаются исследования, где в единой логике сопоставлялись бы три пласта данных: фактическая спортивная активность населения, территориальное распределение инфраструктуры и управленческие механизмы цифровой координации.

М.М. Орлова указывает, что цифровая трансформация сферы физической культуры и спорта должна вести к формированию единой цифровой экосистемы организации, то есть к такому состоянию, при котором сервисы, данные и управленческие решения перестают существовать разрозненно [3]. Наличие регионального цифрового сервиса «Спорт Подмосковья», включающего разделы с тренировками, событиями, маршрутами, тренерами, ГТО и спортивными объектами, показывает, что регион уже движется к экосистемной модели.

При этом цифровая логика развития региона нуждается в более глубокой институционализации. А.Б. Фахретдинова и соавторы обоснованно отмечают, что отсутствие единого цифрового реестра объектов спортивной инфраструктуры становится значимым ограничением для эффективного использования отраслевых ресурсов, поскольку информация распределена по разным базам и не обеспечивает централизованного анализа [4]. Для Московской области этот вывод особенно значим по двум причинам. Во-первых, высокая плотность объектов и разнообразие муниципальных контуров управления создают повышенный риск статистической фрагментации, когда формально существующие сооружения оказываются неодинаково отражены в разных информационных системах. Во-вторых, без единого реестра невозможно точно оценить не только наличие объекта, но и его фактическую доступность для массового спорта, пропускную способность, режим открытого использования, загруженность в вечерние часы и пригодность для семейных, детских, корпоративных и возрастных программ.

С позиций пространственной организации региона наиболее существенной проблемой представляется не общий дефицит спортивных объектов, а неравномерность их функциональной ценности. Один и тот же количественный показатель может включать как современные многофункциональные комплексы, так и объекты, которые формально существуют, но не создают условий для ежедневного массового использования. В этом контексте показательны выводы И.В. Соколовой, отмечающей, что даже при позитивной динамике спортивной инфраструктуры ограниченное количество бесплатных и открытых объектов остается серьезным барьером для вовлечения населения в занятия спортом [5].

Целью работы является выявление особенностей текущего состояния массового спорта в Московской области по состоянию на 2026 г., определение ключевых факторов его развития, анализ инфраструктурных и организационно-управленческих ограничений, а также обоснование перспективных направлений совершенствования региональной политики в сфере массовой спортивной активности населения.

Результаты исследования и обсуждение.

Проведенный анализ показывает, что на современном этапе Московская область располагает несколькими сильными сторонами, которые формируют благоприятную базу для роста массового спорта. Первая из них связана с устойчивым институциональным вниманием региональных властей к отрасли. Это выражается и в наличии государственной программы «Спорт Подмосковья», и в регулярной корректировке адресных перечней объектов и мероприятий, и в поддержании календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий на 2026 г. Сам факт утверждения календарного плана на 2026 г. в конце 2025 г., а также публикация еженедельных перечней мероприятий в марте 2026 г. свидетельствуют о наличии стабильного событийного ритма, без которого массовая спортивная активность не может сохранять воспроизводимый характер.

Вторая сильная сторона заключается в инфраструктурной экспансии и обновлении отрасли. Начало строительства 11 новых объектов в течение первых девяти месяцев 2025 г., планы капитального ремонта в 11 округах в 2026 г. и установка горизонта ремонта 32 объектов на период 2025-2028 гг. позволяют говорить о продолжении инфраструктурного наращивания. Однако содержательный смысл этих процессов для массового спорта состоит не столько в самом количестве стройплощадок, сколько в возможности перевода спортивной инфраструктуры из статуса специализированной отраслевой базы в статус повседневной среды жизнедеятельности.

Перспективы развития массового спорта в Московской области определяются не только вертикалью «региональная программа - муниципальное исполнение», но и горизонталью повседневной жизни населения. Для подростка, молодого взрослого, родителя с детьми, человека старшего возраста или жителя удаленного округа мотивация к регулярным занятиям возникает тогда, когда спортивная активность вписана в обычную среду обитания. Это означает, что региональной политике необходимо акцентировать внимание на дворовом спорте, спортивно-рекреационных маршрутах, сезонных форматах активности, семейных стартах, корпоративных лигах, муниципальных фестивалях, школьных площадках открытого типа, а также на связке спорта с туризмом и локальной рекреацией.

Проведенный анализ позволяет также сформулировать вывод о необходимости адресного управления массовым спортом. Московская область объективно неоднородна по плотности населения, транспортной связности, возрастной структуре, типу жилой застройки и наличию открытых рекреационных пространств. Поэтому единая региональная политика должна дополняться муниципально дифференцированными решениями.

Заключение.

Ключевой вывод состоит в том, что перспективы массового спорта в Московской области определяются переходом от экстенсивной модели, основанной преимущественно на строительстве и ремонте, к интенсивной модели, в которой в центре находится пользователь, его мотивация, территориальная доступность спорта, качество цифрового сервиса и реальная включенность объекта в повседневный ритм жизни населения. Для региона приоритетными становятся пять направлений: унификация статистики и показателей эффективности, развитие единого цифрового реестра и экосистемы сервисов, усиление сети открытых и бесплатных площадок, адресная муниципальная настройка форматов массовой спортивной активности, а также сопряжение событийной политики с постоянными клубными и секционными формами участия.

Перспективы дальнейших исследований связаны, прежде всего, с углублением муниципального анализа внутри Московской области. Необходимы работы, в которых будут сопоставлены спортивная активность населения, транспортная доступность объектов, характер жилой застройки, возрастной состав жителей, уровень цифрового использования сервисов и фактическая загрузка инфраструктуры по округам.

Список литературы

1. Гуреева, Е. А. Тенденции и новые форматы развития массового спорта в Российской Федерации / Е. А. Гуреева // Экономика, предпринимательство и право. – 2024. – Т. 14. – № 5.– С. 2419-2432.
2. Вишнякова, О. Н. Совершенствование механизма целеполагания стратегического развития сферы физической культуры и спорта / О. Н. Вишнякова // Экономика и управление в спорте. – 2025. – Т. 5. – № 1. – С. 11-32.
3. Орлова, М. М. Цифровая трансформация в сфере физической культуры и спорта: на пути к созданию единой цифровой экосистемы организации / М. М. Орлова // Экономика и управление в спорте. – 2024. – Т. 4. – № 3. – С. 199-210.
4. Фахретдинова, А. Б. Формирование единого цифрового реестра объектов спортивной инфраструктуры Российской Федерации / А. Б. Фахретдинова, О. Н. Вишнякова, Г. Ф. Агеева // Экономика и управление в спорте. – 2024. – Т. 4. – № 2. – С. 167-180.
5. Соколова, И. В. Анализ развития спортивной инфраструктуры Санкт-Петербурга 2020-2025 / И. В. Соколова // Экономика и управление в спорте. – 2025. – Т. 5. – № 1. – С. 51-64.

© Клюева М.Д., Сокунова С.Ф., 2026

УДК 796.012.2

Конопленко Владимир Геннадьевич
студент 2 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.01 «Физическая культура»
(Профиль: Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта)
Научный руководитель:
Акопов Владислав Эрнестович
старший преподаватель кафедры циклических видов спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Статья посвящена изучению значения координационных способностей у детей младшего школьного возраста. В работе рассмотрены ключевые аспекты, требующие особого внимания в процессе развития двигательной координации. Разработана методика совершенствования координационных способностей у детей младшего школьного возраста в условиях уроков физической культуры, а также экспериментально подтверждена её эффективность.
Ключевые слова: физическая культура, координационные способности, младший школьный возраст.
Annotation. The article is devoted to the study of the importance of coordination abilities in children of primary school age. The paper considers the key aspects that require special attention in the process of motor coordination development. A method for improving coordination abilities in primary school children in physical education lessons has been developed, and its effectiveness has been experimentally confirmed.
Keywords: physical education, coordination abilities, primary school age.

Актуальность. В современных условиях роль начальной школы в обучении и воспитании детей школьного возраста приобретает особую значимость. Инновационные процессы, происходящие в системе школьного образования, требуют постоянного поиска новых организационных форм, образовательных технологий, а также определения наиболее эффективных средств и методов учебно-воспитательной деятельности. С этой точки зрения возникает необходимость концептуального переосмысления сложившейся практики обучения и воспитания учащихся начальных классов с ориентацией на формирование всесторонне развитой личности [3].

Период младшего школьного возраста характеризуется расширением индивидуального двигательного опыта, повышением уровня физического развития и физической подготовленности, изменениями в строении и функциях организма, а также в психомоторной сфере. В этот возрастной этап происходит активное развитие физических качеств, среди которых особое место занимает координация движений.

С учётом современного состояния рассматриваемой проблемы, а также принимая во внимание, что двигательная координация выступает одним из ключевых компонентов физической подготовки детей младшего школьного возраста, возникает необходимость её более глубокого и всестороннего изучения. Кроме того, проблема развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста в условиях уроков физической культуры остаётся недостаточно исследованной. В связи с этим актуальность настоящего исследования определяется противоречием между объективной необходимостью повышения уровня координационных способностей у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры и недостаточной степенью научной разработанности данной проблемы.

Анализ литературы. Изучение и обобщение научно-методической литературы по проблеме развития координационных способностей детей свидетельствует о том, что, по мнению многих исследователей, совершенствование координации движений является одной из приори-

тетных задач физического развития детей младшего школьного возраста. Анализ сложившейся практики физического развития детей данной возрастной группы показывает, что при решении исследовательских и методических вопросов, связанных с развитием координации движений, в полной мере не учитываются положения концепции отечественных физиологов о многоуровневой системе координации движений, устойчивости биологических систем, гетерохронности созревания и взаимодействии различных психофизиологических функций в онтогенезе, а также положения теории физической культуры, разработанной ведущими специалистами [1,2,4].

Цель работы: теоретически и экспериментально обосновать эффективность разработанной методики развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Результаты исследований. В учебно-воспитательный процесс была внедрена методика координационной направленности, разработанная в ходе исследования. Её применение обеспечило возможность целенаправленного воздействия на развитие отдельных видов координационных способностей детей младшего школьного возраста, включая пространственную ориентировку, точность воспроизведения движений, статическое и динамическое равновесие, а также ритмическую способность. При подборе упражнений учитывались возрастные особенности детей младшего школьного возраста, индивидуальный двигательный опыт занимающихся, их эмоциональное состояние и уровень физической подготовленности. Для повышения эффективности воздействия на координационные способности участников педагогического эксперимента использовались такие приёмы, как усложнение структуры двигательных действий, варьирование амплитуды, темпа и скорости движений, применение музыкального сопровождения в процессе выполнения заданий, а также дозирование нагрузок на отдельные группы мышц.

В основу построения методики педагогических воздействий, направленных на целенаправленное совершенствование координационных способностей, были положены следующие исходные компоненты: задачи совершенствования функций анализаторов, задачи развития координационных способностей, критерии оценки результатов их совершенствования, а также правила реализации игрового метода в процессе развития координационных способностей.

Первый этап исследования носил теоретический характер и был направлен на выявление наиболее значимых координационных способностей, необходимых для овладения двигательными действиями. С этой целью учащимся предоставлялась информация о предмете обучения, формировались соответствующие знания, зрительные представления и идеомоторные образы двигательных действий. Основными средствами достижения данной цели выступали традиционные методы обеспечения наглядности.

Второй этап предполагал совершенствование на уроках физической культуры тех координационных способностей, которые являются необходимыми для успешного освоения программного материала на последующих этапах обучения.

На начальном и заключительном этапе исследования проводились контрольные испытания (тестирования), с помощью которых определялся уровень развития координационных способностей КГ и ЭГ, таблица 1.

Исследования показали, что темп прироста результатов в контрольной группе в тесте «челночный бег 3х10 м» по показателю циклических локомоций составил 2 %, с незначительными изменениям показателей. Абсолютный показатель координационных способностей контрольной группы в акробатических упражнениям вырос на 14 %, с достаточно явной тенденцией к улучшению. Темпы прироста результатов контрольной группы в рамках оценки способности к кинестезическому дифференцированию составили 30 %. Способность к статическому и динамическому равновесию также приобрела качественные изменения в 25 % по показателям «повороты на гимнастической скамье». Также, отмечается прирост показателей способности к ориентированию детей в пространстве с результатами 12 % (бег к пронумерованным мячам) и 25 % (прыжки с вращением).

Таблица 1 – Динамика развития уровня координационных способностей у детей младшего школьного возраста

Виды тестов	Группы	Этапы исследования		Прирост рез-ов, W, в %	Оценка достоверности отличий (Р)
		Предв. этап	Заключит. этап		
Челночный бег (3х10 м), с	КГ:	10,98±036	10,72±0,31	2	< 0.05
	ЭГ:	10,87±0,31	10,01±0,26	8	< 0.05
Три кувырка вперед, с	КГ:	9,43±0,54	7,59±0,57	14	< 0.05
	ЭГ:	9,29±0,62	6,82±0,49	30	< 0.05
Прыжки на разметку	КГ:	10,32±0,77	8,59±0,42	30	< 0.05
	ЭГ:	10,34±0,89	7,05±0,41	43	< 0.05
Повороты на гимнастической скамейке	КГ:	20,93±0,79	16,41±0,6	25	< 0.05
	ЭГ:	20,84±0,81	14,69±0,5	34	< 0.05
Бег к пронумерованным набивным мячам	КГ:	14,67±0,82	13,11±0,59	12	< 0.05
	ЭГ:	14,80±0,73	11,59±0,59	24	< 0.05
Прыжки с вращением	КГ:	167,6±11,58	215,1±10,81	25	< 0.05
	ЭГ:	155,7±12,95	259,1±11,14	45	< 0.05

Показатель координационных способностей экспериментальной группы в циклических локомоциях вырос на 8 %. Координационные способности в проявлении акробатических упражнений приобрели качественные темпы прироста с изменением показателей на 30 %. Анализ темпов прироста показателей статического и динамического равновесия свидетельствует о качественных сдвигах в 34 %. Способности к ориентированию в пространстве также приобрели значительные темпы прироста результатов: 24 % в беге к пронумерованным мячам и 45 % в прыжках с вращением.

Выводы. По итогам исследования показатели экспериментальной группы оказались выше, чем результаты контрольной группы. Сравнительный анализ продемонстрировал положительную динамику в обеих группах, однако в экспериментальной группе прирост показателей был существенно более выраженным. Данные сопоставления результатов предварительного и итогового тестирования испытуемых свидетельствуют о преимуществе разработанной методики развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

Список литературы

1. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – 2-е изд. – Москва : ТВТ Дивизион, 2019. – 328 с.
2. Бернштейн, Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности [Текст] / Н. А. Бернштейн ; Акад. мед. наук СССР. – Москва : Медицина, 1966. – 349 с.
3. Лях, В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях. – Минск : Полымя, 1989. – 159 с.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 521 с.

© Конопленко В.Г., Акопов В.Э., 2026

УДК 796.323.2:378

Кривец Ирина Григорьевна
старший преподаватель кафедры физического воспитания
Кандидат в мастера спорта по лёгкой атлетике
Панасюк Оксана Владимировна
старший преподаватель кафедры физического воспитания
Мастер спорта по баскетболу
Донецкий институт управления –
филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И СПОРТИВНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ ВУЗОВСКОГО УРОВНЯ

Аннотация. В статье предлагается один из способов оценки работоспособности спортсмена, осуществляемый в форме комплексного контроля реакции организма на физическую нагрузку. Итоговым результатом оценки возможностей баскетболистов является рейтинг игрока команды. Ранжирование производится на основании величины изменений контрольных показателей под влиянием физической нагрузки.
Ключевые слова: рейтинг, баскетбол, работоспособность, спортивно-педагогические тесты, психофизиологическое тестирование.
Annotation. The article proposes one of the methods for assessing an athlete's performance, which is carried out in the form of a comprehensive control of the body's response to physical exertion. The final result of assessing the capabilities of basketball players is the team player's rating. The ranking is based on the magnitude of changes in control indicators under the influence of physical exertion.
Keywords: rating, basketball, performance, sports and pedagogical tests, psychophysiological testing.

Актуальность. Понимание роли физической подготовленности в баскетболе является ключевым элементом для тренеров и игроков, поскольку хорошая физическая форма может значительно повлиять на результаты на площадке и помочь достичь новых высот в карьере.

Спортивная эффективность определяется способностью человека выполнять спортивные задачи и тем, как спорт влияет на его физическое и психическое состояние. Иначе говоря, для достижения выдающихся спортивных результатов необходимы определённые способности, которые проявляются в возможностях организма молодого спортсмена.

Физическая работоспособность – одна из важнейших составляющих спортивного успеха, ее оценка представляет несомненный интерес для специалистов спортивно-педагогического направлений. Для получения объективной разносторонней информации о состоянии спортсмена, его динамике необходимо осуществлять контроль разных аспектов подготовленности [1, 2]. При этом используются все доступные методы, которыми располагает современная спортивная наука. Применение комплексного подхода к оценке физической подготовленности и спортивной эффективности баскетболистов позволяет повысить надежность и информативность получаемых данных [3]. В настоящей работе для оценки возможностей спортсмена использовали психофизиологические и педагогические показатели, которые в совокупности отчетливо отражают реакцию организма на физическую нагрузку.

Цель работы: исследование влияния физической нагрузки, близкой к соревновательной деятельности, на работоспособность баскетболистов, выявление возможных причин утомления.

Результаты исследования. В исследовании приняли участие 15 баскетболистов в возрасте 17-19 лет, квалификация – 1-й разряд, занимающиеся данным видом спорта 6-8 лет. В группе, проводились комплексные исследования испытуемых по 12 параметрам, определяющим состояние физического развития, физической подготовленности, а также специальных физических и психологических качеств. Испытуемые выполняли физическую нагрузку, моделирующую по своей интенсивности

и чередованию активных и пассивных фаз соревновательную деятельность баскетболиста в игре с равным соперником. Нагрузка состояла в тридцатикратном повторение бега с максимальной скоростью на дистанцию 80 м. Работоспособность оценивали по выбранным нами показателям, значения которых фиксировали до и после выполнения нагрузки. Перечень показателей представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Перечень показателей, вошедших в комплексную оценку реакции баскетболиста на нагрузку

Психофизиологические показатели	Спортивно-педагогические тесты
1. ПЗМР (простая зрительно-моторная реакция, элементарный вид произвольной реакции человека на зрительный стимул). 2. РДО (реакция на движущийся объект) – психофизиологический показатель, измеряет среднее время опережающих реакций. 3. Реакция выбора – оценка подвижности нервных процессов. 4. КЧСМ – (критическая частота слияния мельканий), позволяет оценить работоспособность организма при различных уровнях общефизической нагрузки. 5. Теппинг-тест – основан на определении динамики максимального темпа движения рук [Ильин Е.П.]. 6. Регуляция мышечных усилий – динамометрия, функциональные пробы. 7. Помехоустойчивость [модификация О.Б. Павловой]. 8. Сосредоточенность внимания.	1. Броски мяча на точность. 2. Передача мяча на точность. 3. Обводка на дистанции 30 м. 4. Комплексное упражнение.

В дальнейшем нами были ранжированы испытуемые по величине изменений определенных показателей до и после выполнения нагрузки. Общий принцип ранжирования заключался в том, что испытуемые с меньшими изменениями занимали более высокие позиции. Результаты исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты спортивно-педагогического и психофизиологического тестирования баскетболистов

№ п/п	Регуляция (контроль) мышечных усилий, отклонение (%) от заданной величины				Броски мяча на точность, количество точно выполненных бросков			
	До нагрузки	После нагрузки	Δ $_{3,2}$	Уровень	До нагрузки	После нагрузки	Δ $_{7,8}$	Уровень
1	0,1	3,6	3,5	8	6	6	0	4
2	0,5	4,7	4,2	9	7	7	0	4
3	2,2	3,1	0,9	5	7	5	-2	12
4	0,8	0,8	0	2	8	6	-2	12
5	0,3	0,2	-0,1	1	9	8	-1	7
6	0,4	8,1	7,7	12	7	6	-1	7
7	1,3	8,1	6,8	11	9	5	-4	15
8	1,6	16,5	14,9	14	6	10	4	1
9	3,4	4,7	1,3	6	8	6	-2	12
10	5,1	19,2	14,1	13	6	6	0	4
11	1,9	6,3	4,4	10	9	7	-2	12

12	0,2	0,2	0	3	9	6	-3	14
13	5,5	28,7	23,2	15	7	6	-1	7
14	8,1	10	1,9	7	7	8	1	2
15	0,1	0,8	0,7	4	7	5	-2	12

Уровень, приводимый в 5 и 9 столбцах таблице 2, определялся величиной изменения исследуемого показателя под влиянием физической нагрузки. Каждому показателю присваивался уровень от 1 до 15. Меньшие изменения отождествлялись с более высоким местом при ранжировании. По сумме уровней определялись наиболее подготовленные спортсмены. Чем меньше сумма мест, полученная на основании рассмотрения изменения спортивно-педагогического и психофизиологического параметров, тем выше двигательные и антиусталостные возможности организма.

В целом, исследуемые баскетболисты характеризуются схожим уровнем подготовленности. Наименьший суммарный уровень выявлен у спортсменов под номерами 5, 14, 1 и 2, следовательно, эти баскетболисты обладают более высокой работоспособностью, лучше противостоят надвигающейся усталости.

Выводы. На примере баскетбола нами описан метод объективной оценки работоспособности человека. Набор используемых показателей в каждом конкретном случае (вид спорта, возраст и т.д.) можно варьировать. При этом в зависимости от ситуации можно учитывать тот или иной показатель с определенным коэффициентом. На основании использования диагностической процедуры оказалось, что в среднем, около 30% баскетболистов команды не соответствуют высокому уровню психофизической готовности. Их состояние требует существенной коррекции. Эта коррекция должна осуществляться посредством регулярных учебно-тренировочных занятий.

Таким образом, разработанный на базе факторной информативности способ диагностики, позволяет с достаточной (79%) степенью надежности определять и оценивать уровни психофизической готовности и физической работоспособности баскетболистов. Это подтверждает эффективность методики оценивания возможности спортсмена, способность выявлять причины наступающего утомления и подбирать адекватные средства поддержания высокой работоспособности.

Перспективы дальнейших исследований. Интеграция спортивно-педагогического тестирования с психофизиологическими измерениями даёт возможность всесторонне оценить потенциал спортсмена, определить потенциальные причины усталости и разработать эффективные методы поддержания высокой работоспособности в любых игровых видах спорта.

Список литературы

1. Кривец, И. Г. Основные критерии отбора и подготовки спортсменов-баскетболистов / И. Г. Кривец, О. В. Панасюк // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация : проблемы и перспективы развития : материалы XIII Международной научно-практической конференции, Красноярск, 15 июня 2023 г. – Красноярск : Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, 2023. – С. 169-173.
2. Панасюк, О. В. Регуляция психического состояния спортсменов в подготовке сборных команд по баскетболу / О. В. Панасюк, И. Г. Кривец // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры : материалы VII международной научно-практической конференции, Донецк 24-25 марта 2022 г. – Донецк: ИФКС, 2022. – Том 2. – С. 208-214. – Текст непосредственный.
3. Кривец, И. Г. Влияние эмоционального интеллекта баскетболистов на соревновательную деятельность / И. Г. Кривец, О. В. Панасюк / Актуальные проблемы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки : сборник научных статей. – Брест : БрГУ, 2021. – С. 89-92. – Текст непосредственный.

© Кривец И.Г., Панасюк О.В., 2026

УДК 796/799

Кривоносов Денис Андреевич
инструктор-методист
отдела спортивно-массовой и методической работы
ГБУ ДНР «Центр спортивной подготовки № 1»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

КРОССФИТ: РЕВОЛЮЦИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Аннотация. Физическое воспитание в старших классах – это не просто набор упражнений для поддержания здоровья. Это фундамент для формирования здорового образа жизни, развития физической культуры личности и подготовки к будущим вызовам. Однако, традиционные подходы зачастую сталкиваются с рядом проблем: низкая мотивация учащихся, однообразие тренировок, недостаточная эффективность в развитии комплексной физической подготовки. В этом контексте кроссфит, с его уникальной философией и методикой, открывает новые горизонты для оптимизации процесса физического воспитания старшеклассников.
Ключевые слова: кроссфит, физическое воспитание, старшие школьники, оптимизация, методика, здоровье, физическая подготовка.
Annotation. Physical education in high school is not just a set of exercises to maintain health. This is the foundation for the formation of a healthy lifestyle, the development of personal physical culture and preparation for future challenges. However, traditional approaches often face a number of problems: low motivation of students, monotony of training, insufficient effectiveness in the development of comprehensive physical training. In this context, crossfit, with its unique philosophy and methodology, opens up new horizons for optimizing the process of physical education of high school students.
Keywords: crossfit, physical education, high school students, optimization, methodology, health, physical fitness.

Актуальность. Что такое кроссфит и почему он так эффективен?

Кроссфит – это высокоинтенсивная интервальная тренировка, сочетающая в себе элементы тяжелой атлетики, гимнастики, плиометрики, кардионагрузок и других дисциплин. Его главная особенность – постоянная вариативность упражнений и высокая интенсивность, что позволяет одновременно развивать силу, выносливость, гибкость, координацию, ловкость и скорость.

Для старшеклассников кроссфит предлагает ряд неоспоримых преимуществ:

- Повышение мотивации и вовлеченности: однообразие традиционных уроков физкультуры часто приводит к скуке и потере интереса. Кроссфит же, благодаря своей динамичности и разнообразию, способен пробудить азарт и желание преодолевать себя. Соревновательный элемент, присущий кроссфиту, также играет важную роль в поддержании высокого уровня мотивации [2].
- Комплексное развитие физических качеств: в отличие от узконаправленных тренировок, кроссфит задействует все основные группы мышц и развивает широкий спектр физических качеств. Это особенно важно для подростков, чей организм находится в стадии активного роста и развития. Комплексное развитие способствует формированию гармонично развитой личности и закладывает основу для дальнейших занятий спортом [1,3].
- Формирование навыков командной работы и взаимоподдержки: многие кроссфит-тренировки проводятся в группах, что способствует развитию навыков командной работы, взаимопомощи и поддержки. Старшеклассники учатся работать вместе, мотивировать друг друга и достигать общих целей, что является ценным социальным навыком [2].
- Развитие психологической устойчивости и стрессоустойчивости: высокая интенсивность кроссфит-тренировок требует от учащихся значительных волевых усилий и умения справляться с дискомфортом. Это способствует развитию психологической устойчивости, уверенности в себе и умения преодолевать трудности, что пригодится им не только в спорте, но и в учебе, и в жизни [2,4].
- Профилактика травматизма: правильно построенные кроссфит-тренировки, под руководством квалифицированного инструктора, способствуют укреплению мышечного корсета,

улучшению координации и развитию проприоцепции (ощущения положения тела в пространстве). Это, в свою очередь, снижает риск получения травм как во время тренировок, так и в повседневной жизни [2].

- Адаптивность к различным уровням подготовки: кроссфит предлагает возможность масштабирования упражнений, что позволяет адаптировать нагрузку к индивидуальным возможностям каждого учащегося. Это делает его доступным как для новичков, так и для тех, кто уже имеет определенный уровень физической подготовки [2,4].

Интеграция кроссфита в школьную программу: вызовы и решения.

Внедрение кроссфита в школьную программу физического воспитания требует продуманного подхода и учета ряда факторов:

1. Квалификация преподавателей: для проведения кроссфит-тренировок необходимы преподаватели, обладающие соответствующими знаниями и навыками. Важно обеспечить им возможность пройти специализированное обучение и получить сертификацию.
2. Материально-техническое обеспечение: для проведения кроссфит-тренировок необходимы специальные снаряды (гантели, штанги, кольца, скакалки, мешки с песком и др.), а также достаточное пространство для выполнения упражнений. Школы могут начать с базового набора оборудования и постепенно расширять его по мере роста интереса к дисциплине. Важно также обеспечить безопасность: покрытие пола должно быть антискользящим, а тренировки – проводиться под контролем инструктора.
3. Адаптация под школьный режим: кроссфит-тренировки традиционно интенсивны, но для старшеклассников их можно адаптировать, снижая нагрузку и увеличивая время отдыха между подходами. Важно соблюдать баланс между интенсивностью и безопасностью, чтобы избежать переутомления и травм [2,3].
4. Мотивация и вовлечение учащихся: чтобы кроссфит стал популярным среди старшеклассников, можно ввести элементы геймификации – соревнования между классами, личные достижения, награды за прогресс. Также полезно привлекать известных спортсменов или тренеров для мастер-классов, чтобы повысить интерес к дисциплине.
5. Медицинский контроль: перед началом занятий важно провести медицинское обследование учащихся, чтобы исключить противопоказания. Также следует регулярно отслеживать их самочувствие и корректировать нагрузку при необходимости.

Практические рекомендации по внедрению кроссфита в школу.

1. Пробный период: Начать с тестовых занятий, чтобы оценить интерес учащихся и их реакцию на нагрузку. Это поможет скорректировать программу перед полноценным внедрением.
2. Гибкий график: Включить кроссфит в программу как дополнительный вид физической активности, а не заменять им традиционные уроки физкультуры. Это позволит учащимся выбирать, что им ближе [1,3].
3. Обучение педагогов: Провести курсы повышения квалификации для учителей физкультуры, чтобы они могли грамотно проводить тренировки и контролировать технику выполнения упражнений.
4. Создание сообщества: Организовать кроссфит-клуб в школе, где учащиеся смогут заниматься в неформальной обстановке, обмениваться опытом и поддерживать друг друга.
5. Интеграция с другими предметами: Использовать кроссфит как инструмент для изучения анатомии, физиологии и психологии в рамках школьной программы. Например, можно анализировать, как тренировки влияют на сердечно-сосудистую систему или как правильное дыхание помогает в выполнении упражнений [3,4].

Заключение.Кроссфит – это не просто тренд, а эффективный инструмент для оптимизации физического воспитания старшеклассников. Он сочетает в себе разнообразие, интенсивность и командный дух, что делает его идеальным для формирования здорового образа жизни у подростков. Однако его внедрение требует тщательной подготовки: от обучения педагогов до обеспечения безопасности. Если школа сможет преодолеть эти вызовы, кроссфит станет мощным катализатором для развития физических и личностных качеств учащихся, подготовив их к будущим вызовам как в спорте, так и в жизни.

Список литературы

1. Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе : учебно-методическое пособие / Г. А. Баландин. – Москва : Советский спорт, 2005. – 72 с.
2. Богачев, Е. В. Кроссфит. Руководство по тренировкам / Е. В. Богачев, И. А. Карягин. – Москва, 2013. – 142 с.
3. Волков, Л. В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» : диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Волков Леонид Викторович ; Государственный центральный институт физической культуры. – Киев, 1988. – 351 с.
4. Глассман Г. Теоретическая основа программ кроссфита / Г. Глассман // Статьи и журналы кроссфит. – 2006. – С. 5.

© Кривоносов Д.А., 2026

УДК 796.01

Лавицкая Валерия Алексеевна
студентка 3 курса
Кафедра физического воспитания и спорта
Факультет физической культуры
Научный руководитель:
Селиверстова Наталья Викторовна
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»
г. Гомель, Республика Беларусь

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ, МАССОВОГО И ИНВАЛИДНОГО СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Аннотация. В статье рассматриваются Статья современные проблемы спорта высших достижений, массового и инвалидного спорта. Рассматриваются ключевые трудности, связанные с высокими профессиональными нагрузками и риском травм, недостаточной вовлечённостью населения в регулярную физическую активность, ограниченной доступностью спортивной инфраструктуры, а также социально экономическими и организационно управленческими барьерами развития спортивной отрасли. Отмечается необходимость комплексного подхода к организации спорта всех уровней для повышения здоровья населения и интеграции людей с инвалидностью.
Ключевые слова: спорт высших достижений, массовый спорт, инвалидный спорт, физическая активность, спортивная инфраструктура, государственная политика, здоровье.
Annotation. The article examines contemporary challenges in elite sports, mass sports, and disabled sports. Key difficulties analyzed include high professional athletic loads and injury risk, insufficient population engagement in regular physical activity, limited access to sports infrastructure, and socioeconomic and managerial barriers to sports development. The study emphasizes the need for an integrated approach to sports organization at all levels to improve public health and inclusion of people with disabilities.
Keywords: elite sports, mass sports, disabled sports, physical activity, sports infrastructure, national policy, health.

Актуальность. Спорт является важнейшим социальным институтом, способствующим укреплению здоровья населения, формированию морально волевых качеств, культурному обмену и глобальной интеграции общества. В рамках спорта выделяются различные уровни и типы деятельности: спорт высших достижений, массовый спорт и инвалидный (адаптивный) спорт. Каждый из этих уровней обладает собственными особенностями, целями, мотивацией участников, а также специфическими проблемами, которые требуют научного анализа и практических решений.

Спорт высших достижений ориентирован на подготовку и поддержку спортсменов, способных демонстрировать высокие результаты на международной арене, участвовать в Олимпийских играх, чемпионатах мира и других крупных соревнованиях. Однако современная практика выявляет ряд трудностей, связанных с профессиональными нагрузками, повышенным риском травм и психофизиологическим давлением на спортсменов. Например, в исследованиях обращается внимание на противоречие между стремлением к результатам и сохранением здоровья, что требует внедрения научно обоснованных тренировочных программ и контроля состояния спортсменов [3,5].

Тренировочные нагрузки в спорте высших достижений часто превышают функциональные возможности организма, что может привести к хроническим перегрузкам, нарушениям опорно двигательного аппарата, сердечно сосудистым проблемам и психологическому истощению. Решение этих проблем возможно через применение прогрессивных методов восстановления, индивидуализации тренировочных программ и междисциплинарной поддержки спортсменов со стороны медицинского персонала, психологов и педагогов физической культуры [2].

Массовый спорт играет ключевую роль в формировании физической активности широких слоёв населения, что важно для профилактики неинфекционных хронических заболеваний, укрепления общественного здоровья и развития устойчивых привычек активного образа жизни. Несмотря на

развитие программ оздоровительных видов спорта и доступность фитнес инициатив, вовлечённость населения в регулярные занятия остаётся низкой, что связано с ограниченным доступом к спортивным объектам, недостаточной мотивацией, экономическими барьерами и отсутствием устойчивой культуры физической активности в ряде сообществ [1,6].

Важным аспектом массового спорта является пропаганда здорового образа жизни через образовательные программы, массовые мероприятия, школьное образование и социальные инициативы, ориентированные на увеличение физической активности граждан всех возрастов. Такие меры способствуют формированию позитивного отношения к физической активности и снижению риска факторов, связанных с малоподвижным образом жизни и хроническими заболеваниями [5].

Инвалидный спорт и адаптивная физическая культура представляют собой отдельное направление, обеспечивающее физическую активность, реабилитацию и социальную интеграцию людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). В научной литературе отмечается, что адаптивная физическая культура требует специализированных знаний, навыков и инфраструктуры, а также междисциплинарного подхода, объединяющего медицину, педагогику и психологию [1,4].

Ограниченная доступность специализированных спортивных объектов и адаптированного оборудования, недостаточное количество квалифицированных специалистов и тренеров, работающих с инвалидами, являются серьёзными препятствиями для развития этого направления. Эти проблемы усугубляются отсутствием устойчивого финансирования и системной поддержки со стороны государственных и общественных структур [6].

Помимо физических аспектов, инвалидный спорт оказывает значительное влияние на социальную адаптацию и качество жизни людей с инвалидностью, способствуя укреплению психоэмоционального состояния, повышению самооценки и формированию навыков социальной интеграции.

Социально экономические и организационные аспекты развития спорта включают вопросы финансирования, обеспечение доступной инфраструктуры, подготовку кадров и разработку эффективных моделей управления спортивными организациями. Важную роль также играет государственная спортивная политика, направленная на поддержку массового спорта, адаптивных программ и спорта высших достижений через создание финансовых стимулов, инфраструктурных инициатив и образовательных программ для тренеров и специалистов [2,5].

Обобщая современные научные подходы, можно сделать **вывод,** что спорт всех уровней – от профессионального до массового и адаптивного – требует комплексного междисциплинарного подхода, включающего физическую культуру, медицину, психологию, педагогические методы и государственное управление. Только при таком подходе возможно устойчивое развитие спортивной деятельности, повышение качества жизни населения, укрепление здоровья и создание условий для социальной интеграции всех категорий граждан.

Список литературы

1. Попова, А. В. Адаптивная физическая культура и спорт / А. В. Попова, Д. Г. Радченко // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация : проблемы и перспективы развития : материалы XII Международной научно-практической конференции, Красноярск, 15 июня 2022 г. – Красноярск : ФГБОУ ВО "Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева", 2022. – С. 248-250.
2. Бяков, Д. В. Спорт высших достижений как инструмент влияния в социокультурной сфере / Д. В. Бяков // Социально-гуманитарные проблемы образования и профессиональной самореализации (Социальный инженер-2022) : сборник материалов Всероссийской научной конференции молодых исследователей с международным участием, Москва, 12–16 декабря 2022 г. – Москва : ФГБОУ ВО "Российский государственный университет имени А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)", 2022. – Часть 3. – С. 81-85.
3. Пигунова, А. В. Спорт высших достижений: личностные и социально-экономические проблемы / А. В. Пигунова // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2024. – Т. 5. – № 11. – С. 10-18.

4. Подрезова, А. А. Проблемы практической реализации адаптивной физической культуры в системе высшего образования / А. А. Подрезова, В. В. Севастьянов // Гуманитарные науки на службе развития сельского хозяйства и АПК : материалы национальной научно-практической конференции научно-педагогических работников и аспирантов, приуроченной к 110-летию Воронежского государственного аграрного университета имени императора Петра I, Воронеж, 10 ноября 2022 г. – Воронеж : Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I, 2022. – С. 137-142.
5. Осадчий, А. И. Современный спорт : проблемы и решения / А. И. Осадчий // Университетские чтения - 2024 : материалы Всероссийской конференции с международным участием, Пятигорск, 11–12 января 2024 г. – Пятигорск : Пятигорский государственный университет, 2024. – С. 182-187.
6. Анализ российского и зарубежного опыта развития адаптивной физической культуры / В. М. Кириллина, Л. М. Киэлевяйнен, Н. В. Колесникова, Н. И. Бальчюнене // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 3. – С. 40-42.

© Лавицкая В.А., Селиверстова Н.В., 2026

УДК 796.011.3:379.8-026.12

Максимова Ирина Богдановна
старший преподаватель кафедры
теории и методики физической культуры
Пинчук Наталья Ивановна
старший преподаватель кафедры циклических видов спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

АКТИВНЫЙ ДОСУГ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. Научная статья содержит информацию о важности организации активного досуга молодежи в период обучения в высшей школе, а также цель и задачи физического воспитания студентов. Результаты исследования позволили выделить эффективные формы активного досуга студенческой молодежи.
Ключевые слова: активный досуг, физические упражнения, двигательная активность.
Annotation. The scientific article contains information about the importance of organizing active leisure for young people during their studies at higher education institutions, as well as the goals and objectives of physical education for students. The results of the study allowed us to identify effective forms of active leisure for student youth.
Keywords: active leisure, physical exercises, and physical activity.

Актуальность. Активный досуг студента-это не просто способ провести свободное время, а целое направление в формировании личности, и формировании целого ряда жизненно важных навыков, которые пригодятся не только в учебе, но и в будущей профессиональной деятельности.

Активный досуг-сознательный выбор в пользу физической активности, здорового образа жизни (вместо пассивного времяпровождения) [4].

Спектр активного досуга студента невероятно широк: от экстремальных видов спорта до пеших прогулок на природе, от командных игр до индивидуальных тренировок. Главное, чтобы активный досуг способствовал получению положительных эмоций, служил источником жизненной энергии.

Отметим, что студенческие годы-это время, когда закладывается фундамент здоровья на долгие годы. Именно поэтому активный досуг приобретает особую важность. Регулярные занятия спортом, будь то футбол, волейбол, баскетбол, плавание, бег, фитнес или йога, помогают бороться со стрессом, который неизбежно сопровождает учебный процесс в ВУЗе.

Активный досуг также является мощным инструментом для развития социальных навыков и формирования командного духа. Занятия в студенческих спортивных секциях, участие в походах, квестах или волонтерских проектах, связанных с активным отдыхом, позволяет завести новые знакомства, научиться работать в коллективе, находить компромиссы и брать на себя ответственность. Эти навыки, приобретенные в неформальной обстановке, зачастую оказываются не менее ценными, чем знания, полученные на лекционных занятиях.

Анализ литературы. Физическое воспитание студентов-неразрывная составная часть высшего гуманитарного образования, результат комплексного педагогического воздействия на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство [2].

Структура физической культуры студентов включает три относительно самостоятельных блока: физическое воспитание, студенческий спорт и активный досуг [3].

Цель физического воспитания студентов-содействовать подготовке гармонично развитых высококвалифицированных специалистов.

В процессе физического воспитания студентов решаются следующие основные задачи: зна-

ние и соблюдение основ здорового образа жизни; знание основ организации и методики наиболее эффективных форм двигательной деятельности и умение применять их на практике; знание основ методики оздоровления и физического совершенствования средствами физической культуры; знание основ профессионально-прикладной физической подготовки и умение применять их на практике; формирование потребности в ежедневных занятиях физической культурой и др. [1,3].

Студенческий спорт-обобщенная категория деятельности студентов, которая реализуется в форме соревнований с целью достижения высоких спортивных результатов. Участие в студенческих спортивных соревнованиях, как на внутривузовском, так и на межвузовском уровнях, стимулирует студентов к самосовершенствованию [2].

В сфере активного досуга реализуются биологические, социальные и духовные потребности студентов в двигательной активности, здоровом образе жизни, получении удовольствия от занятий различными формами двигательной активности.

Цель работы - анализ форм активного досуга студенческой молодежи.

Результаты исследования. Вариантов проведения активного досуга студентов на сегодняшний день достаточно много, однако мы остановимся на некоторых из них: оздоровительный туризм, групповые занятия в секциях по видам спорта и культурно-познавательный отдых.

Цель студенческого оздоровительного туризма многогранна и выходит за рамки простого отдыха. В первую очередь, это забота о физическом и психическом здоровье молодого поколения, которое часто подвергается стрессу учебной и социальной жизни. Оздоровительный туризм призван предоставить студентам возможность восстановить силы, снять накопившееся напряжение и укрепить иммунитет в благоприятной, экологически чистой среде. Специально разработанные программы, включающие спортивные мероприятия, водные процедуры, прогулки на свежем воздухе, способствуют улучшению общего самочувствия и повышению работоспособности студентов.

Важным аспектом является и коммуникативная составляющая. Студенческий оздоровительный туризм способствует не только индивидуальному развитию, но и формированию коллективного духа. Совместные занятия, игры и другие мероприятия создают благоприятные условия для знакомства и общения студентов из разных учебных заведений, городов и стран. Это расширяет кругозор, развивает навыки межличностного взаимодействия, способствует обмену опытом и укрепляет социальные связи, что немаловажно для формирования гармоничной личности.

Наконец, оздоровительный туризм для студентов-это возможность познакомиться с новыми местами, их культурой и природой. Сочетание оздоровительных процедур с экскурсиями и культурными мероприятиями делает отдых не только полезным, но и интересным. Это способствует расширению знаний об окружающем мире, формированию эстетического вкуса и воспитанию бережного отношения к природным ресурсам.

К формам оздоровительного туризма, проведение которых возможно в рамках студенческой среды, относятся всевозможные походы, пешие и лыжные прогулки, велосипедные и конные прогулки, бег трусцой, сплавы по рекам, купания в водоемах, горнолыжный и экологический туризм и др.

Групповые занятия в студенческих спортивных секциях играют неоценимую роль в формировании не только физического, но и личностного развития. В динамичной среде высшего учебного заведения, где академическая нагрузка часто сопряжена со стрессом, спорт становится спасительным кругом, а занятия в спортивных секциях-катализатором позитивных изменений. Занятия в спортивных секциях способствуют формированию у студентов дисциплинированности, ответственности и умения работать в команде.

Отвлекаясь от учебы и погружаясь в спортивную атмосферу, студенты получают необходимую эмоциональную разрядку, снижают уровень стресса и тревожности, что положительно сказывается на их психическом здоровье.

Регулярные тренировки в спортивных секциях способствуют укреплению здоровья, повышению выносливости, силы, развитию координации. Это, в свою очередь, благоприятно отражается на успеваемости студентов, поскольку улучшение физического состояния напрямую связано с когнитивными функциями, такими как концентрация внимания и память.

Спортивные секции воспитывают в студентах такие качества, как целеустремленность, настойчивость и умение преодолевать трудности.

В конечном счете, групповые занятия в спортивных секциях для студентов-это комплексный инструмент развития, который охватывает физическое, эмоциональное, социальное и личностное измерение.

Изучив интересы студентов, можно выделить следующие наиболее распространенные спортивные секции: фитнес, шейпинг, йога, пилатес, кроссфит, бадминтон, баскетбол, волейбол, легкая атлетика, футбол и мини-футбол, настольный теннис, пауэрлифтинг, плавание, черлидинг, шахматы, различные направления танцев (бальные, современные, народные и др.).

Культурно-познавательный отдых-это сочетание физической активности и познавательной деятельности.

Цель подобных мероприятий-это изучение каких-либо объектов, посещение достопримечательностей и памятников природы. Это стремление молодого поколения к расширению кругозора, к постижению красоты и многообразия окружающего мира, к пониманию его истории и уникальности. Такие поездки предоставляют возможность погрузиться в атмосферу других культур, познакомиться с их обычаями, традициями. Это не просто отдых, а образовательный процесс, преображающий сознание студентов.

К формам культурно-познавательного отдыха относятся разнообразные виды деятельности: учебные, исторические и краеведческие экскурсии, этнографический туризм, экспедиции, посещение музеев, выставок, галерей, исторических памятников, архитектурных ансамблей, археологических раскопок, а также участие в этнографических экспедициях и фестивалях и др.

Выводы. Значение активного досуга студентов невозможно переоценить. В современной образовательной системе, ориентированной на интенсивное усвоение знаний, зачастую упускается из виду важность физической активности и разностороннего развития личности студентов. Именно активный досуг играет ключевую роль в формировании здорового, гармонично развитого и стрессоустойчивого молодого человека. Активный досуг позволяет не только поддерживать физическое здоровье, но и способствует развитию когнитивных функций, улучшает настроение и повышает продуктивность в учебе.

Регулярные занятия спортом, танцами, туризмом или любыми другими видами двигательной активности помогают студентам успешно справляться с учебными нагрузками. Кроме того, активный отдых является эффективным способом снять накопившееся напряжение, избавиться от стресса и предотвратить выгорание, которое так часто преследует студентов в период зачетно-экзаменационных сессий и интенсивной подготовки к ним.

Разнообразие форм активного досуга позволяет каждому студенту раскрыть свои таланты и интересы. Это может быть как командный вид спорта, так и индивидуальные занятия йогой, скалолазанием или бегом и др. Важно, чтобы студенты имели возможность выбирать то, что приносит им радость и удовлетворение, а не воспринимали физическую активность как обязанность. Такой подход способствует формированию позитивного отношения к здоровому образу жизни, которое останется с ними и после окончания ВУЗа.

Перспективы дальнейших исследований. Разработка комплексной программы активного досуга студентов (с учетом принципов вариативности, доступности и систематичности).

Список литературы

1. Бишаева, А. А. Физическая культура / А. А. Бишаева, А. А. Малков. – Москва : КноРус, 2020. – 312 с.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский. – Москва : КноРус. – 2016. – 424 с.
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Ростов-н/Д : Феникс, 2003. – 384 с.
4. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л. Д. Назаренко. – Москва : Владос, 2003. – 240 с.

© Максимова И.Б., Пинчук Н.И., 2026

УДК 796.86

Мовшович Алек Давыдович
доктор педагогических наук, профессор
Профессор кафедры фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта. Мастер спорта по фехтованию
Андронов Кирилл Александрович
студент 4 курса бакалавриата
Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»
Тренерский факультет
ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»
г. Москва, Российская Федерация

ПОКАЗАТЕЛИ ПРИМЕНЕНИЯ РАЗНОВИДНОСТЕЙ АТАК В ПОЕДИНКАХ ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ НА ШПАГАХ

Аннотация. В данном исследовании с помощью видеозаписи анализировалась результативность применения разновидностей атак, различающихся способом выполнения, у юных шпажистов кадетского и юниорского возраста. Показаны различия в эффективности реализации атак (рассчитанные по критерию Вилкоксона) простых, с финтом, с батманом и захватом, что соответствовало поставленным задачам.
Ключевые слова: разновидности атак, испытуемые-шпажисты, результативность применения.
Annotation. In this study, the effectiveness of using different types of attacks, which differ in the way they are performed, was analyzed using video recordings of young fencers of cadet and junior age. The study showed differences in the effectiveness of implementing simple attacks, attacks with feints, attacks with batmans, and attacks with grabs (calculated using the Wilcoxon test), which corresponded to the objectives of the study.
Keywords: types of attacks, fencing subjects, effectiveness of application.

Введение. Технико-тактическая подготовка юных фехтовальщиков на шпагах в теории методике фехтования представляет собой важный раздел [1,4], в котором рассматриваются принципы и методика спортивной подготовки в структуре тренировочной работы [2,3]. Вместе с тем адресное исследование соревновательной деятельности юных шпажистов открывает окно возможностей для получения таких показателей, учет которых может в определенной мере позитивно влиять на процесс их технико-тактического совершенствования [3,4]. Особенно на основе оценки различий в результативности применения соревновательных действий у спортсменов разного возраста, что представляет интерес для тренеров и специалистов.

Цель исследования. Выявить показатели применения атак у фехтовальщиков на шпагах кадетского и юниорского возраста для объективизации параметров, способствующих технико-тактической подготовке юных шпажистов.

Основная часть. Анализ показателей, приведенных в Таблице 1, дает возможность оценить результативность применения разновидностей атак у испытуемых шпажистов.

Таблица 1 - Результативность применения разновидностей атак у юных фехтовальщиков на шпагах (%)

Разновидности атак, различающихся способом выполнения	Кадеты	Юниоры	Достоверность различий P
Простые	48	55	< 0,05
С батманом	52	57	> 0,05
С захватом	49	57	< 0,05
С финтом	45	53	< 0,05

Обсуждая результативность атак, можно отметить, что в целом показатели, полученные при исследовании поединков у юниоров, несколько выше. При этом атаки с батманом шпажисты обеих выборок совершают практически с одинаковой результативностью, поскольку полученные различия статистически не достоверны. Вместе с тем эти цифры указывают на определенную тенденцию, характерную для юниоров, имея в виду эффективность применения атак с батманом.

Что касается атак простых атак, атак с захватом клинка противника и атак с финтом, то здесь, в первую очередь, следует отметить различия по результативности в пользу юниоров, что отражено в показателях статистической достоверности. Объяснение данному факту лежит в русле технико-тактических различий выполнения этих средств нападения по сравнению с уже обсужденными атаками. С точки зрения техники управления оружием захват клинка противника сложнее выполнить, чем батман, поскольку соединение клинков в захвате требует более продолжительного времени. К тому же подготавливающие действия, используемые для применения данной атаки, усложняются необходимостью поиска удобных пространственно-временных характеристик противоборства оружием для завладения клинком противника. А это требует точного учета дистанции и момента начала атаки, обеспеченного адекватным маневрированием.

Примерно в русле подобной логики лежит и оценка показателей применения атак с финтом. Здесь также нельзя не отметить ценность хорошо поставленной техники владения оружием, поскольку реализация таких атак имеет особенности, выраженные в боевой остроте финтов и пространственно-временной точности выполнения переводов внутрь и кнаружи. Следовательно, полученные различия в показателях кадетов и юниоров определяются в целом уровнем технико-тактической подготовленности.

Выводы. Примерно одинаковая результативность атак с батманом у шпажистов кадетского и юниорского возраста указывает на хорошую динамику освоения данной разновидности нападений у менее опытных юных спортсменов. Очевидно, такой способ воздействия на клинок противника не столь технически сложен, как захват, поэтому спортсмены-кадеты часто и более-менее успешно применяют такие атаки.

Вместе с тем результаты исследования показателей применения других разновидностей атак убеждают в необходимости акцентированного направления педагогических усилий на освоение и совершенствования техники захвата клинка противника и пространственной точности финтов у шпажистов кадетского возраста, что позволит ускорить процесс их технико-тактического совершенствования и, таким образом, поднимет общую результативность атакующих действий.

Дальнейшие исследования состава применяемых действий в поединках у юных фехтовальщиков на шпагах создают новые возможности для конкретизации средств и методов их адекватного сочетания в процессе технико-тактического совершенствования. В данном случае имеются в виду новые показатели применения средств противодействия атакам.

Список литературы

1. Аркадьев, В. А. Ступени мастерства фехтовальщика. – Москва : Физкультура и спорт, 1975. – 237 с.
2. Бакулин, М. Е. Соревновательная деятельность и критерии технико-тактического мастерства в структуре подготовки юных фехтовальщиков на шпагах учебно-тренировочных групп ДЮСШ : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / М. Е. Бакулин; Государственный центральный институт физической культуры. – Москва, 1988. – 22 с.
3. Мовшович, А. Д. Фехтование на шпагах. Научные данные и спортивная тренировка / А. Д. Мовшович. – Москва : Академический проект, 2008. – 134 с.
4. Фехтование : учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. Д. А.Тышлера. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 328 с.

© Мовшович А.Д., Андронов К.А., 2026

УДК 796.85

Пензиенко Николай Сергеевич
тренер-преподаватель
Мастер спорта Российской Федерации
по восточному боевому единоборству
ГБУ ДО ДНР «Спортивная школа «Олимп»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВОСТОЧНЫМ БОЕВЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ

Аннотация. В статье рассматриваются особенности организации и проведения учебно-тренировочных занятий по восточным боевым единоборствам. Анализируются структура тренировочного процесса, методы физической, технической и психологической подготовки, а также специфические принципы, отличающие восточные единоборства от других видов спорта. Приводятся результаты исследования эффективности различных подходов к организации тренировок.
Ключевые слова: восточное боевое единоборство, учебно-тренировочные занятия, методы подготовки.
Annotation. This article examines the organization and conduct of training sessions in oriental martial arts. It analyzes the structure of the training process, methods of physical, technical, and psychological preparation, and the specific principles that distinguish oriental martial arts from other sports. The results of a study examining the effectiveness of various approaches to training organization are presented.
Keywords: oriental martial arts, training sessions, training methods.

Актуальность. Восточные боевые единоборства (карате, тхэквондо, дзюдо, айкидо, ушу, кунг-фу и др.) приобрели значительную популярность в современной системе физического воспитания и спортивной подготовки. Они представляют собой не только эффективное средство физического развития, но и мощный инструмент воспитания личности, формирования морально-волевых качеств и духовной культуры [2].

Специфика учебно-тренировочных занятий по восточным боевым единоборствам существенно отличается от традиционных видов спорта. Это обусловлено:

- многообразием технического арсенала (удары руками и ногами, броски, болевые и удушающие приемы, работа с оружием);
- наличием философско-этических основ (кодекс чести, принципы уважения к сопернику, самоконтроль);
- возрастными особенностями занимающихся (от дошкольников до взрослых);
- необходимостью соблюдения строгих мер безопасности [1].

Несмотря на широкое распространение восточных единоборств, научно-методические основы организации тренировочного процесса в этой сфере разработаны недостаточно. Многие тренеры используют эмпирические подходы, что снижает эффективность подготовки и повышает риск травматизма. Таким образом, актуальность исследования обусловлена необходимостью систематизации знаний об особенностях учебно-тренировочных занятий по восточным боевым единоборствам.

Анализ литературы. Проблемы подготовки спортсменов в восточных единоборствах рассматриваются в работах ряда авторов. Исследования А.А. Новикова, В.И. Филимонова, А.Н. Ленца посвящены вопросам физической и технико-тактической подготовки в единоборствах [3].

Философско-этические аспекты восточных единоборств раскрыты в трудах Ю.А. Сенчукова, В.В. Литвиненко, где подчеркивается значение духовного воспитания занимающихся [4].

Методика обучения техническим действиям в единоборствах представлена в работах В.Н. Платонова, С.В. Степанова, Б.А. Подливаева [5].

Анализ литературы позволяет выделить основные особенности учебно-тренировочных занятий по восточным боевым единоборствам, требующие учета при организации тренировочного процесса.

Цель исследования – выявить и систематизировать особенности организации и проведения учебно-тренировочных занятий по восточным боевым единоборствам, а также определить наиболее эффективные методы подготовки занимающихся.

Результаты исследований. Структура учебно-тренировочного занятия**.**

Анализ тренировочного процесса в восточных единоборствах позволяет выделить следующую структуру занятия, таблица 1.

Таблица 1 – Структура учебно-тренировочного занятия по восточным боевым единоборствам

Часть занятия	Время	Содержание	Особенности
Подготовительная	15-20 мин	Разминка: бег, суставная гимнастика, упражнения на растяжку, дыхательные практики	Обязательное включение элементов «китайского» (цигун) или «японского» (асахи-тайсо) дыхания
Основная	40-60 мин	Отработка базовой техники (кихон), работа с партнером (кумитэ/спарринг), разучивание формальных комплексов (ката/таолу)	Чередование работы в парах и индивидуальных упражнений; строгая дисциплина и иерархия
Заключительная	10-15 мин	Упражнения на расслабление, заминка, подведение итогов, церемониальный поклон	Наличие ритуальных элементов (поклоны, медитация), обратная связь от тренера

Специфические принципы тренировки. В восточных боевых единоборствах реализуются как общие принципы спортивной тренировки, так и специфические:

1. Принцип единства физического и духовного развития – совершенствование техники неразрывно связано с воспитанием характера, уважения к сопернику и самоконтроля.
2. Принцип постепенности и цикличности – от простых движений (базовая стойка) к сложным (комбинации, спарринг); от физического утомления к духовному расслаблению.
3. Принцип партнерства и взаимоуважения – работа в парах строится на доверии и страховке, недопустимы грубость и нанесение травм.
4. Принцип формализованности и ритуализации – соблюдение установленных правил поведения, формы одежды, приветствий и церемоний.

Особенности физической подготовки. В таблице 2 представлены основные физические качества и средства их развития на учебно-тренировочных занятиях.

Таблица 2 – Физическая подготовка в восточных боевых единоборствах

Физическое качество	Средства развития	Особенности
Сила	Отжимания, приседания, подтягивания, работа с партнером, удержание стоек	Акцент на статическую и взрывную силу
Скоростные способности	Скоростные перемещения, работа в парах на время, спарринги с ограничением времени	Развитие реакции на движение партнера
Гибкость	Наклоны, шпагаты, упражнения на растяжку, динамические и статические движения	Обязательная растяжка после разминки и перед спаррингом

Выносливость	Многораундные спарринги, бег, интервальная нагрузка	Аэробная и анаэробная нагрузка в соотношении 40/60
Координация	Формальные комплексы (ката, таолу), работа с оружием	Связь движения и дыхания, визуальный самоконтроль

Для выявления эффективности различных методов организации учебно-тренировочных занятий был проведен педагогический эксперимент на базе спортивной школы. Участвовали 40 занимающихся карате (10–12 лет), разделенных на контрольную и экспериментальную группы.

- КГ – занятия по традиционной методике (акцент на многократные повторения базовой техники);
- ЭГ – занятия по комбинированной методике (включение игровых и соревновательных элементов, вариативность заданий, дыхательные практики).

Результаты эксперимента показали:

- В ЭГ прирост технической подготовленности составил 42% (против 18% в КГ);
- Физическая подготовленность улучшилась на 38% в ЭГ (против 15% в КГ);
- Координационная подготовленность повысилась на 45% в ЭГ (против 12% в КГ);
- Психологическая устойчивость в спаррингах в ЭГ выросла на 52% (против 10% в КГ).

Выводы. Учебно-тренировочные занятия по восточным боевым единоборствам имеют специфическую структуру, включающую подготовительную, основную и заключительную части, с обязательным включением ритуальных элементов и дыхательных практик. Специфическими принципами организации занятий являются: единство физического и духовного развития, постепенность и цикличность, партнерство и взаимоуважение, формализованность и ритуализация. Наиболее эффективной является комбинированная методика, сочетающая многократные повторения базовой техники с игровыми и соревновательными элементами, вариативностью заданий и дыхательными упражнениями. В экспериментальной группе, занимавшейся по комбинированной методике, зафиксирован статистически значимый прирост всех показателей подготовленности ($p < 0,05$) по сравнению с контрольной группой. Учет выявленных особенностей позволяет оптимизировать тренировочный процесс, повысить его эффективность и снизить риск травматизма.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие научные изыскания могут быть направлены на:

- разработку и апробацию методик тренировки для различных возрастных групп (дошкольники, подростки, взрослые);
- изучение особенностей психологической подготовки в восточных единоборствах;
- исследование влияния занятий восточными единоборствами на формирование личности и профилактику девиантного поведения;
- разработку критериев оценки эффективности учебно-тренировочного процесса.

Список литературы

1. Ашкинази, С. М. Единоборства в мире спортивной науки / С. М. Ашкинази // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 11. – С. 38.
2. Ашкинази, С. М. Специальная физическая подготовка спортсменов 16-18 лет в смешанных единоборствах : монография / С. М. Ашкинази, Е. А. Бавыкин. – Санкт-Петербург : НИЦ АРТ, 2018. – 179 с.
3. Новиков, А. А. Основы спортивного мастерства / А. А. Новиков. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Советский спорт, 2012. – 255 с.
4. Сенчуков, Ю. Ю. Да-цзе-шу – искусство пресечения боя / Ю. Ю. Сенчуков. – Мн.: «СовременноеСлово», 1998. – 352 с.
5. Степанов, С. В. Единоборства как средство развития личности : учебник / С. В. Степанов, Е. В. Головихин. – Москва : Советский спорт, 2020. – 653 с.

© Пензиенко Н.С., 2026

УДК 796.011.3:615.825:616.7-001-08

Польшина Евгения Владимировна
студентка 1 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»
(Профиль: Физическая реабилитация)
Научный руководитель:
Люгайло Светлана Станиславовна
доктор наук по физическому воспитанию и спорту. Врач высшей категории
Доцент кафедры адаптивной физической культуры (1)
Заместитель главного врача (2)
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
(1) Институт физической культуры и спорта
(2) ГБУ «Донецкий врачебно-физкультурный диспансер»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

МЕТОДИЧЕСКИЙ ОПЫТ КОМЛЕКСНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В ПРОГРАММЕ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Аннотация. В работе представлен системный анализ методических данных по вопросу комплексного включения физических средств в программу реабилитации квалифицированных спортсменов после травм и повреждений опорно-двигательного аппарата различной локализации.
Ключевые слова: комплексный подход, травмы, спортсмены, физическая реабилитация.
Annotation. The paper presents a systematic analysis of methodological data on the integrated inclusion of physical means in the rehabilitation program of qualified athletes after injuries and damage to the musculoskeletal system of various localization.
Keywords: integrated approach, injuries, athletes, physical rehabilitation.

Актуальность и анализ литературы. Проблема реабилитации квалифицированных спортсменов после травм и повреждений опорно-двигательного аппарата (ОДА) в условиях современной спортивной подготовки, невзирая на достаточную изученность вопроса, является одной из самых острых и актуальных. Это связано с высоким удельным весом спортивных травм, их склонностью к хронизации, негативным влиянием на уровень подготовленности и эффективность соревновательной деятельности спортсменов, ввиду длительного лечения и последующей реабилитации [1].

В этой связи, специалистами предложен комплекс реабилитационных мер при травмах и повреждениях ОДА спортсменов, среди которых ведущее место отводится средствам физической реабилитации (ФР) [2,4]. Система физической реабилитации (ФР) в процессе спортивной подготовки постоянно совершенствуется с учетом специфики спортивной деятельности и локализации повреждения ОДА спортсменов. В настоящий момент специалистами разработаны и внедрены в практику спортивной подготовки квалифицированных спортсменов различных специализаций методики, программы и технологии физической реабилитации (ФР) после, профессионально обусловленных, травм ОДА различной локализации [1,3]. При этом значимым является научное мнение о том, что главной задачей реабилитации травмированных спортсменов в практике их подготовки является поддержание уровня физической работоспособности и восстановление специальной подготовленности до, индивидуально возможного, уровня, который был до получения травмы [1,2]. Это объясняет наш интерес к данной теме, так мы начинаем работу над диссертацией, которая посвящена разработке программы ФР для баскетболистов с травмами голеностопного сустава, что невозможно без анализа научных данных по этому вопросу.

Цель работы – систематизировать научно-методический опыт по вопросу комплексного включения физических средств в процесс восстановления спортсменов после травм ОДА, для последую-

щего внедрения в программу ФР баскетболистов после травм ГС.

Результаты исследований. Анализ научно-методических данных по вопросу комплексного включения средств ФР в процесс реабилитации спортсменов, востанавливающихся после травм ОДА (в том числе – после травм ГС), свидетельствует о достаточной изученности вопроса. Специалисты предлагают в обязательном порядке включать в структуру программы ФР средства местного воздействия на очаг повреждения ОДА:

- специальные упражнения для нормализации функциональной подвижности в поврежденном звене ОДА;
- комплексы упражнений для ликвидации дискоординации движений в поврежденном звене ОДА;
- проприоцептивную тренировку; процедуры массажа (курсом);
- физиотерапевтические методы воздействия (для ликвидации симптомов и последствия травмы) [3].

При этом, в последнее десятилетие, специалисты практики реабилитации, настаивают на включении в программы ФР травмированных спортсменов, средств общего и глобального воздействия на организм, во избежание развития состояния «детренированности» и снижения показателя физической работоспособности во время процесса реабилитации до возращения спортсмена к полноценной тренировочной деятельности [2,4].

В первую очередь это относится к режиму двигательной активности (ДА) травмированного спортсмена для стабилизация уровня его тренированности на каждом из этапов, который поступательно расширяется при его переходе от первого (этап медицинской реабилитации) к третьему этапу реабилитации (этап спортивной тренировки) [1]. В процессе реабилитации спортсмена после травмы ОДА ограничивается его участие в тренировочном процессе, удельный вес снижения объема и интенсивности тренировочной нагрузки непосредственно зависит от степени тяжести травмы и этапа реабилитации (которую определяет врач). После получения травмы, травмированный спортсмен, может быть выполнять комплексы специальных упражнений, которое не вовлекают в мышечную работу структуры ОДА, пострадавшие в результате травмы. Например, при травмах нижних конечностей травмированный спортсмен во время курса реабилитации может выполнять комплексы упражнений для мышц спины, живота и пояса верхних конечностей, что будет способствовать поддержанию его физической работоспособности [2]. Специалисты утверждают: по мере возвращения спортсмена к участию в привычном тренировочном процессе, в программе ФР существенно расширяется спектр специальных упражнений, которые имитирую ситуации соревновательной деятельности, при этом важно их дозирование по объему и интенсивности выполнения (что предопределят оперативный контроль) [4].

Изучая вопрос комплексного восстановления спортсменов после травм ОДА, мы сделали вывод, что, помимо расширения режима их ДА, в программу реабилитации могут быть включены курсам (в зависимости от материально-технических возможностей): занятия гидрокинезитерапией (плавание, физические упражнения в воде, подводный массаж, коррекция положением в воде); процедуры ванн; общий массаж (курсами), самомассаж (постоянно); работа с психологом по индивидуальным программам; рациональное питание; баня, сауна (в период отсутствия острых симптомов проявления травмы) [1,2].

Рассматривая возможность комплексного использования в реабилитационном процессе физических методов и средств, мы поняли, что применение средств локального и общего воздействия на организм в программе реабилитации травмированных спортсменов, предполагает их рациональное сочетание, временную регламентацию, своевренную замену и рациональную дозировку. При этом обязательным является условие полной безвредности, включенных в программу, реабилитационных средств, их совместимости и взаимного потенцирования на протяжении всего курса реабилитации [2].

Существенным является научный вывод о том, что по окончании каждого из этапов реабилитации следует проводить врачебно-педагогические наблюдения за травмированным спортсменом, для обоснования режима дозирования в программе их реабилитации, как средств общего, так и местного воздействия.

Выводы. Таким образом, достаточный методический опыт по вопросу внедрения средств и методов ФР в практику реабилитации квалифицированных спортсменов после травм и повреждений ОДА свидетельствует о том, что средства данной группы используются комплексно (местного и общего воздействия), при учете их полной безвредности для организма спортсмена, рациональной сочетаемости и взаимного потенцирования в схеме реабилитации. При этом обязателен контроль текущих показателей физической подготовленности спортсмена и функциональных показателей, характеризующих функцию ограничения травмированного звена ОДА.

Перспективы дальнейших исследований связаны с адресным обоснованием комплексного включения средств и методов ФР в программу реабилитации баскетболистов после травм голеностопного сустава.

Список литературы

1. Валеев, Н. М. Восстановление работоспособности спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата : учебное пособие / Н. М. Валеев. – Москва : Физическая культура, 2009. –304 с.
2. Дубровский, В. И. Реабилитация в спорте / В. И. Дубровский. – Москва : Физкультура и спорт, 2001. – 207с.
3. Миляев, В. П. Аппаратное пассивное растяжение мышц — как средство восстановления юных хоккеистов после тренировочных нагрузок / В. П. Миляев, А. С. Павлов, А. П. Давыдов // Спортивная медицина. Здоровье и физическая культура : материалы II Всероссийской научно-практической конференции (с международным участием), Сочи, 16-18 июня 2011 г. ; Под. общ. ред. С. Е. Павлова. – Сочи, 2011. – С. 106 - 107.
4. Орловская, Ю. В. Профилактическо-реабилитационное направление в системе подготовки спортсменов-игровиков : основные положения и перспективы развития // Материалы совместной научно-практической конференции РГАФК, МГАФК и ВНИИФК, Малаховка 13-15 февраля 2001 г. – Малаховка : МГАФК, 2001. – С. 242-245.

© Польшина Е.В., Люгайло С.С., 2026

УДК 796:37.018

Поляк Жанна Ивановна (1)
преподаватель физического воспитания
технолого-педагогического отделения
Специалист высшей категории
Ковтун Яна Ивановна (2)
тренер по волейболу
Мастер спорта по волейболу
(1) ГБПОУ «Донецкий политехнический колледж»
(2) ГБУ ДО ДНР «Спортивная школа олимпийского резерва «Авангард»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Аннотация. Современный мир предъявляет высокие требования к физическим качествам и уровню подготовленности молодого поколения. Одним из ключевых инструментов решения проблемы физической активности молодежи выступает студенческий спорт. Его дальнейшее развитие представляет большой интерес как для образовательных учреждений, так и для государства в целом.
Ключевые слова: студенческий спорт, инфраструктура, кадры, ДНР, физическая культура, спорт, образование.
Annotation. The modern world places high demands on the physical qualities and fitness level of the younger generation. One of the key tools for solving the problem of youth physical activity is student sports. Its further development is of great interest both for educational institutions and for the state as a whole.
Keywords: student sports, infrastructure, personnel, DPR, physical culture, sports, education.

Актуальность. Развитие студенческого спорта - важный элемент формирования здорового образа жизни молодёжи и укрепления общественного здоровья. В условиях ДНР эта задача осложняется последствиями многолетнего социально экономического напряжения, которое затронуло и сферу физической культуры. Недостаток спортивных объектов и квалифицированных специалистов снижает доступность занятий спортом для студентов, ограничивает возможности для достижения высоких результатов и негативно сказывается на общем уровне физической подготовленности молодёжи.

Цель исследования: совершенствование инфраструктуры, улучшение методики тренировок и увеличение числа соревнований высокого уровня.

Результаты исследования. Студенческий спорт является неотъемлемой частью системы высшего образования и играет ключевую роль в формировании здорового, гармонично развитого молодого поколения [4]. В условиях Донецкой Народной Республики, пережившей тяжелые испытания, возрождение и развитие студенческого спорта приобретает особое значение для укрепления физического и морального духа молодежи, а также для интеграции республики в общероссийское спортивное пространство.

Исследования показали, что на сегодняшний день наблюдаются три основных направления, определяющие будущее студенческого спорта это - вовлечение и создание условий для занятий спортом всех желающих вне зависимости от уровня подготовки и способностей. Развитие спортивной инфраструктуры, улучшение методики тренировок, с улучшением кадровой политики и увеличение числа соревнований высокого уровня.

Однако существует ряд препятствий, которые тормозят всю тренерско-педагогическую работу. На наш взгляд к ним относятся:

1. *Дефицит спортивных объектов.*

Большая часть доступных спортивных сооружений сосредоточена в крупных городах (Донецк, Макеевка, Горловка), тогда как в малых населённых пунктах инфраструктура развита слабо. Это создаёт неравенство в доступе к занятиям спортом для студентов из разных городов и посёлков. Многие учебные заведения ДНР испытывают нехватку спортивных объектов. А значительная часть имею-

щихся спортивных сооружений требует капитального ремонта или реконструкции. Повреждения, полученные в ходе военных действий, и длительный период недофинансирования привели к тому, что многие объекты не соответствуют современным стандартам безопасности и комфорта.

Из-за плохого содержания или ограниченного доступа, многие спортивные объекты остаются недоступными как для проведения учебных занятий, так и для вне учебной спортивно-массовой работы. Что и привело к низкой конкурентоспособности спортсменов студентов из ДНР. Из-за того что студентам просто негде тренироваться, спортсмены не могут показывать высоких результатов на первенствах, округах и всей России.

Так же нехватка спортивного инвентаря и его устаревание являются существенным препятствием для организации полноценного учебно-тренировочного процесса. Стоимость приобретения нового, современного оборудования зачастую непосильна для бюджетов образовательных учреждений.

2. *Кадровая проблема.*

Нехватка квалифицированных тренеров и преподавателей, дефицит специалистов с профильным образованием и опытом работы со студентами. Не менее важной проблемой представляется также вопрос о подготовки квалифицированных кадров в области физического воспитания [5]. В данном аспекте особое внимание хотелось бы обратить не только на уже отмеченную проблему: крайне важно возрождение престижности профессии преподавателя и тренера.

Почему же это происходит ведь в Республике есть специализированные образовательные организации, выпускающие молодых специалистов по профилю физическое воспитание, но заполнить нишу кадров не получается. Рассмотрим основные причины:

1. Отток кадров в другие регионы России;
2. Низкий уровень заработной платы в сфере образования;
3. Отсутствие стимулов для молодых специалистов.

Молодые специалисты часто остаются без поддержки опытных коллег, что затрудняет их профессиональное становление и снижает эффективность работы. Отсутствие регулярных программ повышения квалификации и стажировок для преподавателей и тренеров приводит к застою в методической работе и отставанию от современных тенденций в области физической культуры и спорта [5].

3. *Недостаточная мотивация студентов.*

Слабая мотивация студентов к занятиям спортом - это комплексная проблема, проявляющаяся на нескольких уровнях: личностном, организационном и социальном.

Многие студенты посещают занятия по физической культуре только ради зачёта, не проявляя интереса к самому процессу. Спорт воспринимается как обязанность, а не как возможность для саморазвития и укрепления здоровья. У значительной части молодёжи нет внутренней потребности в регулярных физических нагрузках. Это связано с недостаточным пониманием пользы спорта для здоровья, карьеры и личной жизни. Студенты редко участвуют в спортивных секциях, соревнованиях и клубах, предпочитая пассивные формы досуга [4]. Даже при наличии спортивных секций интерес к участию в соревнованиях минимален, что связано с отсутствием поощрений, слабой организацией и недостаточной информационной поддержкой.

Для преодоления указанных барьеров необходимы целенаправленные меры, направленные на повышение доступности спортивных объектов, популяризацию идей здорового образа жизни и внедрение современных технологий в учебно-тренировочный процесс [1].

В настоящие время уже есть улучшения в возрождение студенческого спорта в ДНР. Ряд российских спортивных организаций включились в активную работу по развитию студенческого спорта Донецкой Народной Республики. В учебных заведениях начали создаваться спортивные клубы. Во многих учебных заведениях, в том числе и в нашем, уже приняли меры, направленные на популяризацию ГТО [2]. Возрождению студенческого спорта так же помогает Ассоциация студенческих спортивных клубов России (АССК) − общероссийская молодежная общественная организация, созданная в 2013 г. [3]. АССК России развивает студенческий спорт в Донецкой Народной Республике. В рамках соглашения о сотрудничестве в сфере развития и популяризации студенческого спорта планируется совместная работа, способствующая популяризации спорта и здорового образа жизни среди молодёжи ДНР, а также реализация на территории Республики ряда проектов и программ, направленных на

увеличение количества физкультурных мероприятий, конкурсов и спортивных соревнований.

Выводы. Инфраструктурные и кадровые проблемы являются серьезным препятствием на пути развития студенческого спорта в Донецкой Народной Республике. Однако, при условии системного подхода, эти проблемы могут быть успешно решены. Возрождение и развитие студенческого спорта станет важным вкладом в формирование здорового, сильного и патриотичного молодого поколения, способного внести достойный вклад в процветание не только ДНР, но и всей России, и ДНР вновь станет одним из самых спортивных и натренированных регионов России.

Для преодоления выявленных проблем и создания условий для развития полноценного студенческого спорта в ДНР, необходимо принять комплексные меры, которые заключаются: в привлечении инвестиций т.е. привлекать внебюджетные средства, в том числе за счет государственно-частного партнерства, спонсорской помощи предприятий и меценатов, для восстановления и оснащения спортивных объектов; разработка и внедрение комплексной системы подготовки, переподготовки и повышения квалификации преподавателей физической культуры и тренеров. Стимулирование выпускников спортивных вузов к трудоустройству по специальности в ДНР, предоставляя льготы и социальные гарантии; проведение работы по повышению престижа профессии преподавателя физической культуры и тренера.

Перспективы в решении на современном этапе представляется работа¸ направленная на скорейшее восстановление значимости физической культуры и спорта в современном обществе как в экономическом, социальном, так и в общегосударственном отношении. Для решения данного вопроса необходимы совместные усилия от государственных и общественных организаций, причем не в декларативном порядке, а реально, на деле. Очевидно, что принимаемые в больших количествах различные программы уже не могут обеспечить практическое решение данной проблемы, нужны реальные экономические и социальные подходы, способные переломит неблагоприятную обстановку в области отечественной физической культуры и спорта [4].

Список литературы

1. Вклад молодых ученых в разработку проблем физической культуры, спорта и олимпизма : сборник статей открытой научно-практической конференции обучающихся / Под ред. Р. М. Городничев, А. А. Челнокова, Д. А. Белюков и [и др.]. – Великие Луки, 27 апреля 2022 г. – Великие Луки : Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2022. – 155 с.
2. Комплекс ГТО как основа физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе : учебно-методическое пособие / С. А. Давыдова, А. Р. Галеев, Н. И.Синявский, А. В. Фурсов. – Нижневартовск : изд-во НВГУ, 2021. – 68 с.
3. Студенческий спортивный клуб. Начало. Создание и развитие студенческого спортивного клуба / Е. О. Раскин, Д. Ю. Русанов, Ю. М. Мокрецова, А. Л. Итин. – Санкт-Петербург : Ун-т ИТМО, 2018. – 79 с.
4. Соколов, Н. Г. Студенческий спорт в вузе : учебное пособие / Н.Г. Соколов, И. Я. Артемьев, С. С. Жилин. – Санкт-Петербург : РГГМУ, 2022. – 64 с.
5. Студенческий спорт в современном обществе : проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва : сборник статей по материалам Межрегиональной научно-практической конференции / Под ред. И.А. Загайнова, О.Г. Купцовой. – Йошкар-Ола, 14 октября 2022 г. – Йошкар-Ола: ООО «Принтекс», 2022. – 146 с.

© Поляк Ж.И., Ковтун Я.И., 2026

УДК 159.9:076

Распопова Анна Сергеевна
кандидат психологических наук, доцент
Доцент кафедры психологии
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
университет физической культуры, спорта и туризма»
г. Краснодар, Российская Федерация

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СПОРТСМЕНОК В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Аннотация. Представлены данные об исследовании тревожности у гимнасток во взаимосвязи с самооценкой и уровнем притязаний. Выявлена роль высокого расхождения уровня притязаний и самооценки в становлении высокого уровня тревожности. Показано, что данные конструкты образуют систему взаимозависимых отношений, определяющих эмоциональное благополучие.
Ключевые слова: самооценка, уровень притязаний, тревожность, спорт, подростковый возраст.
Annotation. The article presents data on the study of anxiety in gymnasts in relation to self-esteem and the level of aspiration. The role of a high discrepancy between the level of aspiration and self-esteem in the development of high anxiety is revealed. It is shown that these constructs form a system of interdependent relationships that determine emotional well-being.
Keywords: self-esteem, level of aspiration, anxiety, sports, adolescence.

Введение. Важной задачей спорта является формирование устойчивой мотивации занятий, а также закрепление талантливого и перспективного спортсмена в спорте с целью дальнейшего совершенствования [1]. Основой для формирования вышеуказанных задач в числе других является адекватная самооценка, которая является основой для достижений [4].

Актуальность исследования обусловлена особенностями подросткового возраста, спецификой спортивной деятельности в художественной гимнастике и потребностями современной спортивной психологии, а также значимостью изучения соотношения уровня притязаний и самооценки в процессе спортивной деятельности.

Анализ литературы. Исследования показали, что тревожность как черта личности у спортсменок в художественной гимнастике может быть фактором, дезорганизующим деятельность по достижению результатов в процессе выступлений [2,4]. Для гимнасток самооценка и уровень притязаний выступают ключевыми регуляторами личностной тревожности. Их согласованность условие психологической устойчивости, мотивации и долгосрочных спортивных достижений [3], а дисбаланс ведёт к повышению тревожности.

Цель исследования – установить особенности взаимосвязи уровня притязаний и самооценки с тревожностью у спортсменок, специализирующихся в художественной гимнастике.

Задачи исследования: установить особенности уровня притязаний и самооценки спортсменок; выявить уровень выраженности личностной и ситуативной тревожности спортсменок; установить особенности взаимосвязи уровня притязаний и самооценки с тревожностью спортсменок.

Материалы и методы исследования. Методы психологической диагностики (Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, шкала самооценки уровня тревожности Спилбергера–Ханина) и методы математической обработки данных (r-критерий корреляции Пирсона).

В исследовании принимали участие 40 спортсменок женского пола в возрасте 12-13 лет, занимающихся спортом на базе СДЮШОР по художественной гимнастике г.Краснодара.

Результаты исследования и их обсуждение. На первом этапе исследования мы установили особенности уровня притязаний и самооценки спортсменок. Выявлена «средняя» самооценка при очень высоком уровне притязаний (82,5). Расхождение между уровнем самооценки (24) и притязаний является источником напряжения, который выражается в стремлении к идеалам и сомнении в своих

возможностях. Спортсменам свойственен высокий уровень притязаний, что выражается в стремлении получения высоких результатов и реализацию потенциальных возможностей.

Такие значения соответствуют нормативной характеристике возраста. Значения уровня самооценки (58,5) соответствуют средним показателям, что отражает критичность к своим физическим изменениям.

Показатели дифференцированности уровня притязаний (14) и самооценки (22), находятся в зоне умеренной выраженности. Спортсменки уже способны различать свои возможности и результаты в разных сферах жизни.

Большинство девушек демонстрируют очень высокий уровень притязаний (73%). Такой результат говорит о том, что у спортсменок подросткового возраста выражено стремление к достижению целей.

Выявлен средний уровень реактивной (40,6) и высокий уровень личностной тревожности (47,9). У некоторых спортсменок наблюдается сочетание высоких показателей по двум шкалам, что указывает на состояние эмоционального неблагополучия.

Анализ взаимосвязей выявил несколько выраженных закономерностей. Обнаружена обратная связь между самооценкой и показателями тревожности: с реактивной ($r= -0,65$; $p\leq0,01$) и личностной ($r= -0,66$; $p\leq0,01$) тревожностью. Это свидетельствует о том, что спортсмены подросткового возраста с низкой самооценкой демонстрируют низкий уровень тревожности.

Выявлена прямая связь между параметрами тревожности: реактивной и личностной ($r=0,692$; $p\leq0,01$), а также между расхождением уровня притязаний и самооценки, и тревожностью: с реактивной ($r=0,77$; $p\leq0,01$) и с личностной ($r=0,72$; $p\leq0,01$). Эти данные подтверждают, что большой разрыв между притязанием и реальной самооценкой напрямую связан с уровнем тревоги.

Зафиксирована обратная связь между самооценкой и величиной расхождения ($r= -0,69$; $p\leq0,01$). Это указывает на то, что чем выше самооценка, тем меньше разрыв между уровнем притязаний и самооценки. Несмотря на оптимальный уровень самооценки и уровня притязаний, расхождение между ними указывает на наличие напряжения, связанного с восприятием своих целей как труднодостижимых или вовсе недостижимых.

Высокий уровень личностной тревожности свидетельствует о ее закреплении как личностного свойства, что может негативным образом сказаться на эмоциональном благополучии спортсменок.

Корреляционный анализ доказал регулирующую роль самооценки в снижении расхождения между уровнем притязаний и самооценки. Обнаружено, что спортсмены с заниженной самооценкой демонстрируют сниженный уровень личностной тревожности. Такая адаптация носит компенсаторный характер и может препятствовать развитию мотивации достижения и раскрытию потенциала.

Чем больше расхождение между уровнем притязаний (желаемым результатом) и самооценкой), тем выше выраженность личностной тревожности. Завышенные притязания при низкой самооценке усиливают страх несоответствия ожиданиям (собственным и окружающих); хроническое переживание несоответствия ведёт к нарастанию тревожности и снижению стрессоустойчивости. В спортивной среде данный эффект усиливается публичностью результатов и высокой значимостью оценки тренера.

Чем выше самооценка, тем меньше расхождение между притязаниями и оценкой собственных возможностей. Высокая самооценка выступает фактором гармонизации системы целеполагания, что снижает когнитивную нагрузку и тревожность. Низкая самооценка может снижать тревожность через механизмы избегания и снижения ожиданий. Разрыв между притязаниями и самооценкой является ключевым предиктором тревожности: его увеличение ведёт к росту эмоционального напряжения.

Выводы. Уровень притязаний и самооценки спортсменок подросткового возраста характеризуется сочетанием очень высокого уровня притязаний и среднего уровня самооценки. Выявлен значительный разрыв между этими показателями, что свидетельствует о внутренней неудовлетворенности и напряжении, связанным со стремлением к идеалам при недостаточной уверенности в себе.

Уровень тревожности у спортсменок подросткового возраста повышенный. Выявлен высокий уровень личностной тревожности, что указывает на устойчивое эмоциональное напряжение. Реактивная тревожность находится на среднем уровне, однако также наблюдается высокий уровень стресса, связанный с ситуацией обследования или общей стрессогенной средой.

Анализ корреляционных взаимосвязей показал, что спортсмены подросткового возраста с низкой самооценкой демонстрируют низкий уровень тревожности, большой разрыв между притязанием и реальной самооценкой напрямую связан с уровнем тревоги, а чем выше самооценка, тем меньше разрыв между уровнем притязаний и самооценки.

Исследование этой темы вносит вклад в теорию и практику спортивной психологии, способствует повышению эффективности тренировочного процесса и сохранению психологического благополучия юных спортсменок.

У спортсменок выявлена система взаимосвязей между самооценкой, уровнем притязаний и личностной тревожностью. Низкая самооценка может сопровождаться низкой тревожностью за счёт компенсаторных механизмов, но это не является показателем психологического благополучия.

Величина разрыва между притязаниями и самооценкой выступает ключевым фактором регуляции тревожности: его минимизация способствует эмоциональной стабильности. Высокая самооценка коррелирует с реалистичностью целеполагания, что снижает риск тревожности и повышает адаптивность.

Перспективы исследования. Результаты исследования могут быть использованы для: разработки программ психологической поддержки юных спортсменок, направленных на гармонизацию самооценки и уровня притязаний; обучения тренеров методам формирования реалистичных целей у подростков; ранней диагностики риска тревожности на основе оценки величины разрыва между притязаниями и самооценкой.

Список литературы

1. Босенко, Ю. М. Особенности отношения к себе и жизнестойкости у юных футболистов в условиях спортивного интерната / Ю. М. Босенко // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 18-19 мая 2023 г. – Москва : Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2023. – С. 279-283.
2. Босенко, Ю. М. Ресурсы преодоления сложностей на пути профессионального развития спортсмена / Ю. М. Босенко, А. С. Распопова, Е. И. Берилова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7 (185). – С. 470-472.
3. Золотарева, М. Ю. Особенности межличностных отношений спортсменок подросткового возраста в условиях спортивной школы-интерната / М. Ю. Золотарева // Инновационный потенциал развития общества: взгляд молодых ученых : сборник научных статей IV Всероссийской научной конференции перспективных разработок, Курск, 1 декабря 2023 г. – Курск : Издательство: ЗАО "Университетская книга", 2023. – С. 372-375.
4. Карнаух, П. А. Особенности самореализации спортсменок в процессе обучения в вузе / П. А. Карнаух // Физиологическое сопровождение тренировочного процесса и занятий физической культурой : материалы Международной научно-практической (on-line) конференции молодых ученых, Челябинск, 25 марта 2021 г. – Челябинск : Уральский государственный университет физической культуры, 2021. – С. 52-53.

© Распопова А.С., 2026

УДК 796.4

Рушаков Ян Александрович
студент 2 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.03 «Спорт»
Мастер спорта Российской Федерации среди лиц ПОДА
Научный руководитель:
Шубина Наталия Георгиевна
доцент
Доцент кафедры теории и методики легкой атлетики
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
г. Краснодар, Российская Федерация

ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Аннотация. В статье представлены результаты психодиагностического исследования функционального состояния спортсмена с поражением опорно-двигательного аппарата, специализирующегося в метании диска (спортивный класс F-56). На основе опросника САН выявлена положительная динамика среднего показателя функционального состояния спортсмена в годичном цикле спортивной подготовки.
Ключевые слова: психодиагностика, функциональное состояние, опросник САН, метание диска.
Annotation. The article presents the results of a psychodiagnostic study of the functional state of an athlete with a musculoskeletal disorder who specializes in discus throwing (sport class F-56). Based on the SAN questionnaire, a positive dynamics of the average indicator of the athlete's functional state was identified in the annual cycle of sports training.
Keywords: psychodiagnostics, functional state, SAN questionnaire, discus throwing.

Актуальность. В системе подготовки спортсменов-паралимпийцев, специализирующихся в легкоатлетических метаниях, особое значение приобретает комплексный контроль функционального состояния (внедрение системы контроля на основе использования батареи педагогических тестов, биохимического, биомеханического, психологического тестирования, статистического анализа полученных данных) [2]. Наряду с педагогическими и медико-биологическими критериями, важную роль играет психологическая составляющая, отражающая субъективное восприятие спортсменом своего состояния, уровень восстановления и готовность к выполнению тренировочных нагрузок. Контроль функционального состояния спортсмена является важным фактором планирования тренировочного процесса и оценки результатов соревнований [1], что свидетельствует об актуальности данного исследования.

Одним из наиболее информативных и экономичных методов экспресс-диагностики функционального состояния является методика САН (самочувствие, активность, настроение), адаптированная для применения в спортивной практике. В своих работах Д.А. Донцов предложил модификацию данной методики, позволяющую более точно дифференцировать компоненты функционального состояния атлетов на различных этапах спортивной подготовки [3].

Целью исследования является изучение функционального состояния спортсмена с поражением опорно-двигательного аппарата, занимающегося метанием диска (в спортивном классе F-56), на различных этапах годичного цикла учебно-тренировочного процесса с использованием методики САН по Д.А Донцову.

Исследование проводилось в период с сентября 2024 года по июль 2025 года на базе стадиона «Динамо» в городе Краснодар. В качестве испытуемого выступил автор исследования Рушаков Я.А., мастер спорта РФ, специализирующийся в метании диска среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (спортивный класс F-56). Для оценки функционального состояния спортсмена исполь-

зовалась модификация психодиагностической методики опросника САН (самочувствие, активность, настроение) Д.А. Донцова, включающая 30 пар полярных признаков, каждая пара из которых оценивается от 1 до 7 баллов.

Исследование проводилось в два этапа:

- первый этап - сентябрь 2024 года (начало годичного цикла учебно-тренировочного процесса);
- второй этап - июль 2025 года (конец годичного цикла учебно-тренировочного процесса).

На начальном этапе исследования были получены показатели, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Уровень функционального состояния испытуемого на начальном этапе годичного цикла подготовки (сентябрь 2024 г.)

Показатель	Сентябрь 2024 года (1 этап)	Диапазон
Самочувствие (балл)	5.5	5.0-5.5
Активность (балл)	4.7	4.5-5.0
Настроение (балл)	5.9	5.5-6.0
Средний показатель (балл)	5.36	5.0-5.5

Показатель «самочувствие» (5.5 балла) находится в нижнем пороге нормативного уровня.

Показатель «активность» (4.7 балла) находится в пределах нормы, хотя результат наименьший из всех представленных показателей. Состояние спортсмена может свидетельствовать о неполном восстановлении по окончании летнего соревновательного сезона 2024 года и возможных недостатках в планировании переходного периода.

Показатель «настроение» (5.9 балла) является самым высоким их трех показателей, и может указывать на высокую мотивацию спортсмена и готовность к дальнейшим тренировочным нагрузкам.

В июле 2025 года проведено повторное тестирование испытуемого спортсмена.

Показатель «самочувствие» (5.7 балла) находится в пределах нормы, что свидетельствует о том, что спортсмен находится в комфортных условиях, у него нет ощущения перетренированности или утомления.

В показателе «активность» (5.2 балла) отмечен значительный прирост результата, что показывает хороший уровень мотивации и желание добиться высокого спортивного результата.

Показатель «настроение» (5.8 балла) является достаточно стабильным показателем, хотя в динамике мы видим незначительное снижение (таблица 2).

Таблица 2 – Уровень функционального состояния испытуемого в конце годичного цикла подготовки (июль 2025)

Показатель	Июль 2025 года (2 этап)	Диапазон
Самочувствие (балл)	5.7	5.5-6.0
Активность (балл)	5.2	5.5-5.2
Настроение (балл)	5.8	5.5-6.0
Средний показатель (балл)	5.36	5.0-5.5

Исходя из данных динамики (показателей САН) представленных в таблице 3, было установлено, что средний показатель функционального состояния автора эксперимента улучшился с 5.36 до 5.56 балла (+0.20).

Таблица 3 – Сравнительная таблица динамики показателей САН в годичном цикле исследования

Показатель	Сентябрь 2024 года	Июль 2025 года	Динамика
Самочувствие (балл)	5.5	5.7	+ 0.2
Активность (балл)	4.7	5.2	+ 0.5
Настроение (балл)	5.9	5.8	- 0.1
Средний показатель (балл)	5.36	5.56	+ 0.20

Показатели находятся в пределах нижней границы нормы (5.0–5.5 балла), однако итоговый результат (5.56) превышает эту границу. Положительная динамика свидетельствует о том, что годичный цикл подготовки построен разумно, что привело к стабилизации и даже некоторому росту.

Показатель «самочувствие» в ходе исследования увеличился на 0.2 балла. Положительная динамика позволяет нам предположить, что отсутствуют признаки перетренированности и утомления. Спортсмен чувствует себя уверенно и стабильно, что является благоприятным сигналом для продолжения учебно-тренировочного процесса.

Показатель «активность» имеет наибольший рост среди всех показателей + 0.5 балла, что свидетельствует об успешной адаптации организма к тренировочным нагрузкам. Несмотря на то, что показатель активности в начале исследования был самым низким среди всех, можно сделать вывод о том, правильно подобранный комплекс мер в годичном цикле учебно-тренировочного процесса помогает сохранить активность в течение всего годичного цикла подготовки.

Показатель «настроение» остается самым высоким показателем среди всех представленных, судя по этому показателю у спортсмена позитивный настрой, хорошая работоспособность и позитивное настроение в целом.

Современный паралимпийский спорт нуждается в рационально разработанных программах спортивной подготовки атлетов с ПОДА с целью повышения эффективности их тренировочного процесса без ущерба здоровью. Модифицированная методика САН Д.А. Донцова может быть использована для контроля функционального состояния спортсменов-паралимпийцев, специализирующихся на метании диска. В качестве рекомендаций для тренеров, осуществляющих спортивную подготовку с лицами с поражением опорно-двигательного аппарата, можно порекомендовать проводить мониторинг функционального состояния спортсменов с использованием методики САН на различных этапах годичного цикла учебно-тренировочного процесса. При выявлении показателей ниже 4,5 балла, рекомендуется корректировать учебно-тренировочную программу (путем добавления восстановительных микроциклов, либо снижением тренировочных нагрузок).

Список литературы

1. Брюхова, К. Е. Современный паралимпийский спорт : перспективы его развития / К. Е. Брюхова // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2022 (Том 3). – № 12. – С. 11-23.
2. Ворошин, И. Н. Система спортивной тренировки легкоатлетов-паралимпийцев с поражением ОДА / И. Н. Ворошин, И. В. Дмитриев, Д. С. Зайко // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 11 (987). – С. 74-76.
3. Донцов, Д. А. Психодиагностическое изучение функционального состояния атлетов на разных этапах спортивной подготовки / Д. А. Донцов // Человеческий капитал. – 2019. – № 10 (130). – С. 106 – 117.

© Рушаков Я.А., Шубина Н.Г., 2026

УДК 796. 41.015.52

Сидорова Виктория Викторовна
кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент
Заведующий кафедрой гимнастики и спортивных единоборств
Мастер спорта СССР международного класса по спортивной гимнастике
Попов Александр Артемович
студент 2 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.03 «Спорт»
(Профиль: Система подготовки спортсменов)
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ГИМНАСТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. Анализ данных научно-методической литературы и практического опыта позволил разработать методику развития силовых способностей у гимнастов на учебно-тренировочном этапе на основе сопряжения с технической подготовкой и в соответствии с периодизацией в макроцикле. В результате проведения формирующего эксперимента обосновать её эффективность.
Ключевые слова: спортивная гимнастика, силовые способности, учебно-тренировочный этап, эксперимент.
Annotation. The analysis of scientific and methodological literature data and practical experience allowed us to develop a methodology for developing strength abilities in gymnasts at the training stage based on coupling with technical training and in accordance with the periodization in the macrocycle. The results of the formative experiment proved its effectiveness.
Keywords: artistic gymnastics, strength abilities, training stage, experiment.

Актуальность. Современная спортивная гимнастика ставит перед тренерами и юными спортсменами все более сложные задачи. Для успешного выступления на высоком уровне юным гимнастам необходимо в сжатые сроки достичь виртуозного владения базовыми элементами и научиться адаптировать сложнокоординационные движения к постоянно меняющимся требованиям к соревновательным программам. Ключевым фактором, определяющим успех в этом процессе, выступает физическая подготовленность. Развитие и целенаправленное совершенствование специальных двигательных способностей становится центральным направлением тренировочного процесса гимнастов от новичка до профессионала [5].

Сложность гимнастических элементов на всех снарядах неуклонно растет, что неизбежно повышает требования к уровню силовой подготовки [4]. Однако в практической деятельности тренеров часто наблюдается разрыв между теорией и реализацией: силовые тренировки нередко проводятся без глубокого анализа биомеханической структуры базовых элементов и специфики того, как именно проявляются силовые качества в динамике реального движения, т.е. без учета принципа сопряжённости.

Анализ литературы. Физические качества, необходимые в гимнастике, определяются потребностями двигательной деятельности на снарядах. Прежде всего это силовые качества, которые нужны в самых разных проявлениях – от силовых изометрических фиксаций до взрывной работы при отталкиваниях. Типичны для гимнастики и очень важны физические качества, требующие мобилизации одновременно силовых и скоростных возможностей спортсменов. Сегодняшний уровень сложности требует от гимнаста не просто наличия силы, а способности к её взрывному, дозированному, и что критически важно, изометрическому проявлению. Именно удержание статических положений (висы, упоры) является «золотым фондом» многоборья, где гравитация выступает главным противником спортсмена [3].

Силовые способности в гимнастике носят узкоспециализированный, функционально-целевой характер. Это не та сила, которая измеряется подъёмом максимального веса в тренажёрном зале. Это способность мгновенно задействовать максимальное количество мышечных волокон для, например, мощного отталкивания и столь же быстрого перехода к фазе полного контроля и стабилизации тела в пространстве. Дефицит взрывной силы ног обнуляет потенциал в опорных прыжках и вольных упражнениях. А слабость плечевого пояса делает недосягаемыми сложные элементы на брусьях, коне и высокие перелёты на перекладине [2].

Ключевым аспектом силовой подготовки является мышечный баланс. Гимнаст – это система противовесов. Гипертрофированное развития одной группы мышц при игнорировании антагонистов неизбежно ведёт к нарушению техники, потере «чистой» амплитуды и, как следствие, к травмам плечевых и локтевых суставов. Эффективная силовая работа необходимо строить на сопряжении с биомеханикой: отягощение или сопротивление должны моделировать вектор сил, действующих на тело гимнаста при выполнении реального элемента [1].

Целью настоящего исследования является экспериментальная проверка эффективности реализации разработанной методики развития силовых способностей у гимнастов на учебно-тренировочном этапе.

Результаты исследований.

Формирующий эксперимент проводился с сентября 2025 по апрель 2026 г.

Разработанная нами экспериментальная методика развития силовых способностей была неразрывно связана с периодизацией годичной подготовки с учетом двуцикловой модели. В основу методики легло сопряжённое развитие физических качеств и формирование технической базы: мы не просто увеличивали силовые показатели, а целенаправленно формировали «силовой фундамент», необходимый для освоения конкретных элементов, предусмотренных программой учебно-тренировочного этапа и составляющих основу для дальнейшего совершенствования.

Ключевым инструментом стал принцип прогрессирования нагрузки. В подготовительном периоде применялся ступенчатый подход, обеспечивающий планомерную адаптацию организма. В дальнейшем, по мере приближения к главным соревнованиям макроцикла, происходил переход к варьированию величины нагрузки. Этот подход подразумевал последовательное усложнение биомеханческой структуры упражнений: от базовых, имитационных форм движений к максимально приближённым к соревновательным. Завершающим звеном макроцикла выступал переходный период, характеризующийся интенсивной деадаптацией, т.е. целенаправленным снижением объёма и интенсивности нагрузок для полноценного восстановления и суперкомпенсации.

В результате сравнительного анализа до и после эксперимента выявлены следующие изменения по изучаемым показателям силы. Был продемонстрирован статистически значимый прирост силовых кондиций у спортсменов экспериментальной группы, что подтверждает гипотезу исследования. Анализ данных, полученных по итогам контрольно-педагогических испытаний, выявил существенную положительную динамику по всем ключевым тестам, таблица 1.

Таблица 1 - Уровень развития силы у гимнастов до и после формирующего эксперимента

Тесты	Контрольная группа				Экспериментальная группа			
	До эксперимента $\bar{O}$	После эксперимента $\bar{O}$	прирост		До эксперимента $\bar{O}$	После эксперимента $\bar{O}$	прирост	
			абс	%			абс	%
Прыжок в длину (см)	179	183,8	4,8	2,68	178,5	187,6	9,1	5,1
Лазанье по канату 4 м. (с)	13,1	12,8	0,4	3,05	13,2	12,5	0,7	5,3
Отжимания от пола (раз)	16,4	18,1	1,7	10,3	17	19,8	2,8	16,5

Упор «углом» на гимнастических стоялках	17	18,8	1,8	10,6	16,7	19,8	3,1	18,6
Спичаг на полу	7,1	8,0	0,9	11,7	6,9	8,8	1,9	27,5
Подъём ног в висе	7,4	8,6	1,2	16,2	7,2	9,2	2,0	27,7

Показатель, характеризующий силу мышц верхнего плечевого пояса по тесту «сгибания разгибания рук в упоре лёжа» улучшился на 16,5 %, что свидетельствует о повышении способности к многократному проявлению усилий. По взрывной силе мышц ног продемонстрирован умеренный, но достоверный прогресс. Результат в прыжке в длину с места увеличился на 5,1 %, указывая на улучшение способности мышц к быстрой мобилизации. Показатель, интегрирующий силу мышц плечевого пояса и пресса по лазанию по канату углом, вырос на 5,3 %, что говорит о гармоничном развитии мышц кора и рук. Наиболее впечатляющие результаты были зафиксированы в тестах, оценивающих динамическую силу пресса и способность к удержанию специфических гимнастических поз. Динамическая сила мышц пресса (подъём ног в висе) увеличилась на 27,7 %. Статическая выносливость в упоре углом показала прирост в 18,6 %. Один из максимальных результатов был достигнут в технически сложном элементе «спичаг», где результат улучшился на 27,5 %.

Для верификации объективности применённой методики был проведен сравнительный анализ с контрольной группой. У спортсменов, тренировавшихся по стандартной программе, так же наблюдался достоверный прирост силовых показателей. Однако темпы их улучшения значительно ниже по всему спектру контрольных тестов.

Выводы. Силовая подготовка, прежде всего, должна быть сопряжённой с технической и соответствовать содержанию периодизации в макроцикле. Развитие и дальнейшее совершенствование силы в спортивной гимнастике должно, в первую очередь, обеспечивать успешное овладение конкретными элементами, входящими в соревновательные программы на видах многоборья. Это позволит на учебно-тренировочном этапе заложить фундамент базовой и профилирующей технической подготовки гимнастов, что определяет дальнейшую перспективу достижения ими высшего спортивного мастерства.

Результаты педагогического эксперимента продемонстрировали статистически и методически значимое превосходство тренировочного процесса в экспериментальной группе. Анализ динамики силовых показателей выявил не просто общий прогресс, а качественный скачок в развитии силовых кондиций у спортсменов, занимавшихся по инновационной программе, в отличие от контрольной группы, где наблюдался ожидаемый, но умеренный прирост. Эти данные свидетельствуют об эффективности предложенной методики подготовки, направленной на комплексное развитие силовых способностей с учетом периодизации тренировочного процесса.

Перспективой дальнейших исследований может быть углубление и расширение практического применения предложенного подхода для различных возрастных и квалификационных групп гимнастов.

Список литературы

1. Гавердовский, Ю. К. Техника гимнастических упражнений : учебное пособие / Ю. К. Гавердовский. – Москва : Советский спорт, 2021. – 512 с.
2. Жуков, Р. С. Совершенствование силовых способностей гимнасток 8-9 лет на основе рационального сочетания силовых упражнений с технической подготовкой / Р. С. Жуков, Н.В. Минникаева, К.В. Богданова и др. // Современные наукоемкие технологии. – 2022. – № 10. – С. 287 - 291.
3. Загревский, О. И. Методы силовой подготовки гимнастов / О. И. Загревский, В. О. Загревский // Вестник Томского государственного университета. –2013. – № 377. – С. 136-139.

4. Пилюк, Н. Н. Совершенствование процесса развития силовых способностей у гимнастов на учебно-тренировочном этапе / Н. Н. Пилюк // Теория и методика спорта. – 2025. – № 4. – С. 103 - 109.
5. Спорт высших достижений : спортивная гимнастика : учебное пособие для образовательных учреждений ВПО, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 «Физическая культура» / [Р. Н. Терехина и др.] ; под редакцией Л. А. Савельевой, Р. Н. Терехиной ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Москва : Человек, 2014. – 148 с.

© Сидорова В.В., Попов А.А., 2026

УДК 796.05

Сковальчинская Светлана Владимировна
учитель физической культуры
Директор школы
ГБОУ «Мирненская школа Тельмановского муниципального округа»
пгт Мирное, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ, МАССОВОГО СПОРТА И АДАПТИВНОГО СПОРТА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. В публикации рассматриваются современные проблемы спорта высших достижений, массового и инвалидного спорта, анализируются отличительные черты нынешней стадии развития профессионального спорта, выделяются его благоприятные и неблагоприятные факторы, а также предложены средства практического решения данных вопросов.
Ключевые слова: массовый спорт, спорт высших достижений, паралимпийский спорт, тенденции, социальный фактор.
Annotation. The publication examines the current problems of high – performance, mass, and disabled sports, analyzes the distinctive features of the current stage of professional sports development, highlights its favorable and unfavorable factors, and proposes practical solutions to these issues.
Key words: mass sports, high – performance sports, paralympic sports, trends, and social factors.

Актуальность. Современные проблемы охватывают широкий спектр спортивной деятельности, включая спорт высоких результатов, массовую физическую культуру и спорт для людей с ограниченными возможностями. Решение этих вопросов имеет первостепенное значение для прогресса спортивного движения и расширения участия различных слоев общества.

Анализ научной литературы по педагогике спорта за последние пять лет выявил, что главы, касающиеся нравственного становления спортсменов, а также их психологической и волевой подготовки, часто имеют поверхностный характер. Важно отметить, что подобное положение вещей обедняет мотивацию как подопечных, так и их наставников. Это, в свою очередь, негативно сказывается не только на личностном росте, но и на общих спортивных достижениях.

Цель исследований – рассмотрение насущных вызовов, с которыми сталкиваются физическая культура и спорт в реалиях нынешнего социума, отразить проблемы и перспективы развития паралимпийского спорта, а также выработка действенных подходов к их преодолению.

Результаты исследований. На сегодняшний день спорт представляет собой одно из наиболее масштабных и многогранных общественных феноменов, выступая мощным катализатором технологического прогресса. Высшие спортивные достижения, массовый и инвалидный спорт приобретают все большую важность в социуме. Спорт для людей с инвалидностью – это не только возможность укрепить свое тело, но и шанс доказать, что есть выход из любой трудной ситуации. Адаптивный спорт способствует интеграции инвалида в общество.

Значительные изменения в законодательстве, касающемся спортивной деятельности для людей с инвалидностью, произошли в 2007 году. Особое место заняли два федеральных закона. Первый, Федеральный закон № 310 от 1 декабря 2007 года, первоначально фокусировался на подготовке к XXII зимним Олимпийским и XI зимним Паралимпийским играм 2014 года в Сочи и развитии города как курорта, но также включал поправки к другим законодательным актам. Второй важный документ – Федеральный закон № 329 от 4 декабря 2007 года, регулирующий сферу физической культуры и спорта в России.

Согласно Федеральному закону № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции от 28 февраля 2023 года), спорт определяется как сфера социально – культурной деятельности, охватывающая разнообразные виды состязаний и подготовку к ним. Закон структурирует развитие спорта по нескольким ключевым направлениям: спорт для молодых людей (включая

школьное и юношеское направление), студенческий спорт, массовый спорт, спорт для лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также профессиональный спорт и спорт высших достижений.

В научном дискурсе спорт сегодня часто понимается на двух уровнях. С одной стороны, это специфический тип соревновательной деятельности, где ключевую роль играет система состязаний, призванная выявлять и сравнивать человеческие достижения [3].

Паралимпийские игры оказывают благотворное воздействие на самочувствие людей с ограниченными возможностями. Участники обретают большую веру в свои силы и улучшают самооценку. Эти соревнования становятся мощным стимулом для дальнейшей жизни, мотивируют к преодолению препятствий и стремлению к новым победам и совершенствованию своих достижений.

На сегодняшний день массовый спорт в нашем обществе испытывает серьезные трудности, требующие безотлагательного вмешательства. К числу таких препятствий относятся ограниченность финансовых ресурсов, дефицит спортивных сооружений, нехватка компетентных тренеров и инструкторов, а также недостаточное продвижение культуры здорового образа жизни и активных занятий физической культурой.

Существенной проблемой на современном этапе развития спорта высших достижений является то, что интенсивные нагрузки, ориентированные на получение рекордных результатов, предъявляют запредельные требования к функциональным системам организма человека [2].

Безусловной проблемой современного профессионального спорта выступает использование фармакологических средств, направленных на усиление физиологических резервов атлетов и получение ими превосходных результатов. Применение допинговых веществ влечет за собой не только негативные последствия для физического здоровья спортсмена, но и порождает социальные проблемы, связанные с отстранением атлета от соревнований из – за обнаружения в его организме запрещенных к употреблению веществ. При выявлении фактов употребления допинга широко применяется принцип коллективной ответственности, когда от участия в международных соревнованиях отстраняются команды, федерации и целые страны [1].

Одним из направлений развития законодательства, касающегося инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, следует назвать совершенствование регулирования трудовых отношений с участием спортсменов – инвалидов. В частности, Трудовой кодекс Российской Федерации не содержит норм, регламентирующих особенности трудовых отношений с участием инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Помимо вопросов, касающихся законодательства в области спорта для людей с инвалидностью, существует еще одна, по нашему мнению, значимая трудность – недостаточная степень их участия в программах физической активности и спортивной деятельности. Низкий уровень участия инвалидов и лиц с ограниченными возможностями в организованных физкультурно – оздоровительных и спортивных мероприятиях существенно замедляет процесс формирования групп и команд, ориентированных на достижение высоких спортивных результатов. Это препятствует росту числа спортсменов-инвалидов, участвующих, как в массовых спортивных мероприятиях, так и в профессиональном спорте, что, в свою очередь, сказывается на развитии спортивной инфраструктуры и подготовке квалифицированных кадров для этой сферы.

Таким образом, учитывая возможность официального трудоустройства профессиональных спортсменов с инвалидностью, требуется внести в действующее законодательство поправки, предусматривающие исключение из правил квотирования рабочих мест для профессиональных спортивных клубов, которые оформляют трудовые отношения с такими спортсменами.

Спорт высших достижений сопряжен с профессиональными рисками, способными привести к утрате работоспособности, ухудшению качества жизни, а в ряде случаев – к инвалидизации и летальному исходу. Это подчеркивает важность глубокого, персонализированного анализа причин и механизмов развития заболеваний и травм у спортсменов. Разумное регламентирование тренировочных объемов, а также разработка мер профилактики и реабилитации играют ключевую роль в поддержании здоровья атлетов.

Спортивное движение выступает мощным катализатором технологического прогресса. Оно стимулирует развитие спортивной инфраструктуры, научные исследования, нацеленные на оптимизацию тренировочных процессов, реабилитацию после нагрузок, повышении эффективности сорев-

нований и учет других уникальных аспектов спортивной деятельности [4].

Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин своим указом определил национальные цели развития страны до 2030 года. Одним из ключевых показателей достижения этих целей является увеличение доли россиян, регулярно посвящающих себя физкультуре и спорту, до 70% к завершению текущего десятилетия.

В 2025 году массовый спорт всё ещё сталкивается с препятствиями, касающимися обеспечения финансовыми ресурсами, улучшения спортивных объектов, дефицита опытных специалистов и слабого продвижения физической активности. Для преодоления этих трудностей нужен многосторонний план, включающий государственную помощь, модернизацию инфраструктуры, активное стимулирование здорового образа жизни и интеграцию массового спорта в цифровую сферу.

К примеру, в 2025 году бюджетные ассигнования на сферу физической культуры и спорта составили лишь 69 миллиардов рублей, в отличие от 2022 года, когда эта сумма достигала почти 90 миллиардов рублей.

Глава Российской Федерации полагает, что чрезмерное коммерческое влияние в спорте высших достижений порождает «зависимости коррупционного и политического характера». На международной арене спортивные функционеры нередко демонстрируют пренебрежение к идеалам олимпизма, что наносит ощутимый вред самому олимпийскому движению [5].

Выводы. Проблемы допинга и чрезмерной коммерциализации представляют собой существенную опасность для спортивной сферы. Примечательно, что спорт, несмотря на эти вызовы, демонстрирует устойчивость, что свидетельствует о его глубокой сущности как деятельности, обладающей значительным социально – культурным, мировоззренческим и этическим потенциалом. Глава государства полагает, что с усилением многополярных тенденций в современном мире произойдут изменения и в сфере международных спортивных отношений.

Список литературы

1. Гаптарь, В. М. Допинг в спорте как социальная проблема / В. М. Гаптарь // Вестник Гродненского государственного университета имени Янки Купалы. Серия 5. Экономика. Социология. Биология. – 2020. – Т. 10. – № 1. – С. 111–116.
2. Ермилова, А. В. Трансформация представлений о спорте высших достижений в зеркале феноменологии / А. В. Ермилова // Вестник Пермского национального исследовательского политехнического университета. Социально – экономические науки. – 2021. – № 4. – С. 194 – 206.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (редакция от 28.02.2023 г.). – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/
4. Щетинина, С. Ю. Особенности развития современного спорта высших достижений / С. Ю. Щетинина, С. С. Попова // Мир педагогики и психологии: международный научно – практический журнал. – 2023. – № 03 (80). – URL: https://scipress.ru/pedagogy/articles/osobennosti-razvitiya-sovremennogo-sporta-vysshikh-dostizhenij.html (Дата обращения: 26.02.2026)
5. РБК Спорт: главные спортивные новости России и мира. – URL: https://sportrbc.ru/news/645121339a794720ec831e0f?from=copy

© Сковальчинская С.В., 2026

УДК 612.8:796.015

Скубий Юлия Андреевна
старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания и спорта
Рымар Людмила Алексеевна
старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания и спорта
ГОУ «Приднестровский государственный университет имени Т.Г. Шевченко»
г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика

НЕЙРОФИТНЕС В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ

Аннотация. Нейрофитнес активно развивается, оказывая влияние на физкультурно-спортивную деятельность. В данной статье рассмотрено применение нейрофитнеса в спортивной деятельности. Это не просто упражнения для тела, а комплексная «тренировка для мозга», которая оптимизирует связь «мозг-мышцы» для достижения пиковой производительности у занимающихся.
Ключевые слова: спортивная тренировка, тренировочный процесс, когнитивные функции, физические упражнения, метод, нейрофитнес.
Annotation. Neurofitness is actively developing, influencing physical culture and sports activities. This article discusses the use of neurofitness in sports activities. This is not just an exercise for the body, but a comprehensive «brain workout» that optimizes the brain-muscle connection to achieve peak performance for those involved.
Keywords: sports training, training process, cognitive functions, physical exercises, method, neurofitness.

Актуальность. Физическая подготовка относится к базовым видам подготовки для профессиональных спортсменов и направлена на улучшение двигательных навыков, но требуется и ментальная тренировка, реализуемая в процессе психологической подготовки, развивающая концентрацию внимания и устойчивость спортсменов к стресс-факторам в спорте.

Актуальным становится вопрос переосмысления имеющихся традиционных подходов и внедрение научно обоснованных инновационных подходов и методов, обеспечивающих достижение максимального результата в процессе спортивной карьеры каждого спортсмена.

Анализ литературы. В Балтийском федеральном университете им. И. Канта под руководством профессора, доктора биологических наук А.Я. Каплана – основателя российской школы нейроинтерфейсных исследований – проводится изучение нейрофизиологических механизмов формирования мысленных образов при двигательных навыках. В Северо-Кавказском федеральном научно-клиническом центре (Ессентуки) активно работают профессор Ю.В. Корягина, кандидаты наук С.М. Абуталимова и Н.В. Лунина, которые исследуют применение нейробиоуправления (БОС-тренинга по α- и β-ритмам мозга) для восстановления и оптимизации функционального состояния спортсменов.

В Нижегородском госуниверситете им. Лобачевского команда профессора С. Гордлеевой разрабатывает методы транскраниальной магнитной стимуляции для повышения реакции и координации спортсменов. Также в этой области известны работы кандидата биологических наук Р.Н. Фомина из РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК), специализирующегося на нервно-мышечной физиологии и магнитной стимуляции в спорте , и коллектив ЮУрГУ во главе с О. Макуниной, разрабатывающий системы комплексной диагностики функционального состояния хоккеистов и боксеров.

Цель работы. Определение того, как нейрофитнес может быть эффективно использован в спортивной деятельности, и выявление его главных отличительных особенностей в этом контексте.

Результаты исследования. Стремление к высоким спортивным результатам побуждает современных спортсменов к значительному увеличению тренировочных нагрузок. Однако простая интенсификация и повышение объема тренировок не всегда приводит к прогрессированию.

Ключевым фактором эффективности тренировок становится грамотное сочетание различных методик, позволяющее спортсмену выйти на пик формы, повысить мастерство и успешно выдерживать физическое и нервно-психическое напряжение во время стартов. В связи с этим профильные

специалисты внедряют инновации: нейроупражнения, майнд-фитнес, «умный» фитнес и нейрофитнес.

Последний набирает особую популярность как метод комплексного совершенствования атлетов [3]. Нейрофитнес — это научно обоснованная система тренировки мозга, стимулирующая образование новых нейронных связей. Её цель — синхронное развитие обоих полушарий и повышение нейропластичности. Упражнения активируют зоны мозга, отвечающие за связь «мысль — движение». В итоге новая информация усваивается целостно и естественно благодаря взаимодействию разума и тела, что ведёт к прочному запоминанию.

Нейрофитнес способствует [1]:

- улучшению фокуса внимания, памяти, скорости реакции и когнитивных способностей;
- росту мотивации к спорту;
- укреплению стрессоустойчивости; снятию напряжения, тревожности и страха;
- борьбе с хронической усталостью.

Исследователи рассматривают нейрофитнес как технологию, которая открывает новые горизонты в спортивной подготовке, предлагая комплексный подход к развитию человеческого потенциала, который учитывает как физические, так и ментальные аспекты, что делает его незаменимым инструментом для достижения высоких результатов в спорте [4,5].

Нейрофитнес – это интеграция нейронауки и фитнеса, который акцентирует внимание на улучшении когнитивных функций и психического здоровья через физические упражнения; это комплекс различных когнитивных упражнений, стимулирующих мозг и способствующие укреплению нейронных связей.

Упражнения нейрофитнеса охватывают как элементарные задачи по развитию внимания и памяти, так и комплексные координационные задания, требующие высокого уровня концентрации и скорости реакций. Внедрение элементов нейрофитнеса в тренировочный процесс позволит спортсменам не только совершенствовать свои физические данные, но и развивать когнитивные функции, что является особенно важным в условиях активно развивающегося спорта и необходимости оперативного принятия стратегических решений.

Для максимальной результативности нейрофитнес опирается на три ключевых подхода.

Первый – медитативные техники, которые тренируют внимание и сосредоточение: сюда входят дыхательные практики, осознанность, мысленное воспроизведение движений и концентрация на сигналах тела.

Второй – нейробика, направленная на вовлечение разных зон мозга через нестандартные двигательные акты: перекрестные паттерны, асимметричные движения, нагрузку на недоминантную руку и задания, задействующие несколько органов чувств одновременно.

Третий – когнитивные тренинги для прокачки памяти, мышления и концентрации: упражнения на запоминание, переключение внимания, логические головоломки и задачи на пространственное ориентирование.

Главное различие между нейро- и классическим фитнесом кроется в подходе к диагностике. Традиционный фитнес строит программу исходя из внешних физических параметров и уровня активности, а корректирует её по субъективным ощущениям и достигнутым результатам. Нейрофитнес же требует более углубленной – психологической или нейрофизиологической – диагностики с применением специальных приборов. Тем не менее, с классическим фитнесом его объединяет главный критерий успеха: внутреннее самочувствие человека, его психоэмоциональный комфорт.

Базовый механизм нейрофитнеса запускается при выполнении движений, которые требуют удержания равновесия, координации и сфокусированности. В ответ мозг активно задействует нейронные контуры, усиливая взаимосвязи между ними. Этот процесс стимулирует выработку мозгового нейротрофического фактора (BDNF), что ведет к: упрочнению нейронных связей; росту показателей памяти и внимания; понижению уровня стресса; торможению возрастных изменений в мозге.

Суть нейрофитнеса не сводится к сложным, авторским методикам; главное – это активация моторики, при которой двигательная активность сопровождается стимуляцией нервной системы.

Выводы. Нейрофитнес представляет собой сбалансированный синтез традиционных тренировочных методик и современных научных достижений в области нейробиологии и когнитивных

наук, что позволяет не только оптимизировать физическое развитие, но и существенно улучшить когнитивные функции, такие как восприятие, память, мышление, внимание, скорость обработки информации, а также координацию движений [3].

Перспективы дальнейших исследований. Внедряя эти инновационные подходы, педагоги и тренеры получают возможность формировать у занимающихся целостную личность, готовую к вызовам современного общества. Эффективность нейрофитнеса напрямую зависит от квалификации специалиста, его стремления к новаторству и гибкости в адаптации методик к конкретным условиям.

Нейрофитнес способствует улучшению физических и когнитивных способностей спортсмена, а также обеспечивает более глубокое понимание того, как различные аспекты подготовки влияют на его общую эффективность [3].

Регулярные тренировки по нейрофитнесу способствуют формированию у занимающихся устойчивой привычки к регулярным занятиям спортом и развитию ключевых жизненных компетенций [2].

Список литературы

1. Кузнецова, В. Е. Нейрофитнес в физической культуре и спорте / В. Е. Кузнецова, А. А. Дудукчян // Трансформация мировой науки и образования в эпоху перемен: стратегии, инструменты развития : материалы III международной научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 31 мая 2022 г. – Том 1. – Часть 1. – Ростов-на-Дону : Параграф, 2022. – С. 531–533.
2. Маркин, Р. А. Нейрофитнес в современной системе физического воспитания в школе / Р. А. Маркин. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2025. – № 42 (593). – С. 44-46. – URL: https://moluch.ru/archive/593/129189.
3. Пак, Е. К. Нейрофитнес как инновационный метод подготовки спортсменов / Е. К. Пак, Р. С. Ткач // Актуальные проблемы психологии и образования : научные инициативы и инновационные практики : сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции, Хабаровск, 25 июня 2025 г. – Хабаровск : Тихоокеанский государственный университет, 2025. – С. 93–97.
4. Рэйти Джон Дж. Искра : революционная новая наука о физических упражнениях и мозге / Дж. Джон Рэйти. – Hachette Book Group, 2013. – 304 с.
5. Рэйти Дж. Зажги себя! Жизнь – в движении / Дж. Рэйти, Э. Хагерман. – Москва : ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2017. – 336 с.

© Скубий Ю.А., Рымар Л.А., 2026

УДК 796.092:796.034.2:796.034-056.24(476)

Соколова Дарья Сергеевна
студентка 3 курса
Направление подготовки: «Современные иностранные языки»
Факультет иностранных языков
Научный руководиель:
Трухан Анна Александровна
преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Кандидат в мастера спорта по настольному теннису
УО «Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины»
г. Гомель, Республика Беларусь

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ, МАССОВОГО И ИНВАЛИДНОГО СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению основных аспектов современных проблем спорта высших достижений, массового и инвалидного спорта. В статье раскрывается понятие массового спорта, анализируются проблема “утечки мозгов” и талантов, характеризуются аспекты, которых не хватает в современном спорте в Республике Беларусь.
Ключевые слова: спорт, массовый спорт, проблемы, общество, Республика Беларусь.
Annotation. This article examines key aspects of contemporary issues in high-performance, mass, and disability sports. It explores the concept of mass sports, analyzes the problem of "brain drain" and talent, and identifies areas of deficiency in contemporary sports in the Republic of Belarus.
Keywords: sports, mass sports, issues, society, Republic of Belarus.

Спорт в Беларуси возведен в ранг государственной политики. Он рассматривается не только как способ достижения высоких результатов на мировой арене, но и как фундамент здоровья нации, инструмент идеологии и важный фактор социальной интеграции. В условиях текущей геополитической трансформации система сталкивается с необходимостью адаптации, что делает анализ проблем во всех трёх сегментах (высшие достижения, массовый и инклюзивный спорт) крайне своевременным.

Современный спорт сталкивается с комплексом проблем, которые различаются в зависимости от его направленности: от чрезмерного психологического давления в элитном спорте до барьеров доступности в инвалидном спорте. В современном мире спорт выступает мощным инструментом развития общества, однако его текущее состояние характеризуется рядом острых противоречий.

Спорт высших достижений сегодня находится на грани человеческих возможностей, где стремление к рекордам часто вступает в конфликт с этикой и сохранение здоровья атлетов [2].

Массовый спорт, не смотря на глобальный тренд, на здоровый образ жизни, сталкивается с проблемами коммерциализации и неравного доступа к качественной инфраструктуре.

В тоже время инвалидный спорт (адаптивный спорт) проходит сложный реабилитационной практики к полноценному профессиональному признанию, преодолевая технические, финансовые и ментальные барьеры.

Спорт высших достижений в Беларуси традиционно является предметом государственной гордости, однако сегодня он сталкивается с рядом системных трудностей:

Санкционный режим и потеря стартов, международная изоляция – одна из главных проблем остается ограничение участия белорусских спортсменов в крупнейших международных стартах (Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы) под национальным флагом. Это ведет к потере соревновательной практики и снижению мотивации атлетов. В ответ создаются совместные лиги с Российской Федерацией (например, в гандболе, хоккее), но они не всегда могут полноценно заменить чемпионат мира или Европы по уровню конкуренции.

Проблема «утечки мозгов» и талантов. Ограничение возможностей для самореализации на мировой арене толкает часть перспективных спортсменов и тренеров к смене спортивного гражданства или переходу в коммерческие структуры.

Допинговый контроль и репутация. Усиленный контроль со стороны международных антидопинговых агентств требует от страны огромных ресурсов на обучение персонала и содержание собственных лабораторий, чтобы избежать новых дисквалификаций

Омоложение спорта. В таких дисциплинах, как художественная гимнастика и фигурное катание, наблюдается тенденция к резкому снижению возраста рекордсменов, что требует пересмотра методик долгосрочной подготовки и усиленного медицинского контроля.

Ресурсная база. Подготовка кадров требует огромных затрат, при этом целевой показатель в госпрограмме – сохранение места в топ-25 сильнейших спортивных держав мира.

Массовый спорт – это база здоровья нации, но его развитие в Беларуси сталкивается с «эффектом замещения» и инфраструктурным разрывом [3].

Диспропорция инфраструктуры («Дворцы vs Площадки»). В стране построено много уникальных объектов (ледовые дворцы, «Минск-Арена»), но не хватает простых, бюджетных и шаговой доступности площадок в жилых кварталах. Жителю спального района проще пойти в торговый центр, чем ехать на другой конец города в специализированный комплекс.

Коммерциализация и доступность. Многие государственные ФОКи (физкультурно-оздоровительные комплексы) вынуждены выходить на самоокупаемость. Это поднимает стоимость абонементов, делая качественный фитнес или бассейн менее доступным для многодетных семей и студентов.

Проблема «цифрового седентаризма». Конкуренция за время молодежи. Киберспорт и гаджеты вытесняют физическую активность. Массовому спорту в РБ не хватает современного маркетинга, геймификации (мобильных приложений с бонусами за шаги или тренировки) и яркого брендинга.

Кадровый консерватизм. Многие инструкторы в госсекторе работают по методикам 20–30-летней давности. Существует дефицит специалистов по современным направлениям (йога, кроссфит, воркаут), которые востребованы молодым поколением.

Формализм в отчетности. Статистика часто учитывает количество «проведенных мероприятий», а не реальное вовлечение граждан в регулярные тренировки.

Инваспорт в Беларуси прошел путь от любительских кружков до профессиональных паралимпийских побед, но системные барьеры остаются высокими.

Проблема «первого шага» и логистики. Главная проблема не в самом спорте, а в том, как до него добраться. Отсутствие специализированного транспорта (социального такси) и не до конца сформированная «безбарьерная среда» в старом жилом фонде часто запирают потенциального атлета дома.

Острая нехватка профильных кадров. Тренер для инвалида – это еще и медик, и психолог. В Беларуси недостаточно специалистов со специальным образованием «Адаптивная физическая культура». Обычные тренеры часто боятся брать ответственность за работу с людьми, имеющими тяжелые нарушения [4].

Информационная изоляция. О соревнованиях инвалидов (кроме Паралимпиады) знают единицы. Это мешает притоку спонсорских средств и демотивирует молодых людей с инвалидностью, которые не видят примеров успеха рядом с собой.

Дороговизна оборудования. Профессиональные спортивные коляски, протезы и специализированные тренажеры стоят огромных денег и зачастую являются импортными. В условиях санкций их закупка и обслуживание стали сложнее и дороже.

Медицинский допуск. Существует сложная бюрократическая система получения справок-допусков для участия в соревнованиях. Врачи в обычных поликлиниках часто перестраховываются и запрещают нагрузки, даже если они показаны для реабилитации.

Развитие адаптивного спорта в Беларуси курирует Паралимпийский комитет, под руководством которого работают более 25 клубов и 70 секций [5].

Ключевые проблемы:

Инфраструктурные барьеры. Не все спортивные объекты полностью адаптированы под нужды людей с ограниченными возможностями (безбарьерная среда).

Социальные стереотипы. Сохраняется проблема недопонимания в обществе и недостаточной информированности о возможностях инклюзивного спорта.

Законодательное регулирование. В настоящее время ведется работа над Спортивным кодексом, где адаптивной физической культуре уделено особое внимание для закрепления прав спортсменов-инвалидов.

Подводя итог анализу современной спортивной отрасли Республики Беларусь, можно констатировать, что сфера физической культуры и спорта переживает этап глубокой трансформации. Несмотря на прочный фундамент, заложенный за десятилетия суверенитета, текущие вызовы требуют оперативной коррекции управленческих и тренировочных подходов.

Устойчивое развитие спорта в Беларуси возможно только при условии синергии всех трёх направлений. Массовый спорт создает базу здоровья, инваспорт обеспечивает социальную справедливость, а спорт высших достижений формирует национальный престиж.

Государственная политика Республики Беларусь (программа на 2021–2025 гг. и новая на 2026–2030 гг.) направлена на решение этих проблем через цифровизацию спортивной отрасли, улучшение материально-технической базы и усиление инклюзии. Главной целью остается трансформация спорта из инструмента рекордов в средство укрепления здоровья каждого гражданина [1].

Список литературы

1. Государственная программа «Физическая культура и спорт» на 2021–2025 годы : Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 29 января 2021 г. № 54. – URL: https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=C22100054
2. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» : от 4 января 2014 г. № 125-З (с изменениями и дополнениями, включая редакцию 2023 г.). – URL: https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=H11400125
3. Бондарчук, А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса : монография / А. П. Бондарчук. – Москва : Олимпия Пресс, 2007. – 273 с.
4. Вашкевич, К. С. Массовый и профессиональный спорт в Республике Беларусь / К. С. Вашкевич // Физическая культура как основополагающий фактор стратегии развития государства, общества, личности : материалы Международной научно-практической конференции, Витебск, 21–22 мая 2020 г. / Витеб. гос. акад. ветеринар. ме дицины ; редкол.: Н. И. Гавриченко [и др.]. – Витебск : ВГАВМ, 2020. – С. 16–19.
5. Сошко, Н. И. Паралимпийское движение в Республике Беларусь / Н. И. Сошко, В. С. Милодовская // Актуальные вопросы физического воспитания и спортивной тренировки : сборник материалов II Международной научно-практической конференции студентов, магистрантов и молодых ученых, Брянск, 1 ноября 2022 г. – Брянск : РИСО БГУ; Изд-во ИП Худовец Р.Г., 2022. – С. 243-248.

© Соколова Д.С., Трухан А.А., 2026

УДК 796:378

Соломенная Зоя Викторовна (1)
старший преподаватель кафедры физического воспитания
Пугачева Ирина Ивановна (1)
старший преподаватель кафедры физического воспитания
Мастер спорта по художественной гимнастике
Соломенный Фёдор Фёдорович (2)
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Мастер спорта по гандболу
(1) ФГБОУ ВО «Донецкий национальный университет экономики и торговли имени М.Туган-Барановского»
(2) ФГБОУ ВО «Донецкий национальный технический университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

МОДЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ СИСТЕМАМИ НА УРОВНЕ «МАЛЫХ ГРУПП»

Аннотация. В работе рассматриваются особенности управления спортивно-педагогическими систе-мами в малых группах спортсменов. Подчеркивается значение планирования, контроля и инди-видуального подхода в подготовке. Анализируются педагогические, организационные и психо-логические аспекты взаимодействия участников. Выделяются положения теории физической культуры и спорта в повышении эффективности тре-нировочного процесса.
Ключевые слова: управление, малые группы, спортивная педагогика, тренировочный процесс, тренерская деятельность, групповая динамика.
Annotation. The paper discusses the features of managing sports and pedagogical systems in small groups of athletes. It emphasizes the importance of planning, control, and individual approach in training. The paper analyzes the pedagogical, organizational, and psychological aspects of the participants' interac-tion. It highlights the importance of the theory of physical culture and sports in improving the effec-tiveness of the training process.
Keywords: management, small groups, sports pedagogy, training process, coaching activity, group dynamics.

Актуальность. Современный спорт, характеризуется предельным уровнем конкуренции, где физическая, техническая и тактическая подготовка ведущих команд находится на сопоставимо высо-ком уровне. В этих условиях решающим фактором, определяющим исход соревнований, становится не столько индивидуальное мастерство спортсменов, сколько эффективность их командного взаимо-действия, психологическая совместимость, уровень развития командного духа и качество управления малыми группами.

Анализ современных научных публикаций свидетельствует о том, что тренеры, капитаны команд и руководители спортивных организаций все чаще сталкиваются с вызовами, лежащими в области психологии и менеджмента: управление мотивацией спортсменов в длительном соревнова-тельном периоде, профилактика и разрешение межличностных конфликтов, формирование устой-чивого позитивного микроклимата, способного нивелировать последствия неудач. Спортивная орга-низация или команда представляет собой классический пример малой группы, функционирующей в условиях высокой стрессогенности и публичности, что делает ее идеальной моделью для изучения социально-психологических и управленческих закономерностей [2].

Наличие фундаментальных трудов в области психологии спорта и теории менеджмента не снимает проблему дефицита интегративных исследований, объединяющих стилевые характеристики руководства тренера, социально-психологический климат в команде и управленческие механизмы их оптимизации. Востребованность подобных работ обусловлена запросами спортивной практики - от детско-юношеских учреждений до профессиональных клубов, где поиск ресурсов повышения результативности осуществляется не только в рамках тренировочного процесса, но и в сфере меж-личностных взаимодействий.

Первое направление исследований посвящено феномену лидерства и его воздействию на командную эффективность. В работе Р. М. Патеева [4] детально анализируется применение различных стилей лидерства (авторитарного, демократического, попустительского) в спортивной практике. Автор приходит к выводу, что эффективное лидерство — как со стороны тренера, так и капитана команды — выступает значимым фактором формирования командного духа, оптимизации вертикальных и горизонтальных коммуникаций, а также конструктивного разрешения конфликтных ситуаций. Подчеркивается, что развитие лидерских качеств у формальных и неформальных лидеров выступает необходимым условием повышения конкурентоспособности команды.

Второе направление фокусируется на изучении и оптимизации социально-психологического климата. К. С. Шалагинова и А. М. Давыдова [5] предлагают структурированную модель психологического климата, включающую мотивационно-смысловой, когнитивный, конструктивный, деятельностно-организационный и рефлексивный компоненты. Авторы не только теоретически обосновывают факторы, влияющие на формирование климата (сплоченность, совместимость, характер лидерства и конфликтов), но и описывают практическую программу его оптимизации на примере тульской сборной по баскетболу, что придает работе высокую прикладную ценность. Исследование А. О. Алексиной с соавторами [1] дополняет данную картину управленческим ракурсом, демонстрируя значимость социально-психологических факторов для эффективного менеджмента спортивной организации в целом.

Третье направление акцентирует внимание на личности тренера и руководителя как субъекта управления. С. Э. Кищенко [2] подчеркивает ключевую роль тренера в воспитании юных спортсменов, рассматривая его не только как педагога, но и как менеджера, реализующего управляющую, формирующую, контролирующую и воспитательную функции. Отмечается, что личность тренера, его ценностные установки и стиль взаимодействия являются основополагающими для формирования спортивной этики и командного духа. Более широкий управленческий контекст раскрывается в работе М. Г. Коваленко [3], где анализируются классические и современные стили управления в спортивных организациях. Автор приходит к выводу об отсутствии единственно верного, универсального стиля и обосновывает эффективность комбинированного подхода, суть которого заключается в гибком сочетании различных методов в зависимости от ситуации и умении руководителя согласовывать личные цели сотрудников со стратегическими задачами организации для обеспечения ее конкурентоспособности на рынке физкультурно-спортивных услуг.

Анализ литературы свидетельствует о многоаспектности проблемы и наличии прочного теоретико-методологического фундамента для дальнейших исследований, однако одновременно выявляет потребность в интеграции рассмотренных подходов.

Эффективность команды определяется взаимодействием формального лидерства (тренер, руководитель) и неформального (капитан, авторитетные игроки). На уровне тренера-менеджера ключевым является выбор адекватного стиля управления. М. Г. Коваленко убедительно доказывает, что жесткое следование одному стилю (авторитарному, демократическому или либеральному) малопродуктивно. Наибольшую эффективность в условиях рыночной конкуренции и специфики спортивной деятельности демонстрирует комбинированный стиль, при котором демократичность и ориентация на человеческие отношения (создание команды «единомышленников») выступает базовой, а авторитарные методы ситуативно применяются для мобилизации в критических моментах. Р. М. Патеев дополняет этот вывод, указывая на необходимость целенаправленного развития лидерских качеств у капитанов команд для оптимизации внутригрупповой коммуникации и профилактики конфликтов.

Стиль управления выступает одним из ведущих факторов формирования социально-психологического климата. Демократичный и комбинированный стили способствуют созданию благоприятного климата, характеризующегося высоким уровнем доверия, удовлетворенности и лояльности персонала (организационной приверженности). Авторитарный стиль, особенно в долгосрочной перспективе, может приводить к подавлению инициативы и росту скрытой конфликтности. При этом сам климат, в свою очередь, влияет на эффективность управления, выступая индикатором его качества и фоном для реализации властных полномочий.

Исследование С. Э. Кищенко позволяет рассматривать тренера не только как педагога, но и как менеджера, реализующего полный управленческий цикл. Помимо традиционных педагогических

функций (воспитательная, формирующая), особую значимость приобретают функции управляющая (целеполагание, планирование тренировок и соревновательной стратегии), познавательная (анализ состояния команды и соперников) и контролирующая. Эффективность реализации этих функций напрямую зависит от авторитета тренера, его способности транслировать ценности и формировать спортивную этику.

Систематизированы компоненты психологического климата и методы его диагностики. К. С. Шалагинова и А. М. Давыдова предлагают рассматривать климат как сложное образование, включающее мотивационно-смысловой (преобладающие мотивы), когнитивный (информированность), деятельностно-организационный (слаженность), конструктивный (отношение к инновациям) и рефлексивный (самооценка) компоненты. Для объективной оценки климата и связанной с ним лояльности персонала А. О. Алексина с соавторами рекомендуют применять комбинацию методов, включая опросники организационной приверженности и методики оценки психологической атмосферы (например, методику Фидлера), что позволяет перейти от умозрительных заключений к количественно измеримым показателям.

Обобщая результаты анализа, можно выделить комплекс условий, необходимых для повышения эффективности спортивной команды как малой группы: гибкое управление с доминантой демократического стиля и развитием лидерства на всех уровнях; согласование личных целей спортсменов и тренеров с целями команды и организации; постоянный мониторинг социально-психологической обстановки с использованием валидных диагностических методик [5].

Спортивная команда в игровых видах спорта представляет собой сложную социально-психологическую систему, успешность функционирования которой детерминирована не только уровнем физической и технико-тактической подготовленности ее членов, но и качеством внутригрупповых процессов и управления.

Ключевыми управляемыми факторами, интегрирующими психологический и управленческий аспекты, являются: доминирующий стиль лидерства/руководства (тренера, капитана); качественные характеристики социально-психологического климата; эффективность реализации тренером управленческих и воспитательных функций; система мотивации, обеспечивающая согласование индивидуальных и командных целей.

Наиболее перспективной моделью управления признается ситуативный (комбинированный) подход, предполагающий гибкое использование различных стилей в зависимости от конкретной задачи, этапа соревновательного цикла и состояния команды, при сохранении общей ориентации на партисипативность и развитие человеческого потенциала.

Дальнейшая разработка проблемы видится в переходе от теоретического анализа к эмпирической верификации полученных выводов. Основными перспективными направлениями могут стать: разработка и апробация комплексного диагностического инструментария, позволяющего оценивать взаимосвязь стиля управления тренера, психологического климата и объективных показателей результативности команды в различных видах спорта и возрастных группах; проведение сравнительных исследований эффективности различных моделей управления в спортивных организациях разного типа с учетом их специфики, как это предлагает Коваленко ;создание и экспериментальная оценка эффективности программ и психолого-педагогических технологий, направленных на развитие лидерского потенциала тренеров и капитанов, а также на целенаправленную оптимизацию психологического климата в командах на основе структурной модели [3,5].

Список литературы

1. Социально-психологические аспекты менеджмента в спортивной организации / А.О., Алексина, А. Ю. Алексин, Н. Д. Лигостаева, Н. В. Юркина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 5 (219). – С. 29 – 33. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskie-aspekty-menedzhmenta-v-sportivnoy-organizatsii/viewer
2. Кищенко, С. Э. Роль тренера в воспитании юных спортсменов / С. Э. Кищенко // Новые горизонты науки : стратегии и направления развития : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции, Белгород, 14 февраля 2024 г.

– Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2024. – С. 92-96. – URL: https://apni.ru/article/8500-rol-trenera-v-vospitanii-yunikh-sportsmenov
3. Коваленко, М. Г. Стили управления в современной спортивной организации / М. Г. Коваленко // Креативная экономика. – 2020. – Т. 14. – № 9. – С. 2015-2030. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/stili-upravleniya-v-sovremennoy-sportivnoy-organizatsii/viewer
4. Патеев, Р. М. Психология лидерства и ее влияние на командный успех в иг-ровых видах спорта / Р. М. Патеев // Актуальные исследования. – 2022. – № 14 (93). – URL: https://apni.ru/article/3950-psihologiya-liderstva-i-ee-vliyanie-na-komandnyj-uspeh-v-igrovyh-vidah-sporta
5. Шалагинова, К. С. Основные подходы к оптимизации психологического климата в спортивной команде / К. С. Шалагинова, А. М. Давыдова // Мир педагогики и психологии. – 2019. – №1. – С. 210 – 225. – URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=36965570

© Соломенная З.В., Пугачева И.И., Соломенный Ф.Ф., 2026

УДК 7.092

Тимашова Наталья Евгеньевна
студентка 1 курса
Направление подготовки: «Инновационный менеджмент»
Институт менеджмента и экономики
Научный руководитель:
Павлова Ирина Владимировна
кандидат педагогических наук, доцент
Доцент кафедры физического воспитания и спорта
ФГБОУ ВО «Омский государственный университет путей сообщения»
г. Омск, Российская Федерация

ЛЕГЕНДАРНЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ПОБЕДЫ РОССИЙСКИХ ГИМНАСТОК: АНАЛИЗ ДОСТИЖЕНИЙ И ВКЛАД В РАЗВИТИЕ СПОРТА

Аннотация. В тезисах представлен анализ выступлений российских гимнасток на Олимпийских играх, определены системообразующие факторы их успеха и роль в эволюции художественной гимнастики.
Ключевые слова: художественная гимнастика, олимпийские игры, спортивные достижения, история спорта, российские спортсменки.
Annotation. The theses present an analysis of the performances of Russian gymnasts at the Olympic Games, identifying the systemic factors of their success and their role in the evolution of rhythmic gymnastics. It is established that the sustainable leadership of the Russian school is based on methodological continuity, an effective selection system, and long-term training traditions.
Keywords: rhythmic gymnastics, Olympic Games, sports achievements, sports history, Russian athletes.

Актуальность. Художественная гимнастика относится к числу приоритетных спортивных дисциплин в России, демонстрируя высокие результаты на протяжении нескольких десятилетий. Обращение к теме олимпийских достижений отечественных спортсменок обусловлено необходимостью сохранения и трансляции накопленного опыта, выявления детерминант стабильно высоких результатов, а также значимостью этих побед для формирования спортивного имиджа страны и популяризации физической культуры среди подрастающего поколения.

В трудах, посвященных художественной гимнастике, рассматриваются исторические этапы становления вида спорта, методологические подходы к подготовке спортсменок, а также отдельные биографические аспекты. Однако комплексные исследования, систематизирующие олимпийские достижения российских гимнасток и раскрывающие механизмы трансляции этого успеха в устойчивую методическую базу для последующих поколений, представлены недостаточно. Существующее противоречие между высокими спортивными результатами и степенью их теоретического осмысления определяет необходимость проведения настоящего исследования.

Цель работы: провести комплексный анализ олимпийских достижений российских гимнасток и оценить их вклад в развитие художественной гимнастики.

Задачи исследования:

1. Изучить историю развития художественной гимнастики в России.
2. Проанализировать результаты выступлений российских гимнасток на Олимпийских играх.
3. Провести сравнительный анализ выступлений российских гимнасток с соперницами из других стран.
4. Выявить ключевые факторы успеха спортсменок.

Результаты исследований. В ходе работы применялись историко-аналитический и сравнительно-статистический методы. Установлено, что формирование отечественной школы художественной гимнастики началось в 1934 году с открытия Высшей школы художественного движения в Ленинграде, где была заложена уникальная система подготовки, объединяющая спортивную, хореографическую и музыкальную составляющие. Включение художественной

гимнастики в программу Олимпийских игр в 1980 году стало ключевым этапом институционализации этого вида спорта на международном уровне [1,2].

Таблица 1 отражает динамику результатов выступлений российских и советских гимнасток в дисциплине «индивидуальное многоборье» на Олимпийских играх в период 1988–2020 гг., а также позиции основных конкурентов. Проведенный анализ позволяет выделить несколько устойчивых закономерностей.

Таблица 1 – Сравнительная таблица по индивидуальным медалям в художественной гимнастике на Олимпийских играх с 1988 по 2020 год

Год и страна	Золото	Серебро	Бронза
1988 (Южная Корея)	СССР (Марина Лобач)	Болгария (Адриана Дунавская)	СССР (Александра Тимошенко)
1992 (Испания)	Объединённая команда (Александра Тимошенко)	Испания (Каролина Паскуаль)	Объединённая команда (Оксана Скалдина)
1996 (США)	Украина (Екатерина Серебрянская)	Россия (Яна Батыршина)	Украина (Елена Витриченко)
2000 (Австралия)	Россия (Юлия Барсукова)	Беларусь (Юлия Раскина)	Россия (Алина Кабаева)
2004 (Греция)	Россия (Алина Кабаева)	Россия (Ирина Чащина)	Украина (Анна Бессонова)
2008 (Китай)	Россия (Евгения Канаева)	Беларусь (Инна Жукова)	Украина (Анна Бессонова
2012 (Великобритания)	Россия (Евгения Канаева)	Россия (Дарья Дмитриева)	Беларусь (Любовь Черкашина)
2016 (Бразилия)	Россия (Маргарита Мамун)	Россия (Яна Кудрявцева)	Украина (Анна Ризатдинова)
2020 (Япония)	Израиль (Линой Ашрам)	Россия (Дина Аверина)	Беларусь (Алина Горносько)

На начальном этапе олимпийской истории художественной гимнастики (1988–1992гг.) доминирующие позиции занимали спортсменки, представлявшие СССР и Объединенную команду СНГ. Данный факт свидетельствует о высоком уровне подготовки и методологическом превосходстве советской школы. Уже в указанный период наблюдались индивидуальные достижения, заложившие основу для последующих успехов российских гимнасток.

С 2000 г. фиксируется устойчивое лидерство российских спортсменок. В интервале с 2000 по 2016 г. сборная России пять раз завоевывала золотые медали в индивидуальном многоборье, что подтверждает длительное доминирование страны в данной дисциплине. Указанная тенденция также демонстрирует эффективность системной подготовки, сложившейся методической базы и индивидуализированного подхода к тренировочному процессу, характеристика которых была представлена в предыдущих разделах настоящей работы.

Результаты Олимпийских игр 2020 г. иллюстрируют снижение абсолютного лидерства России: золотая медаль была присуждена представительнице Израиля, тогда как российская гимнастка заняла второе место. Данное событие отражает усиление международной конкуренции и актуализирует задачу дальнейшего совершенствования методик подготовки спортсменок.

Сравнительный анализ позиций конкурентов показывает, что Украина и Республика Беларусь регулярно входили в число призеров, однако их результаты характеризуются меньшей стабильностью

и, как правило, ограничиваются единичными медалями. Это обстоятельство подчеркивает уникальность российской системы подготовки гимнасток и ее значимое влияние на формирование мировых стандартов в художественной гимнастике.

Таким образом, представленные в таблице 1 количественные данные позволяют проследить эволюцию лидерства России в индивидуальном многоборье, а также выявить взаимосвязь между олимпийскими достижениями, развитием отечественной школы художественной гимнастики и укреплением международного статуса страны в данном виде спорта.

Выводы. В ходе исследования были системно проанализированы исторические и современные достижения российских гимнасток на Олимпийских играх, выявлены закономерности их развития и влияние на мировую художественную гимнастику. Исследование подтвердило, что стабильное лидерство России и СССР в индивидуальном многоборье обусловлено комплексом факторов: от традиций отечественной школы и методической подготовки до селекции и поддержки спортсменок на всех этапах их карьеры.

Сравнительный анализ с ведущими зарубежными странами показал, что российские спортсменки демонстрируют более высокую результативность и системность подготовки, что находит количественное подтверждение в длительном сохранении лидирующих позиций на международной арене. Данные, представленные в таблице 1, верифицируют устойчивость указанного лидерства, его эволюционный характер и позволяют осуществить количественную оценку динамики соревновательных достижений в различные олимпийские циклы.

Таким образом, достижения российских гимнасток формируют концептуальную основу современных мировых стандартов в художественной гимнастике, выступают объективным индикатором эффективности отечественных методических систем и способствуют укреплению репутации Российской Федерации как ведущей спортивной державы в данной дисциплине. Полученные результаты могут быть применены при совершенствовании тренировочных программ и разработке стратегий развития художественной гимнастики на международном уровне.

Перспективы дальнейших исследований могут быть связаны с проведением сравнения методических систем подготовки гимнасток в спортивных державах, а также с изучением влияния изменений судейских критериев на динамику олимпийских результатов.

Список литературы

1. Художественная гимнастика : история, состояние и перспективы развития : учебное пособие / И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – Москва : Человек, 2014. – 217 с. – URL: https://rucont.ru/efd/641374
2. Гимнастика : учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 2-е изд., стер. – Москва : Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с.

© Тимашова Н.Е., Павлова И.В., 2026

УДК 796.83

Украинский Сергей Викторович (1)
старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта
Мастер спорта Российской Федерации по рукопашному бою
Струганов Сергей Михайлович
кандидат педагогических наук, профессор
Доцент кафедры физической культуры (2)
Профессор кафедры гуманитарных и медико-биологических дисциплин (3)
Мастер спорта СССР международного класса по легкой атлетике
Тарханов Александр Алексеевич (4)
старший преподаватель кафедры физической подготовки
Мастер спорта Российской Федерации по дзюдо
(1) ФГКОУ ВО «Краснодарский университет
Министерства внутренних дел Российской Федерации»
г. Краснодар, Российская Федерация
(2) ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения»
г. Иркутск, Российская Федерация
(3) Филиал ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»
г. Иркутск, Российская Федерация
(4) ФГКОУ ВО «Восточно-Сибирский институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации»
г. Иркутск, Российская Федерация

ТЕХНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОК И ЭЛЕКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТСМЕНОВ ПО БОКСУ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы использования технических методов тренировок спортсменов по боксу в высших учебных заведениях. Обсуждаются вопросы и проблемы применения специально разработанных технических комплексов тренировок адаптированного к учебному процессу в образовательных организациях МВД России.
Ключевые слова: бокс, высшие учебные заведения, образовательный процесс, технические способы тренировок, методы физического воспитания, принципы физического воспитания, массовый спорт.
Annotation. This article examines the use of technical training methods for boxing athletes in higher education institutions. It discusses the issues and challenges of implementing specially developed technical training systems adapted to the educational process in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia.
Keywords: boxing, higher education institutions, educational process, technical training methods, physical education methods, physical education principles, mass sports.

Актуальность. Современный спорт, особенно такой технически сложный вид, как бокс, требует регулярной и систематической подготовки, особенно в образовательных организациях, где сочетаются учебный процесс и спортивная специализация. В России в 2025 году в системе образовательных организаций высшего образования во взаимодействии с кафедрами физической культуры боксом занимались около 150 тысяч человек, что отражает рост популярности на 12% по сравнению с предыдущим периодом [1]. Такая динамика обусловлена тем, что бокс включен федеральную инициативу по развитию массового спорта в Российской Федерации.

Цель работы заключается в разработке технических комплексов тренировочных физических упражнений спортсменов-боксеров на практических занятиях в высших учебных учреждениях.

Результаты исследований. Образовательные организации высшего образования данный вид спорта реализуют в соответствии с приказом Минспорта РФ от 22.11.2022 г. № 1055 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта “бокс”», в котором определены

этапы, нормативы и аспекты безопасности тренировок. Этот стандарт интегрируется в образовательные организации, где бокс входит в изучаемые виды спорта [5]. На основании данного нормативно-правового акта, можно определить следующие этапы стандарта Минспорта РФ:

1. Начальная подготовка – данная стадия характеризуется освоением стоек, отработкой ударов без контакта с партнером (джэб и кросс). Тренировки фокусируются на автоматизме: «бой с тенью» перед зеркалом, прыжки на скакалке и базовые передвижения.
2. Учебно-тренировочный этап – заключается в изучении апперкотов, хуков и защит. Добавляются простые комбинации: джэб-кросс-хук. Методы: удары для развития точности и скорости, работа с тяжелым мешком 50 кг, упражнения с партнером на дистанции в пол силы.

Спортивное совершенствование – ориентировано на интеграцию всего арсенала в соревновательный процесс: сложные комбинации, защита в движении, работа на ближней или дальней дистанции.

Методы: контролируемые спарринги в полной экипировке, тренажеры для тренировки реакции [2].

Однако при реализации учебно-тренировочного процесса тренеры и члены сборных сталкиваются с проблемами, оказывающих непосредственное влияние на проведения тренировок в образовательных организациях [2]:

1. Недостаточный объем нагрузки: Федеральные стандарты Минспорта рекомендуют 6-8 часов в неделю для полноценного освоения техники. В реальности – 3-4,5 часа. Только на начальном этапе 70% времени уходит на имитации, а апперкоты и защиты отрабатываются лишь фрагментарно – 1-2 раза в месяц.
2. Накопление усталости: интервалы 2-3 дня между занятиями приводят к «потере мышечной памяти», когда обучающиеся забывают постановку удара, что требует повторной корректировки и дополнительной тренировки.
3. Невозможность углубленного изучения: в 90 минутах можно освоить только базовый цикл, без времени на анализ или персонализацию действий для каждого обучающегося.
4. Травматизм: во время тренировок спортсмены недостаточно физически и технически подготавливаются к выполнению различных упражнений (меньше времени уделяют на разминку в интересах основного времени, отводимого на тренировку). Также влияние на получение травм оказывает недостаточное качество инвентаря, неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние спортивных объектов, залов и т.д.

Многие современные авторы и исследователи обращают внимание на проблему, связанную с совершенствованием технической подготовки боксеров и способов тренировки. В частности, на данный аспект указывает Ю.В. Серебряков, акцентируя внимание на том, что при проведении занятий по боксу в образовательных организациях, необходимо использовать тренажерные технологии, не в ущерб последовательности проведения тренировки, которая должна включать [4]:

- разминка – этап тренировки, при котором происходит активация махи руками, растяжка, вращения корпусом и т.д.;
- упражнения с предметами – использование мячей, палок, гантелей и т.п. для улучшения техники и развития реакции;
- условный бой – это упражнение с партнёром, в котором боксёры ведут бой по определённому заданию с ограниченным выбором боевых средств;
- спарринг - тренировочный бой, где спортсмены работают в условиях похожих на поединок, но с контролем силы, заданными задачами и под наблюдением тренера;
- заминка – комплекс лёгких упражнений и растяжки, который проводится после тренировки, чтобы плавно перевести организм из состояния интенсивной нагрузки в режим покоя.

По мере совершенствования спортивного мастерства боксеры приобретают свою индивидуальную манеру ведения боя и творчески видоизменяют формы движений, несколько отходят от типовой школы. Это в основном зависит от индивидуальных особенностей того или иного боксера (его роста, физической подготовки, психических особенностей) [3].

Обучающийся, который овладел установленной (академической) формой движений ударов и защит, всегда сможет разнообразить биомеханику движений в соответствии с его данными и обста-

новкой боя. При изучении и совершенствовании ударов важно научить боксера переносить тяжесть тела с одной ноги на другую в сочетании с вращательными движениями туловища и действиями рук из самых различных положений, которые боксер принимает в атаках и контратаках на той или иной дистанции.

Выводы. Таким образом, технические способы тренировок спортсменов по боксу в образовательных организациях представляют собой системный подход к поэтапному освоению техники – от начальной подготовки, через учебно-тренировочный этап к спортивному совершенствованию. Анализ данной темы выявил, что дефицит времени и травматизм оказывает также непосредственное влияние на успешность освоения спортсменами-боксерами программ подготовки.

Список литературы

1. Васюхина, С. С. Педагогические условия организации учебно-тренировочного процесса в школьной секции бокса / С. С. Васюхина, А. Ю. Карпенко // Педагогика, образование и воспитание: актуальные вопросы теории и практики : сборник статей III Международной научно-практической конференции, Пенза, 05 мая 2024 г. – Пенза : Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2024. – С. 97-100.
2. Габдрахманов, Д. Р. Структура и динамика групп основных средств технической подготовки в многолетнем плане тренировки боксера / Д. Р. Габдрахманов, В. С. Рубин // Экстремальная деятельность человека. – 2016. – № 4 (41). – С. 16-19. – URL: https://rucont.ru/efd/572090
3. Захарова, К. И. Педагогические технологии в обучении физической культуре / К. И. Захарова, С. М. Струганов, Э. Э. Кугно // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 16-17 октября 2025 г. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризм, 2025. – С. 384-387.
4. Серебряков, Ю. В. Совершенствование технической подготовки квалифицированных боксеров / Ю. В. Серебряков, Ш. Исраилова // Молодой ученый. – 2018. – № 46 (232). – С. 415-417.
5. Фоменко, К. Д. Влияние физической культуры и спорта на процесс формирования всесторонне развитой личности и здорового стиля жизни в образовательных организациях МВД России / К. Д. Фоменко, С. М. Струганов, Э. Э. Кугно // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании : сборник материалов XXXVI Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава, Ростов-на-Дону, 24-25 апреля 2025 г. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет "РИНХ", 2025. – С. 309-313.

© Украинский С.В., Струганов С.М., Тарханов А.А., 2026

УДК 796.83

Умнов Владимир Павлович
кандидат психологических наук, доцент
Доцент кафедры теории и методики физического воспитания
ФГБОУ ВО «Петрозаводский государственный университет»
Институт физической культуры, спорта и туризма
г. Петрозаводск, Российская Федерация

ВЫБОР ДИСТАНЦИИ ВЕДЕНИЯ БОЯ БОКСЕРАМИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Аннотация. В спортивной деятельности спортсменов выявлены различные стили ведения поединка. В данной работе показан выбор дистанции ведения боя от физических и психических характеристик боксеров.
Ключевые слова: стиль деятельности, бокс, физические и психические качества.
Annotation. Various styles of fighting have been identified in the sports activities of athletes. This paper shows the choice of the fighting distance from the physical and mental characteristics of the boxers.
Keywords: activity style, boxing, physical and mental qualities.

Актуальность. Стиль деятельности боксеров определяется сложной совокупностью множества факторов, которые включают морфофункциональные, психологические и типологические особенности проявления базовых свойств нервной системы [2,4]. Влияние последних аспектов было детально изучено в ряде исследований [1,3]. Однако значение более интегральных характеристик, таких как физическое развитие, физическая подготовленность и психические особенности боксеров, остается недостаточно исследованным, что требует дальнейшего научного анализа и систематизации данных.

Цель работы. Изучить связи выбора дистанции ведения боя боксерами в зависимости от их весо-ростовых данных, физической подготовленности и уровня психических качеств.

Результаты исследований. Стили ведения поединков определялись нами путем наблюдения за боксерами во время тренировок и соревнований и в ходе беседы с тренерами. (В исследовании принимал участие С.Н. Попов).

Весо-ростовые данные были взяты из карточек осмотра спортсменов в Карельском врачебно-физкультурном диспансере. Показатели физической подготовленности изучались в ходе выполнения тестов:

- поднимание ног в висе на перекладине до касания ее носками;
- подтягивание в висе;
- челночный бег 3х10м;
- прыжок в длину с места толчком двух;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа: 10 раз на скорость.

У боксеров изучались следующие свойства внимания: концентрация, распределение и переключение. Применялись общепринятые методики. Волевые качества – решительность и смелость – определялись с помощью теста «падение спиной назад» с высоты 125 см на руки страхующих. Терпеливость изучалась в тесте на задержку дыхания. Учитывалось время от начала появления затруднений до отказа задерживать дыхание.

Изучение физического развития и физической подготовленности боксеров, предпочитающих ближнюю и среднюю дистанции, с одной стороны, и дальнюю дистанцию – с другой, выявило различие между этими двумя группами (таблица 1).

Таблица 1 – Среднегрупповые показатели по физическому развитию и физической подготовленности боксеров с разными манерами ведения боя

Предпочитаемая дистанция ведения боя	n	Рост, см	Вес, кг	Прыжок в длину с места, см	Поднимание ног к перекладине, кол-во раз	Подтягивание, кол-во раз	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сек.	Челночный бег 3х10 м, сек.
Ближняя и средняя	17	160	59	225	13	13	6,2	5,0
Дальняя	13	167	65	235	9	8	6,8	5,2

Боксеры, специализирующиеся на ближней и средней дистанциях, демонстрируют статистически значимые различия ($p<0,05$) в физической подготовленности по сравнению с боксерами, предпочитающими работать на длинной дистанции. Эти различия проявляются в более высоких показателях силы, выносливости и скорости, за исключением теста – прыжок в длину с места.

Феномен объясняется комплексным тактическим подходом и специфическими физическими требованиями, предъявляемыми к ведению боя на ближней и средней дистанциях. В условиях плотного контакта первостепенное значение приобретают такие физические параметры, как сила и скорость реакции боксера. Боксеры с высоким уровнем физической подготовки способны эффективно выдерживать прессинг со стороны противника, реализовывать контратакующие действия и контролировать динамику поединка, сохраняя уверенность в способности своевременно отойти на безопасную дистанцию.

Анализ двух групп боксеров по психологическим параметрам выявил, что их предпочтение работать на определенной дистанции коррелирует с уровнем развития свойств внимания и волевых качеств (таблица 2). В ходе нашего исследования было установлено, что у боксеров, склонных к ведению боя на ближней и средней дистанциях, наблюдаются более высокие показатели свойств внимания по сравнению с теми, кто предпочитает боксировать на дальней дистанции.

Таблица 2 – Выраженность психических качеств у боксеров с разными манерами ведения боя

Предпочитаемая дистанция ведения боя	n	Свойства внимания			Волевые качества		
		Переключение, сек.	Распределение, усл. ед.	Концентрация, усл. ед.	Решительность, сек.	Смелость, баллы	Терпеливость, сек.
Ближняя и средняя	17	110	20	1,04	3,1	4,3	35
Дальняя	13	130	16	1,10	4,2	3,1	30

Это наблюдение, вероятно, обусловлено тем, что в условиях ближнего и среднего боя спортсмены сталкиваются с необходимостью оперативного анализа поступающей информации и принятия решений в условиях динамически изменяющейся боевой ситуации. В таких ситуациях требуется не только быстрая оценка текущей обстановки, но и оперативное принятие адекватных решений для корректировки стратегии и тактики поведения во время боя.

Выводы. Выбор той или иной манеры (стиля) ведения поединка зависит от уровня физического развития и физической подготовленности, а также психологических особенностей боксеров.

Перспективы дальнейших исследований. Представленные в данном исследовании характеристики физических и психических атрибутов боксеров с различной тактикой ведения поединка не претендуют на статус окончательных выводов. Для верификации гипотетических обобщений и обеспечения репрезентативности выявленных зависимостей необходимо провести дополнительные исследования с привлечением более широкого круга испытуемых.

Список литературы

1. Дроздовский, А. К. Нейродинамические характеристики как основа для реализации индивидуального подхода в спорте / А.К. Дроздовский, Л.Г. Уляева // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. – 2022. – Т. 2. – № 3. – С. 107–113.
2. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008. – 351 с.
3. Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология. 2-е изд. / Е. П. Ильин. – СПб : Питер, 2001. – 454 с.
4. Наконечная, Л. Е. Психологическая подготовка как фактор, повышающий результативность спортсменок высокой квалификации / Л. Е. Наконечная, Е. В. Романина // Рудиковские чтения : материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта, Москва, 11-12 мая, 2017 г. – Москва : ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма» (ГЦОЛИФК), 2017. – С. 214-218.

© Умнов В.П., 2026

УДК 373.016:796

Умнов Владимир Павлович
кандидат психологических наук, доцент
Доцент кафедры теории и методики физического воспитания
ФГБОУ ВО «Петрозаводский государственный университет»
Институт физической культуры, спорта и туризма
г. Петрозаводск, Российская Федерация

ИЗУЧЕНИЕ КОРРЕЛЯЦИОННОЙ СВЯЗИ МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ И ИХ УСПЕВАЕМОСТЬЮ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Аннотация. Изучение уровня физической подготовленности младших школьников в соотношении с их успеваемостью по предмету «Физическая культура» показало существенные различия как по уровневым, так и по структурным характеристикам в зависимости от показателя продуктивности процесса обучения.
Ключевые слова: физические качества, физическая подготовленность, успеваемость.
Annotation. A study of the level of physical fitness of primary school students in relation to their academic performance in the subject "Physical Education" showed significant differences in both level and structural characteristics depending on the productivity indicator of the learning process.
Keywords: physical qualities, physical fitness, academic performance.

Актуальность. Рассматривая зависимость произвольных движений от задач двигательной деятельности еще А.В. Запорожец, занимавшийся изучением проблемы развития произвольных движений в детском возрасте [2], отмечал, что решающую роль в принятии или непринятии задачи играют мотивы деятельности, побуждающие субъекта к деятельности, то, ради чего он осуществляет эту деятельность.

Важным мотивом учебной деятельности школьников всех возрастов, как установлено психолого-дидактическими исследованиями, является оценка и, в частности, отметка. Процесс порождения отметки, согласно Ш.А. Амонашвили [1], одновременно является процессом столкновения равносторонних сил и факторов, субъективных и объективных. Причем отметка не возникает прямолинейно и безболезненно.

Следует заметить, что оценка – это процесс, деятельность (или действие) оценивания, осуществляемая педагогом. Отметка же является результатом этого процесса, этой деятельности или действия, их условно-формальным отражением.

Цель работы. Исследование корреляции между уровнем физической подготовленности учащихся младших классов и их академической успеваемостью по дисциплине «Физическая культура».

Результаты исследований.

Исследование проводилось в школе-лицее № 40 г. Петрозаводске. Приняли участие учащиеся начальной школы: 109 учеников первых классов; 90 учеников вторых классов; 86 учеников третьих классов и 103 ученика четвертых классов. Для определения уровня физической подготовленности школьников взяты общепринятые тесты на силу (подтягивания), выносливость (бег на 300 м), скоростно-силовые качества (прыжок в дину с места) и гибкость (наклон вперед). Тестирование проводилось в четвертой четверти учебного года. В исследовании принимала участие студентка 4 курса Ю.В. Квасникова.

Ввиду того что большинство оценок успеваемости в классном журнале были «4» и «5», мы попросили учителя физкультуры дать объективную оценку освоения учебного материала учениками младших классов. Представленная учителем оценка была рассмотрена нами в контексте её связи с уровнем физической подготовки младших школьников. Для проверки статистической значимости этой связи нами использована ранговая корреляция по Спирмену.

Проведенный анализ коэффициентов корреляции выявил значимую связь между уровнем физической подготовленности и академической успеваемостью учащихся по предмету «Физическая

культура». Особенно выраженные корреляционные зависимости ($p<0,01$ и выше) были обнаружены в тестах, отражающих функциональную подготовленность учащихся. В частности, это касалось челночного бега на дистанции 6х10 метров, а также бега на 30, 300 и 500 метров у учащихся четвертых классов. В контексте скоростно-силовых качеств было установлено три значимых коэффициента корреляции из четырех ($p<0,01$), что свидетельствует о наличии устойчивой связи между этими показателями и успеваемостью. Аналогичная тенденция наблюдается и в силовых показателях. Однако корреляционная связь отметки с данными показателями у девочек выше или теснее ($p<0,01$), чем у мальчиков ($p<0,05$). Следует заметить, что в нашем исследовании отметка по физической культуре не коррелирует с показателями гибкости.

Представляет интерес сопоставление уровня развития физических качеств с академической успеваемостью младших школьников по предмету «Физическая культура». Для изучения данного вопроса школьники были разбиты на три группы: успевающие на оценки «3», «4» и «5» баллов. Анализ полученных данных показал, что в группах с разной успеваемостью наблюдается не только рост показателей физической подготовленности, но и сходство в общей иерархии показателей физических качеств. Как у мальчиков, так и у девочек среднегрупповые результаты по всем показателям физических качеств (исключение составляет гибкость) в группах школьников 1-4 классов, имеющих отметку «5» достоверно выше по критерию – t Стьюдента, чем в группах школьников, имеющих отметку «3». Школьники, оцененные на «4», занимают среднее положение. В показателях гибкости в некоторых случаях наблюдается обратная зависимость. Так, среднегрупповые результаты у мальчиков, имеющих отметку «3», во 2-м и 3-ем классах, а у девочек в 4-м классе, выше, чем у школьников, имеющих отметку «4» (различия статистически достоверны) и отметку «5».

Таким образом, анализ физической подготовленности младших школьников в контексте их академической успеваемости по предмету «Физическая культура» выявил значительные различия как по уровню, так и по структуре, в зависимости от эффективности учебного процесса. Предполагается, что на оценку значительно влияет уровень функционального развития учащихся, тогда как уровень развития гибкости либо не учитывается учителем вовсе, либо оказывает слабое влияние на итоговую оценку.

На основе результатов исследования можно предположить, что физическая подготовка и уровень физического развития младших школьников влияют на их отношение к урокам физической культуры. Это отношение, осознанное и сформированное, может стать субъективным интересом, который будет мотивировать учеников осваивать учебный материал. Данный интерес, в свою очередь, может влиять на их успеваемость по предмету. Схематично можно представить это следующим образом: физическая подготовка влияет на отношение к физической культуре, а отношение – на отметку по предмету.

Таким образом можно полагать, что развитие физических качеств не оказывает прямого влияния на оценку, а действует опосредованно, через отношение учеников к занятиям. В этом контексте роль учителя физической культуры особенно важна. Вероятно, следует согласиться с Э. Майнбергом, который описывает её как посредническую [3]. Учитель физической культуры должен выступать в роли связующего звена между субъективными потребностями ученика и объективными требованиями учебного процесса. Если обучение проходит без интереса, это может привести к ошибкам в технике выполнения двигательных действий [4].

Выводы. Академическая успеваемость по дисциплине «Физическая культура» находится в прямой корреляции с уровнем развития физических качеств у младших школьников, что подтверждается рядом исследований в области педагогики и физиологии. Физическая подготовленность, включающая такие компоненты, как сила, выносливость, координация, является ключевым фактором, определяющим эффективность освоения учебного материала и выполнения программных требований по физической культуре.

Перспективы дальнейших исследований. Оценка по предмету «Физическая культура» может зависеть от того, как школьники относятся к урокам физкультуры. Это может стать темой для отдельного исследования.

Список литературы

1. Амонашвили, Ш. А. Основы гуманной педагогики. Кн. 4. Об оценках. – 2-е изд. / Ш. А. Амонашвили. – Москва : Свет, 2015. – 368 с.
2. Запорожец, А. В. Восприятие, движение, действие / А. В. Запорожец // Избранные психологические труды. В 2-х томах. – Том 1. Психическое развитие ребенка. – Москва : Педагогика, 1986. – С. 119-153.
3. Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта : вводный курс / Э. Майнберг ; перевод с немецкого под редакцией М. Я. Виленского, О. С. Метлушко. – Москва : АО «Аспект Пресс», 1995. – 317 с.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : учебник : для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки «Педагогическое образование» / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 15-е изд., стер. - Москва : Академия, 2018. – 494 с.

© Умнов В.П., 2026

УДК 796.093

Чернова Наталия Вячеславовна
студентка 3 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.03 «Спорт»
Научный руководитель:
Моисеев Александр Борисович
кандидат педагогических наук, доцент
Доцент кафедры теории и методики фехтования,
современного пятиборья и стрелковых видов спорта
Мастер спорта по современному пятиборью
ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»
г. Москва, Российская Федерация

ОЦЕНКА ДЕЙСТВИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВСАДНИКОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ МАРШРУТА ТРУДНОГО КЛАССА

Аннотация. В статье представлена оценка основных разновидностей действий квалифицированных всадников при прохождении конкурного маршрута трудного класса на основе 10-ти бальной шкалы, принятой в выездке. Анализировались выступления спортсменов на основных всероссийских соревнованиях 2025 года.
Ключевые слова: действия всадника, фаза разгона, темп и линия маршрута, сбор лошади, прыжок лошади, приземление лошади.
Annotation. The article presents an assessment of the main types of actions performed by qualified riders during the difficult class show jumping route based on the 10-point scale used in dressage. The performances of athletes at the main national competitions in 2025 were analyzed.
Keywords: rider's actions, acceleration phase, pace and route line, horse gathering, horse jumping, and horse landing.

Актуальность. Перспективы роста в оттачивании навыков управления лошадью безграничны, и каждый профессионал в конном спорте вне зависимости от своего опыта на протяжении всей жизни ежедневно улучшает свои результаты, находящие отражение не только в освоении более высоких и сложных препятствий, но и в стабильности прохождения маршрута [2], что обеспечивает уровень применения всадником средств управления лошадью [1]. В дисциплине конкур относительно небольшое значение уделяется оттачиванию базовых навыков выездковой подготовки, что, однако, является необходимым для качественного управления лошадью во время прохождения соревновательного маршрута с преодолением препятствий [3]. В этой связи представляется актуальным исследование уровня управления лошадью квалифицированными спортсменами при прохождении маршрута трудного класса и определение путей оптимизации подготовленности лучших конкуристов России.

Цель исследования – оценить уровень управления лошадью квалифицированными спортсменами при прохождении маршрута трудного класса.

Результаты исследований. Высокие оценки за качество управления лошадью при прохождении маршрута (рисунок 1) получили показатели действия всадника в фазе разгона лошади перед препятствием (8,06±0,98 балла). При разгоне перед прыжком оценивается качество корректировки скорости, отчасти потерянной вследствие выполнения сбора, что выполняется за счет изменения рамки лошади. Также оценивается верный расчет темпов перед препятствием, поскольку именно этими характеристиками во многом обусловлено качество преодоления препятствия. Оценивались действия всадника, выражающиеся в сохранении контакта со ртом лошади с помощью повода и трензеля, в определенном положении корпуса и рук и в грамотном, а также своевременном использовании дополнительных средств управления. Также при разгоне перед прыжком оценивается умение всадника своевременно и быстро набрать оптимальную скорости и инерцию лошади. Качество преодоления препятствия во многом зависит от верного расчета количества темпов перед барьером по прямой, что зависит от правильной динамики движения лошади.

Наилучшими оценками действий всадников были отмечены действия всадника во время

прыжка лошади (8,25±0,86 балла). В данном отрезке соревновательного маршрута всадник должен поддерживать постоянный, соответствующий траектории прыжка, контакт со ртом лошади, в то же время, предоставляя её шее необходимую свободу движения. При этом оценивается работа спортсмена, выражающаяся в сохранении контакта со ртом лошади посредством повода и трензеля, в контроле положения своего корпуса и рук, в грамотном и своевременном использовании дополнительных средств управления в виде шпор и/или хлыста.

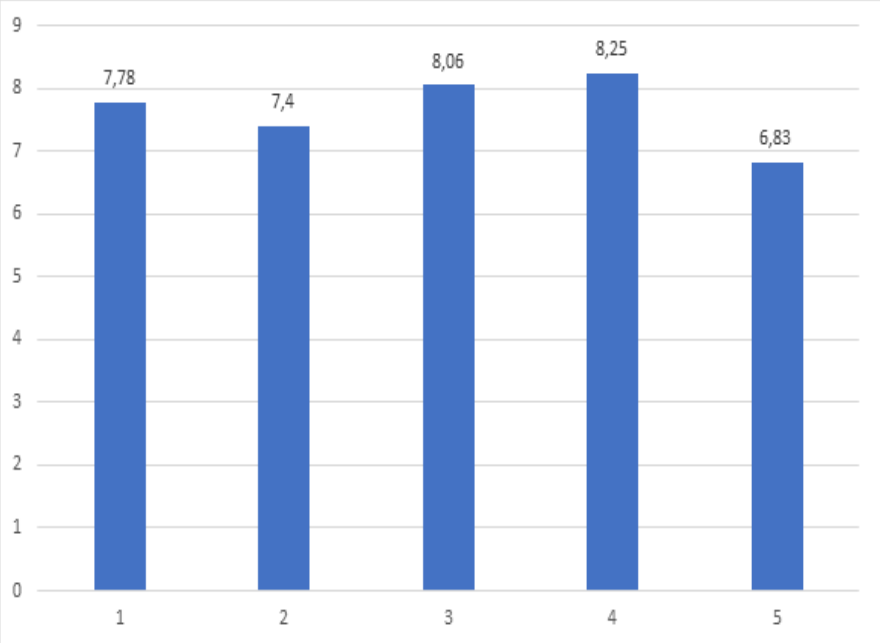

Рисунок 1 – Оценка за качество управления лошадью при прохождении маршрута трудного класса (баллы)

Условные обозначения:

1. Выбор темпа и линии маршрута
2. Выполнение сбора лошади перед препятствием
3. Действия при разгоне лошади для прыжка
4. Действия во время прыжка лошади
5. Действия после приземления лошади

Наименьшие оценки были получены в действиях после приземления лошади (6,83±0,25 балла); оценивалось умение всадника как можно быстрее восстановить равновесие лошади и контакт с ней, чтобы подготовить подход к следующему препятствию; для этого всадник сам должен стремиться продолжать движение.

Компоненты отрезков соревновательного конкурного маршрута, получившие среднюю оценку- действия всадника при выборе темпа и линии маршрута и при выполнении сбора лошади перед препятствием (7,78±0,88 балла и 7,4±0,64 балла соответственно). В данной фазе конкурного маршрута оценивалось соответствие выбранного темпа движения лошади оптимальному для прохождения между препятствиями по наиболее выгодной линии маршрута, позволяющей максимально сэкономить время и обеспечивающей выгодную позицию для дальнейшего захода на препятствие и точку отталкивания при подходе к препятствию.

При выполнении сбора лошади оценивалось умение спортсмена привести лошадь в состояние «сжатой пружины», при котором максимально включаются в работу её мышцы спины, поясницы и задних конечностей, происходит подведение задних конечностей лошади под её корпус, включение в работу всех групп мышц туловища, что обеспечивает наилучшее отталкивание для совершения прыжка.

Выводы. Анализируя полученные и представленные выше данные, отметим, что основные оценки за управление лошадью у высококвалифицированных всадников находятся в диапазоне от 6,83 до 8,25 баллов. Средние показатели исследуемых данных составили 7,66±0,57 балла из 10 возможных. В судейской практике конного спорта эти цифры соответствуют оценке «хорошо». Данный уровень указывает на незначительные проблемы управления лошадью всадником во всех фазах, при этом наихудшие показатели имеют место в действиях всадника после преодоления препятствия, включая правильное выполнение постановления, оптимизацию скорости после прыжка лошади и восстановление контакта поводом и верхними конечностями, а также при выполнении сбора лошади перед препятствием, включая повиновение, равновесие и баланс, а также работу поводом с выполнением полуодержки.

Перспективы дальнейших исследований. Проведение исследований в данном направлении поднимает вопрос об эффективности действий всадника в управлении лошадью, применяемых квалифицированными спортсменами при прохождении конкурного маршрута трудного класса в рамках соревновательной деятельности. Исследования позволяют получить представление о характере типичных ошибок спортсменов в конкуре трудного класса, которые проведены не в полной мере, что затрудняет оптимизацию подготовки спортсменов в верховой езде с преодолением препятствий. Исследование соревновательной деятельности в конкуре трудного класса позволит скорректировать подготовку спортсменов высокого класса и повысить ее результативность.

Список литературы

1. Моисеев, А. Б. Основы соревновательной деятельности спортсменов современного пятиборья в верховой езде и оценка их эффективности / А. Б. Моисеев, В. П. Киселев, П. А. Ананьина // Детский тренер. – 2013. – № 1. – С. 53-56
2. Основные ошибки всадника на соревнованиях по современному пятиборью и пути их устранения / А. Б. Моисеев [и др.] // Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам : материалы кафедральной научной конференции, Москва, 26 ноября 2013 г. / [сост.: Игуменов В. М., Свищев И. Д.]. – Москва : ФГБОУ ВО Российский государственый университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), 2013. – Ч. 1. – С. 49-53.
3. Боева, Н. В. Оценка действий всадника при управлении лошадью высококвалифицированными спортсменками в современном пятиборье / Н. В. Боева, А. Б. Моисеев // Знание, наука, практика : актуальные проблемы теории и методики спортивной и профессиональной подготовки в избранном виде деятельности : материалы II межкафедральной научно-практической конференции молодых учёных, Москва, 29 марта 2023 г. / Под общ. ред. Ю. Л. Орлова, Л. Г. Рыжковой. – Москва : ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», 2023. – С. 21-26.

© Чернова Н.В., Моисеев А.Б., 2026

УДК 796

Чулкова Елизавета Игоревна
студентка 1 курса
Направление подготовки: 43.03.01 «Сервис»
(Профиль «Социально-культурный сервис»)
Факультет ресторанно-гостиничного бизнеса
Научный руководитель:
Юрьева Юлия Владимировна
ассистент кафедры физического воспитания
Мастер спорта по легкой атлетике
ФГБОУ ВО «Донецкий национальный университет экономики и торговли имени М. Туган-Барановского»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВИЗАЦИИ (СИДЯЧЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ) НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА: ПОИСК РЕШЕНИЙ

Аннотация. В данной работе рассматривается влияние цифровизации на формирование гиподинамии как «болезни цивилизации». Анализируются системные последствия малоподвижного образа жизни для здоровья человека, а также психологические барьеры, препятствующие двигательной активности. Особое внимание уделяется поиску комплексных решений: от изменения поведенческих привычек и внедрения производственной гимнастики до использования фитнес-приложений и развития городской инфраструктуры.
Ключевые слова: гиподинамия, цифровизация, физическая активность, здоровье, профилактика.
Annotation. This paper examines the impact of digitalization on the formation of hypodynamia as a "disease of civilization." It analyzes the systemic consequences of a sedentary lifestyle for human health, as well as the psychological barriers that hinder physical activity. Special attention is paid to finding comprehensive solutions: from changing behavioral habits and introducing occupational gymnastics to using fitness applications and developing urban infrastructure.
Keywords: physical inactivity, digitalization, physical activity, health, prevention.

Актуальность исследования. Современный этап развития общества характеризуется беспрецедентным уровнем цифровизации всех сфер жизни. Трансформация трудовой деятельности (удаленная работа), коммуникаций (мессенджеры, соцсети) и досуга (стриминговые сервисы, видеоигры) привела к резкому сокращению двигательной активности населения. По данным Всемирной организации здравоохранения, около 31% взрослого населения планеты недостаточно активны, а гиподинамия занимает четвертое место в структуре причин смертности, уступая лишь сердечно-сосудистым и онкологическим заболеваниям. В России, согласно опросам, ВЦИОМ, 44% граждан практически не занимаются спортом. Таким образом, массовое снижение физической активности в условиях цифровой среды превратилось не в индивидуальную проблему образа жизни, а в глобальный вызов общественному здоровью, требующий безотлагательного анализа и поиска действенных механизмов вмешательства.

Проблематика. Ключевое противоречие исследования заключается в двойственной роли цифровых технологий. С одной стороны, они являются главным катализатором гиподинамии, формируя устойчивые паттерны малоподвижного поведения («экранное время», автоматизация быта). С другой стороны, те же технологии (фитнес-приложения, носимые устройства) предлагаются в качестве основного инструмента для повышения мотивации и контроля за физической активностью. При этом отсутствует комплексное понимание того, как именно цифровая среда влияет на психологические установки человека по отношению к движению, и какие поведенческие стратегии способны эффективно преодолеть это влияние в условиях тотального проникновения технологий в повседневность. Существующие разрозненные меры (популяризация ЗОЖ, выпуск гаджетов) не решают проблему системно [1].

Цель работы. На основе анализа влияния цифровизации на двигательную активность населения обосновать комплексную модель преодоления гиподинамии, включающую поведенческие, технологические и организационные компоненты.

Результаты исследований. В ходе анализа влияния цифровизации на физическую активность населения были получены следующие результаты, позволяющие обосновать компоненты комплексной модели преодоления гиподинамии.

Изначально выявлены ключевые механизмы влияния цифровой среды на снижение двигательной активности. Установлено, что цифровизация воздействует на все компоненты суточной активности человека: трудовую деятельность, досуг и быт. Перевод рабочих процессов в онлайн-формат и автоматизация производства сократили долю физического труда до минимума – среднестатистический офисный сотрудник проводит в сидячем положении 8–10 часов в день. Одновременно смещение досуга в виртуальную сферу (видеоигры, социальные сети, потоковые сервисы) формирует устойчивый паттерн «экранного времени», причем исследования фиксируют прямую корреляцию между увеличением времени использования электронных устройств и снижением физической активности, особенно среди детей и молодежи [2]. Развитие онлайн-торговли, служб доставки и сервисов удаленного управления практически свело к нулю бытовую двигательную активность, которая ранее составляла естественную основу повседневного движения.

Затем определены системные последствия гиподинамии для различных групп населения. Анализ медицинских данных показывает, что недостаток движения поражает все системы организма. В сердечно-сосудистой системе ослабление мышечно-венозной помпы, прежде всего икроножных мышц, ведет к застою крови, варикозу и повышает риск тромбообразования при одновременном снижении тренированности миокарда. В опорно-двигательном аппарате длительное статическое положение провоцирует «мышечную амнезию» – утрату мышцами своих функций, нарушения осанки, остеохондроз и развитие остеопороза из-за отсутствия осевой нагрузки. Метаболические нарушения проявляются в наборе веса, инсулинорезистентности и развитии сахарного диабета 2 типа вследствие снижения энерготрат при сохранении пищевого поведения. В психоэмоциональной сфере зафиксирована двунаправленная связь: гиподинамия усугубляет тревожные состояния и снижает когнитивные функции, а депрессивные установки, такие как ощущение «я ничего не могу», блокируют попытки начать двигаться [3].

Зафиксирован парадокс цифровых технологий, требующий разрешения в рамках комплексной модели. Установлено, что с одной стороны, технологии выступают главной причиной гиподинамии, а с другой – являются наиболее доступным инструментом мониторинга и мотивации. На основе анализа рынка приложений выделены наиболее эффективные цифровые инструменты: Polar Flow, Strava, Nike Run Club, Adidas Running. Их функционал, включающий постановку целей, геймификацию, социальное взаимодействие и напоминания, позволяет задействовать психологические механизмы вовлечения в активность. Умные часы и фитнес-браслеты выполняют функцию «якоря», возвращающего внимание пользователя к необходимости движения, однако важно понимать, что без внутренней мотивации гаджеты остаются лишь пассивными счетчиками, не решающими проблему системно.

Обоснованы поведенческие стратегии преодоления гиподинамии на индивидуальном уровне. В противовес неработающим стратегиям типа «надо заниматься спортом» предложены конкретные поведенческие паттерны, основанные на принципе «микродвижений» – интеграции коротких сессий активности в повседневность без установки на рекорд, будь то прогулка без подсчета шагов или несколько приседаний под музыку. Ключевое значение имеет реорганизация рабочего времени через внедрение правила «активных пауз» – разминка каждые 50–60 минут работы, при этом оптимальный объем двигательной активности в рабочий день составляет не менее 2 часов, распределенных на короткие отрезки [2]. Важна также эргономика пространства: замена пассивных перемещений активными, такими как лестница вместо лифта или личное общение вместо звонка коллеге.

Для лиц с ограничениями рекомендованы циклические упражнения низкой интенсивности – плавание, ходьба, аквааэробика с постепенным усложнением нагрузки при сохранении комфорта.

Так же, разработаны предложения по организационным и инфраструктурным изменениям, поскольку эффективность индивидуальных усилий многократно возрастает при создании поддерживающей среды. На уровне организаций обоснована необходимость возвращения практики про-

изводственной гимнастики в современном формате – с использованием цифровых платформ для демонстрации упражнений и выделением времени для физкультурных пауз в режиме труда. На уровне городской среды выявлена потребность в развитии инфраструктуры, стимулирующей активное передвижение: велодорожек, пешеходных зон, доступных спортивных площадок. На уровне образования доказана необходимость включения в программы обучения, начиная с детского сада, компонентов, формирующих культуру движения, с акцентом на группы риска – детей и подростков с высоким «экранным временем» [4]. Такой комплексный подход позволяет преодолеть ограниченность разрозненных мер и создать условия, при которых здоровый образ жизни становится не дополнительной обязанностью, а естественной составляющей повседневности.

Таким образом, в ходе исследования доказано, что цифровизация выступает системным фактором формирования гиподинамии, воздействуя на все сферы жизнедеятельности человека. Результаты работы позволили обосновать комплексную модель преодоления гиподинамии, включающую поведенческие стратегии («микродвижения», активные паузы), технологические инструменты (фитнес-приложения, носимые устройства) и инфраструктурные изменения на уровне организаций и городской среды. Установлено, что цифровые технологии, будучи причиной проблемы, одновременно могут служить эффективным инструментом ее решения при условии сформированной внутренней мотивации и наличия поддерживающей среды. Следовательно, цель работы достигнута: предложенная модель ориентирована на интеграцию физической активности в повседневную жизнь как естественной составляющей здорового образа жизни.

Список литературы

1. Абдурахимов, А. Х. Системное влияние гиподинамии на организм / А. Х. Абдурахимов, О. Х. Назиржонов. – Текст : непосредственный // Вестник Ассоциации Пульмонологов Центральной Азии. – 2026. – № 10. – С. 111–116.
2. Всемирная организация здравоохранения. Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни : краткий обзор. – Женева : ВОЗ, 2020. – 17 с. – Текст: непосредственный
3. Гришан, М. А. Физиологические последствия гиподинамии для организма человека / М. А. Гришан. – Текст: непосредственный // Медико-фармацевтический журнал «Пульс». – 2018. – № 12. – С. 70–73.
4. Ильина, К. С. Мобильные приложения как средство для мониторинга физической активности студентов / К. С. Ильина, А. В. Цинис. – Текст : непосредственный // Столыпинский вестник. – 2023. – № 6. – С. 2934–2942.

© Чулкова Е.И., Юрьева Ю.В., 2026

УДК 796-056.24

Шестаков Олег Николаевич (1)
старший преподаватель кафедры физического воспитания
Мастер спорта СССР по фехтованию
Московой Виктор Иванович (2)
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Мастер спорта СССР по фехтованию
(1) ФГБОУ ВО «Донецкий национальный университет экономики и торговли имени М. Туган-Барановского»
(2) ФГБОУ ВО «Донецкий национальный технический университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ИНВАЛИДНЫЙ СПОРТ КАК ФЕНОМЕН СОВРЕМЕННОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Аннотация. Научная статья углубляется в изучение комплекса современных проблем, охватывающих широкий спектр спортивной деятельности: от соревнований на высшем уровне до массовых занятий физкультурой и специализированного спорта для людей с инвалидностью. В ней проводится тщательный анализ главных трудностей, с которыми сталкиваются как сами спортсмены, так и их наставники, а также другие профессионалы спортивной сферы.
Ключевые слова: спорт высших достижений, массовый спорт, инвалидный спорт, вызовы в спорте, условия занятий спортом, спортивные категории.
Annotation. This scientific article delves into the complex of modern problems that cover a wide range of sports activities, from high-level competitions to mass physical education and specialized sports for people with disabilities. It provides a thorough analysis of the main challenges faced by athletes, their coaches, and other sports professionals.
Keywords: high-performance sports, mass sports, disabled sports, challenges in sports, sports conditions, and sports categories.

В современном обществе спорт является не просто досугом, а фундаментальным элементом, влияющим на физическое и психическое состояние человека, стимулирующим к выдающимся результатам и способствующим сплочению. Однако, несмотря на его значимость, сегодня мы наблюдаем ряд серьезных проблем, затрагивающих как элитный спорт, так и спорт для широких масс, а также для людей с особыми потребностями. Подобное положение дел требует глубокого осмысления и профессионального исследования для выявления корней этих проблем и поиска оптимальных путей их преодоления. Данная научная работа фокусируется на современной проблематике спорта высших достижений, массового спорта и спорта для людей с ограниченными возможностями, акцентируя внимание на ключевых вызовах и потенциальных направлениях развития.

Актуальность обусловлена изучением вызовов, стоящих перед элитным, массовым и адаптивным спортом, критически важно для общества и системы здравоохранения. Регулярный анализ этих сфер позволяет выявлять и устранять проблемы, затрагивающие как профессиональных спортсменов, так и любителей. В условиях растущей популярности спорта необходимо уделять пристальное внимание вопросам здоровья, предотвращения травм, борьбы с допингом, правильного распределения нагрузок и обеспечения доступности спорта для людей с ограниченными возможностями.

Цель работы направлена на выявление проблем, вызовов и перспектив развития спорта высших достижений, массового и инвалидного спорта, а также на предложение рекомендаций для их решения и улучшения ситуации в данной области.

Согласно Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) [3] под реабилитацией мы понимаем следующее: «Реабилитация является совокупностью мероприятий, признанных обеспечить лицам с нарушениями функций вследствие болезней, травм и врожденных дефектов приспособления к новым условиям жизни в обществе, в котором они живут». Из данного определения следует, что реабилитация носит комплексный характер. Реабилитация–это прежде всего многогранный процесс восстановления здоровья человека и реинтеграции его в трудовую и социальную жизнь.

В Федеральном законе «О социальной защите инвалидов в РФ» статья № 9 под реабилитацией инвалидов понимается система медицинских, психологических, педагогических, социально экономических мероприятий, направленных на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья со стойким расстройством функций организма [1]. Целью реабилитации являются восстановление социального статуса инвалида, достижение им материальной независимости и его социальная адаптация.

Высококвалифицированный паралимпийский спорт отличается напряженной конкуренцией, интенсивными физическими нагрузками и узкой специализацией. Вопросы, связанные с восстановлением и интеграцией людей с ограниченными возможностями, остаются крайне важными. Несмотря на существенные достижения в медицине, число людей с инвалидностью продолжает увеличиваться. По данным Организации Объединенных Наций, лица с инвалидностью составляют примерно десятую часть мирового населения. В настоящее время спорт для инвалидов является глобальным общественным феноменом. Адаптивный спорт призван способствовать всестороннему развитию потенциала спортсмена. В современном мире одной из ключевых тенденций развития адаптивного спорта является паралимпийское движение, выступающее как объединяющий элемент.

Рост числа стран и атлетов, участвующих в Паралимпийских играх, а также расширение географии стран-призеров свидетельствуют о растущем признании в мировом масштабе межнационального, гуманистического подхода государств и обществ к людям с инвалидностью, ориентированного на личность.

Международная арена адаптивного спорта, также известного как спорт для людей с инвалидностью, демонстрирует впечатляющий рост. На сегодняшний день под эгидой Международного паралимпийского комитета функционирует 162 национальные организации, в то время как число государств и атлетов, вовлеченных в Паралимпийские игры, неуклонно увеличивается. Этот вид спорта высших достижений выполняет критически важную функцию в социальной интеграции и просвещении [4]. Он не только привлекает внимание широкой общественности к вопросам, касающимся людей с инвалидностью, но и акцентирует проблематику создания инклюзивной среды, отстаивания прав, поддержания достоинства и обеспечения благополучия этой категории граждан.

Теперь проанализируем текущие проблемы, с которыми сталкиваются люди с инвалидностью, занимающиеся спортом в современных реалиях.

1. Доступность и инклюзивность. Спорт инвалидов сталкивается с вызовами, связанными с доступностью и инклюзивностью. Спортсменам с ограниченными возможностями часто не хватает доступа к соответствующей спортивной инфраструктуре и возможности участвовать в соревнованиях наравне со спортсменами без инвалидности.
2. Финансирование и поддержка. Спорт инвалидов часто страдает от недостаточного финансирования и поддержки. Спортсменам с ограниченными возможностями может быть трудно получить доступ к тренировочным объектам, оборудованию и возможностям соревнований [2].
3. Стереотипы и дискриминация. Спортсмены с ограниченными возможностями могут сталкиваться со стереотипами и дискриминацией, что может создавать барьеры для их участия в спорте.

Исследование наглядно демонстрирует, что актуальные вызовы, стоящие перед профессиональным спортом, массовым физкультурой и адаптивным спортом, требуют незамедлительного решения. Для достижения этой цели предложено предпринять следующие меры:

- Профессиональный спорт: внедрение этических и безопасных тренировочных методик, активная борьба с использованием запрещенных препаратов, гарантия адекватного восстановления и пристальное внимание к ментальному состоянию атлетов.
- Массовый спорт: активное продвижение физической активности, совершенствование спортивных объектов, разработка программ поддержки и стимулирование занятий спортом в образовательных учреждениях и на предприятиях.
- Спорт инвалидов: обеспечение равного доступа и инклюзивности в спортивной сфере, увеличение объемов финансирования и поддержки, повышение информированности общества и противодействие дискриминации.

Системное решение перечисленных вопросов позволит сформировать более здоровую и открытую спортивную среду, доступную для каждого.

Проведенный анализ свидетельствует о необходимости комплексного подхода к устранению современных трудностей в элитном, массовом и пара-спорте. Важно сосредоточиться не только на достижении высоких результатов на профессиональной арене, но и на создании условий для повсеместного вовлечения граждан в спортивную активность, а также на обеспечении равных возможностей для людей с ограниченными возможностями. Успешное преодоление этих препятствий предполагает тесное взаимодействие между спортивными федерациями, государственными органами, некоммерческими организациями и активное вовлечение самого спортивного сообщества. Только объединенными усилиями возможно заложить фундамент для всестороннего развития спорта и обеспечить его инклюзивность для всех слоев населения.

Список литературы

1. Исламова, Е. З. Инвалидный спорт : современное состояние и перспективы развития / Е. З. Исламова, Р. М. Малоян, А. Е. Петренко // Научные достижения в XXI веке : сборник научных трудов по материалам III Международной научно-практической конференции, Анапа, 01 ноября, 2019 г. – Анапа : ООО «Научно-исследовательский центр экономических и социальных процессов» в Южном Федеральном округе, 2019. – С. 12-18.
2. Кибардин, И. М. Современная проблема спорта высших достижений, массового и инвалидного спорта / И. М. Кибардин, М. Д. Кубарьков // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры : материалы IX Международной научно-практической конференции, Донецк, 17-18 апреля 2024 г. – Донецк : Институт физической культуры и спорта, 2024. – С. 45-47.
3. Кожевникова, М. Н.Современные социальные противоречия спорта высших достижений, массового и инвалидного спорта / М. Н. Кожевникова, М. Д. Кудрявцев, Г. Я. Галимов, А. С. Сундуков, Е. А. Михалева // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры : материалы I Международной научно-практической конференции, Донецк, 26 февраля 2016 г. – Донецк : Институт физической культуры и спорта, 2016. – С. 45-47.
4. Химаков, В. В. Проблемы современного инвалидного спорта / В. В. Химаков // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры : материалы IX Международной научно-практической конференции, Донецк, 17-18 апреля 2024 г. – Донецк : Институт физической культуры и спорта, 2024. – С. 106-107.

© Шестаков О.Н., Московой В.И., 2026

УДК 796.093

Шиков Илья Николаевич
студент 2 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.03 «Спорт»
Факультет магистерской подготовки
Мастер спорта по акробатическому рок-н-роллу
Михалина Галина Михайловна
кандидат педагогических наук, доцент
Доцент кафедры теории и методики гимнастики
Мастер спорта СССР по спортивной гимнастике
ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»
г. Москва, Российская Федерация

АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ТРУДНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЬНЫХ ПРОГРАММ ВЕДУЩИХ ПАР РОССИИ В АКРОБАТИЧЕСКОМ РОК-Н-РОЛЛЕ В ДИСЦИПЛИНЕ А-КЛАСС МИКСТ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ

Аннотация. В статье представлен анализ динамики трудности соревновательных программ чемпионов России 2023-2025 годов в акробатическом рок-н-ролле в дисциплине «А класс-микст мужчины и женщины». Проведен количественный и качественный анализ соревновательных программ и судейских протоколов.
Annotation. The article presents an analysis of the dynamics of the difficulty of the competition programs of the Russian champions of 2023-2025 in acrobatic rock'n'roll in the discipline "A class Adults". Quantitative and qualitative analysis of competition programs and judges' protocols was carried out.
Ключевые слова: акробатический рок-н-ролл, «А класс-микст мужчины и женщины», соревновательная программа, судейские карточки, танцевальные фигуры.
Keywords: acrobatic rock-n-roll, A class Adults, competitive program, judge cards, dance figures.

Актуальность. Акробатический рок-н-ролл является динамично развивающимся видом спорта, в котором соревновательный результат во многом определяется уровнем трудности соревновательных программ. В дисциплине «А-класс микст мужчины и женщины» предъявляются высокие требования к технической, физической и координационной подготовленности спортсменов, что обуславливает постоянный рост сложности соревновательных композиций.

В условиях усиления конкуренции на всероссийском и международном уровнях ведущие спортивные пары стремятся к включению в свои программы более сложных танцевальных фигур и акробатических элементов, что отражается в судейских оценках трудности соревновательной программы. Анализ изменений уровня трудности соревновательных программ чемпионов и призеров прошлых лет позволяет выявить основные тенденции развития дисциплины и определить направления совершенствования системы спортивной подготовки.

Цель работы. Анализ динамики трудности соревновательных программ чемпионов России 2023-2025 годов в акробатическом рок-н-ролле в дисциплине «А класс-микст мужчины и женщины».

Результаты исследования. В рамках нашего исследования были проанализированы соревновательные программы пар, которые заняли 1-2 места на чемпионатах России 2023-2025 годов в дисциплине «А класс-микст мужчины и женщины». Целью анализа являлось определение факторов, обеспечивающих соревновательное преимущество ведущих пар над основными конкурентами.

В качестве эмпирического материала использовались официальные судейские протоколы, включающие оценки за программы «техника ног» и «акробатика» [2,3,4]. Особое внимание уделялось структуре итоговой оценки, а также соотношению баллов за акробатические элементы и танцевальную составляющую соревновательной программы.

Следует отметить, что в дисциплине «А класс-микст мужчины и женщины» максимальная теоретическая оценка за выполнение акробатических элементов является одинаковой для всех спортивных пар и составляет 65 баллов [1]. В связи с этим соревновательное преимущество в большин-

стве случаев определяется не только исполнением всех акробатических связок и элементов, но и качеством исполнения танцевальной составляющей программы.

Анализ судейских карточек показал, что при оценке танцевальной составляющей учитываются следующие параметры: качество выполнения основного хода отдельно у партнёра и партнёрши; сложность и точность исполнения танцевальных фигур; композиционное решение, постановка и идея соревновательной программы [2,3,4].

В 2023 году первое место на чемпионате России заняла пара Машков Александр - Орехова Анна [2]. По результатам судейской оценки в программе «техника ног» данная пара набрала 23,1 балла. В программе «акробатика» итоговая оценка составила 86,25 балла, из которых 23,85 балла приходилось на танцевальную составляющую и 62,4 балла на выполнение акробатических элементов.

Второе место в соревнованиях заняла пара Гладких Никита - Данченко Вера. Оценка за программу «техника ног» составила 23,84 балла. В программе «акробатика» пара получила 85,35 балла, включая 22,98 балла за танцевальную составляющую и 62,37 балла за акробатические элементы.

Сравнительный анализ показателей акробатической части соревновательных программ свидетельствует о минимальной разнице между парами – 0,03 балла.

В то же время более существенные различия были выявлены в оценках танцевальной составляющей финальной программы (рисунок 1).

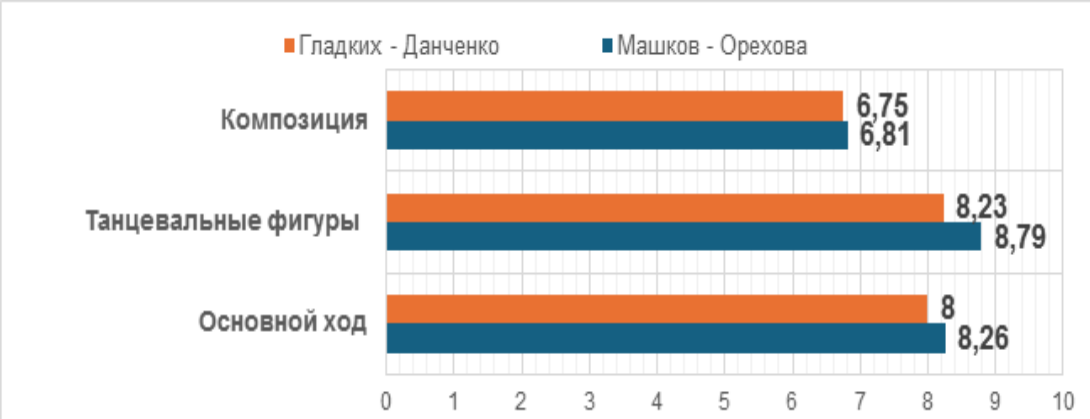

Рисунок 1 – Сравнительный анализ судейских оценок в программе «акробатика» чемпионата России 2023 по акробатическому рок-н-роллу

Пара Машков Александр - Орехова Анна продемонстрировала более высокий уровень сложности, выразительности и композиционной целостности танцевания, что отразилось в более высокой оценке по всем компонентам итоговой оценки – «основной ход», «танцевальные фигуры» и «композиция», что и обеспечило итоговое преимущество в соревновательной борьбе.

В 2024 году победу на чемпионате России по акробатическому рок-н-роллу в дисциплине А-класс микст мужчины и женщины одержала пара Гладких Никита - Данченко Вера [3]. По результатам судейской оценки в программе «техника ног» данная пара получила 24,53 балла. Оценка за программу «акробатика» составила 83,7 балла (24,38 балла - за танцевальную составляющую, 59,32 балла - за выполнение акробатических элементов)

Второе место заняла пара Овсянкин Андрей - Трошина Варвара. Оценка за программу «техника ног» составила 23,89 балла. В программе «акробатика» пара набрала 81,66 балла (23,19 балла за танцевальную составляющую и 58,47 балла за акробатические элементы).

Суммарная разница между 1 и 2 местом составила 2,68 балла. Большая часть разницы в итоговом результате была связана с более низкими показателями танцевальной составляющей программы (рисунок 2).

Таким образом, анализ результатов чемпионата России 2024 года подтверждает ранее выявленную тенденцию, согласно которой даже при высоком уровне акробатической подготовленности решающую роль в распределении призовых мест играет танцевальная составляющая соревновательной программы.

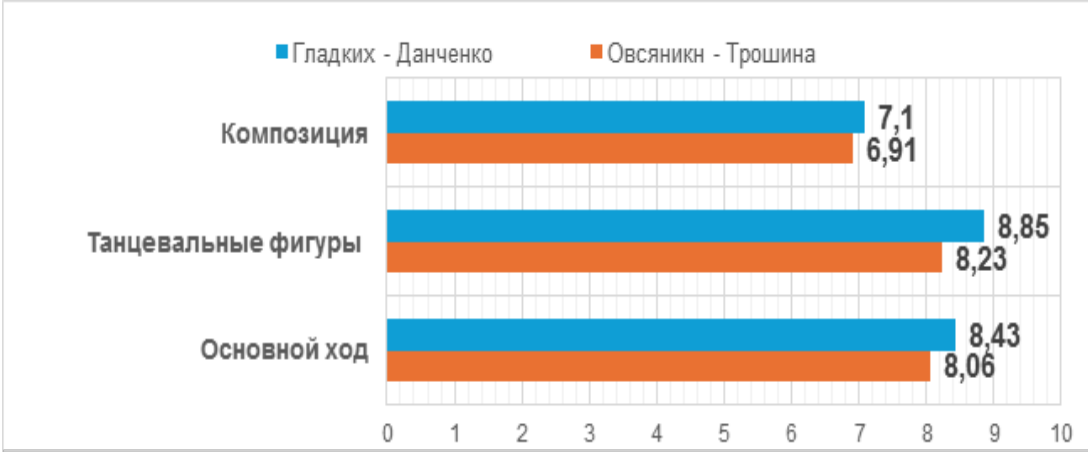

Рисунок 2 – Сравнительный анализ судейских оценок в программе «акробатика» чемпионата России 2024 по акробатическому рок-н-роллу

В 2025 году победу на чемпионате России по акробатическому рок-н-роллу в дисциплине «А класс-микст мужчины и женщины» вновь одержала пара Гладких Никита - Данченко Вера [4]. По результатам судейской оценки в программе «техника ног» данная пара набрала 23,68 балла. Итоговая оценка за программу «акробатика» составила 84,12 балла, из которых 23,01 балла приходилось на танцевальную составляющую и 61,11 балла - на выполнение акробатических элементов. Суммарный результат пары составил 107,8 балла.

Второе место заняла пара Дмитриев Сергей - Агавердиева Эмилия. Оценка за программу «техника ног» составила 21,54 балла. В программе «акробатика» пара получила 78,55 балла, включая 21,49 балла за танцевальную составляющую и 57,06 балла за акробатические элементы. Суммарный результат 100,09 балла.

Сравнительный анализ итоговых показателей выявил значительную разницу между первой и второй спортивными парами, составившую более 7 баллов. При этом отставание пары Дмитриев Сергей - Агавердиева Эмилия наблюдалось по всем основным компонентам оценки. Наиболее существенные различия были зафиксированы в программе «техника ног», а также в танцевальной составляющей программы «акробатика» (рисунок 3), что указывает на более высокий уровень технической, координационной и композиционной подготовленности победившей пары.

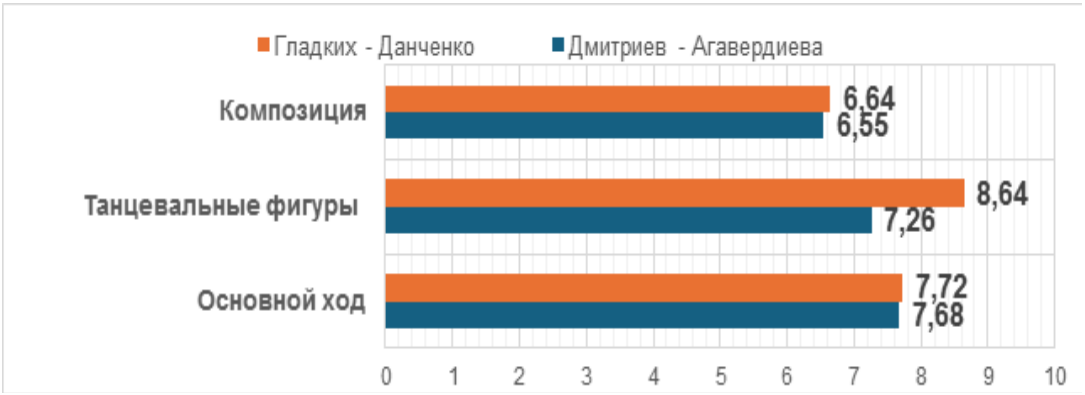

Рисунок 3 – Сравнительный анализ судейских оценок в программе «акробатика» чемпионата России 2025 по акробатическому рок-н-роллу

В отличие от чемпионатов России 2023 и 2024 годов, где разница между призовыми местами была минимальной и определялась преимущественно качеством танцевальной составляющей при сопоставимой акробатической сложности, в 2025 году победа была обеспечена комплексным превосходством по всем ключевым судейским критериям. Это свидетельствует о дальнейшем усложнении требований к уровню подготовленности ведущих пар и росте значимости универсальности соревновательной программы.

Выводы. Анализ соревновательных программ ведущих пар России в дисциплине «А класс-микст мужчины и женщины» позволил выявить устойчивые тенденции в развитии структуры и уровня трудности соревновательных программ. При фиксированном максимальном уровне акробатической сложности решающим фактором соревновательного успеха становится именно танцевальная составляющая, включающая качество основного хода у партнёра и партнёрши, сложность и точность танцевальных фигур, а также художественно-композиционное представление программы.

Список литературы

1. Правила вида спорта «Акробатический рок-н-ролл» от 25.12.2025 г. / Федерация танцевального спорта, брейкинга и акробатического рок-н-ролла. – URL: https://fdsarr.ru/upload/iblock/8cb/jxvjv07fxik13tutaj3u2g86husmd5ul/Pravila-vida-sporta-akrobaticheskii_-rok_n_roll-ot-25.12.2025.pdf (дата обращения: 18.01.2026). – Текст : электронный.
2. Судейские карточки чемпионата и первенства России по акробатическому рок-н-роллу в Москве 23–25.11.2023 г. / Федерация танцевального спорта, брейкинга и акробатического рок-н-ролла. – URL: https://fdsarr.ru/upload/iblock/8f0/8npkarjzdvirksbiqnry55lim435jufc/Sudei_skie-kartochki-CHiP-Rossii-Moskva-23_25.11.2023.pdf (дата обращения: 18.01.2026). – Текст : электронный.
3. Судейские карточки чемпионата и первенства России по акробатическому рок-н-роллу 21–23.11.2024 г. / Федерация танцевального спорта, брейкинга и акробатического рок-н-ролла. – URL:https://fdsarr.ru/upload/iblock/009/l3vh52l882u75oertzsfaj9y0b6haoup/Sudei_skie-kartochki-CHiP-Rossii-21_23.11.2024.pdf (дата обращения: 19.01.2026). – Текст : электронный.
4. Судейские карточки чемпионата и первенства России по акробатическому рок-н-роллу в Москве 20–22.11.2025 г. / Федерация танцевального спорта, брейкинга и акробатического рок-н-ролла. – URL: https://fdsarr.ru/upload/iblock/18c/85d9orl14oklmp00p1amdo0p2123ut6i/Sudei_skie-kartochki-chempionata-i-pervenstva-Rossii-v-Moskve-20_22.11.2025-Rossii.pdf (дата обращения: 20.01.2026). – Текст : электронный.

© Шиков И.Н., Михалина Г.М., 2026

II
«Роль физической культуры в современном мире»

УДК 796.011.1

Агишева Екатерина Владимировна
старший преподаватель кафедры физического воспитания
Кандидат в мастера спорта по легкой атлетике
Агишева Карина Рустамовна
ассистент кафедры физического воспитания
Кандидат в мастера спорта по синхронному плаванию
Донецкий институт управления –
филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы
при Президенте Российской Федерации»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

Аннотация. В данной статье рассматривается физическая культура, как неотъемлемая часть общего культурного наследия человечества и играет все более значимую роль в жизни современного общества. В эпоху стремительных технологических изменений и урбанизации, когда сидячий образ жизни становится нормой для многих, забота о телесном здоровье и физической активности приобретает первостепенное значение. Это не просто модное увлечение, а необходимость, продиктованная как индивидуальными потребностями человека, так и социальными вызовами.
Ключевые слова: физическая культура, физическая активность, здоровый образ жизни, современное общество.
Annotation. This article examines physical culture as an integral part of the common cultural heritage of mankind and plays an increasingly important role in the life of modern society. In an era of rapid technological change and urbanization, when a sedentary lifestyle is becoming the norm for many, taking care of physical health and physical activity is of paramount importance. This is not just a fashion craze, but a necessity dictated by both individual human needs and social challenges.
Keywords: physical culture, physical activity, healthy lifestyle, modern society.

Актуальность. В современном обществе, где конкуренция приобретает всё более ожесточенный характер, а информационные потоки не дают покоя, физическая культура становится своего рода «буфером» для психики. Регулярные тренировки позволяют не только снять накопившееся напряжение, но и выработать стрессоустойчивость, научиться концентрироваться на цели, преодолевать трудности. Это особенно важно в условиях постоянных изменений и неопределенности, с которыми сталкивается человек в XXI веке. Физическая активность помогает найти внутренний баланс, обрести уверенность в своих силах и более эффективно справляться с повседневными вызовами.

Анализ литературы. Здоровье населения и влияние физической культуры и спорта на его укрепление давно и глубоко изучалось представителями разных наук и направлений. Физическую культуру и спорт как фактор социального развития рассматривали Бишаева А.А. [1], Григорьева В.Н. [2], Курасбедиани З.В. [3], Мелешкова Н.А., Григорьева С.А. [4] и многие другие.

Цель работы: рассмотреть физическую культуру, как неотъемлемую часть общего культурного наследия человечества, которая играет все более значимую роль в жизни современного общества.

Результаты исследований. Физическая культура является мощным инструментом социализации и интеграции. Спортивные мероприятия, клубы по интересам, массовые зарядки – все это создает возможности для общения людей разного возраста, социального статуса и происхождения. Это способствует укреплению социальных связей, преодолению разобщенности и формированию более сплоченного и толерантного общества. Особую роль физическая культура играет в воспитании подрастающего поколения, закладывая основы здорового образа жизни на долгие годы. Значимость физической культуры выходит за рамки личного здоровья и экономического благополучия [1]. Также это важный фактор формирования национальной идентичности и развития культурных традиций. Кроме того, различные виды физической активности, от народных игр до современных видов спорта, являются частью культурного наследия, которое необходимо сохранять и передавать будущим поколениям.

На индивидуальном уровне физическая культура выступает мощным инструментом профилактики заболеваний, поддержания хорошей физической формы и психологического благополучия. Регулярные занятия спортом, фитнесом или просто активный образ жизни способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению обмена веществ, повышению иммунитета и снижению риска развития хронических недугов, таких как ожирение, диабет и гипертония [2]. Кроме того, физическая активность является одним из наиболее эффективных способов борьбы со стрессом, улучшения настроения и повышения самооценки. В социальном контексте физическая культура способствует формированию здоровой нации, снижению уровня заболеваемости и, как следствие, уменьшению нагрузки на систему здравоохранения. Активное население – это более продуктивное население. Люди, ведущие здоровый образ жизни, реже болеют, что положительно сказывается на производительности труда и экономическом развитии страны. Кроме того, занятия физической культурой, особенно в коллективных формах, способствуют развитию коммуникативных навыков, формированию командного духа и воспитанию таких ценностей, как дисциплина, упорство и взаимопомощь [3].

Образовательные учреждения играют ключевую роль в популяризации физической культуры. Интеграция занятий физической культуры в учебные программы, организация спортивных секций и проведение соревнований способствует формированию у молодежи устойчивой привычки к здоровому образу жизни. Важно не только развивать физические навыки, но и воспитывать понимание ценности здоровья, важности регулярных занятий и правильного отношения к физической активности как к неотъемлемой части полноценной жизни [4]. Физическая культура перестает быть просто набором упражнений и становится неотъемлемой частью полноценной жизни человека, фундаментом его здоровья, развития и успешной интеграции в общество.

1. *Здоровье как основа всего.* Первостепенная и наиболее очевидная роль физической культуры – это поддержание и укрепление здоровья. Регулярные физические нагрузки:
   - Укрепляют сердечно-сосудистую систему: снижают риск инфарктов, инсультов, гипертонии.
   - Нормализуют обмен веществ: помогают бороться с ожирением, диабетом 2 типа.
   - Укрепляют опорно-двигательный аппарат: предотвращают остеопороз, артриты, улучшают осанку.
   - Повышают иммунитет: делают организм более устойчивым к инфекциям.
   - Снижают уровень стресса и улучшают психическое состояние: физическая активность – мощный антидепрессант, способствующий выработке эндорфинов, улучшающий сон и когнитивные функции.
2. *Развитие личности и социальная адаптация.* Физическая культура – это не только про тело, но и про дух. Она способствует всестороннему развитию личности:
   - Формирование волевых качеств: регулярные тренировки требуют дисциплины, настойчивости, умения преодолевать трудности и усталость. Эти качества переносятся и на другие сферы жизни.
   - Развитие самодисциплины и ответственности: планирование тренировок, соблюдение режима, контроль питанием – все это учит человека быть ответственным за свое здоровье и свои действия.
   - Повышение самооценки и уверенности в себе: достижение спортивных результатов, улучшение физической формы, преодоление собственных ограничений – все это способствует росту самооценки и формированию позитивного образа «Я».
   - Развитие коммуникативных навыков: командные виды спорта, групповые занятия, участие в соревнованиях учат взаимодействовать с другими людьми, работать в команде, проявлять лидерские качества и уважение к соперникам.
   - Социальная интеграция: спортивные клубы, секции, фитнес-центры становятся площадками для общения, формирования новых знакомств и укрепления социальных связей.
3. *Экономический и социальный прогресс.* Здоровое и активное население – это залог процветания любого общества.
   - Повышение производительности труда: здоровые сотрудники реже болеют, более энергичны, внимательны и продуктивны.

- Снижение затрат на здравоохранение: профилактика заболеваний через физическую активность значительно дешевле, чем их лечение.
- Развитие спортивной индустрии: создание рабочих мест, развитие инфраструктуры, производство спортивных товаров и услуг.
- Формирование здорового образа жизни в обществе: популяризация физической культуры способствует снижению вредных привычек, формированию ответственного отношения к своему здоровью у подрастающего поколения.
- Национальный престиж: успехи в большом спорте, проведение крупных спортивных мероприятий повышают международный авторитет страны.

4. *Вызовы и перспективы.* Несмотря на очевидную важность, физическая культура в современном обществе сталкивается с рядом вызовов:

- Недостаток времени: быстрый темп жизни, загруженность работой и учебой часто оставляют мало времени на физическую активность.
- Доступность и стоимость: не всегда и не везде есть доступ к качественным спортивным объектам и квалифицированным тренерам по приемлемой цене.
- Информационный шум и ложные стереотипы: обилие противоречивой информации о тренировках и питании может дезориентировать.
- Отсутствие мотивации: многие люди не видят долгосрочных преимуществ физической активности или не могут найти подходящий для себя вид спорта.

Выводы. Таким образом, роль физической культуры в современном обществе многогранна и неоспорима. Она является фундаментом для поддержания здоровья, фактором экономического и социального развития, инструментом социализации и воспитания, а также важным элементом национальной и мировой культуры. Осознанное отношение к своей физической форме и активный образ жизни – это не просто выбор, а залог успешного и полноценного существования в стремительно меняющемся мире.

Список литературы

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования / А. А. Бишаева. – 7-е изд., стер. - Москва : Академия, 2020. – 312 с.
2. Григорьева, В. Н. Состояние здоровья студенток как социальная проблема / В. Н. Григорьева // На пути к гражданскому обществу : проблемы молодежи XXI века : материалы Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 06-07 декабря 2002 г. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет экономики и финансов, 2003. – С. 213-214.
3. Курасбедиани, З. В. Физическая культура как фактор формирования личности / З. В. Курасбедиани. – Текст : непосредственный // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия : Философия. Социология. Право. – 2008. – № 4 (44). – С. 191-196.
4. Мелешкова, Н. А. Ценности физической культуры как фактор формирования общекультурных компетенций / Н. А. Мелешкова, С. А. Григорьева, А. Ю. Мусохранов. – Текст : непосредственный // Перспективы науки. – 2014. – № 11 (62). – С. 65-68.

© Агишева Е.В., Агишева К.Р., 2026

УДК 615.851.85

Акопов Владислав Эрнестович
старший преподаватель кафедры циклических видов спорта
Акопова Марина Александровна
студентка 2 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.01 «Физическая культура»
(Профиль: Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта)
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АШТАНГА-ЙОГОЙ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЖЕНЩИН

Аннотация. В статье рассматривается влияние аштанга-йоги на психофизическую подготовленность женщин. Теоретически обоснована эффективность аштанга-йоги как целостной системы, сочетающей двигательную и психорегуляционную практику. Показан потенциал аштанга-йоги в улучшениии физической подготовленности, функционального состояния, снижении тревожности и повышении стрессоустойчивости женщин.
Ключевые слова: йога, аштанга-йога, психофизическая подготовленность.
Annotation. The article examines the impact of Ashtanga Yoga on the psychophysical fitness of women. The effectiveness of Ashtanga Yoga as a holistic system that combines motor and psychoregulatory practices is theoretically substantiated. The potential of Ashtanga Yoga in improving physical fitness, functional state, reducing anxiety, and increasing stress resistance in women is demonstrated.
Keywords: yoga, ashtanga yoga, psychophysical condition.

Актуальность. Современный образ жизни женщин характеризуется сочетанием недостаточной двигательной активности, хронического психоэмоционального напряжения, колебаний работоспособности и повышенной распространённости функциональных нарушений, связанных со стрессом и гиподинамией. В этих условиях особую значимость приобретают виды двигательной активности, сочетающие тренировочный, профилактический и психорегуляционный эффекты. К числу таких практик относится аштанга-йога - структурированная система, включающая динамические связки асан, дыхательный контроль, концентрацию внимания и элементы саморегуляции. Для женщин аштанга-йога представляет интерес как средство развития силы, гибкости, выносливости, координации, а также стабилизации эмоционального состояния. Изучение её влияния на психофизическую подготовленность женщин является актуальным как для спортивной науки, так и для оздоровительной физической культуры.

Анализ литературы. Современные исследования показывают, что различные направления йоги оказывают комплексное влияние на физическое и психологическое состояние женщин. Англоязычные публикации свидетельствуют о связи регулярной йогической практики со снижением депрессивной симптоматики, улучшением субъективного благополучия, осознанности и качества жизни (Franklin et al., 2018; Uebelacker et al., 2010; Moliver et al., 2011). В работах, посвящённых женщинам, установлены положительные изменения массы тела, функциональных показателей и психологической комфортности при систематических занятиях йогой. Вместе с тем исследований, непосредственно посвящённых аштанга-йоге у женщин, пока недостаточно [1,2,3]. Это требует разработки целостной научной модели, в которой аштанга-йога рассматривается не только как форма физической нагрузки, но и как средство развития психофизической подготовленности, включающей телесные, функциональные и психоэмоциональные компоненты.

Цель работы: теоретически обосновать эффективность занятий аштанга-йогой на психофизическую подготовленность женщин.

Результаты исследования. Под психофизической подготовленностью женщин в настоящем исследовании понимается интегральная характеристика, включающая уровень развития физических качеств, функциональное состояние организма, а также параметры психологической устойчивости,

саморегуляции и субъективного благополучия. С позиций современной теории физической культуры такой подход представляется наиболее обоснованным, поскольку физическое и психическое здоровье находятся во взаимосвязи и взаимно усиливают друг друга. Аштанга-йога как система, основанная на последовательном выполнении асан в сочетании с контролем дыхания и концентрацией внимания, потенциально влияет на обе указанные сферы.

Прежде всего следует отметить, что аштанга-йога отличается от многих других оздоровительных программ своей целостностью. Она не сводится исключительно к растягиванию или релаксации, а включает статико-динамическую работу мышц, контроль положения тела в пространстве, развитие устойчивости, вовлечение глубоких мышц корпуса, ритмизацию дыхания и концентрацию на внутренних ощущениях.

Характерный для аштанга-йоги режим работы предполагает удержание поз с собственным весом тела, переходы между положениями, стабилизацию корпуса и контроль баланса. В связи с этим улучшается состояние мышечного корсета, возрастает функциональная роль глубоких стабилизаторов туловища, формируется более рациональный двигательный стереотип. Для женщин это особенно важно, поскольку укрепление мышц спины, живота и тазового пояса способствует не только повышению тренировочной работоспособности, но и профилактике нарушений осанки, болевых синдромов и двигательной недостаточности.

Другим важным направлением воздействия аштанга-йоги является коррекция композиции тела. Систематическая двигательная активность средней интенсивности в сочетании с дыхательным контролем и повышением общей двигательной дисциплины может приводить к уменьшению массы тела, снижению жирового компонента и улучшению антропометрических показателей [2]. Для женщин 30–45 лет данный эффект особенно значим в связи с возрастными изменениями обмена веществ, гормональными колебаниями и тенденцией к снижению повседневной активности. Аштанга-йога в данном случае выступает не как экстремальная жиросжигающая методика, а как устойчивый способ постепенной нормализации массы тела и повышения двигательной культуры. Преимуществом такой практики является относительная безопасность и отсутствие избыточной ударной нагрузки на суставы.

Существенный интерес представляет влияние аштанга-йоги на функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Связь движения с дыханием, удлинённый выдох, осознанное дыхательное сопровождение и чередование напряжения с расслаблением способствуют более экономичной регуляции вегетативных функций. Особенно значимо то, что подобные эффекты достигаются без соревновательного стресса и без необходимости выполнять предельные нагрузки, что делает аштанга-йогу доступной для широкого круга женщин с разным уровнем подготовленности.

Однако физический аспект не исчерпывает потенциал аштанга-йоги. Не менее важным представляется её влияние на психологические компоненты психофизической подготовленности. В отличие от обычных фитнес-программ, где акцент часто делается на внешнем результате, аштанга-йога предполагает постоянное включение внимания в процесс движения, наблюдение за дыханием, контроль телесных ощущений и эмоциональных реакций. Именно это создаёт условия для развития осознанности, снижения импульсивности и тревожности, стабилизации эмоционального фона и повышения стрессоустойчивости.

Для женщин, совмещающих профессиональные, семейные и социальные нагрузки, проблема хронического стресса является одной из центральных. В этой связи аштанга-йога может рассматриваться как средство неспецифической психопрофилактики. Регулярная практика способствует снижению тревожности, улучшению настроения, уменьшению внутреннего напряжения и повышению субъективной комфортности. Положительный эффект может объясняться несколькими механизмами. Во-первых, повторяющиеся двигательные и дыхательные последовательности формируют ритм, стабилизирующий нервную систему. Во-вторых, концентрация на выполнении связок уменьшает избыточную когнитивную нагрузку и переключает внимание с внешних стрессоров на телесно осознаваемое действие. В-третьих, постепенное освоение более сложных элементов усиливает чувство самоэффективности, что положительно отражается на самооценке и эмоциональной устойчивости [3].

Следует подчеркнуть, что для женщин психофизическая подготовленность имеет выраженное социально-психологическое значение. Повышение гибкости, силы, устойчивости и контроля над телом сопровождается ростом уверенности в себе, ощущением телесной компетентности и большей удовлетворённостью собственным состоянием. В этом смысле аштанга-йога может выполнять функцию практики личностной регуляции, в которой физическое совершенствование тесно связано с психологическим благополучием. Такая взаимосвязь подтверждается современными данными о прямой связи физической активности, осознанности и субъективного благополучия.

Вместе с тем эффективность аштанга-йоги у женщин во многом определяется грамотной методической организацией занятий. Чрезмерно интенсивное освоение сложных связок без учёта уровня подготовленности может снижать оздоровительный эффект и повышать риск перегрузки. Поэтому наиболее продуктивным следует считать поэтапное построение тренировочного процесса с адаптацией нагрузки, акцентом на технику дыхания, безопасную биомеханику и постепенное усложнение двигательных задач. Для женщин зрелого возраста, а также для начинающих практикующих особенно важны индивидуализация нагрузки и сочетание динамических последовательностей с компенсаторными расслабляющими элементами.

Выводы. Таким образом, полученные в ходе исследования теоретические и эмпирические обобщения позволяют утверждать, что аштанга-йога может рассматриваться как эффективное средство повышения психофизической подготовленности женщин. Её воздействие носит многокомпонентный характер и проявляется в улучшении силовой выносливости, гибкости, координации, функционального состояния организма, снижении тревожности, повышении осознанности, субъективной комфортности и общей устойчивости к стрессу. Именно сочетание телесной тренировки и психорегуляции делает аштанга-йогу особенно перспективной для женских оздоровительных программ.

Список литературы

1. Franklin, R. A. The physical postures of yoga practices may protect against depressive symptoms, even as life stressors increase : a moderation analysis / R. A. Franklin, M. P. Butler, J. A. Bentley // Psychology, Health & Medicine. – 2018. – Vol. 23(7). – P. 870-879. – URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29308657/
2. Increased Hatha yoga experience predicts lower body mass index and reduced medication use in women over 45 years / N. Moliver, E. M. Mika, M. S. Chartrand, S. W. M. Burrus, R. E. Haussmann, S. B. S. Khalsa // International Journal of Yoga. –2011. – Vol. 4 (2). – P. 77 - 86. – URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22022126/
3. Hatha yoga for depression: critical review of the evidence for efficacy, plausible mechanisms of action, and directions for future research / L. A. Uebelacker, G. Epstein-Lubow, B. A. Gaudiano, G. Tremont, C. L. Battle, I. W. Miller // Journal of Psychiatric Practice. – 2010. – Vol. –16 (1). – P. 22-33. – URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20098228/

© Акопов В.Э., Акопова М.А., 2026

УДК 377:613

Акопов Эрнест Арсенович
преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В статье раскрыта сущность здоровьесберегающих технологий в системе среднего профессионального образования, обоснована их многоуровневая структура, охарактеризованы условия эффективного внедрения и показана значимость двигательной активности, саморегуляции и дифференцированного подхода в формировании здоровьесберегающей образовательной среды.
Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающие технологии, физическая культура.
Annotation. The article reveals the essence of health-preserving technologies in the system of secondary vocational education, substantiates their multi-level structure, describes the conditions for their effective implementation, and shows the importance of physical activity, self-regulation, and a differentiated approach in creating a health-preserving educational environment.
Keywords: healt, health-saving technologies, physical education.

Актуальность. В современных условиях проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся в системе среднего профессионального образования приобретает особую значимость. Это обусловлено ухудшением показателей физического и психического состояния молодежи, ростом учебных и информационных нагрузок, гиподинамией, нарушением режима труда и отдыха, а также недостаточной сформированностью культуры здоровья. Студенты организаций среднего профессионального образования находятся на этапе интенсивного личностного и профессионального становления, что требует создания образовательной среды, обеспечивающей не только освоение профессиональных компетенций, но и поддержание работоспособности, адаптационных ресурсов и мотивации к здоровому образу жизни. В связи с этим внедрение здоровьесберегающих технологий становится одним из приоритетных направлений модернизации образовательного процесса в системе СПО.

Анализ литературы. Анализ научно-методической литературы показывает, что здоровьесберегающие технологии рассматриваются как комплекс организационно-педагогических, психолого-педагогических, медико-социальных и физкультурно-оздоровительных мер, направленных на сохранение, укрепление и формирование здоровья обучающихся. Исследователи выделяют несколько групп таких технологий: медико-гигиенические, физкультурно-оздоровительные, экологические, технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности и здоровьесберегающие образовательные технологии. Последние включают организационно-педагогические, психолого-педагогические и учебно-воспитательные компоненты [1,2].

В трудах, посвящённых среднему профессиональному образованию, подчеркивается, что здоровьесбережение не может сводиться только к соблюдению санитарно-гигиенических норм. Оно должно охватывать рациональную организацию учебного процесса, профилактику переутомления и гиподинамии, развитие мотивации к здоровому образу жизни, формирование навыков саморегуляции и самоконтроля, а также использование физической культуры как ресурса повышения адаптационных возможностей обучающихся. Отдельное внимание уделяется роли двигательной активности, игровых и интерактивных методов, мониторинга состояния здоровья, а также необходимости повышения готовности преподавателей к применению здоровьесберегающих практик [2,3]. Таким образом, современная литература трактует здоровьесберегающие технологии как системное условие повышения качества профессионального образования.

Цель работы: теоретически обосновать применение здоровьесберегающих технологий в системе среднего профессионального образования.

Результаты исследований. В образовательной практике нередко наблюдается недостаточное понимание сущности здоровьесберегающих технологий самими педагогами. Многие преподаватели

сводят их лишь к соблюдению санитарных норм, тогда как эффективность их внедрения в системе среднего профессионального образования во многом зависит от профессиональной готовности педагогов, кураторов, мастеров производственного обучения и администрации. Поэтому важным условием является целенаправленная подготовка кадров к применению таких технологий.

Здоровьесберегающие технологии следует рассматривать как многоуровневую систему. На организационно-педагогическом уровне они включают рациональное построение учебного процесса, оптимизацию расписания, предупреждение переутомления, соблюдение санитарно-гигиенических требований и создание благоприятного психологического климата. На психолого-педагогическом уровне важны стиль взаимодействия педагога со студентами, поддержка адаптации, формирование мотивации к сохранению здоровья, развитие саморегуляции и эмоциональной устойчивости. На учебно-воспитательном уровне значимы программы, направленные на формирование культуры здоровья и ответственного отношения к физическому и психическому состоянию.

Особую роль играет двигательная активность не только в рамках дисциплины «Физическая культура», но и в повседневной организации учебного дня. Физкультурные паузы, смена видов деятельности, игровые и интерактивные методы с элементами движения снижают утомление, психоэмоциональное напряжение и повышают вовлечённость студентов, что особенно важно в СПО.

Не менее значимо формирование навыков саморегуляции. Трудности самоорганизации, эмоциональная нестабильность и снижение мотивации ухудшают адаптацию обучающихся. В связи с этим здоровьесберегающие технологии должны включать психологическую поддержку, развитие эмоционально-волевой устойчивости, обучение релаксации, самоконтролю и рациональному чередованию труда и отдыха.

Структурные элементы здоровьесберегающих технологий можно разделить на внешние и внутренние. К внешним относятся условия обучения, питание, режим дня, возможности двигательной активности, медицинский контроль и отношение образовательной организации к проблеме здоровья. К внутренним — индивидуальное состояние здоровья, мотивация к здоровому образу жизни, уровень знаний, навыков и привычек студентов. В системе СПО особенно важно воздействовать именно на внутренние элементы, поскольку обучение совпадает с этапом закрепления жизненных установок и поведенческих стереотипов.

Важен и дифференцированный подход, учитывающий уровень физической подготовленности, ограничения по здоровью, адаптационный потенциал, психологические особенности и профессиональную направленность подготовки студентов. Практика показывает высокую эффективность комплексных программ, включающих физические упражнения, закаливание, дыхательные практики и игровые методы. Положительный эффект достигается при регулярности занятий и учёте индивидуальных особенностей обучающихся.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии следует рассматривать как системную характеристику образовательного процесса. В колледжах и техникумах необходимо рационально организовывать обучение, развивать физкультурно-оздоровительную работу, внедрять программы формирования культуры здоровья, обеспечивать психолого-педагогическое сопровождение, проводить мониторинг состояния обучающихся, повышать компетентность педагогов и создавать условия для осознанного выбора студентами здорового образа жизни.

Выводы. Таким образом, здоровьесберегающие технологии в системе среднего профессионального образования обладают доказанным педагогическим и профилактическим потенциалом. Их внедрение способствует снижению негативного влияния учебных нагрузок, повышению уровня двигательной активности, укреплению физического и психического здоровья, развитию саморегуляции, формированию ценностного отношения к здоровью и повышению общей эффективности образовательного процесса. При этом наибольшая результативность достигается в условиях комплексного, системного и научно обоснованного подхода. Здоровьесберегающие технологии в СПО должны предполагать не формальный, а программно-методический подход, включающий подбор адекватных средств, их систематическое применение и мониторинг эффективности.

Здоровьесберегающие технологии в системе среднего профессионального образования выступают важным условием сохранения здоровья, успешной адаптации и профессионального становления студентов. Их эффективность обеспечивается комплексным характером, включающим организа-

ционно-педагогические, психолого-педагогические и физкультурно-оздоровительные меры. Анализ литературы и практических материалов показывает, что наиболее результативными являются технологии, основанные на рациональной организации учебного процесса, повышении двигательной активности, формировании культуры здоровья, развитии саморегуляции и подготовке педагогов к здоровьесберегающей деятельности. Перспективным направлением является дальнейшая разработка целостных моделей здоровьесберегающей среды в учреждениях СПО.

Список литературы

1. Мысина, Г. А. Готовность студентов к здоровьесберегающей деятельности / Г. А. Мысина // Гуманитарный вестник. – 2013. – № 11 (13). – URL: https://elibrary.ru/rkvywp
2. Чебыкина, А. В. Психофизиологические критерии здоровьесберегающих технологий обучения : специальность 19.00.02 «Психофизиология» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата медицинских наук // Чебыкина Анна Владимировна ; Военно-медицинская академия им. С.М. Кирова. – Санкт-Петербург, 2014. – 23 с.
3. Шахова, А. В. Здоровьесберегающий потенциал образования / А. В. Шахова, Т. В. Челышева, Н. И. Хасанова. – Майкоп : ООО Аякс, 2008. – 145 с.

© Акопов Э.А., 2026

УДК 614.8:796.332

Андреева Виктория Валентиновна
кандидат медицинских наук, доцент
доцент кафедры физического воспитания
Ляпин Валентин Петрович
доктор биологических наук, профессор
профессор кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО «Луганский государственный университет имени Владимира Даля»
г. Луганск, Луганская Народная Республика, Российская Федерация

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ СЕКЦИИ БАСКЕТБОЛА I КУРСА ОБУЧЕНИЯ

Аннотация. Рассмотрено значение и роль баскетбола как важного элемента физической культуры студентов. Установлено, что занятия баскетболом способствуют развитию двигательных, психических и социальных качеств, укреплению здоровья и формированию командного духа. Отмечено, что применение метода круговой тренировки у студентов секции баскетбола значительно повышают их двигательные способности.
Ключевые слова: баскетбол, студенты, двигательные способности, круговая тренировка, физическая подготовленность.
Annotation. The article discusses the importance and role of basketball as an essential element of students' physical culture. It establishes that basketball activities contribute to the development of motor, mental, and social qualities, as well as the improvement of health and the formation of team spirit. The article highlights that the use of the circular training method in the basketball section significantly enhances students' motor abilities.
Keywords: basketball, students, motor abilities, circuit training, physical fitness.

Актуальность. Специфическим компонентом физической подготовки является развитие двигательных способностей, приобретение специальных знаний в области физической культуры и формирование осознанной потребности в физических нагрузках [4]. Ключевым элементом физического воспитания студентов выступают игровые виды, которые применимы с начала обучения в вузе. Занятия у студентов секции баскетбола предоставляют широкие возможности для формирования устойчивости к физическим и эмоциональным нагрузкам, укрепления резервных возможностей организма и поддержания двигательной активности у молодёжи. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини-футбол) способствуют развитию не только двигательной выносливости, но и психологических и межличностных отношений.

В организации занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективный курс) основное внимание уделяется учёту личных предпочтений обучающихся, состоянию здоровья, уровню физической подготовки и интересов к конкретным видам деятельности.

Анализ литературных источников.

При анкетировании студентов первого курса в научных работах указано, что более 55 % молодых людей заинтересованы в занятиях игровыми видами спорта, такими как футбол, баскетбол, волейбол и настольный теннис, 13 % студентов предпочитают общую физическую подготовку с элементами гимнастики, 15 % – обучение с акцентом на пауэрлифтинг, и 17 % – занятия аэробикой [1].

Этот факт подтверждает гипотезу о высокой мотивационной привлекательности баскетбола у студентов, что, по мнению А. В. Федорова и коллег, способствует повышению двигательной активности и закреплению навыков, необходимых для сохранения здорового образа жизни. Научные исследования подтверждают, что баскетбол как динамичный вид спорта способствует развитию скоростно-силовых качеств [5].

Регулярная смена игровых ситуаций и высокая эмоциональная насыщенность способствуют формированию физических и психологических качеств, а также устойчивости к стрессовым ситуациям. В процессе игры в баскетбол формируются разные двигательные способности скоростно-силового характера. Кроме того, упражнения на основе этого вида спорта способствуют совершенствованию

жизненно важных навыков и умений, а также положительно влияют на общем состоянии здоровья студенческой молодёжи [2]. В баскетболе присутствуют как естественные движения - ходьба, бег и прыжки, так и специально моторные действия с мячом и без него, что требует развития скоростно-силовых и координационных способностей [3].

Цель исследования. Изучить влияние метода круговой тренировки на развитие двигательных способностей студентов секции баскетбола I курса, а также сравнить результаты с показателями студентов, занимающихся общей физической подготовкой.

Результаты исследований. Преподавателями кафедры физического воспитания «Луганского государственного университета имени Владимира Даля» был проведён анализ результатов тестов по общей физической подготовленности у 30 студентов секции баскетбола I курса института технологий и инженерной механики, которые были распределены на две равные группы по 15 человек в каждой. Экспериментальная группа (ЭГ) – это студенты, которые на протяжении учебного года использовали метод круговой тренировки, включающий в себя следующие упражнения:

1. Бег с максимальной скоростью на дистанции 100 метров.
2. Передача мяча в стену в течение 30 сек.
3. Запрыгивание на тумбу высотой 20 см двумя ногами.
4. Чередование бега на месте в течение 5 секунд с прыжками через скакалку.
5. Дриблинг с изменением направления.
6. Перемещения в стойке баскетболиста (правым, левым боком).

Каждое упражнение выполняется на протяжении 1 мин. с 30 секундным перерывом между станциями.

Контрольную группу (КГ) составили студенты, которые на тренировках занимались только общей физической подготовкой (ОФП) – два раз в неделю по два академических часа. При этом студенты ЭГ и КГ групп принимали активное участие в спортивных соревнованиях, проводимых на базе кафедры физического воспитания по стрит-болу среди институтов университета.

В начале и в конце учебного года студенты сдали тесты по общей физической подготовленности: бег 100м (сек.), челночный бег 4х9 (сек.), прыжок в длину с места (см.).

Проведя анализ полученных данных, выявлено, что в начале учебного года на оценку «удовлетворительно» успешно прошли тесты 67 % студентов ЭГ и 33 % КГ. К концу учебного года показатели немного улучшились: у 77 % студентов ЭГ – отличные результаты и у 23 % КГ – хорошие. При чем результаты тестов: «челночный бег 4х9» (сек.) и «прыжок в длину с места» (см.) в конце учебного года возросли на 10 % у студентов ЭГ, а тест: «бег 100м» (сек.) стал лучше у студентов КГ на 5 %.

По результатам проведённого исследования выявлено, что у студентов ЭГ, которые в течение учебного года выполняли круговую тренировку, навык двигательного действия стал лучше. Студенты секции баскетбола (КГ), которые занимались только общей физической подготовкой, продемонстрировали хороший уровень физического развития.

Выводы. Таким образом, баскетбол, являясь одним из сложнейших координационных видов спорта, эффективно выполняет функцию поддержания двигательных способностей студентов. Способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся, компенсируя последствия повышенной учебной нагрузки, гиподинамии и эмоционального напряжения.

Перспективы дальнейших исследований. Проведенное исследование подтверждает, что систематические занятия баскетболом с применением метода круговой тренировки значительно улучшают физическую подготовку студентов. Дальнейшие исследования помогут совершенствовать методы подготовки студентов секции баскетбола, необходимых для повышения спортивных показателей.

Список литературы

1. Андреева, В. В. Двигательная активность как компонент сохранения и укрепления здоровья студенческой молодёжи / В. В. Андреева // Актуальные аспекты физического воспитания студенческой молодежи : монография / Под общей ред. Ермолаевой Т. Н. – Луганск : Изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2022. – С. 16 - 32.

2. Аракчеев, Д. А. Развитие двигательных способностей у студентов посредством игры в баскетбол / Д. А. Аракчеев, И. А. Зуева // Молодёжный научный форум : гуманитарные науки : материалы XV студенческой международной заочной научно-практической конференции. – Москва. – 2014. – С.55-61.
3. Галкин, А. Р. Баскетбол как средство развития двигательных способностей у студентов / А. Р. Галкин, И. В. Чернышева, М. В. Шлемова, Е. В. Егорычева // Международный студенческий научный вестник. – Москва. – 2015. – № 5 (часть 3). – С. 445-446. – URL: https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13805 (дата обращения: 01.03.2026).
4. Фирсин, С. А. Современная система физического воспитания детей и молодёжи : учебное пособие / С. А. Фирсин. – Москва : МГУПС (МИИТ), 2015. – 233 с.
5. Якшевич, Т. О. Баскетбол как средство совершенствования двигательных способностей у студентов / Т. О. Якшевич // Современные научные исследования и инновации. – 2019. – № 12 [Электронный ресурс]. – URL: https://web.snauka.ru/issues/2019/12/90997 (дата обращения: 28.02.2026).

© Андреева В.В., Ляпин В.П., 2026

УДК 796.011.02

Базуев Юрий Андреевич (1)
аспирант
Направление подготовки: 5.8.4 «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка».
Факультет физической культуры
Научный руководитель:
Лубышева Людмила Ивановна (2)
доктор педагогических наук, профессор
Профессор кафедры психологии, философии и социологии
Мастер спорта Российской Федерации по спортивным танцам
(1) ФГБОУ ВО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет»
г. Пермь, Российская Федерация
(2) ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»
г. Москва, Российская Федерация

ВЛИЯНИЕ НАЦИОНАЛЬНОГО МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НА ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ

Аннотация. В статье проведен анализ научно-методической литературы о влиянии национального музыкального сопровождения на иностранных студентов в процессе занятий физическим воспитанием. Проведено анкетирование студентов первого курса из Индии Пермского государственного медицинского университета, с целью изучить их отношение к использованию национального музыкального сопровождения на занятиях по физической культуре.
Ключевые слова: национальное музыкальное сопровождение, иностранные студенты, физическое воспитание.
Annotation. This article analyzes the scientific and methodological literature on the impact of national musical accompaniment on international students during physical education classes at a university. A survey was conducted among first-year Indian students at Perm Medical University, who are studying modular strength development with national musical accompaniment.
Keywords: national musical accompaniment, international students, physical education.

Актуальность нашего исследования заключается в обосновании применения национального музыкального сопровождения на занятиях по физическому воспитанию у иностранных студентов вуза. На современном этапе образование стремится не только к совершенствованию физического здоровья, но и к формированию гармонично развитой личности, а так же становлению и укреплению отношения к культурным традициям в студенческом обществе. Применение национального музыкального сопровождения способствует положительному психоэмоциональному воздействию и позволяет расширить запас средств физического воспитания.

Анализ литературы. Использование национального музыкального сопровождения на занятиях по физическому воспитанию представляет собой эффективный педагогический инструмент для работы с иностранными студентами. Применение этого средства позволяет решать не только образовательные, но и социально-адаптационные задачи. Интеграция национальной музыки из родной культуры помогает иностранным студентам лучше принимать и понимать систему физического образования в стране пребывания, а так же способствует более успешной адаптации к учебному процессу, создавая атмосферу общности вокруг совместной деятельности. Национальная музыка во время физической активности служит отличным дополнением, воссоздавая национальную ауру в процессе занятий, что позволяет чувствовать себя более комфортно и уверенно. Практические способы применения этнической музыки соответствующие нагрузке во время занятий, способствуют более опти-

мальному выполнению нагрузки. Например, спокойные мелодии во время разминки, ритмичные – во время интенсивной нагрузки, лиричные – во время заминки. При применении национального музыкального сопровождения необходимо выяснить из каких стран присутствуют студенты на занятиях, и включать музыку их родины, это проявление уважение и всегда высоко ценится [1].

Звучание музыкальных произведений национального характера увеличивает работоспособность сердечно-сосудистой, мышечной и дыхательной систем. Выполняя физические упражнения под приятную, специально подобранную музыку, участники, выполняющие физическую активность начинают переживать выраженные в ней чувства и настроения [3].

Влияние музыки на психоэмоциональное состояние иностранных студентов – это многоуровневый процесс, который затрагивает физиологию, психологию и социальную адаптацию. На занятиях по физическому воспитанию это становится особенно заметным, так как физическая нагрузка сама по себе является мощным воздействием на организм. На физиологическом уровне наш мозг непроизвольно подстраивает биоритмы под ритм музыки, что помогает быстрее войти в рабочий процесс во время физической нагрузки. При прослушивании национальной музыки, особенно находясь в пространстве иного социального окружения, в мозге вырабатывается гормоны дофамин и эндорфины. Это снижает восприятие усталости и повышает удовольствие от тренировки. Одновременно происходит и снижение уровня картизола, так как национальная музыка позволяет иностранным студентам почувствовать себя безопаснее, комфортнее в условиях культурного, языкового, межрасового стресса из-за пребывания в иной стране. Использование этнической музыки позволяет чувствовать иностранным студентам, что их культура признана и уважаема, что служит мощнейшим фактором повышения самооценки и снижения ощущения себя «чужим» [2].

Цель работы: изучить влияние национального музыкального сопровождения на иностранных студентов в процессе занятий по физическому воспитанию в вузе.

Результаты исследований. Мы провели исследование в виде анкетирования студентов из Индии, обучающихся на первом курсе лечебного факультета в пермском государственном медицинском университете, с целью изучения их отношения к использованию национального музыкального сопровождения на занятиях по физической культуре. Анкета содержала 7 вопросов, в исследовании участвовало 30 студентов.

На вопрос «Считаете ли вы, что музыка необходима на занятиях по физической культуре?» 28 респондентов ответили «да, она делает занятие интереснее», 2 участника опроса ответили «мне все равно, могу заниматься и без музыки».

На вопрос «Какая музыка, на ваш взгляд, лучше всего подходит для занятий?», 25 участников анкетирования ответили «национальная», 2 ответа – «современная популярная», 2 ответа – «электронная», 1 ответ – «рок».

На вопрос «Звучала ли когда-то на ваших занятиях по физической культуре национальная музыка?», 23 респондента ответили «нет, никогда», 7 ответили «да, иногда» (включали самостоятельно).

На вопрос «Если музыка вашей страны звучала на занятиях, какие эмоции вы испытывали?, 27 ответили «радость» и «гордость за свою страну», 3 ответа – «ностальгию».

На вопрос «Согласны ли вы с утверждением: «Когда на занятии звучит знакомая национальная музыка, я чувствую себя спокойнее и увереннее?», 22 участника опроса ответили – «полностью согласен», 8 ответов «скорее согласен».

На вопрос «Хотели ли бы вы, чтобы на занятиях по физической культуре использовали национальную музыку на постоянной основе?», 28 ответов – «да, всегда», 2 ответа – «да, иногда».

На вопрос «Представьте ситуацию: на разминке зазвучала ваша национальная музыка, какова будет ваша реакция?», 30 участников опроса ответили «улыбка и прилив сил», 27 ответов «улыбка и прилив сил» и «удивление и благодарность», 3 ответа – «легкая грусть (ностальгия)» и «улыбка и прилив сил».

Результаты анкетирования показывают, что студенты положительно относятся к применению национального музыкального сопровождению на занятиях по физическому воспитанию. Большая часть респондентов при наличии музыки испытывают радость и гордость за свою страну, в тоже время студенты регулярно хотели бы слышать музыку своей страны на занятиях по физической культуре при этом, отмечая, что чувствуют себя при этом увереннее и спокойнее. Небольшая часть респонден-

тов ответили, что испытывают ностальгию, когда слышат на занятиях национальное музыкальное сопровождение.

Выводы. Использование национального музыкального сопровождения - это не просто способ сделать занятие интереснее, но и мощный инструмент для создания дружной инклюзивной образовательной среды. В то же время этническая музыка выступает в роли универсального психорегулятора, который помогает иностранным студентам быстрее адаптироваться, снижает уровень тревожности и делает физическую активность не просто нагрузкой, а источником положительных эмоций и социальной интеграции.

Перспективы дальнейших исследований: изучение влияния национального музыкального сопровождения на психоэмоциональное состояние студентов в разных частях занятия (разминка, основная часть, заминка). Изучение влияния музыкального сопровождения разных народов мира на физическую работоспособность студентов в процессе занятий по физическому воспитанию.

Список литературы

1. Бутченко, Э. К. Эффективность воздействия музыкального сопровождения на посещаемость студентами занятий по физической / Э. К. Бутченко, Н. Д. Тагирова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5 (207). – С.70-75.
2. Влияние музыки на функциональное состояние студентов / Э. С. Геворкян, С. М. Минасян, Э. Т. Абраамян, Ц. И. Адамян // Гигиена и санитария. – 2013. – № 3. – С. 85-89.
3. Подлесных, К. А. Музыкальное сопровождение на занятиях по физической культуре и его влияние на организм студента / К. А. Подлесных, Н. А. Мелешкова // Материалы XIII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум - 2021». – URL: https://scienceforum.ru/2021/article/2018024895?ysclid=mosbtn8d9j612143745

© Базуев Ю.А., Лубышева Л.И., 2026

УДК 796.01:159.9

Барабанова Виктория Сергеевна
студентка 3 курса
Направление подготовки: 44.03.05
«Педагогическое образование с двумя профилями»
(Профили «Изобразительное искусство», «Дополнительное образование»)
Кафедра теории и методики обучения изобразительному искусству и дизайну костюма
Научный руководитель:
Серженко Елена Валерьевна
старший преподаватель кафедры физической культуры.
Мастер спорта по спортивной гимнастике
ФГБОУ ВО «Волгоградский социально-педагогический университет»
Институт художественного образования
г. Волгоград, Российская Федерация

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В БОРЬБЕ СО СТРЕССОМ

Аннотация. В статье рассматривается проблемам стресса как неотъемлемого фактора современной жизни и обосновывается эффективность физической активности в его преодолении. Анализируются психофизические механизмы влияния физических упражнений на организм. Особое внимание уделяется необходимости индивидуализации нагрузок. Делается вывод о важности физической культуры в современной жизни человека.
Ключевые слова: стресс, физическая активность, здоровый образ жизни.
Annotation. The article examines the problems of stress as an integral factor of modern life and substantiates the effectiveness of physical activity in overcoming it. The psychophysical mechanisms of the influence of physical exercise on the body are analyzed. Particular attention is paid to the need to individualize loads. The conclusion is drawn about the importance of physical culture in modern human life.
Key words: stress, physical activity, healthy lifestyle.

Актуальность исследования состоит в том, что высокий уровень стрессовой нагрузки в современном обществе приводит к снижению работоспособности, развитию тревожности, депрессивных состояний и зависимостей, что требует эффективных методов профилактики.

Анализ литературы: в работе использованы три источника, рассматривающие проблему стресса и роль физической культуры с различных точек зрения. Учебник под редакцией В. И. Ильинича дает систематизированное представление о влиянии физических упражнений на организм и формирование адаптационных механизмов [3]. Статья А.П. Головниной и Л.Д. Батыркаевой раскрывает психофизиологические аспекты воздействия спорта на эмоциональное состояние и качество сна [2]. Книга Е.А. Александровой дополняет работу практическими рекомендациями по индивидуальному подбору нагрузок [1]. В целом, литература подтверждает эффективность физической активности в борьбе со стрессом, однако комплексных исследований, объединяющих физиологические, психологические и педагогические аспекты, недостаточно.

Цель работы: обосновать роль систематической физической активности в формировании стрессоустойчивости человека и определить условия индивидуальный подход, регулярность), при которых занятия физической культурой дают максимальный эффект

Перспективы дальнейших исследований:

1. Сопоставление эффективности физической активности с другими методами борьбы со стрессом.
2. Внедрение программ психофизической активности в образовательный процесс.
3. Разработка индивидуальных программ профилактики стресса с учетом особенностей отдельного человека.

В современном мире стресс является неотъемлемой частью повседневных забот. Напряженный ритм жизни, тяжелые нагрузки на работе и учебе оказывают далеко не самое положительное вли-

яние на организм человека. Потеря уверенности в собственном будущем, постоянное чувство тревоги, упадническое настроение, подавленность и отсутствие стабильности в личной жизни обязательно приведут человека в состояние постоянного стресса. При высоком уровне стрессовой напряженности у людей снижается общая работоспособность, появляется нетерпимость и даже агрессия по отношению к другим, страх, депрессии, которые чаще всего находят себе место в зависимостях от алкоголя, табака или наркотических веществ.

Одним из эффективных способов помочь организму справиться со стрессом – переключить его внимание на что-то другое, а лучше, если это будет нечто полезное. Лучшим средством являются физические нагрузки

При занятиях физической культурой в организме выделяется гормон эндорфин, называемый «гормоном радости», который в свою очередь вызывает чувство удовлетворения и повышает эмоциональный тонус и общее настроение человека. Возникшая после занятий спортом «мышечная усталость» предотвращает отрицательное влияние стресса на организм [3]. После физических нагрузок у человека гарантированно улучшается качество сна. Занятия физической активностью стимулируют более глубокий сон, снижая сильную активность мозга, возникшую в ходе повседневных дел, и улучшают его отдых, что в свою очередь сопутствует снижению депрессивного состояния в частности и стресса в целом [2].

У разных людей уровень физической нагрузки, а также его варианты могут сильно отличаться. Для кого-то вечерней пробежки по парку будет достаточно, чтобы забыть о тяжелом дне, а кому-то комплексного занятия с тренером в специализированном тренажерном зале будет не хватать для небольшого расслабления. В любом случае доказано, что регулярная физическая нагрузка помогает в предупреждении и снятии стресса, заряжает человека бодростью и энергией, а также избавляет от негативных мыслей. Правда, человеку нужно выбирать упражнения, которые будут ему интересны, поскольку занятия, не приносящие удовольствия не принесут ожидаемого результата, вместо расслабления человек получит раздражение. Занятия групповым спортом, например, плаванием или йогой могут помочь человеку ощутить поддержку со стороны, вселить ему уверенность в своих силах, а также просто укрепить его дух и закрепить интерес к физической культуре [1]. Одним из распространенных способов борьбы со стрессом или навязчивыми мыслями, является оздоровительный бег, систематические занятия или утренняя зарядка, укрепляющие все органы и системы организма и вырабатывающие адаптацию к окружающим раздражителям.

Таким образом, в настоящее время приобретает все большую популярность именно ведение здорового образа жизни, в состав которого входят не только физические упражнения, но и правильное питание, здоровый сон, отказ от вредных привычек. Также не стоит забывать про положительное влияние утренней зарядки, при регулярном выполнении которой повышается настроение и улучшается уровень физической подготовки. Важно грамотно распределять нагрузки физических упражнений исходя из индивидуальных особенностей человека.

Список литературы

1. Александрова, Е. А. Как победить стресс : профилактика и методы лечения / Е. А. Александрова. – Москва : Центрполиграф, 2005. – 126 с.
2. Головнина, А. П. Спорт как лекарство от стресса / А. П. Головнина, Л. Д. Батыркаева // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2013. – № 10 (Часть 2). – С. 324-325. – URL: https://applied-research.ru/ru/article/view?id=4201 (дата обращения: 31.03.2026).
3. Физическая культура студента : учебник / Под ред. В. И. Ильинича. – Москва : Гардарики, 2000. – 448 с.

© Барабанова В.С., Серженко Е.В., 2026

УДК 796

Батова Елена Анатольевна
кандидат педагогических наук, доцент
Доцент кафедры физического воспитания
Кандидат в мастера спорта по художественной гимнастике
Маков Игорь Владимирович
старший преподаватель кафедры физического воспитания
Кандидат в мастера спорта по гандболу
ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева»
г. Орел, Российская Федерация

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИКОВ

Аннотация. В настоящее время в системе высшего медицинского образования актуальной проблемой является формирование гармонично развитой личности специалиста. Общеизвестно, что занятия физической культурой и спортом играют важную роль в эстетическом воспитании. Исследование влияния двигательной активности на эстетическое восприятие у студентов-медиков показало, что 78% опрошенных считают физическую культуру важным фактором формирования чувства прекрасного, а 67% отметили улучшение осанки и грации после занятий. Данная работа подчеркивает важность эстетического компонента в программе физического воспитания медицинских вузах для развития профессионально значимых качеств будущих врачей.
Ключевые слова: физическая культура, эстетическое воспитание, студенты-медики, телесная гармония, культура движений, здоровый образ жизни, профессиональное становление.
Annotation. Currently, the formation of a harmoniously developed personality of a specialist is an urgent problem in the system of higher medical education. It is well known that physical education and sports play an important role in aesthetic education. A study on the impact of physical activity on aesthetic perception among medical students showed that 78% of respondents consider physical education to be an important factor in developing a sense of beauty, and 67% noted improvements in posture and grace after physical education classes. This study highlights the importance of the aesthetic component in the physical education program of medical universities for the development of professionally significant qualities in future.
Keywords: physical culture, aesthetic education, medical students, bodily harmony, culture of movement, healthy lifestyle, professional development.

Актуальность данного исследования обоснована возрастающими требованиями, предъявляемыми современным уровнем образования к профессиональной подготовке будущих врачей, так как помимо специальных медицинских знаний важную роль должна играть их личностная характеристика. Воспитание эстетического компонента посредством занятий физической культурой и спортом формирует чувство пропорции и гармонии в восприятии человеческого тела; культуру движений и пластику, необходимую в медицинской практике; а также способность ценить красоту движений в профессиональной среде.

Мысли об эстетическом воспитании средствами физической культуры и спорта находят свое отражение в работах многих выдающихся педагогов прошлого. Так, в Российской педагогике отдельные формы взаимодействия физического и эстетического развития человека исследовались А.А. Адаскиной, В.Г. Борботько, Н.В. Поповой [1,2,3]. В них отмечалось о необходимости специальных исследований комплексного использования средств и методов физического и эстетического воспитания обучающихся.

Целью работы является определение значимости занятий физической культурой на эстетическое воспитание студентов медицинского профиля.

Задачи работы включают:

1. Анализ научно-методических и теоретических аспектов проявления эстетического компонента в процессе занятий физической культурой.

2. Исследование уровня восприятия эстетического компонента у студентов-медиков.
3. Разработка перечня рекомендаций по оптимизации учебного процесса.

Исследование проводилось в октябре - ноябре 2025 года на базе Орловского государственного университета с участием 57 студентов 2 курса лечебного факультета.

Применялись следующие методы:

1. Метод анкетирования.
2. Метод педагогического наблюдения за динамикой двигательной культуры студентов.
3. Статистическая обработка данных (анализ процентного соотношения).

Анализ анкетных данных (n=57) позволил выявить значимую взаимосвязь между занятиями физической культурой и эстетическим воспитанием студентов-медиков. Результаты исследования демонстрируют наиболее ключевые показатели. Так, большинство респондентов (78%) продемонстрировали осознанную связь между физической культурой и эстетической красотой тела. Этот показатель свидетельствует о том, что современные студенты-медики воспринимают физическую культуру не только как средство поддержания и укрепления здоровья, но и как инструмент формирования телесной гармонии.

Кроме того в своих комментариях к анкете 13% респондентов указали, что именно через физическую активность они пришли к пониманию особой важности пропорций и симметрии своего тела, что значимо для них как будущих врачей. Также 67% опрошенных студентов отметили заметное улучшение своей осанки в результате систематических занятий физической культурой в процессе учебных занятий.

Важно отметить, что среди девушек на улучшение осанки указали 42% респондентов, среди юношей - 25%. Этот показатель предпочтительно связан с большей вовлеченностью представительниц прекрасного пола в виды активности, направленные на развитие пластики. Данный факт подтверждается и данными Адаскиной А.А. о том, что эстетическое наслаждение доставляется стройностью фигуры, отличной осанкой [1].

На вопрос анкеты, «Какие виды двигательной активности Вы предпочитаете?» 42% опрошенных студентов отметили занятия плаванием, что объясняется его комплексным воздействием на мышечный аппарат и фигуру. На втором месте силовой фитнес (37%) в соотношении 12 % девушки, 25% - юноши. Третье место отдали танцам и гимнастике (28%), как эталону красоты и эстетики движений. Отдельно был отмечен факт использования музыкального сопровождения. Ведь по данным Поповой Н.В. музыка определяет настроение студентов и повышает эмоциональный фон [3].

Кроме того студенты-медики выделили в особую группу такие показатели, как формирование «медицинского взгляда» на телесную форму человека через занятия физической культурой и спортом (8%), понимание анатомической красоты движений (4%), повышение уверенности в себе благодаря улучшению физической формы (3%).

Наряду с этим студенты отметили роль эстетического компонента физической культуры на влияние профессионального аспекта в таких специализациях, как пластическая хирургия, реабилитология и спортивная медицина.

В заключение опроса студентам предлагалось дать собственные рекомендации по улучшению эстетического воспитания и внедрению через занятия физической культурой и спортом особых мероприятий. В частности, студенты предлагали введение танцевальных занятий различных стилей с акцентом на эстетику движений, разработку экспериментального проекта по анатомии идеальной осанки и проведение мастер-классов по медицинскому этикету и пластике с привлечением специалистов данного профиля.

Таким образом, полученные результаты подтверждают факт влияния физической культуры на эстетико-воспитательную функцию. Важно отметить развитие таких профессиональных качеств, как осознание сути анатомической гармонии и культуры двигательных действий. Поэтому занятия физической культурой и спортом для студентов медицинского профиля стоит рассматривать не только как средство укрепления здоровья, но и как важнейший элемент формирования эстетической культуры будущего врача, что соответствует требованиям подготовки медицинских кадров, где уровень профессионального мастерства тесно связан с их гармоничным и личностным развитием.

Список литературы

1. Адаскина, А. А. Особенности проявления эстетического отношения при воспитании действительности / А. А. Адаскина // Вопросы психологии. – 1999. – № 6. – С.100-109.
2. Борботько, В. Г. Принципы формирования дискурса. От психолингвистики к лингвосинергетике : От психолингвистики к лингвосинергетике : монография / В. Г. Борботько. – Изд. 3-е, испр. – Москва : URSS, 2009. – 286 с.
3. Попова, Н. В. Эстетическое воспитание студентов на занятиях по физической культуре / Н. В. Попова //Теория и практика современной науки. – 2016. – № 9 (15). – С.444 - 447.

© Батова Е.А., Маков И.В., 2026

УДК 796.011

Башатова Дарья Алексеевна
студентка 3 курса бакалавриата
Направление подготовки: 44.03.05
«Педагогическое образование с двумя профилями»
(Профиль: «Изобразительное искусство», «Дополнительное образование»)
Институт художественного образования
Научный руководитель:
Серженко Елена Валерьевна
старший преподаватель кафедры физической культуры.
Мастер спорта по спортивной гимнастике
ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный
социально-педагогический университет»
г. Волгоград, Российская Федерация

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ

Аннотация. В статье анализируется роль физической культуры в современном обществе. Рассматриваются оздоровительная, социальная, воспитательная и профессиональная функции спорта. Особое внимание уделяется значению физической активности для профилактики заболеваний, социализации молодежи и подготовки профессиональных кадров.
Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, социализация, профессиональная подготовка.
Annotation. The article analyzes the role of physical culture in modern society. The health-improving, social, educational and professional functions of sport are considered. Special attention is paid to the importance of physical activity for disease prevention, youth socialization and professional training.
Keywords: physical culture, sport, health, socialization, professional training.

Актуальность. В условиях современного общества, характеризующегося высоким уровнем цифровизации, гиподинамией и психоэмоциональным стрессом, физическая культура приобретает особое значение как фактор сохранения здоровья и социальной стабильности. Согласно данным Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ), 54% россиян занимаются спортом от одного до трёх раз в месяц и чаще, в том числе 18% - ежедневно, 22% - от двух до трёх раз в неделю, однако значительная часть населения остается физически неактивной. Как справедливо отмечают А. В. Ильин и И. Д. Комиссаров, Организация Объединенных Наций официально признала спорт эффективным инструментом продвижения целей мира и развития, что подтверждает его универсальный потенциал [2]. Это противоречие между общепризнанным значением спорта и недостаточным уровнем системной вовлеченности населения в занятия физической культурой определяет актуальность настоящего исследования.

Анализ литературы. Теоретическая основа данной работы основана на научных исследованиях, раскрывающих различные аспекты влияния физической культуры на современное общество. Социокультурная природа спорта, а также его соревновательная и коммуникативная функции подробно проанализированы в исследовании указанных авторов, где спорт рассматривается как средство профилактики не только соматических, но и психических расстройств [2]. Вопросы профессионализации физкультурной деятельности рассматриваются в работах Г. И. Мансурова, который фокусируется на типологии персональных тренеров по фитнесу, и Д. А. Батищева, который анализирует интеграцию стандартов WorldSkills в подготовку педагогов [1,3].

В научной литературе подчеркивается, что эффективная организация тренировочного процесса невозможна без учета психофизиологических характеристик занимающихся. Кроме того, теоретическое обоснование принципов здорового образа жизни и методов профессионально-прикладной физической подготовки получило широкое освещение в материалах всероссийских научно-практи-

ческих конференций.

Целью исследования является всесторонний анализ роли физической культуры в современном обществе, выявление ее ключевых функций и определение перспективных направлений развития.

Результаты исследования. На основе теоретического анализа были систематизированы следующие ключевые функции физической культуры в современном обществе: здоровьесберегающая и психорегулирующая, социально-коммуникативная, профессионально-прикладная, адаптационная и интегративно-дифференцирующая. Физическая культура остается основным немедикаментозным средством укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Как отмечают А. В. Ильин и И. Д. Комиссаров, спорт эффективен не только в борьбе с гиподинамией и хроническими заболеваниями, но и как средство профилактики психических расстройств. Аэробные упражнения улучшают когнитивные функции за счет усиления мозгового кровообращения, а регулярная физическая активность повышает самооценку и стрессоустойчивость [2].

Спорт выступает в качестве универсального механизма интеграции человека в общество. По мнению исследователей, коммуникативная функция спорта заключается в построении отношений с тренерами, сверстниками и болельщиками, что способствует личному обогащению [1]. Соревновательный аспект развивает такие волевые качества, как целеустремленность, смелость, инициативность и самоконтроль. Для подростков спорт служит естественным средством изоляции от антиобщественных влияний, предоставляя возможность направить энергию и лидерские амбиции в конструктивное русло. Наряду с социализацией, физическая культура выполняет профессионально-прикладную функцию, обеспечивая подготовку квалифицированных кадров в данной сфере. В современном обществе физическая культура становится неотъемлемой частью профессиональной подготовки.

Как показывает анализ, качество фитнес-услуг напрямую зависит от компетентности тренера, который должен обладать знаниями в области анатомии, физиологии, психологии и диетологии. Д. А. Батищева дополняет эту идею, указывая на необходимость интеграции стандартов WorldSkills в образовательные программы, что требует от будущих педагогов умения работать с цифровыми технологиями и современным диагностическим оборудованием [1]. Это подтверждает, что физическая культура сегодня является высокотехнологичной сферой, требующей от специалистов междисциплинарной подготовки. В условиях высоких психоэмоциональных нагрузок способность организма адаптироваться к стрессу приобретает решающее значение. Систематические занятия физической культурой повышают адаптационные резервы организма, укрепляют нервную систему и снижают уровень тревожности.

Интегративно-дифференцирующая функция проявляется в том, что спорт одновременно объединяет людей с разными психофизиологическими характеристиками (интеграция) и позволяет каждому участнику найти роль, соответствующую его особенностям (дифференциация). Например, объединение игроков с разными типами нервной системы в одной команде способствует формированию сбалансированного коллектива, где дополняются сдержанность, эмоциональность и рациональность.

Выводы. Роль физической культуры в современном обществе вышла далеко за рамки простого поддержания физической формы. Это многофункциональный социальный институт, который решает задачи укрепления здоровья нации, социализации подрастающего поколения, подготовки профессиональных кадров и повышения адаптационных резервов организма.

Сегодня спорт - это сфера, где пересекаются педагогика, психология, физиология и высокие технологии, а тренер трансформируется из инструктора в многопрофильного специалиста, способного реализовать индивидуальный подход с учётом психофизиологических особенностей участников.

Перспективы дальнейших исследований.

Дальнейшее изучение проблемы может быть продолжено в нескольких направлениях:

- изучение влияния инструментов цифрового мониторинга на мотивацию к занятиям спортом среди различных групп населения;
- разработка методов индивидуализации тренировочного процесса на основе психофизиологических данных с применением современных технологий;
- анализ эффективности дистанционных форм физического воспитания и оздоровления;

- изучение возможностей интеграции спортивных технологий в системы профессиональной подготовки специалистов правоохранительных органов;
- коррекция функционального состояния спортсменов вдали от медицинских центров.

Список литературы

1. Батищева, Д. А. Роль и задачи физической культуры в современном обществе / Д. А. Батищева // Вопросы студенческой науки. – 2022. – № 10 (74). – С. 154 – 157. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/rol-i-zadachi-fizicheskoy-kultury-v-sovremennom-obschestve (дата обращения: 19.03.2026).
2. Ильин, А. В. Роль и влияние физической культуры и спорта на современное общество / А. В. Ильин, И. Д. Комиссаров // Аллея науки. – 2023. – Т. 2. – № 11 (86). – URL: https://alley-science.ru/sovremennaja-nauka-i-ee-razvitie-11-86-2023/
3. Мансурова, Г. И. Роль и значение физической культуры и спорта в экономике / Г. И. Мансурова, А. П. Мансуров // Вестник Ульяновского государственного технического университета. – 2015. – № 4. – С. 59-61. – ISSN 1684-7016. – URL: https://e.lanbook.com/journal/issue/307607 (дата обращения: 19.03.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
4. Место и роль физической культуры в современном обществе : материалы V Всероссийской научно-практической конференции, г. Севастополь, 26-29 мая 2021 г. ; отв. ред. к.т.н., доц. В. П. Строшков. – Севастополь : Севастопольский государственный университет. Интерактивные технологии, 2021. – 355 с.
5. Яковлев, А. Н. Физкультурно-спортивная деятельность : теоретико-методологический подход / А. Н. Яковлев // Здоровье для всех. – 2017. – № 2. – С. 48-51. – ISSN 2078-5445. – URL: https://e.lanbook.com/journal/issue/303422 (дата обращения: 19.03.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

© Башатова Д.А., Серженко Е.В., 2026

УДК 796:37.018

Белоброва Татьяна Геннадиевна
преподаватель физической культуры
Специалист первой категории
Короткова Наталия Вячеславовна
преподаватель физической культуры
Специалист первой категории
ГБПОУ «Донецкий политехнический колледж»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Аннотация. В настоящее время изменения в обществе требуют выработки осознанного отношения к физическому и психическому здоровью, особенно у молодежи. Поэтому, перед физическим воспитанием стоят задачи поиска новых путей его развития. Наиболее эффективным средством решения проблемы представляется анализ истории педагогики.
Ключевые слова: молодежь, физическое воспитание, школы педагогики, формирование личности.
Annotation. Currently, changes in society require the development of an informed attitude towards physical and mental health, especially in young people. Therefore, physical education is faced with the task of finding new ways of its development. The most effective means of solving the problem seems to be the analysis of the history of pedagogy.
Keywords: youth, physical education, schools of pedagogy, personality formation.

Актуальность. В настоящее время жизнедеятельность людей подвергается непрерывному и существенному воздействию в соответствии с изменениями, происходящими в обществе и требует выработки осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью каждым человеком. Наиболее активно эти процессы протекают в молодежной среде ввиду ее активного участия в жизни социума. Поэтому перед физическим воспитанием как наукой и процессом стоят сложные задачи поиска новых путей развития физической культуры в реальных условиях как основы формирования здорового образа жизни [1,3].

Наиболее основательным подходом к решению обозначенной проблемы является изучение и анализ истории воспитания (педагогики) как процесса. В современном обществе проблему качества педагогики поднимают в популярной и специальной литературе многие авторы. Например, в работе И.Ф. Харламова [4] широко и глубоко рассмотрены вопросы организации и проведения занятий физической культурой в учебных заведениях с точки зрения оптимального развития физического состояния молодежи. Однако недостаточно внимания уделено теоретическим подходам к решению одной из важнейших задач – формированию личности в процессе физического воспитания с учетом вызовов современности.

Целью исследования является определение методических подходов к процессу физического воспитания в соответствии с запросом социума в настоящее время на основе ретроспективного анализа педагогики. Представляется, что наиболее эффективным средством решения обозначенного вопроса является изучение и осмысление истории развития педагогики в различные периоды, что позволит осмыслить теоретический подходы к обеспечению эффективности процесса физического воспитания как части общего процесса воспитания молодежи.

Результаты исследований. Начиная с XVII века в общественном сознании появилась потребность в праве человека на индивидуальность, на свои интересы и предпочтения и на свободный выбор вида деятельности. Этот процесс оформился в развитие идей гуманизации общества. Наиболее ярко эти тенденции отражены в работах Я. А. Коменского (1592-1670 г.г.). Он рассматривал человека как созидательную силу, что было новым для того времени. По его мнению человек создан для постоянного совершенствования общества в соответствии с этапами его развития. В соответствии со своими взглядами им была разработана система воспитания, направленная на познание окружающего мира и себя. Другими словами, система воспитания объединила следующие блоки: умственное

воспитание, нравственное воспитание и религиозное воспитание. Я. А. Коменским был сформулирован принцип воспитания – человек-часть природы и, следовательно, должен жить в соответствии с законами природы – природосообразно, что выглядит следующим образом – видимое воспринимать зрением, слышимое – слухом, запахи – обонянием, тактильное – осязанием. Кроме того, Я. А. Коменский основой успешного развития педагогической науки считал обобщение исторического опыта развития человечества и донесение обобщенного знания через педагогический процесс на родном языке до всех людей независимо от общественного положения, расовой принадлежности и религиозных убеждений.

В следующий исторический период наиболее ярким принято считать Джона Локка (1632-1704 гг.). Он говорил, что именно воспитание создает большие отличия между людьми и именно оно определяет будет ли человек добрым или злым, полезным или бесполезным для общества. Созданная им программа воспитания обеспечивала не только образование и нравственное развитие, но и социальную значимость. Воспитание по мнению Дж. Локка – комплекс физического, нравственного и умственного воспитания. Большое значение автор придавал трудовому воспитанию.

В развитие принципа природосообразности педагогики Дж. Локка широкое распространение в Европе получили идеи Жан-Жака Руссо (1712-1778 гг.). Он считал основным принципом педагогики – необходимость следовать внутренней природе каждого человека [2].

С учетом изложенного важно отметить тот факт, что на сегодня внутри групп студентов отмечается широкий диапазон “уровня здоровья” и “предпочтений” видов динамической нагрузки у студентов на занятиях физкультурой. Поэтому, современные направления физического воспитания – это комплексное применение «классических» положений физического воспитания, индивидуального подхода к определению физических нагрузок с учетом личностного уровня здоровья и предпочтений видов физической активности, которые определяются психотипом конкретного человека. Так же нужно заметить, что повысить эффективность физического воспитания возможно, если охватить в единую систему оздоровительный, образовательный и воспитательный аспекты: оздоровительный направлен на развитие и поддержание двигательных качеств с учетом возрастных и половых нормативов, планомерное повышение работоспособности, восстановление функций организма; образовательный дает необходимые навыки для занятий физической культурой; воспитательный формирует здоровьесберегающее мышление в соответствии с “природой“ каждого человека.

Чтобы такая система была эффективной необходимо соблюдать следующие принципы:

1. *Индивидуализация* - обеспечение соответствия физической нагрузки личным потребностям (целям) и возможностям (физическая и психологическая характеристики) студента. Реализация этого принципа включает в себя:

а) диагностику – оценку текущего уровня физического и психологического состояния, функциональных возможностей и имеющихся ограничений;

б) планирование – составление индивидуального плана занятий физической культурой с учетом выявленных особенностей;

в) коррекцию – регулярный контроль прогресса и внесение корректив в занятия физической культурой.

2. *Постепенность* – плавное увеличение нагрузки и интенсивности упражнений с целью предупреждения травм и переутомлений. Этот принцип имеет следующие фазы: начальную - фазу низкой интенсивности и объема нагрузок; адаптации – постепенного контролируемого повышения нагрузок; продуктивную – поддержания уровня нагрузок в соответствии с личными характеристиками.

3. *Доступность* – простота, вариативность и безопасность техник исполнения позволят легче усваивать и применять материал.

4. *Комплексность воздействия* – развитие различных физических качеств организма: выносливость, гибкость, сила, координация и т.п. с целью всестороннего развития личности и укрепления ее здоровья. Этот принцип реализуется через обучение новым видам спорта и упражнениям на силу, растяжку, концентрацию внимания.

5. *Сознательность* – формирование позитивного и осознанного отношения к занятиям физкультурой.

6. *Технологичность* (спортивные гаджеты) обеспечивает максимальное вовлечение в занятия

физической культурой, особенно молодежи. Современные спортивные технологии (фитнес-трекеры, спортивные мониторы, интерактивные экраны, устройства для анализа состава и систем организма, VR, AR гарнитуры для спортивных симуляций, электроника для защиты от трвм и т.п.) обеспечивают возможность участия в разнообразных программах онлайн тренировок, получения персонализированной информаций о состоянии организма и соответствующей ему питании и нагрузкам, обратную связь во время занятий физкультурой, получения информации о корректности техники выполнения упражнений, состояния мышц и систем организма, социальное взаимодействие.

Выводы.

XVII век – получили дальнейшее развитие гуманистические принципы воспитания и образования, которые были расширены до понимания необходимости свободного развития личности. XVIII век – сложилась устойчивая тенденция в педагогике – формирование личности через физическое, нравственное и умственное развитие на основе принципа полезности для общества.

XVIV век – отмечается дальнейшее стремление к совершенствованию личности, происходит формирование свободной личности с самостоятельным мышлением через развитие человеческих качеств (доброта, сочувствие) и привычки к труду.

XX век – в условиях промышленной революции формировалось всеобщее начальное образование, развивалась высшая и средняя школа, появилась «реформаторская» педагогика, основным принципом которой можно назвать ориентацию на конкретного человека и решение именно практических задач общества.

Обобщая, можно сказать, что ретроспективный анализ истории педагогики позволяет сформулировать фундаментальный принцип процесса воспитания в настоящее время - последовательная гуманизация процесса физического воспитания с целью формирования личности на основе усиления роли субъекта воспитания в этом процессе. Предложенные методологические подходы к процессу воспитания (физического как его части) позволят учесть все составляющие категории «здоровье», а именно, функциональные резервы организма, достаточные для его биологической и социальной адаптации к изменяющейся внешней среде, где социальная адаптация выступает мерой трудоспособности и активности в обществе, а биологическая – мерой равновесия различных систем организма для качественного формирования трудового потенциала страны.

Перспективы дальнейших исследований состоят в разработке направлений повышения эффективности процесса воспитания в части персонализации процесса физического воспитания, широкого участия личности в этом процессе и формировании личностной заинтересованности в сохранении своего физического и психического здоровья в преломлении задач физического воспитания в современных условиях – формировании здоровой нации.

Список литературы

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273- Ф3. – URL: https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=505840
2. Гербарт, И. Ф. Главнейшие педагогические сочинения Иоганна Гербарта в систематическом извлечении : с очерком жизни и деятельности Гербарта / И. Ф. Гербарт ; пер. А. В. Адольф. – Москва : Книгоиздательство К. И. Тихомирова, 1906. – 379 с. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=707387. – Текст : электронный.
3. Тенденции развития образования 2025 : сборник статей международной научно-практической конференции (27.02–01.03 2025 г.) : в 2 томах. – Том 2. – Москва : ОАНО МВШСЭН, 2025. – 632 с.
4. Харламов, И. Ф. Педагогика : учебное пособие / И. Ф. Харламов. – 4-е изд. перераб. и доп. – Москва : Гардарики, 2003. – 519 с.

© Белоброва Т.Г., Короткова Н.В., 2026

УДК 37.037.1

Бертман Анастасия Александровна
студентка 3 курса
Направление подготовки: 49.02.01 «Физическая культура»
Технолого - педагогическое отделение
Научный руководитель:
Малютина Наталия Леонидовна
преподаватель физического воспитания
ПЦК Физическое воспитание
ГБПОУ «Донецкий политехнический колледж»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ФОРМИРОВАНИЕ СТОЙКОГО ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД

Аннотация. В статье рассматриваются особенности формирования устойчивого интереса к физической активности у студентов. Анализируются психолого-педагогические факторы, влияющие на мотивацию к занятиям физической культурой, а также роль образовательной среды в развитии потребности в регулярной двигательной активности. Особое внимание уделяется методам и подходам, способствующим повышению вовлеченности молодежи в физкультурно-спортивную деятельность.
Ключевые слова: физическая активность, студенческая молодежь, мотивация, психолого-педагогический подход, физическая культура, здоровый образ жизни, интерес к спорту.
Annotation. The article examines the features of forming a sustainable interest in physical activity among students. It analyzes the psychological and pedagogical factors that influence motivation for physical education, as well as the role of the educational environment in developing the need for regular physical activity. Special attention is given to methods and approaches that enhance youth engagement in sports and physical culture activities
Keyword: physical activity, student youth, motivation, psychological and pedagogical approach, physical culture, healthy lifestyle, interest in sports.

Актуальность данной статьи заключается в том, что в современных условиях наблюдается снижение уровня физической активности среди студенческой молодежи. Развитие информационных технологий, увеличение учебной нагрузки и малоподвижный образ жизни приводят к ухудшению физического состояния студентов. В связи с этим особое значение приобретает формирование устойчивого интереса к физической активности.

Физическая культура играет важную роль в развитии личности, укреплении здоровья и повышении работоспособности. Однако для того чтобы занятия физическими упражнениями стали регулярными, необходимо сформировать внутреннюю мотивацию у студентов. Именно психолого-педагогический подход позволяет эффективно воздействовать на интересы и потребности молодежи, создавая условия для осознанного включения в физкультурную деятельность [1].

Изучение особенностей формирования интереса к физической активности позволяет разработать эффективные методы вовлечения студентов в занятия спортом и способствует формированию здорового образа жизни.

Цель работы - изучение психолого-педагогических аспектов формирования устойчивого интереса к физической активности у студенческой молодежи.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть особенности мотивации студентов к занятиям физической культурой.
2. Изучить психолого-педагогические факторы формирования интереса к физической активности.
3. Определить эффективные методы повышения вовлеченности студентов в физкультурно-спортивную деятельность.

Объект исследования - физическая активность студенческой молодежи.

Предмет исследования - психолого-педагогические условия формирования устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Формирование интереса к физической активности начинается с осознания ее значимости для здоровья и общего развития личности [2]. В студенческом возрасте происходит становление жизненных ценностей и привычек, поэтому именно в этот период важно сформировать положительное отношение к физической культуре.

Одним из ключевых факторов является мотивация. Она может быть внешней и внутренней. Внешняя мотивация связана с требованиями учебного процесса, оценками и социальным одобрением. Внутренняя мотивация формируется на основе личных интересов, потребности в самосовершенствовании и удовольствия от занятий. Наиболее устойчивой является именно внутренняя мотивация, так как она обеспечивает регулярность и осознанность физической активности.

Психологические особенности студентов также играют важную роль. В этом возрасте повышается стремление к самореализации, самостоятельности и признанию. Использование этих особенностей в образовательном процессе позволяет повысить интерес к занятиям физической культурой. Например, включение элементов соревнования, достижение личных результатов и участие в спортивных мероприятиях способствует формированию положительных эмоций и укреплению интереса.

Важную роль в формировании интереса играет педагог. От его профессионализма зависит эффективность организации занятий. Преподаватель должен учитывать индивидуальные особенности студентов, их уровень физической подготовки и интересы [1]. Использование разнообразных методов обучения, современных технологий и интерактивных форм занятий способствует повышению мотивации.

К числу эффективных педагогических методов можно отнести:

- индивидуальный подход к каждому студенту;
- создание ситуации успеха;
- использование игровых и соревновательных элементов;
- внедрение современных фитнес-направлений;
- поощрение самостоятельной физической активности.

Кроме того, важным условием является создание благоприятной образовательной среды. Наличие спортивной инфраструктуры, доступность секций и кружков, организация массовых спортивных мероприятий способствуют вовлечению студентов в активную деятельность.

Особое значение имеет также формирование ценностного отношения к здоровью. Студенты должны понимать, что физическая активность является неотъемлемой частью полноценной жизни. Это достигается через просветительскую работу, включение теоретических знаний и формирование культуры здоровья [3].

На сегодняшний день существует множество возможностей для вовлечения студентов в физическую активность. Популярность приобретают фитнес-программы, групповые тренировки, спортивные клубы и онлайн-платформы. Использование современных технологий позволяет сделать занятия более интересными и доступными.

Также важным фактором является социальная среда. Поддержка со стороны сверстников, участие в командных видах спорта и коллективных мероприятиях способствует формированию устойчивого интереса.

Таким образом, формирование интереса к физической активности является комплексным процессом, который требует учета психологических, педагогических и социальных факторов.

Формирование устойчивого интереса к физической активности у студенческой молодежи является важной задачей современной системы образования. Психолого-педагогический подход позволяет эффективно воздействовать на мотивацию студентов и формировать у них осознанное отношение к занятиям физической культурой.

В процессе исследования было установлено, что ключевую роль играют внутренняя мотивация, индивидуальный подход, использование современных методов обучения и создание благоприятной образовательной среды.

Можно сделать **вывод**, что системная работа в данном направлении способствует не только повышению уровня физической активности студентов, но и формированию здорового образа жизни, что имеет большое значение для общества в целом.

Список литературы

1. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания : учебник для институтов и факультетов физической культуры / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Изд-во Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена, 2000. – 486 с.
2. Лях, В. И. Физическая культура / В. И. Лях. – Москва : Просвещение, 2025. – 289 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. – 5-е издание, стереотипное. – Москва : Спорт, 2025. – 520 с.

© Бертман А.А., Малютина Н.Л., 2026

УДК 331.225.3

Бесштанова Варвара Тимофеевна
студентка 2 курса
Направление подготовки: «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)»
(Профиль: «Английский язык», «Немецкий язык»)
Институт иностранных языков
ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет»
г. Волгоград, Российская Федерация

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЖИЗНЬ, ЗДОРОВЬЕ И ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Аннотация. Физическая активность является не только основой физического здоровья, но и важным социально-психологическим фактором, влияющим на формирование волевых качеств у детей и подростков. В статье рассматривается проблема формирования личности в подростковом возрасте через призму вовлеченности в систематическую физическую активность. Целью работы является анализ влияния занятий физической культурой и спортом на ключевые компоненты структуры личности подростка: ценностно-мотивационную сферу, волевые качества и социальную адаптацию.
Ключевые слова: физическая активность, подростковый возраст, формирование личности, социализация, волевые качества, здоровый образ жизни, воспитание.
Annotation. Physical activity is not only the basis of physical health, but also an important socio-psychological factor that influences the formation of volitional qualities in children and adolescents. The article discusses the problem of personality formation in adolescence through the prism of involvement in systematic physical activity. The purpose of the work is to analyze the impact of physical culture and sports on the key components of a teenager's personality structure: the value-motivational sphere, volitional qualities, and social adaptation.
Keywords: physical activity, adolescence, personality formation, socialization, willpower, healthy lifestyle, and upbringing.

Актуальность. Значение и влияние физической культуры и спорта на жизнь и здоровье человека в современном мире невероятно велико. Спорт, физическая культура и здоровый образ жизни неразрывно связаны. Всем известно выражение: «В здоровом теле - здоровый дух». С этим не поспоришь: положительное влияние спорта на здоровье и характер уже давно научно доказано и сомнению не подвергается [1].

Анализ литературы. Физическое воспитание, физическая культура, спорт и здоровье тесно взаимосвязаны. Влияние экологических факторов, напряженный ритм современной жизни и постоянное присутствие агрессивных микроорганизмов в окружающей среде не только ослабляют здоровье человека, но и способствуют развитию нежелательных эмоциональных потрясений [2]. Вот почему так важно развиваться гармонично: нужно укреплять не только физическое состояние тела, но и состояние духа - волю, нравственность, интеллект. Спорт и физическая культура дают людям уверенность в себе и своих силах. Повышение самооценки напрямую влияет на волевые устремления, целеполагание, а также на плодотворность и качество человеческой деятельности. Особенно важно влияние физической культуры и спорта на растущий организм. Медицинская статистика неумолима: по данным врачей, 70% детей и подростков, которые часто болеют, не занимаются спортом и пропускают занятия физкультурой [3]. Постоянное времяпрепровождение за компьютером или перед телевизором лишает организм необходимой физической разрядки. Это способствует функциональным нарушениям и превращает школьников в «молодых старичков», подверженных самым разнообразным заболеваниям. Малоподвижный образ жизни современных детей вызывает крайнюю озабоченность у врачей и педагогов. Ежедневные занятия физической активностью - это ключ к хорошему самочувствию, правильному развитию и росту ребенка [2]. Родители, учителя и наставники несут ответственность за привитие любви к физической активности. Привычка заниматься физкультурой с

юных лет, подкрепленная личным примером старших и семейными подвижными играми, как правило, остается на всю жизнь. Однако влияние физической культуры и спорта не ограничивается лишь физическим здоровьем. Любой вид спорта требует регулярных тренировок, соблюдения режима и дисциплины. Человек, который ставит перед собой спортивные цели (например, пробежать полумарафон или увеличить силовые показатели), учится планировать свои действия, преодолевать лень и бороться с прокрастинацией [1].

Отдельного внимания заслуживает формирование психоэмоционального феномена - воли. Воля играет важнейшую роль в успешном освоении любой деятельности человека, в том числе и в процессе обучения. Современный образовательный процесс характеризуется интенсификацией и приумножением знаний, что требует от учащихся высокого проявления интеллектуальных, творческих и волевых усилий. Современный ученик должен уметь принимать решения, нести за них ответственность, быть активным и целеустремленным, преодолевать внутренние и внешние барьеры. Исследователями доказано, что физическая культура и спорт играют ключевую роль в формировании этих волевых качеств. В процессе преодоления возрастающих трудностей на уроках физической культуры и решения конкретных двигательных задач у детей формируются упорство, выдержка, решительность и воля к победе.

Результаты исследования. Для подтверждения этой связи было проведено исследование, длившееся три месяца и включавшее три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

На первом этапе все испытуемые по характеру поведения разделились на четыре группы: дисциплинированные активные; недисциплинированные активные; дисциплинированные пассивные; недисциплинированные пассивные.

В результате проведенной работы в экспериментальной группе произошли значительные изменения в уровне развития практически всех волевых качеств. Наиболее значимые приросты (в баллах) обнаружены в развитии дисциплинированности (+1,3), инициативности (+1,4) и настойчивости (+1,5). На основании этого можно судить об эффективности использованных средств и методов физического воспитания. Проведенное исследование дало возможность сделать ряд практических рекомендаций, направленных на формирование волевых качеств личности в процессе физического воспитания: включать специальные упражнения, задания и игры, направленные на развитие волевых качеств, в содержание занятий; подбирать содержание волевого воспитания с учетом возрастных и типологических характеристик детей; планировать процесс формирования волевых качеств поэтапно, учитывая психофизиологические механизмы их становления в онтогенезе.

Выводы. Таким образом, спорт и физическая культура выступают универсальным инструментом, обеспечивающим не только физическое здоровье, но и формирование сильной, волевой и гармонично развитой личности, способной успешно адаптироваться к вызовам современного мира [1, 2, 3].

Список литературы

1. Юмчинова, Б. В. Влияние спорта на личность человека / Б. В. Юмчинова, Е. С. Демидова // Международный научный журнал «Вестник науки». – 2025. – № 5. – Том 3. – С. 2051-2056. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sporta-na-lichnost-cheloveka/viewer
2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. –2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2026. – 609 с. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/583475
3. Баранов, А. А. Состояние здоровья детей в Российской Федерации / А. А. Баранов, Л. С. Намазова-Баранова, Р. Н. Терлецкая. – Текст : электронный// CyberLeninka : научная электронная библиотека // Педиатрическая фармакология. – 2020. – Т. 17. – № 4. – С. 286–295. – URL:https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-zdorovya-detey-v-rossiyskoy-federatsii

© Бесштанова В.Т., 2026

УДК 796.035:37.091.212

Венжега Руслан Александрович
заведующий кафедрой физического воспитания
Мастер спорта по борьбе самбо
Донецкий институт управления –
филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и
государственной службы при Президенте Российской Федерации»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК ГАРАНТ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖИ

Аннотация. В современном обществе физическая культура и спорт выступают фундаментальным гарантом сохранения и укрепления здоровья молодого поколения. Данное положение приобретает особую значимость в условиях повсеместной гиподинамии, высоких учебных нагрузок и цифровизации, которые влияют на психоэмоциональное состояние молодежи.
Ключевые слова: физическая культура и спорт, молодёжь, здоровый образ жизни, ГТО, мотивация.
Annotation. In modern society, physical education and sport are fundamental guarantees for maintaining and improving the health of the younger generation. This is especially important in the context of widespread physical inactivity, high academic workloads, and digitalization, which affect the psycho-emotional state of young people.
Key words: physical education and sports, youth, healthy lifestyle, GTO, motivation.

Актуальность. В нашем современном обществе, в эпоху компьютеризации и цифровизации вопрос сохранения здоровья нации стоит особенно остро. Современная молодёжь проводит всё больше времени в статичном положении: за партами в вузах, за компьютерами в офисах или с гаджетами в руках. В этой ситуации именно физическая культура и спорт выступают не просто как способ приятного времяпрепровождения, а как важнейший гарант физического, психического и социального благополучия подрастающего поколения. Как говорил Лев Толстой: «Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно».

Анализ литературы. При написании статьи была использована научная и методическая литература отечественных авторов, таких как Аксанова А.Р., Андреева Е.В., Барчукова Г.В., Барчуков И.С., Лукавенко А.С., Филиппова Е.Н. [1,2,5].

Цель исследования. Настоящая работа ставит своей целью проанализировать влияние физической культуры и спортивной деятельности на современную молодёжь. Предполагается привлечь молодое поколение к регулярным занятиям физической активностью и спортом, оградить их от негативного влияния асоциальных факторов. Также ставится задача донести до молодёжи понимание того, что спорт является не только средством физического развития, но и своеобразной школой жизни, играющей ключевую роль в процессе их социализации.

Результаты исследования. Современный мир предъявляет повышенные требования к человеческим ресурсам, что обуславливает необходимость поддержания высокого уровня физической активности. Следовательно, чем быстрее прогрессирует научно-технический процесс, тем более значимой становится роль физической активности для здоровья человека. Для полного осознания важности физической культуры и спорта молодому человеку необходимо понимать их фундаментальное значение в собственной жизни.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), состояние здоровья человека на 60-65% определяется его образом жизни, на 25-30% – генетической предрасположенностью, на 20-30% – состоянием окружающей среды (экологии) и лишь на 10-15% – эффективностью национальной системы здравоохранения.

Согласно данным исследовательского центра FEEDBACK, 65% молодых россиян в возрасте 14-35 лет считают физическую культуру и спорт важной частью жизни, причем наиболее высокая приверженность этой ценности фиксируется в группе 25-30 лет (67%).

Анализируя статистические данные по Донецкой Народной Республике, можно отметить следующие тенденции в области физической культуры и спорта на начало 2026 года:

- Охват детей: Спорт является лидирующим направлением допобразования – им занимаются 35 тысяч детей.
- Инфраструктура. В 2025 году построено 17 и восстановлено 22 спортивных объекта.
- Массовость. За 2025 год проведено более 600 физкультурных и массовых мероприятий.
- Результативность. Спортсмены ДНР завоевали 2600 медалей на международных и всероссийских соревнованиях в 2025 году.
- Виды спорта. В ДНР культивируется 92 вида спорта (рост с 78 в 2025 году) [3, 4].

Давайте рассмотрим роль физической культуры и спорта в жизни современной молодёжи и выявим несколько факторов: физическое здоровье: профилактика и долголетие, основные мотивации занятия спортом, а также роль спорта в жизни молодёжи.

1. *Физическое здоровье молодёжи: профилактика и долголетие.*

Первостепенная роль физической культуры заключается в укреплении организма и профилактике заболеваний. Регулярная физическая активность улучшает кровообращение, стимулирует обмен веществ, укрепляет иммунитет и способствует поддержанию оптимального веса, снижая риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и ожирения.

Для молодёжи в возрасте 18-25 лет, находящейся на пике физических возможностей, физическая культура и спорт приносит максимальную пользу, позволяя гармонично развивать тело и закладывать базу для поддержания формы в последующие годы. В условиях высокой учебной нагрузки и стресса физическая культура и спорт становятся мощным инструментом поддержания психического равновесия. Часто молодые люди думают, что старость – это что-то далекое, а здоровье – ресурс, который не иссякает. Это опасное заблуждение. То, что мы делаем с телом в 18-20 лет, аукнется нам в 60 и 80 лет. Инвестируя время в спорт сегодня, молодой человек закладывает фундамент активного долголетия. Это значит, что в пожилом возрасте у него будет больше шансов оставаться бодрым, самостоятельным и ясно мыслить [5].

2. *Основные мотивации для занятия физической культурой и спортом современной молодёжи*.

Мотивация играет ключевую роль в привлечении молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Эти мотивы могут быть разнообразными:

- улучшение внешнего вида и самооценки: Желание иметь подтянутую фигуру, быть сильным и выносливым часто является мощным стимулом, особенно в подростковом возрасте;
- социальное взаимодействие и принадлежность: Участие в спортивных секциях, клубах, соревнованиях способствует развитию коммуникативных навыков, учит работать в коллективе и достигать общих целей;
- достижение результатов и соревновательный дух: Для многих молодых людей важна возможность проявить себя, испытать свои силы, победить. Соревнования, получение разрядов, медалей и кубков являются сильными мотиваторами для продолжения тренировок и стремления к новым вершинам;
- здоровье и благополучие: Осознание пользы спорта для здоровья, стремление к долголетию и активной жизни также являются важными, хотя иногда и менее выраженными на начальном этапе, мотивами. Пропаганда здорового образа жизни и информирование о преимуществах физической активности могут усилить этот аспект;
- пример для подражания: Наличие спортивных кумиров, успешных спортсменов (например, Александр Овечкин, Александр Карелин, Хабиб Нурмагомедов, Елена Исинбаева, Светлана Хоркина и др.) а также поддержка со стороны родителей, преподавателей и тренеров может стать мощным стимулом для начала занятий.

Особое место в структуре мотивации занимает всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Для студентов вузов ключевыми бонусами являются:

- дополнительные баллы при поступлении в вузы;
- льготы при поступлении на государственную службу и в силовые ведомства;
- повышенная академическая стипендия.

Подводя итоги исследования в области мотивации, следует подчеркнуть, что у молодёжи, которая включена в систематические занятия физической культурой и спортом, повышается жизненный тонус, уверенность в своих силах, оптимизм [1].

3. *Роль физической культуры и спорта в жизни молодёжи.*

Несмотря на очевидные преимущества физической культуры и спорта для молодёжи, существуют и проблемы восприятия. Появлению нежелания заниматься физической культурой и спортом у молодёжи предшествуют такие факторы, как интернет-зависимость; вредные привычки; слабовыраженное желание к проведению активного досуга; проблемы в семье или в группе сверстников; низкая самооценка. Немаловажным фактором, препятствующим регулярным занятиям физической культурой и спортом, выступает хроническое напряжение в связи с большим объёмом информации, которую необходимо усвоить молодому человеку в процессе обучения.

Для того, чтобы потенциал спорта был реализован в полной мере, необходима системная поддержка на государственном уровне. Важно развивать спортивную инфраструктуру, поддерживать спортивные инициативы в образовательных учреждениях и создавать программы, мотивирующую молодёжь к активному образу жизни.

В качестве положительных последствий занятий физической культурой и спортом можно указать следующие: воспитание положительных моральных, волевых и физических качеств, готовности к продуктивной работе; сохранение и укрепление здоровья; поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения; всесторонняя физическая подготовка; воспитание убеждённости обучающихся в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом; формирование таких важных качеств личности, как стойкость, сила духа, настойчивость, терпение, упорство, мотивация, дисциплина и др. [2].

Выводы. В данной статье была исследована роль физической культуры и спорта в жизни молодёжи и основные мотивации. Мы видим, что физическая культура и спорт - это не скучная обязанность, это прежде всего, забота о себе и своём будущем. Это гарантия того, что молодой организм сможет выдержать высокие интеллектуальные и эмоциональные нагрузки современного мира. Выбирая спорт, молодёжь выбирает не просто здоровое тело. Она выбирает ясный ум, уверенность в себе, устойчивость к стрессам и долгую, полноценную жизнь. Воспитание культуры здоровья и потребности в движении – это самая выгодная инвестиция, которую может сделать как отдельный человек, так и общество в целом. Ведь здоровая молодёжь сегодня – это здоровый и сильный народ завтра.

Список литературы

1. Аксанова, А. Р. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодёжи / А. Р. Аксанова, Е. В. Андреева, А. С. Лукавенко. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2025. – № 48 (599). – С. 539-540. – URL: https://moluch.ru/archive/599/130779
2. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Г. В. Барчуковой. – Москва : КноРус, 2024. – 366 с. – URL: https://book.ru/book/951547
3. Министерство спорта и туризма Донецкой Народной Республики. Открытые данные. – URL: https://minsport-dpr.gosuslugi.ru/otkrytyj-foiv/otkrytye-dannye/
4. Газета.ru. Участие молодёжи в ГТО. – URL: https://www.gazeta.ru/social/news/2025/06/04/25949582.shtml?ysclid=motv39w07k967687088
5. Филиппова, Е. Н. К вопросу защиты и сохранения здоровья молодого поколения в системе образования / Е. Н. Филиппова. – Текст: непосредственный // Университетский терапевтический вестник. – 2023. – С. 350-353.

© Венжега Р.А., 2026

УДК 615.8

Грамушняк Анастасия Викторовна
студентка 3 курса
Направление подготовки: 49.02.01 «Физическая культура»
Технолого-педагогическое отделение
2 взрослый разряд по скалолазанию
Научный руководитель:
Кравченко Татьяна Владимировна
преподаватель
ПЦК Физическое воспитание
ГБПОУ «Донецкий политехнический колледж»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ: ИНТЕГРАЦИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ ПРОГРАММ

Аннотация. В статье рассматривается интеграция лечебной физической культуры и реабилитационных программ в систему здравоохранения. Анализируются уровни внедрения физической реабилитации, современные методики и роль межведомственного взаимодействия. Особое внимание уделяется подготовке кадров и проблемам преемственности реабилитационной помощи. Обосновывается необходимость системного подхода к развитию физической культуры как важнейшего компонента профилактической и восстановительной медицины.
Ключевые слова: лечебная физическая культура, физическая реабилитация, система здравоохранения, интеграция, профилактика заболеваний, восстановительное лечение.
Annotation. The article discusses the integration of physical therapy and rehabilitation programs into the healthcare system. The levels of implementation of physical rehabilitation, modern techniques and the role of interdepartmental interaction are analyzed. Special attention is paid to personnel training and the problems of continuity of rehabilitation care. The necessity of a systematic approach to the development of physical culture as an essential component of preventive and restorative medicine is substantiated.
Keywords: therapeutic physical education, physical rehabilitation, healthcare system, integration, disease prevention, rehabilitation treatment.

Современное здравоохранение переживает смену парадигмы: от лечения уже возникших заболеваний к профилактике и комплексной реабилитации, где физическая культура занимает центральное место. Интеграция лечебной физкультуры в систему медицинской помощи признана не просто желательным, а необходимым условием повышения качества жизни населения и снижения нагрузки на систему здравоохранения. Именно лечебная физическая культура выступает тем универсальным методом, который позволяет не только восстанавливать утраченные функции, но и формировать новые компенсаторные механизмы, что особенно важно в условиях роста хронических неинфекционных заболеваний [3]. Включение физической реабилитации в клинические протоколы лечения различных заболеваний становится стандартом медицинской помощи, требующим системного подхода и междисциплинарного взаимодействия.

Лечебная физкультура представляет собой научно обоснованную систему применения физических упражнений для профилактики, лечения и восстановления нарушенных функций организма. Ее эффективность базируется на фундаментальных физиологических механизмах: улучшении кровообращения, нормализации трофики тканей, восстановлении нейрогуморальной регуляции и формировании адаптационных резервов. По мнению В.А. Епифанова, главное отличие лечебной физкультуры от других методов терапии заключается в том, что она использует естественную биологическую функцию организма – движение, что обеспечивает высокую физиологичность и совместимость с другими методами лечения [1]. Специалист по лечебной физкультуре становится полноправным членом мультидисциплинарной бригады наряду с врачом, медицинской сестрой, психологом и социальным работником.

Интеграция лечебной физкультуры в систему здравоохранения предполагает реализацию на нескольких уровнях. На уровне первичной медико-санитарной помощи акцент делается на профилактику: кабинеты лечебной физкультуры при поликлиниках, школы здоровья для пациентов с хроническими заболеваниями, организация групп здоровья для лиц с факторами риска. На уровне стационарной помощи лечебная физкультура внедряется на всех этапах лечения – от ранней активизации пациентов в реанимации до восстановительного лечения в профильных отделениях. Третий уровень – санаторно-курортное лечение и реабилитационные центры, где физическая реабилитация становится основным методом восстановления [4].

Особого внимания заслуживает интеграция лечебной физкультуры в программы реабилитации при наиболее распространенных заболеваниях. В кардиологии физическая реабилитация начинается уже в остром периоде инфаркта миокарда и продолжается на этапах санаторного и амбулаторного лечения, включая дозированную ходьбу, лечебную гимнастику и постепенное увеличение физических нагрузок. В неврологии методы лечебной физкультуры являются основой восстановления двигательных функций после инсульта и черепно-мозговых травм, при этом особое значение приобретают методы нейрореабилитации, основанные на принципах нейропластичности. В травматологии и ортопедии лечебная физкультура не только восстанавливает функцию поврежденной конечности, но и предотвращает контрактуры, атрофию мышц и другие осложнения иммобилизации [2].

Современные подходы к лечебной физкультуре расширяют ее возможности. Методики кинезиотейпирования позволяют пролонгировать эффект физических упражнений и обеспечивать поддержку мышц и суставов в период между занятиями. Применение технических средств реабилитации – от простых тренажеров до сложных роботизированных комплексов – позволяет индивидуализировать нагрузку и объективизировать результаты восстановления. Водные процедуры и гидрокинезотерапия создают условия для безопасного выполнения движений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Важным направлением становится внедрение методов телемедицины для дистанционного контроля за выполнением реабилитационных программ, что повышает доступность помощи для пациентов в отдаленных регионах [3].

Межведомственное взаимодействие выступает ключевым условием успешной интеграции физической культуры в систему здравоохранения. Сотрудничество Министерства здравоохранения и Министерства спорта позволяет создавать программы, направленные на привлечение населения к регулярной физической активности, разрабатывать стандарты оснащения кабинетов лечебной физкультуры и реабилитационных центров, а также формировать систему подготовки кадров. Развитие сети центров здоровья при поликлиниках, где проводятся скрининговые обследования и даются рекомендации по физической активности, способствует раннему выявлению факторов риска и своевременному началу профилактических мероприятий [5].

Подготовка квалифицированных кадров является необходимым условием развития интеграционных процессов. Специалист по лечебной физкультуре должен обладать не только знанием методик физической реабилитации, но и пониманием патогенеза заболеваний, принципов взаимодействия с врачами разных специальностей, навыками психологической поддержки пациентов. В системе высшего медицинского образования акцент смещается на формирование компетенций в области физической реабилитации, а в системе спортивного образования – на углубленное изучение клинических дисциплин. Непрерывное профессиональное развитие включает освоение новых методик и технологий, что особенно важно в условиях быстрого обновления знаний в этой области [1].

Проблемы интеграции остаются актуальными. Недостаточная преемственность между этапами реабилитации приводит к тому, что пациент, выписавшись из стационара, не всегда получает квалифицированную помощь в амбулаторных условиях. Дефицит специалистов по лечебной физкультуре в поликлиническом звене ограничивает доступность помощи. Неравномерное оснащение медицинских организаций реабилитационным оборудованием создает диспропорции в доступности современных методов восстановления. Решение этих проблем требует консолидированных усилий на уровне государственной политики, организаторов здравоохранения и профессионального сообщества [4].

Таким образом, интеграция лечебной физкультуры и реабилитационных программ в систему здравоохранения представляет собой стратегическое направление развития медицинской помощи, позволяющее реализовать принципы профилактической медицины и персонализированного подхода к восстановлению здоровья. Дальнейшее развитие этого направления связано с расширением сети специализированных центров, внедрением новых технологий, совершенствованием подготовки кадров и формированием у населения ценностного отношения к физической активности как основе здорового образа жизни.

Список литературы

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура : учебное пособие / В. А. Грамушняк. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2006. – 568 с.
2. Физическая и реабилитационная медицина : национальное руководство / под ред. Г. Н. Пономаренко. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2024. – 912 с.
3. Лечебная физическая культура : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева и др. ; под ред. С. Н. Попова. – 12-е изд., стер. – Москва : Академия, 2017. – 412 с.
4. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) : учебник для студудентов высших учебных заведений / В. И. Дубровский. – 2-е изд., стер. – Москва : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 608 с.
5. Современные тенденции в развитии и апробации методик лечебной физкультуры : теория и практика : сборник статей Всероссийской студенческой конференции, Омск, 12-13 ноября 2014 г. ; ФГБОУ ВПО «ОмГУ им. Ф.М. Достоевского». – Омск : Изд-во Ом. гос. ун-та, 2014. – 140 с.

© Грамушняк А.В., Кравченко Т.В., 2026

УДК 613.4/.8:796-057.875:004.773.5

Гревцова Екатерина Ивановна
студентка 3-го курса
Направление подготовки: «Клиническая медицина»
Лечебный факультет № 2
Научный руководитель:
Осиченко Елена Демьяновна
старший преподаватель кафедры физического воспитания
Кандидат в мастера спорта по легкой атлетике
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет имени М. Горького» Министерства здравоохранения Российской Федерации»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ВЛИЯНИЕ ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ НА ВОВЛЕЧЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ФГБОУ ВО «ДОНЕЦКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА» МИНЗДРАВА РОССИИ В ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ

Аннотация. Статья посвящена изучению влияния пропаганды здорового образа жизни в социальных сетях на вовлеченность студентов ФГБОУ ВО «ДонГМУ им. М. Горького» Минздрава РФ, изучению эффективности цифрового контента как инструмента формирования устойчивой мотивации и поведенческих привычек будущих врачей в контексте сохранения их профессионального долголетия и физического благополучия.
Ключевые слова: здоровый образ жизни, социальные сети, влияние.
Annotation. This article examines the impact of healthy lifestyle promotion on social media on student engagement at the M. Gorky Donetsk State Medical University, Ministry of Health of the Russian Federation, and explores the effectiveness of digital content as a tool for fostering sustainable motivation and behavioral habits in future doctors, in the context of maintaining their professional longevity and physical well-being.
Keywords: healthy lifestyle, social media, influence.

Актуальность. В условиях цифровизации социальные сети стали ключевым пространством, формирующим мировоззрение молодежи, где деструктивные тренды нередко преобладают над ценностями здорового образа жизни. Особую актуальность приобретает изучение влияния ЗОЖ-пропаганды в цифровой среде на студентов-медиков. Эта группа, обладая глубокими биомедицинскими знаниями, устойчива к примитивным манипуляциям, но именно на нее возложена миссия будущих проводников профилактической медицины, чья личная вовлеченность в физическую культуру напрямую влияет на качество врачебных рекомендаций.

Несмотря на высокую осведомленность о пользе физической активности, студенты медицинских вузов на фоне академической нагрузки и хронического стресса демонстрируют снижение реальной двигательной активности. Эффективность государственных мер по привлечению к спорту снижается из-за отсутствия адаптации контента под форматы современных интернет-платформ. В связи с этим научный анализ механизмов воздействия ЗОЖ-пропаганды в социальных сетях на поведенческую вовлеченность студентов-медиков становится критически важным.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью выявления цифровых инструментов, формирующих устойчивую привычку к физической культуре, что определяет качество человеческого капитала в здравоохранении и успешность реализации превентивного подхода в национальной системе здравоохранения.

Анализ литературы. В современном мире информационные технологии стали неотъемлемым элементом всех сфер жизни - от медиасреды до физической культуры и спорта. Для молодежи, включая студенчество, интернет выступает ключевым фактором, определяющим интересы, поведенческие модели и систему социальных установок [1].

Воздействие масс-медиа на молодежь может быть как положительным, так и отрицательным - они формируют представления о здоровье, красоте, социальных нормах и ценностях. В современных

условиях важнейшими навыками для молодых людей становятся критическое осмысление информации из медиа и высокий уровень медиаграмотности [3].

В современном медиапространстве традиционные спортивные институты утрачивают функцию исключительно нормативных структур. Они все чаще предстают в виде образов, трендов и стилей, доступных для управления и трансформации. Это открывает перед молодежью возможность создавать собственную виртуальную идентичность спортсмена, экспериментируя с образом, статусом и моделями поведения [2].

Цель работы. Выявить особенности влияния пропаганды здорового образа жизни в социальных сетях на уровень вовлеченности студентов-медиков в занятия физической культурой и определить наиболее эффективные форматы цифрового контента, способствующие формированию устойчивой мотивации к физической активности.

Результаты исследования. В исследовании приняли участие 54 студента первого, второго, третьего и четвертого курса второго лечебного факультета ДонГМУ им. М. Горького в возрасте 17 – 20 лет. Для анализа воздействия социальных сетей на степень вовлеченности студентов в занятия физической культурой был применён метод анкетирования, включающий вопросы об уровне их текущего физического состояния, источниках информации о спорте и фитнесе, а также влиянии спортивного контента на их заинтересованность в поддержании здорового образа жизни.

Как показали результаты, 48,1% студентов оценивает свой текущий уровень физической активность как низкий (физическая активность сводится к ходьбе и редким занятиям), 29,6% – средний (тренировки 1–3 раза в неделю для поддержания формы), 16,7% – отсутствует (не занимаюсь физической культурой сознательно), и только 5,6% как высокий (регулярные тренировки 4+ раз в неделю, участие в соревнованиях).

Основным источником информации о спорте для 35,2% студентов является TikTok, для 25,9% – Instagram (принадлежит Meta, признанной экстремистской и запрещённой в России) /Telegram-каналы блогеров, для 14,8% – YouTube (обучающие видео), для 11,1% – рекомендации друзей, знакомых или родственников, для 9,3% – университетские занятия по физкультуре, для 3,7% – официальные сайты и приложения (MyFitnessPal, и т.д.).

По мнению 44,4% опрошенных именно доступность (упражнения можно делать дома или в общежитии) делает контент о ЗОЖ наиболее убедительным для молодежи, 20,4% считают, что на это влияет визуальная привлекательность («идеальное тело») блогера, 16,7% – научная обоснованность (ссылки на исследования, мнение врачей), ещё 16,7% – эстетика образа жизни (красивая атрибутика, путешествия, питание), 1,9% – интерактивность (марафоны, конкурсы, прямые эфиры).

Из 54 опрошенный студентов 42,6% – считают, что контент, посвященный спорту и здоровому образу жизни, встречается часто в их ленте социальных сетей, скорее иногда – 29,6%, редко – 14,8%, постоянно (лента состоит на 70-80% из подобного контента) – 9,3%, никогда (специально блокируют или не интересуются этим) – 3,7%.

Большая часть студентов (48,1%) отмечает, что после просмотра спортивного контента они иногда начинали тренироваться в этот же день, у 18,5% студентов тренировки становились регулярными, также 18,5% начинали заниматься, но очень редко, и 14,8% студентов отмечают, что просмотр данного контента вовсе не побуждает их к действию.

Согласно полученным данным, 40% студентов не участвовали, но следили за другими, в различным интернет-марафонах, связанных со спортом, 26% – разово участвовали, ещё 26% – считают такой формат несерьёзным, и только 8% отмечают, что после участия в подобных марафонах, они смогли войти в режим тренировок.

На вопрос «Как Вы относитесь к занятиям физической культурой в университете?» 32% опрошенных ответили «положительно, это отличная возможность поддержать форму», также 32% ответили «предпочел(а) бы заменить пары по физкультуре на абонемент в современный спортзал или фитнес-клуб», 24% – «нейтрально, хожу “для галочки”», 12% – «отрицательно, формат занятий устарел и неинтересен».

Как считают 40% студентов, если университет создаст официальный аккаунт в социальных сетях с трендами на спорт, конкурсами среди общежитий и марафонами, это возможно повысит их вовлеченность в физическую культуру, если контент будет современным, а не скучным, 36% опро-

шенных считаю, что это вряд ли повлияет на их вовлеченность, ввиду того, что они разделяют учёбу и личную активность, 14% не доверяют подобным сообществам в вопросах спорта, и только 5% считают, что это очень мотивировало бы их.

Выводы. Пропаганда здорового образа жизни в социальных сетях оказывает значимое положительное влияние на вовлеченность студентов ФГБОУ ВО «ДонГМУ им. М. Горького» Минздрава РФ в занятия физической культурой. Активное использование тематических сообществ, публикация мотивационного контента и обмен опытом способствуют формированию устойчивой мотивации к регулярным физическим нагрузкам, а также повышают уровень информированности о пользе спорта для здоровья будущих медицинских работников. Полученные данные свидетельствуют о целесообразности интеграции современных цифровых инструментов в систему воспитательной и образовательной работы с молодёжью, что позволяет повысить эффективность формирования культуры здоровья и активного образа жизни среди студентов медицинских вузов.

Перспективы дальнейших исследований. Полученные в ходе работы данные открывают ряд направлений для дальнейшего изучения. Перспективным представляется более глубокий анализ механизмов влияния цифрового контента на поведенческие установки студентов-медиков с акцентом на выявление устойчивых мотивационных триггеров. Особого внимания заслуживает сравнительное исследование эффективности различных форматов ЗОЖ-пропаганды – от научно-обоснованного контента до визуально-эстетических и интерактивных форм – в контексте их способности трансформировать пассивное потребление информации в реальную двигательную активность. Перспективным направлением является создание и внедрение модели, объединяющей потенциал университета (в том числе кафедры физического воспитания) с возможностями современных цифровых платформ, что позволит сформировать среду, где академический подход к здоровьесбережению сочетается с востребованными у молодежи форматами взаимодействия. Дальнейшие исследования также могут быть направлены на оценку долгосрочного эффекта воздействия цифровой ЗОЖ-среды на формирование привычек, обеспечивающих профессиональное долголетие будущих врачей.

Список литературы

1. Андреенко, Т. А. Использование мобильных приложений для повышения мотивации обучающихся к занятиям физической культуры и ведению здорового образа жизни / Т. А. Андреенко, Е. П. Павленко, М. А.Туровая // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры : материалы IX международной научно-практической конференции, Донецк, 17–18 апреля 2024 г. – Донецк: Институт физической культуры и спорта. Донецкий государственный университет, 2024. – С. 187-189.
2. Климачева, Я. Д. Влияние массовых аудиокоммуникаций на распространение информации о наркотических веществах среди молодежи / Я. Д. Климачева // Актуальные проблемы личности, образования и общества в контексте социально-гуманитарных наук : тезисы VII Международной студенческой научно-практической конференции, Москва, 14 марта 2024 г. – Москва : Спутник+, 2024. – С. 190-191.
3. Черняев, К. Ю. Влияние медиасферы на популярность спорта среди студентов / К. Ю. Черняев, А. Б. Шмыга, А. А. Малявко // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры : материалы IX международной научно-практической конференции, Донецк, 17–18 апреля 2024 г. – Донецк : Института физической культуры. Донецкий государственный университет, 2024. – С. 278-280.

© Гревцова Е.И., Осиченко Е.Д., 2026

УДК 796.011.1

Губарев Андрей Евгеньевич
студент 1 курса магистратуры
направление подготовки: 49.04.03 «Спорт»
(Профиль: Система подготовки спортсменов)
Научный руководитель:
Жуков Александр Адольфович
старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры
Мастер спорта СССР международного класса по легкой атлетике
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ТРАНСФОРМАЦИЯ СОЦИАЛЬНОГО ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЭПОХУ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ: ОТ ГТО ДО ФИТНЕС-МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ

Аннотация. Данное исследование рассматривает глубинные изменения физической культуры как важного социального института под воздействием цифровых инноваций. Проанализирован переход от советской системы ГТО к современным, персонализированным фитнес-платформам. В работе освещаются изменения в мотивационных механизмах, способах контроля и социальном значении физической активности в эпоху цифровых технологий.
Ключевые слова: физическая культура, цифровая трансформация, социальный институт, ГТО, фитнес-приложения, самотрекинг.
Annotation. This study examines the profound changes in physical culture as an important social institution under the influence of digital innovations. It analyzes the transition from the Soviet GTO system to modern, personalized fitness platforms. The paper highlights the changes in motivational mechanisms, control methods, and the social significance of physical activity in the era of digital technologies.
Keywords: physical culture, digital transformation, social institution, GTO, fitness apps, self-tracking.

Актуальность. Мы живем в эпоху, когда смартфон стал личным тренером, а утренний бег — источником данных для анализа. В прошлом физическая культура являлась частью государственной идеологии и коллективного воспитания, сегодня она приобретает новые цифровые черты. Согласно исследованиям, к 2025 году рынок фитнес-приложений превысит 15 миллиардов долларов, а число их пользователей достигнет сотен миллионов [1]. Эти технологии кардинально меняют не только инструменты, но и мотивацию, формы и социальное значение физической активности. Анализ этого процесса важен для понимания будущего спорта и методов сохранения здоровья населения в новых условиях.

Анализ литературы. Теоретическую основу работы составляют труды ведущих социологов спорта. Е.А. Лубышева рассматривает физическую культуру как социальный институт, выполняющий функции социализации и интеграции [2]. В.И. Столяров исследует ценностные аспекты спорта и его роль в современном обществе [3]. Зарубежные ученые, такие как Д. Лаптон, анализируют феномен «самотрекинга» и управление телом с помощью цифровых технологий, показывая, как приложения превращают физическую активность в поток данных [1]. Исторический опыт советской системы ГТО представлен как механизм мобилизации населения [5].

Цель исследования - проследить эволюцию физической культуры от модели централизованного управления (на примере ГТО) к персонализированным цифровым системам, а также выявить социальные последствия этого перехода.

Основные выводы. Советский комплекс ГТО, созданный в 1931 году, был не только набором нормативов, а мощным социальным механизмом, интегрированным в идеологию государства. Он формировал образ «готовности к труду и обороне», служил средством воспитания и мобилизации

населения. Мотивация здесь была нормативной: «быть как все», «лучше всех», а контроль осуществлялся через государственные структуры и спортивные организации. Внутренней мотивации почти не было - существовала норма и коллектив.

После распада СССР система физического воспитания утратила свою актуальность. Этап 90-х и 2000-х стал временем спада массового спорта, который сменился развитием коммерческих фитнес-клубов, доступных лишь обеспеченным слоям. Физическая культура трансформировалась в рыночную услугу, перестала быть частью государственной политики.

Цифровая революция и новые возможности. Распространение смартфонов и фитнес-приложений привело к революции в сфере физической активности. Платформы как Strava, Nike Run Club и MyFitnessPal предложили новую модель: тренировки стали доступны в любое время и в любом месте, а смартфоны автоматически фиксируют физические показатели. Внедрилась геймификация: бег и тренировки превращаются в игру с виртуальными наградами, соревнованиями и графиками прогресса. Мотивация стала более личной, но и социальной - благодаря функциям делиться результатами. Как отмечают исследователи, культура «самотрекинга» превращает тело в объект постоянного цифрового мониторинга [4]. Пользователи доверяют алгоритмам больше, чем собственным ощущениям, полагаясь на приложения в вопросах физической активности.

Таблица 1 – Сравнительная характеристика моделей физической культуры

Параметр сравнения	**Советская модель (ГТО)**	**Цифровая модель (приложения)**
Субъект управления	Государство, партия	Индивид + алгоритм
Мотивация	Коллективный долг, подготовка к защите	Личное достижение, здоровье, игра
Форма контроля	Нормативы, проверки, отчетность	Самотрекинг, геймификация, социальные сети
Социальная функция	Воспитание «нового человека»	Формирование цифровой идентичности
Доступность	Массовая, обязательная	Индивидуальная, добровольная

Появление гибридных форм. Сегодня физическая культура представляет собой гибридную систему, сочетающую традиционные формы (спортшколы, секции, ГТО) и цифровые практики (онлайн-марафоны, фитнес-блоги, виртуальные клубы). Социальные сети, становятся платформами для формирования трендов и кумиров. Однако цифровизация несет и риски — зависимость от данных, тревожность, снижение телесного опыта в пользу статистики. Исследования показывают, что около 30% активных пользователей фитнес-приложений чувствуют вину при недостаточной активности [1].

ГТО 2.0 и его модернизация. Возрожденный в 2014 году комплекс ГТО пытается интегрировать цифровые элементы: мобильные приложения, онлайн-регистрации, цифровые значки. Но его идеология остается традиционной: массовость, нормативность, внешняя мотивация. Пока неясно, сможет ли он конкурировать с персонализированными платформами, предоставляющими свободный выбор целей и уровней сложности.

Заключение. Цифровые технологии коренным образом изменили физическую культуру как социальный институт. На смену нормативной и коллективной модели пришла персонализированная, игровая и добровольная система. Мотивация сместилась от внешних требований к внутренним желаниям, а алгоритмы стали посредниками в формировании телесной активности. Появляется новая цифровая телесность, где движение связано с данными и производством информации. Такой подход открывает возможности для персонализации и вовлечения, но и создает риски цифровой

зависимости и утраты естественного телесного опыта. Будущее физической культуры — это гибридное пространство, в котором традиционные институты сосуществуют с цифровыми экосистемами, а человек учится сохранять баланс между реальностью и виртуальностью.

ГТО и цифровые платформы: точки соприкосновения. Современный пользователь мобильных устройств не заинтересован в одноразовых испытаниях. Ему важна непрерывная обратная связь. Государственный комплекс определяет целевые ориентиры, в то время как цифровые сервисы прокладывают путь к их достижению.

Нормативы следует интегрировать в повседневную жизнь. Вместо редких посещений спортивных объектов, это должен стать непрерывный процесс. Технологии уведомлений могут напоминать: для достижения необходимого уровня через месяц требуется 25 минут бега сегодня. Таким образом, государственный стандарт перестает быть контрольным мероприятием и становится ориентиром.

Физический знак отличия утрачивает свою роль единственного поощрения. Более востребованным становится накопление цифрового профиля. Показатели пройденных дистанций, затраченного времени и энергии фиксируются в личном кабинете. Пользователь видит не разовый результат, а тенденцию изменений. Норматив превращается в точку на траектории прогресса.

Люди стремятся объединяться по общим интересам. В отличие от советского периода, когда коллективы формировались централизованно, сегодня человек сам выбирает свое окружение. Предоставление комплексом площадки для добровольных сообществ, таких как тематические группы, соревнования или рейтинги территорий, придает системе новое, добровольное социальное наполнение.

Мотивационные механизмы должны быть многоуровневыми. Традиционный знак поддерживает преемственность, в то время как виртуальные награды удерживают внимание. Дисконтные программы, бонусные баллы и возврат средств за регулярность расширяют охват. Каждый дополнительный уровень повышает вероятность вовлечения пользователя.

Государственный комплекс не должен конкурировать с коммерческими платформами. Его функция – служить внутренним измерителем, универсальной шкалой, привязанной к любой физической активности. Гражданин сохраняет игровой элемент, а государство получает объективные данные и способствует увеличению числа здоровых граждан.

Перспективы дальнейших исследований. Следует изучить влияние цифровизации на формирование двигательных привычек у молодежи, а также оценить долгосрочные последствия геймификации и использования трекеров. Важен вопрос о социальном неравенстве — кто имеет доступ к новым технологиям и кто остается за пределами фитнес-революции.

Список литературы

1. Lupton D. Digital Health : Critical and Cross-Disciplinary Perspectives / D. Lupton. – London : Routledge, 2022. – 220 p.
2. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура» / Л. И. Лубышева. – 3-е изд., доп. и перераб. – Москва : Академия, 2010. – 270 с.
3. Столяров, В. И. Социология физической культуры и спорта : учебник / В. И. Столяров.– Москва : Флинта, Наука, 2004 .— 364 с.
4. Суник, А. Б. Очерки истории физической культуры и спорта в России (конец XIX – начало XX века) / А. Б. Суник. – Москва : Советский спорт, 2010. – 616 с.
5. Global Fitness App Market. – URL: https://www.emergenresearch.com/industry-report/fitness-app-market

© Губарев А.Е., Жуков А.А., 2026

УДК 796

Гуштурова Ирина Вадимовна
кандидат биологических наук, доцент
Доцент кафедры теории и методики физической культуры, гимнастики и безопасности жизнедеятельности
Шумихина Ирина Ивановна
кандидат биологических наук, доцент
Доцент кафедры теории и методики физической культуры, гимнастики и безопасности жизнедеятельности
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»
г. Ижевск, Российская Федерация

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ ПОД ВЛИЯНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ РЕЖИМОВ

Аннотация. В статье изучено физическое здоровье дошкольников 6-7 лет, находящихся на различных двигательных режимах. Показано, что расширенный двигательный режим с включением гимнастики на фитболах и занятий корригирующей гимнастикой в сухом бассейне, в большей степени способствует укреплению физического здоровья детей и росту адаптационных резервов их организма.
Ключевые слова: дошкольники, физическое воспитание, физическое здоровье, функциональные возможности.
Annotation. The article studies the physical health of 6-7-year-old preschoolers who are on different motor regimes. It is shown that an extended motor regime, which includes gymnastics on fitballs and corrective gymnastics in a dry pool, is more effective in strengthening the physical health of children and increasing their adaptive reserves.
Keywords: preschoolers, physical education, physical health, functional capabilities

Акутальность. Двигательная активность является одним из самых мощных факторов, воздействующих на здоровье человека [1,2,4]. Наметившаяся в последние десятилетия тенденция к ухудшению здоровья детей, в том числе детей дошкольного возраста, настоятельно требует поиска и разработки новых методик физического воспитания дошкольников и вооружения ими специалистов. Исследования в этом направлении идут, но, зачастую, в разработке и внедрении в физкультурно-оздоровительный процесс различных двигательных режимов как показатель эффективности режима рассматривается двигательная подготовленность детей, без учета функционального состояния организма ребенка [1,3].

Цель нашего исследования: изучить влияние различных двигательных режимов на уровень физического здоровья детей от 6 до 7 лет.

Исследование физического здоровья дошкольников с помощью экспресс-оценки физического здоровья по С.В. Хрущеву проводились на базе детского сада №71 и № 68. Рассчитывались индексы физического здоровья с последующей формализованной оценкой в баллах. В контрольной группе (КГ) - д/с № 68 – физическое воспитание детей проводилась по программе В.Н. Андреевой и Д.В. Хухлаевой, три занятия в неделю. Экспериментальная группа (ЭГ) - д/с № 71 – работает по программе «Воспитание здорового ребенка» М. Д. Маханевой. Мы расширили двигательный режим детей до 5 занятий в неделю за счет гимнастики на фитболах и занятий корригирующей гимнастикой в сухом бассейне. В исследованиях принимали участие 40 детей от 6 до 7 лет (из них 20 мальчиков и 20 девочек).

Для определения влияния различных двигательных режимов на физическое здоровье у детей 6-7 лет нами был проведен сравнительный анализ уровня и динамики показателей физического здоровья детей КГ и ЭГ на начальном (1) и завершающем (2) этапе исследования (таблица 1).

Средние результаты индекса Кетле свидетельствуют о том, что на первом этапе исследования уровень физического развития у детей в обеих группах – средний. Необходимо отметить, что на втором этапе исследования показатель упитанности, гармоничность соотношения массо-ростовых характеристик выше у детей ЭГ, по сравнению с детьми КГ.

Таблица 1 - Уровень и динамика показателей физического здоровья у детей 6-7 лет контрольной и экспериментальной группы (в баллах)

Показатели	Этап	Пол	КГ	ЭГ
Индекс Кетле, балл	1	М	4,3±0,37	3,8±0,44
	2		3,9±0,38	4,3±0,47*
	%		-9,3	13,2
	1	Д	2,5±0,56	3,8±0,44
	2		2,8±0,59	3,5±0,43
	%		12	-7,9
Индекс Робинсона, балл	1	М	3,8±0,2	2±0,42
	2		4,0±0	1,8±0,47
	%		5,3	-10
	1	Д	3,2±0,33	1,8±0,13
	2		3,8±0,2*	2,6±0,4*
	%		18,8	44,4
Индекс Скибинского, балл	1	М	4,8±0,13	4,3±0,3
	2		5,0±0	4,9±0,1*
	%		4,2	14
	1	Д	4,6±0,27	4,1±0,28
	2		4,8±0,2	4,6±0,22
	%		4,3	12,2
Индекс Шаповаловой, балл	1	М	1,8±0,29	1,2±0,13
	2		2,9±0,37*	2,6±0,4*
	%		61	116,7
	1	Д	3,4±0,31	2,0±0
	2		4,1±0,27*	3,2±0,2*
	%		20,6	60
Индекс Руфье, балл	1	М	2,3±0,47	3,1±0,35
	2		2,6±0,16	4,0±0,42*
	%		13	29
	1	Д	2,4±0,16	2,4±0,13
	2		2,7±0,15	2,8±0,39*
	%		12,5	16,7
Сумма баллов	1	М	17±0,75	14,4±0,69
	2		18,4±0,6	17,6±0,79*
	%		8,2	22,2
	1	Д	16,1±0,7	14,1±0,60
	2		18,2±0,6	16,7±0,47*
	%		13	18,4

* - достоверный прирост от первого ко второму этапу при $p<0,05$

Исходный уровень регуляции сердечно-сосудистой системы детей, по результатам индекса Робинсона, был выше у детей КГ, как у мальчиков, так и у девочек и оценивался как высокий и средний, соответственно.

Тогда как в ЭГ у мальчиков средний уровень, а у девочек низкий. За период исследования наблюдалась положительная динамика данного показателя в обеих группах, причем у девочек КГ и ЭГ прирост показателя достигал статистически значимой величины (P<0,05), особенно выраженный прирост индекса Робинсона был у девочек ЭГ (+44%) и на втором этапе уровень регуляции работы сердечно-сосудистой системы у девочек этой группы поднялся с низкого до среднего.

По данным индекса Скибинского, функциональные возможности кардио-респираторной системы мальчиков КГ можно охарактеризовать как высокие, у девочек – выше среднего. В то время как в ЭГ, как у мальчиков, так и у девочек лишь выше среднего. За период исследования функциональные возможности дыхательной системы у детей возросли в обеих группах, приближаясь к высокому уровню, однако темпы прироста данного показателя у детей ЭГ были втрое выше, по сравнению с детьми КГ (прирост 12,2% и 4,3%, соответственно). Что говорит о большей эффективности расширенного двигательного режима в функциональном совершенствовании респираторной системы.

Согласно формализованной оценке в баллах индекса Шаповаловой, функциональные возможности мышечной системы и развитие двигательных качеств были недостаточными у детей обеих групп и на начальном этапе исследования оценивались как низкие и ниже среднего. Ко второму этапу исследования идет достоверный прирост средних показателей индекса Шаповаловой, как в КГ, так и в ЭГ (P<0,05). И на этом этапе исследования уровень развития двигательных качеств и функциональных возможностей кардио-респираторной системы у детей можно оценить уже как средний и выше среднего. Экспериментальная программа в большей степени способствует развитию двигательных качеств детей, но что указывает значительно больший процентный прирост данного показателя у детей ЭГ (116,7% у мальчиков и 60% у девочек), по сравнению с детьми КГ (61% у мальчиков и 20,6% у девочек).

Аналогичная динамика выявлена и в средних результатах индекса Руфье. На начальном этапе уровень адаптационных резервов кардио-респираторно системы у детей КГ и ЭГ можно оценить, как средний. Положительная динамика показателя выявлена у детей обеих групп, но статистически значимых величин прирост индекса Руфье достигал лишь у детей ЭГ (P<0,05). Процентный прирост индекса Руфье был более высоким у мальчиков и девочек ЭГ (29% и 16,7%, соответственно), по сравнению с детьми КГ (13% и 12,5%, соответственно). Что еще раз указывает на эффективность предложенной методики, в том числе и для повышения адаптационных резервов детей 6-7 лет.

Не смотря на тенденцию к повышению суммы баллов у мальчиков и девочек КГ, за период исследования уровень физического здоровья детей не изменился – выше среднего. В то время как у детей ЭГ наблюдается достоверный рост суммы баллов (P<0,05) и повышение уровня физического здоровья детей со среднего до выше среднего.

Заключение. Расширенный двигательный режим с включением гимнастики на фитболах и занятий корригирующей гимнастикой в сухом бассейне, в наибольшей степени, по сравнению с обычным, способствует укреплению физического здоровья детей и росту функциональных возможностей и адаптационных резервов их организма.

Список литературы

1. Борисова, М. М. Современные технологии укрепления здоровья и физического развития дошкольников / М. М. Борисова // О некоторых вопросах и проблемах психологии и педагогики : сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции, Красноярск, 06 ноября 2014 г. – Красноярск : Инновационный центр развития образования и науки, 2014. – С. 53-56.

2. Гуштурова, И. В. Обеспечение эмоционального благополучия и двигательной активности на занятиях физической культурой с дошкольниками 4-5 лет / И. В. Гуштурова, И. И. Шумихина, С. В. Савинова // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования : материалы IV Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Волгоград, 26 – 27 апреля 2022 г. – Волгоград : ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры», 2022. – Т. 1. – С. 23-33.

3. Королева, А. А. Влияние фитбол-гимнастики на уровень физической подготовленности детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] / А. А. Королева, И. В. Гуштурова, И. И. Шумихина // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании : сборник материалов XXXV Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава, Ростов-на-Дону, 23 апреля 2024 г. – Ростов-на-Дону : Издательско-полиграфический комплекс Ростовского государственного экономического университета. – С. 201-204.

4. Тулупова, К. Е. Физическое воспитание дошкольников как основа здоровья современного общества / К. Е. Тулупова, Е. С. Прыткова // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса : сборник материалов VI Международной научно-практической конференции, посвященной 50-летия факультета физической культуры, Шуя, 26 апреля 2024 г. – Шуя : Изд-во Шуйского филиала Ивановского государственного университета, 2024. – С. 44-48.

© Гуштурова И.В., Шумихина И.И., 2026

УДК 378.147:796

Давлитханова Рената Растемовна
студентка 2 курса
Направление подготовки: 38.03.01 «Экономика»
Институт учета и финансов
Научный руководитель:
Турчина Людмила Александровна
старший преподаватель кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО «Донецкий национальный университет экономики и торговли имени М. Туган-Барановского»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье рассматривается влияние регулярной физической активности на когнитивные функции студентов. На основе тестирования двух групп (с систематическими занятиями и без них) выявлено положительное влияние физической культуры на умственную работоспособность, концентрацию внимания и устойчивость к утомлению.
Ключевые слова: физическая культура, студенты, умственная работоспособность, когнитивные функции, внимание.
Annotation. The article examines the influence of regular physical activity on students› cognitive functions. Based on testing of two groups (with systematic exercise and without it), a positive effect of physical culture on mental performance, attention concentration and resistance to fatigue was revealed.
Keywords: physical culture, students, mental performance, cognitive functions, attention.

Актуальность исследования. Современный образовательный процесс в высшей школе характеризуется непрерывным ростом учебных нагрузок, увеличением объема информации, требующей запоминания и анализа, а также интенсификацией самостоятельной работы студентов. Одновременно с этим наблюдается тревожная тенденция снижения двигательной активности среди молодежи – гиподинамия становится одним из ведущих факторов риска для физического и психического здоровья. По данным ряда авторов [1], до 70% студентов проводят более 6 часов в день в статическом положении (сидя за партой, компьютером или с гаджетами), что неизбежно приводит к ухудшению мозгового кровообращения, быстрой утомляемости и снижению когнитивной эффективности. В этой связи проблема сохранения и повышения умственной работоспособности студентов приобретает не только медицинское, но и социально-экономическое значение, поскольку от качества подготовки специалистов зависит будущее экономики. Физическая культура традиционно рассматривается как средство физического развития и укрепления здоровья. Однако всё больше исследований доказывают её мощное влияние на психические процессы: внимание, память, мышление, скорость переработки информации. Несмотря на это, многие студенты (и даже часть преподавателей) недооценивают роль регулярных занятий физическими упражнениями в поддержании «когнитивного тонуса». Часто физическая активность воспринимается как второстепенный элемент, уступающий место дополнительным академическим занятиям. Данное противоречие определяет актуальность настоящего исследования.

Анализ литературы. Исследования последних лет показывают, что умеренные аэробные нагрузки улучшают мозговое кровообращение, повышают уровень нейротрофических факторов и способствуют лучшей концентрации внимания [2]. В работах зарубежных авторов также отмечена прямая связь между физической активностью и успеваемостью [4]. Вместе с тем недостаточно данных о влиянии разных режимов занятий на повседневную умственную работоспособность студентов.

Цель работы – оценить влияние регулярных занятий физической культурой (3–4 раза в неделю) на показатели умственной работоспособности студентов младших курсов.

Результаты исследований. В исследовании участвовали 40 студентов 1–2 курсов (20 юношей и 20 девушек) Института учета и финансов. Были сформированы две группы: основная (ОГ, n=20) – студенты, регулярно посещающие секции и выполняющие физические упражнения не менее 3 раз в неделю; контрольная (КГ, n=20) – студенты, чья физическая активность ограничена занятиями по расписанию (2 раза в неделю). Умственную работоспособность оценивали с помощью корректурной пробы Бурдона (объем внимания, количество ошибок) и теста на переключение внимания в начале учебного года (сентябрь) и через 6 месяцев (февраль).

Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика показателей умственной работоспособности студентов (M±m)

Показатель	Группа	Сентябрь	Февраль	Прирост, %
Объем внимания (знаков)	ОГ	412±12,4	478±10,1	+16,0
Объем внимания (знаков)	КГ	408±11,8	425±12,3	+4,2
Количество ошибок	ОГ	8,5±0,9	4,2±0,6*	-50,6
Количество ошибок	КГ	8,7±1,0	7,9±1,1	-9,2

Как видно из таблицы, в основной группе объем внимания увеличился на 16% (с 412 до 478 знаков), в то время как в контрольной группе прирост составил лишь 4,2% (с 408 до 425). Еще более впечатляющая динамика зафиксирована по показателю количества ошибок: в ОГ ошибки сократились более чем вдвое (на 50,6%), а в КГ – лишь на 9,2%. Различия между группами в феврале статистически достоверны ($p<0,05$ для объема внимания и $p<0,01$ для количества ошибок). Это свидетельствует о том, что регулярные занятия физической культурой не только увеличивают объем перерабатываемой информации, но и существенно повышают точность, концентрацию и устойчивость внимания.

Дополнительные данные субъективного опроса показали, что к концу учебного дня на выраженную усталость жаловались только 15% студентов основной группы против 45% в контрольной группе. Это косвенно указывает на более высокую резистентность к утомлению у студентов, систематически занимающихся физической культурой. Полученные результаты согласуются с данными Лозового А.А. (2023), который также отмечал снижение утомляемости у физически активных студентов [3], и с выводами зарубежного автора о нейрохимических механизмах «бодрящего» эффекта физических упражнений [4].

Интересно, что даже минимальный прирост в контрольной группе (4,2% по объему внимания) можно объяснить естественной адаптацией к учебному процессу и эффектом повторного тестирования. Однако он несоизмеримо мал по сравнению с эффектом в ОГ. Следует также подчеркнуть, что улучшения в основной группе коснулись не только «скоростных» характеристик, но и качества работы – резкое снижение ошибок говорит об улучшении процессов торможения и селективного внимания.

Выводы. На основании полученных результатов можно сформулировать следующие выводы:

1. Регулярные занятия физической культурой (3–4 раза в неделю) достоверно повышают умственную работоспособность студентов младших курсов. За 6 месяцев систематических тренировок объем внимания увеличился на 16%, а количество ошибок снизилось на 50,6% – это значительные изменения, имеющие как статистическую, так и практическую значимость.
2. Физическая активность способствует повышению устойчивости к утомлению. Студенты основной группы в 3 раза реже жаловались на сильную усталость к концу учебного дня по сравнению с контрольной группой.
3. Минимальная двигательная активность (только обязательные занятия 2 раза в неделю) не обеспечивает выраженного позитивного влияния на когнитивные функции. В контрольной группе позитивная динамика была незначительной и статистически недостоверной.

Перспективы дальнейших исследований. Данное исследование открывает ряд направлений для будущей работы. Целесообразно изучить влияние разных видов физической активности (циклические, игровые, силовые, йога) на отдельные когнитивные функции – оперативную память, логическое мышление, креативность. Также требуется разработка практических рекомендаций по дозированию нагрузок (интенсивность, длительность, частота) для студентов с разным уровнем физической подготовленности и разными типами нервной системы. Перспективным представляется использование электроэнцефалографии (ЭЭГ) для объективной оценки изменений биоэлектрической активности мозга до и после занятий. Кроме того, необходимо проведение лонгитудинальных исследований на протяжении всего периода обучения в вузе (с 1 по 4 курс), чтобы оценить кумулятивный эффект систематической физической активности.

Список литературы

1. Психофизиологические аспекты адаптации организма студентов в процессе вузовского обучения / Н. Е. Захаров, М. В. Захарова, Г. П. Золотникова, Т. А. Скачкова, В. Э. Сизаева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 6 (148). – С. 249 – 253. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihofiziologicheskie-aspekty-adaptatsii-organizma-studentov-v-protsesse-vuzovskogo-obucheniya (дата обращения: 30.03.2026).
2. Карданов, У. Х. Влияние физической активности на когнитивные способности студентов / У. Х. Карданов // Актуальные вопросы современного образования : сборник научных трудов. – 2024. – №1. – С. 87 – 90. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-aktivnosti-na-kognitivnye-sposobnosti-studentov (дата обращения: 30.03.2026).
3. Лозовой, А. А. Влияние физической культуры на работоспособность студентов / А. А. Лозовой, М. А. Лозовая // Образование и право. – 2023. – № 5. – С. 441 - 444. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-na-rabotosposobnost-studentov (дата обращения: 30.03.2026).
4. Ratey J. Spark : The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain / John J. Ratey, Eric Hagerman. – New York: Little, Brown, 2008. – 304 p.

© Давлитханова Р.Р., Турчина Л.А., 2026

УДК 796.034.2

Иваровская Ярослава Владимировна
студентка 2 курса
Направление подготовки:
«Автоматизированные системы обработки информации»
Факультет физики и информационных технологий
Научный руководитель:
Ковальчук Полина Степановна
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
УО «Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины»
г. Гомель, Республика Беларусь

СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ В СОВРЕМЕННОМ ГОРОДЕ: ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Аннотация. В статье исследуются современные проблемы развития массового спорта в городской среде. Рассматриваются инфраструктурные, экономические и социально-психологические барьеры, препятствующие вовлечению населения. На основе анализа научной литературы выявляются противоречия между популяризацией здорового образа жизни и реальной доступностью спортивных услуг.
Ключевые слова: массовый спорт, инфраструктура, фитнес, травматизм, спортивная аддикция, урбанистика.
Annotation. The article examines the current problems of the development of mass sports in the urban environment. Infrastructural, economic, and socio-psychological barriers preventing the involvement of the population are considered. Based on the analysis of scientific literature, contradictions between the popularization of a healthy lifestyle and the real availability of sports services are revealed.
Keywords: mass sports, sports for all, infrastructure, fitness, injury, sports addiction, urbanism.

Актуальность. Массовый спорт, или «спорт для всех», является стратегическим ресурсом любого государства, поскольку напрямую влияет на продолжительность и качество жизни населения, производительность труда и нагрузку на систему здравоохранения. В последние десятилетия, особенно в условиях активной урбанизации и цифровизации, интерес населения к здоровому образу жизни (ЗОЖ) значительно вырос. Это подтверждается ростом числа любительских марафонов, популярностью фитнес-приложений и развитием спортивных блогеров в социальных сетях [2].

Однако декларируемая популярность ЗОЖ вступает в противоречие с реальной ситуацией. С одной стороны, спрос на занятия спортом растет, с другой – значительная часть населения остается не вовлеченной в регулярную физическую активность. Причины этого кроются не столько в отсутствии мотивации, сколько в системных проблемах организации спортивной среды в городах, экономической недоступности качественных услуг и отсутствии научно обоснованных методик для любителей. Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью систематизации этих проблем для выработки эффективных управленческих решений.

Анализ литературы. Теоретическую базу исследования составили работы ведущих отечественных и зарубежных специалистов в области социологии спорта и урбанистики. Вопросы доступности спортивной инфраструктуры поднимаются в работах В.И. Столярова, который вводит понятие «шаговой доступности» как ключевого критерия вовлеченности населения [5]. Л.И. Лубышева акцентирует внимание на социальном отчуждении, возникающем, когда спортивные объекты ориентированы на профессионалов, а не на массового любителя [1].

Экономический аспект развития массового спорта исследуется в контексте коммерциализации фитнес-индустрии. Аналитики отмечают, что рынок фитнес-услуг, развиваясь по законам бизнеса, создает ценовой барьер для малообеспеченных слоев населения [3]. Психологические риски, такие как зависимость от тренировок (спортивная аддикция) и орторексия, впервые были системно описаны в зарубежной психологии, а в последние годы активно изучаются и российскими авторами [4].

Анализ литературы показывает, что, несмотря на обилие работ по отдельным направлениям, комплексных исследований, связывающих инфраструктурные, экономические и психологические ба-

рьеры в единую систему, недостаточно.

Целью данной работы является выявление и систематизация основных социально-экономических и организационных барьеров, препятствующих развитию массового спорта в условиях современного крупного города, а также определение перспективных направлений для их преодоления.

Результаты исследований.

В результате теоретического анализа научной литературы и вторичных данных социологических опросов были выделены три группы ключевых проблем массового спорта.

1. Инфраструктурный дефицит. Основной проблемой остается нехватка бесплатных или условно-бесплатных спортивных объектов в шаговой доступности. Муниципальные стадионы и школьные спортзалы в вечернее время и выходные дни, как правило, заняты работой профессиональных секций и ДЮСШ. Это создает ситуацию, описанную Л.И. Лубышевой как «отчуждение от спортивной инфраструктуры»: граждане видят спортивные объекты, но не имеют возможности их использовать [1]. Результатом становится либо отказ от занятий, либо вынужденное обращение в коммерческие фитнес-клубы.
2. Экономические барьеры и коммерциализация. Рынок фитнес-услуг ориентирован на средний класс и выше. Стоимость годового абонемента в сетевых фитнес-клубах крупных городов остается недоступной для значительной части населения, включая студентов, пенсионеров и работников бюджетной сферы [3]. Кроме того, маркетинговое давление формирует ложные стандарты: занятия спортом позиционируются как неотъемлемая часть дорогого образа жизни, требующая брендовой экипировки и постоянного сопровождения персонального тренера.
3. Социально-психологические риски. Массовый спорт, будучи свободным от жесткого врачебного контроля, порождает новые угрозы здоровью. Среди любителей растет уровень травматизма из-за отсутствия базовой подготовки и форсирования нагрузок (синдром «воскресного бегуна») [4]. Параллельно развиваются психологические проблемы: спортивная аддикция (зависимость от тренировок) и орторексия (патологическая озабоченность правильным питанием), которые превращают спорт из средства оздоровления в источник неврозов.

Проведенный анализ позволяет сделать следующие **выводы:**

1. Современный массовый спорт в крупных городах сталкивается с системным кризисом доступности. Инфраструктура, создаваемая часто для имиджевых целей или профессионального спорта, не выполняет функцию вовлечения широких масс.
2. Коммерциализация фитнес-индустрии создает экономическое неравенство в доступе к качественным занятиям спортом, противореча самому принципу «спорта для всех».
3. Отсутствие системы научно-методического и медицинского сопровождения любительского спорта приводит к росту травматизма и возникновению психологических зависимостей, что дискредитирует саму идею ЗОЖ.

Для решения данных проблем необходим переход от точечного строительства крупных объектов к развитию сети малобюджетных спортивных клубов и площадок по месту жительства, а также внедрение образовательных программ по безопасности тренировок для любителей.

Перспективы дальнейших исследований.

Дальнейшие исследования в этой области должны быть направлены на:

1. Разработку количественных методов оценки реальной доступности спортивной инфраструктуры для разных категорий граждан (включая маломобильные группы).
2. Изучение эффективности различных форм самоорганизации в массовом спорте (беговые клубы, любительские лиги) и их влияния на социальный капитал горожан.
3. Сравнительный анализ зарубежных моделей организации массового спорта (например, европейской модели спортивных клубов) с целью адаптации успешных практик в российских реалиях.
4. Исследование влияния цифровых технологий и фитнес-приложений на формирование устойчивой мотивации к занятиям спортом.

Список литературы

1. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта : учебник для студентов учреждений высшего образования / Л. И. Лубышева. – 4-е изд., перераб. – Москва : Академия, 2016. – 270 с.
2. Починкин, А.В. Становление и развитие профессионального коммерческого спорта в России : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : автореферат диссертации на соискание научной степени доктора педагогических наук / Починкин Александр Владимирович ; ФГОУ ВПО Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Москва, 2007. – 51 с.
3. Рожков, П. А. Развитие физической культуры и спорта в современном мире : организационно-управленческие, финансовые и нормативно-правовые проблемы / П. А. Рожков. – Москва : Советский спорт, 2002. – 254 с.
4. Спортивная аддикция (обзор литературы) / М. И. Зинченко, В. В. Гультяева, Д. Ю. Урюмцев, С. Г. Кривощёков // Человек. Спорт. Медицина. – 2021. – Т. 21. – № 4. – С. 139 – 149.
5. Столяров, В. И. Спартианский универсализм : аксиология культуры, образа жизни и развития личности (Физическая культура и спорт в системе ценностей спартианской концепции универсализма) / В. И. Столяров // Физическая культура и спорт в свете истории и философии науки: учебное пособие/под ред. А.А. Передельского. – Москва : Физическая культура, 2011. – С. 391–429.

© Иваровская Я.В., Ковальчук П.С., 2026

УДК 796.011.1:613

Ильюшенко Анна Алексеевна
студентка 2 курса
Педиатрический факультет
Научный руководитель:
Стринкевич Наталья Михайловна
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Мастер спорта СССР по художественной гимнастике
УО «Белорусский государственный медицинский университет»
г. Минск, Республика Беларусь

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЁЖИ НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Аннотация. В работе проанализированы данные анкетирования 101 студента 1–2 курсов БГМУ (юношей (n=18) и девушек (n=83)). По данным исследования выявлено, что регулярные занятия физической культурой способствуют нормализации массы тела, улучшению самочувствия и формированию привычек ЗОЖ. Установлена статистическая связь между адекватной физической нагрузкой и меньшей частотой жалоб на недомогания.
Ключевые слова: физическая культура, студенты, здоровый образ жизни, индекс массы тела, самочувствие, физическая нагрузка, профилактика.
Annotation. The paper analyzes the data of a survey of 101 students of the 1st and 2nd courses of BSMU (boys (n=18) and girls (n=83)).According to the study, it was revealed that regular physical education helps to normalize body weight, improve well-being and form healthy lifestyle habits. A statistical relationship has been established between adequate physical activity and a lower frequency of complaints of ailments.
Key words: physical education, students, healthy lifestyle, body mass index, well-being, physical activity, prevention.

Актуальность. Физическая культура в современном обществе выступает не только средством укрепления здоровья, но и важнейшим социальным институтом, формирующим ценности здорового образа жизни (ЗОЖ).

Для студентов медицинского университета, будущих врачей, осознанное отношение к своему здоровью и физической активности является профессионально значимым качеством. Как отмечают исследователи, студенческая молодёжь представляет собой основной показатель благополучия государства, а формирование потенциала здоровья личности студента происходит на фоне современных условий, где основополагающими факторами социальной и профессиональной адаптации являются состояние здоровья и физическая активность [1]. Однако в реальной практике многие студенты сталкиваются с трудностями в организации режима дня, что отражается на самочувствии во время занятий физкультурой. По данным современных исследований, одним из ключевых факторов здоровьесбережения студенческой молодёжи выступает именно физическая культура [1].

В связи с этим, исследование роли физической культуры в формировании ЗОЖ у молодёжи, особенно студентов-медиков, представляется крайне актуальным для разработки эффективных профилактических программ.

Анализ литературы. Вопросы влияния физической культуры на образ жизни студентов широко освещены в научной литературе. Исследования показывают, что регулярные занятия физическими упражнениями способствуют нормализации массы тела, улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению умственной работоспособности [4]. Авторы подчёркивают, что одной из основных задач является привлечение обучающихся к занятиям спортом, повышение их работоспособности и популяризация здорового образа жизни [4]. В работах последних лет отмечается, что студенты, систематически занимающиеся физкультурой, демонстрируют более высокий уровень самодисциплины и ответственности за свое здоровье [3]. Ряд авторов акцентируют внимание на том, что именно в процессе физического воспитания у студентов формируются базовые навыки

ЗОЖ: понимание важности режима дня, рационального питания, полноценного сна [3].

Анализ публикаций в научной электронной библиотеке eLIBRARY.ru показывает устойчивый рост интереса исследователей к проблемам формирования здорового образа жизни студентов средствами физической культуры [2]. В то же время недостаточно исследований, количественно оценивающих взаимосвязь между характером физической нагрузки и субъективными показателями здоровья у студентов медицинских специальностей в условиях реального учебного процесса.

Цель работы. На основе анализа данных анонимного анкетирования студентов 1–2 курсов БГМУ оценить влияние занятий физической культурой на формирование здорового образа жизни, включая антропометрические показатели, соблюдение режима сна и питания, а также субъективное самочувствие.

Материалы и методы. Проведено анонимное анкетирование 101 студента (83 девушки, 18 юношей) 1–2 курсов Белорусского государственного медицинского университета. Средний возраст респондентов составил 18,4±1,3 года. Анкета включала вопросы об антропометрических данных, режиме питания, продолжительности и качестве сна, типе и интенсивности физической нагрузки на занятиях, а также о наличии различных видов недомоганий во время или после занятий. Обработка данных осуществлялась в формате Microsoft Exel. Рассчитывался индекс массы тела (ИМТ) по формуле Кетле: масса тела (кг) / рост (м²). Для сравнения частот применялся критерий χ^2 Пирсона, для сравнения средних – t-критерий Стьюдента. Различия считались значимыми при $p<0,05$.

Результаты исследований. Корректные данные – 99. Дефицит массы тела (ИМТ <18,5) выявлен у 9 человек (8,9%), преимущественно у девушек. Избыточная масса тела (ИМТ 25–29,9) у 8 человек (7,9%), ожирение у 1 (1,0%). Нормальный ИМТ имел 81 студент (80,2%). Полученные данные согласуются с результатами других исследователей, отмечающих, что большинство студентов имеют гармоничное физическое развитие благодаря регулярным занятиям физической культурой в вузе [4, с. 461].

Анализ показал, что продолжительность сна менее 6 часов отмечена у 53% респондентов, при этом лишь 19% оценили качество сна как хорошее. Эти данные подтверждают выводы исследователей о том, что современные студенты сталкиваются с серьезными проблемами в организации режима дня [3].

Наиболее частые жалобы: учащенное сердцебиение (44,6%), сильная усталость (41,6%), головокружение (32,7%), потемнение в глазах (28,7%). Предобморочные состояния испытывали 18 студентов (17,8%), обмороки – 2 (2,0%). При этом выявлена четкая зависимость частоты жалоб от соблюдения элементарных правил ЗОЖ. Студенты с достаточной продолжительностью сна (6 и более часов) достоверно реже жаловались на сильную усталость при средней интенсивности нагрузки (30% против 55% среди недосыпающих, $\chi^2=5,42$; $p=0,02$). Студенты, выбирающие более интенсивные нагрузки (15%), достоверно реже жаловались на недостаток сна (33% против 58% в группе с легкой интенсивностью, $p=0,04$) и чаще отмечали хорошее самочувствие после занятий.

Корреляционный анализ выявил слабую, но значимую положительную связь между интенсивностью занятий и соблюдением режима сна ($r=0,22$, $p=0,03$). Это согласуется с данными литературы о том, что активные занятия физкультурой способствуют лучшей организации режима дня и формированию самодисциплины [3].

Выводы:

1. Большинство студентов БГМУ имеют нормальные антропометрические показатели, что может быть связано с регулярными занятиями физической культурой.
2. Студенты, выбирающие более интенсивные и разнообразные физические нагрузки, реже страдают от дефицита сна и лучше переносят физические упражнения. Это подтверждает роль физической культуры как фактора, стимулирующего соблюдение здорового образа жизни.
3. Занятия физической культурой способствуют формированию самодисциплины и ответственности за свое здоровье: студенты, активно занимающиеся, чаще соблюдают режим дня и реже пропускают завтрак.

Таблица 1 – Показатели образа жизни и самочувствия в зависимости от характеристик занятий физкультурой (n=101)

Показатель	Нагрузка легкая (n=28)	Нагрузка средняя (n=59)	Нагрузка высокая (n=14)	p
Доля студентов с недостатком сна (<6 ч)	58,3%	52,5%	33,3%	0,04
Жалобы на сильную усталость	43,9%	41,2%	35,7%	> 0,05
Головокружение	36,8%	31,0%	28,6%	> 0,05

Перспективы дальнейших исследований. Целесообразно проведение исследования с оценкой динамики физической подготовленности и субъективного самочувствия в зависимости от соблюдения принципов ЗОЖ. Необходима разработка и внедрение в учебный процесс по физической культуре специального модуля, направленного на формирование устойчивых навыков здорового образа жизни.

Список литературы

1. Захаркевич, А. П. Физическая культура студенческой молодежи как фактор здоровьесбережения / А. П. Захаркевич, И. И. Бойко, А. Е. Кудин // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов : материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной 75-летию кафедры физического воспитания и спорта БГУ, Республика Беларусь, Минск, 31 января 2023 г. – Минск : Белорусский государственный университет, 2023. – С. 406-409.
2. Иванов, В. Д. Здоровый образ жизни студентов по страницам публикаций на eLIBRARY.ru / В. Д. Иванов, М. Ю. Бардина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2024. – Т. 9. – № 3. – С. 78-82.
3. Маслак, С. А. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи высших учебных заведений / С. А. Маслак, В. В. Сазоник // Достижения фундаментальной, клинической медицины и фармации : материалы 80-ой научной сессии, посвященой 90-летию образования ВГМУ, Витебск, 29-30 января 2025 г. – Витебск : Витебский государственный медицинский университет, 2025. – Порядковый номер: 231. – URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=80667928&pff=1
4. Чайникова, С. А. Положительное влияние занятий физической культурой на состояние здоровья студентов ИГМУ / С. А. Чайникова, О. А. Дронина // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта : целевые ориентиры, технологии и инновации : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В. Н. Зуева ; под общей редакцией Е. В. Хромина, Е. Т. Колунина, В. В. Черкасова [и др.]. – Тюмень : Вектор Бук, 2021. – С. 460-462.

© Ильюшенко А.А., Стринкевич Н.М., 2026

УДК 796.08

Калинец Павел Петрович
преподаватель кафедры физической культуры
Козулько Александр Николаевич
преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания
Мастер спорта международного класса по легкой атлетике
УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»
г. Брест, Республика Беларусь

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ИСТОЧНИК СОЦИАЛИЗАЦИИ И АДАПТАЦИИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В данной статье анализируется роль физической культуры в процессе социализации и адаптации современной молодежи, а также поднимаются вопросы, указывающие на значимость спорта и физической активности для успешной адаптации и социального развития студентов, обсуждаются перспективы дальнейших исследований в данной области.
Ключевые слова: физическая культура, спорт, социализация, адаптация, молодежь, развитие, здоровье.
Annotation. The article explores the role of physical culture in the socialization and adaptation of modern youth. Questions are raised highlighting the importance of sport and physical activity for the successful adaptation and social development of students. The prospects for further research in this area are discussed.
Keywords: physical culture, sport, socialization, adaptation, youth, development, health.

Актуальность. Спорт – это социальное явление, обусловленное проявлением культуры общества. В современных условиях динамичных социальных изменений, физическая культура приобретает особое значение в социализации и адаптации молодежи. В условиях глобализации и цифровизации молодежь сталкивается с новыми вызовами, среди которых социальная изоляция и стресс. Физическая активность и спорт способны стать инструментами преодоления этих проблем, помогая развить навыки коммуникации и умение работать в коллективе [1].

Цель исследования – раскрыть роль физической культуры как важного фактора социализации и адаптации современной молодежи, показать, каким образом занятия спортом и физической активностью способствуют формированию социальных навыков, развитию личностных качеств и успешной интеграции молодых людей в общество, а также выявить основные механизмы ее влияния на личностное развитие.

Результаты исследования. Социализация личности является неотъемлемой частью в процессе развития человека. В молодом возрасте она проявляется наиболее активно и одним из факторов, влияющих на социализацию, является спорт. Поэтому в жизни студентов физическая культура играет важную роль, ведь она оказывает непосредственное влияние на становления человека как личности.

Во-первых, социализация определяется как процесс усвоения индивидом норм, ценностей и образцов поведения общества. В процессе занятий физической культуры студенты зачастую вовлекаются в командные спортивные игры. Участие в командных видах спорта учит молодых людей сотрудничать, принимать совместные решения и преодолевать конфликты. Воспитывается уважение к другим игрокам и взаимная поддержка, что оказывает прямое влияние на командный дух и мотивацию игроков на результат. Подобные занятия помогают человеку почувствовать себя частью общества, что и является главным компонентом социализации.

Во-вторых, занятия физической культурой являются одним из самых безопасных, легкодоступных и действенных методов для эмоциональной разгрузки и противостоянию стресса. Физическая активность служит способом избавления от негативных эмоций. В процессе занятия спортом также выделяются эндорфины. Выброс эндорфинов во время занятий спортом улучшает настроение и повышает чувство уверенности в себе [2]. Эмоциональное состояние человека имеет непосредственную связь с социализацией личности. Контроль над негативными эмоциями позволяет избежать множество социальных проблем. Отсутствие средства для выброса негативных эмоций может повлечь за собой упадок мотивации, что крайне неблагоприятно для человека в данном возрасте.

Низкий уровень активности негативно воздействует на здоровье студента. Таким образом, сильное эмоциональное напряжение негативно сказывается на социальных навыках. Занятие спортом способно устранить данную проблему среди студентов.

В-третьих, для успешной адаптации и социализации необходима выработка индивидуальных навыков человека. Так, занятия физической культурой формируют дисциплину среди студентов, формирует ответственность, упорство и целеустремленность. Спорт помогает ощутить радость и удовлетворение в случае исполнения намерений и оправдания собственных ожиданий.

Результаты эмпирических исследований показали, что более 70% респондентов связывают занятия спортом с улучшением социальных навыков и укреплением эмоционального состояния. Данные подтверждают гипотезу, что физическая культура способствует не только улучшению здоровья, но и социальной интеграции.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования целесообразно направить на изучение влияния различных видов физической активности на конкретные социальные навыки и адаптивные механизмы, а также на разработку программ физкультуры, ориентированных на психологическую поддержку молодежи в различных социально-культурных контекстах.

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод, что физическая культура – совокупность внешних и внутренних факторов и действий, направленных на поддержание и обеспечение нормальной жизнедеятельности человека. Важно пропагандировать здоровый образ жизни и мотивировать студентов к регулярным занятиям спортом [3]. В процессе занятий развиваются значимые социальные умения, которые являются основой развития человека, особенно в молодом возрасте. Благодаря физической культуре студентами приобретается социальный опыт, сказывающийся на дальнейшей жизни. Поэтому, с уверенностью можно сказать, что физическая культура является главным источником социализации и адаптации современной молодежи [3].

Список литературы

1. Авдиенко, Г. Ю. Влияние мероприятий психологической помощи студентам в начальный период обучения на успешность адаптации к образовательной среде вуза / Г. Ю. Авдиенко // Вестник психотерапии. – 2007. – № 24. – С. 8–14.
2. Хагай, В.С. В формирование ценностных ориентаций в сфере физической культуры и спорта / В. С. Хагай, А. В. Агеев, В. В. Хагай // Актуальные вопросы права и правоприменения : электронный сборник материалов всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 2017 г. – Краснодар : Краснодарский университет МВД Российской Федерации. – С. 262–269.
3. Мишин, А. С. Социальная адаптация студенческой молодежи в жизненном мире средствами физической культуры и спорта / А. С. Мишин, В. А. Обносов, И. М. Джолиев // Молодежь и наука. – 2021. – № 9. – Порядковый номер: 30.

© Калинец П.П., Козулько А.Н., 2026

УДК 796.011.1

Кальнина Евгения Алексеевна
студентка 2 курса
Направление подготовки: 45.03.01
«Филология. Отечественная филология»
Институт филологии
Научный руководитель:
Шавырина Светлана Васильевна
кандидат педагогических наук
Доцент кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева»
г. Орёл, Российская Федерация

МЕСТО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЦИФРОВОМ ОБЩЕСТВЕ: ЦИФРОВЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ И МЕТОДИКИ САМОДИСЦИПЛИНЫ

Аннотация. В статье рассматриваются методология и рекомендации развития самодисциплины у начинающих занимающихся оздоровительной физической культурой с использованием цифровых инструментов.
Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, самодисциплина, мотивация, цифровые инструменты.
Annotation. The article discusses the methodology and recommendations for developing self-discipline among novice health-related physical culture practitioners using digital tools.
Keywords: health-related physical culture, self-discipline, motivation, digital tools.

Актуальность. Физическая культура в современном обществе выполняет не только оздоровительную функцию, но и играет особую роль в социализации, формировании ценностей здорового образа жизни и воспитании дисциплинированности человека. Важной проблемой стали последствия цифровизации труда и досуга: всё больше людей имеют проблемы со здоровьем, растут показатели частотности гиподинамии и заболеваний, связанных со снижением физической активности; с целью решения данной ситуации в обществе возникает новая тенденция: всё больше людей делают осознанный выбор в пользу фитнеса, спорта и активного образа жизни, однако массовое увлечение оздоровительными упражнениями не решает проблемы устойчивости этой привычки. Большинство начинающих бросают занятия уже в первые месяцы, поскольку внешние стимулы, такие как: мода, социальное давление, мотивация, основанная на быстрых результатах, зачастую не дают долгосрочного эффекта. Именно поэтому особую актуальность приобретает методология развития самодисциплины как внутреннего ресурса, позволяющего человеку самостоятельно выстраивать и поддерживать режим физических нагрузок.

В последние годы исследователи всё чаще обращаются к вопросу интеграции цифровых технологий в процесс мотивации к физической активности и оздоровительным методикам. Синицина А.А. [2] и Смирнов К.В., Стрaдзе А.Э. [4] рассматривают возможности приложений, трекеров и онлайн-платформ для индивидуализации нагрузки, отслеживания прогресса и создания обратной связи. Важно заметить, что эффективность подобных инструментов напрямую зависит от того, насколько органично они встроены в систему самоконтроля, т.к. формирование привычки тесно связано с прямой деятельностью. Опасность рассматриваемых методов основывается на том, что системы отслеживания результатов, мотивации часто заменяют образной статистикой реальное движение. В рамках текущей темы особый интерес вызывают исследования, посвящённые геймификации и социальному поощрению, поскольку игровые элементы способны повысить вовлечённость, особенно у молодёжи, но при этом требуют осторожного применения, чтобы не вызывать тревоги и не снижать автономию занимающегося [1]. Исследование Стрaдзе А.Э. и Гаврилова А.В. показало, что практический опыт внедрения кратковременных форматов и цифровых платформ выявляет актуальность сочетания ме-

тодических и технологических решений в рамках привлечения к регулярной физической активности тех, кто ранее спортом не интересовался [3]. Таким образом, цифровые инструменты актуальны для повышения вовлечённости в физическую активность, а одной из общественных тенденций является рост интереса молодёжи к оздоровительной физической культуре.

Цель настоящей работы состоит в том, чтобы на основе анализа современных подходов определить методологические принципы развития самодисциплины, которые могут быть использованы для самостоятельной организации занятий, направленных на поддержание здоровья.

Результаты исследований. В результате теоретического анализа и обобщения практического опыта удалось выделить несколько ключевых направлений, которые составляют основу методологии развития самодисциплины в физической культуре. Наиболее актуально и популярно использование цифровых инструментов для самоконтроля. Современные приложения позволяют фиксировать объём нагрузки, отслеживать динамику показателей и ознакомиться с рекомендациями специалистов по корректировке программы, в результате чего регулярное получение объективной информации о собственных достижениях способствует росту чувства компетентности и укреплению внутренней мотивации у начинающих. Однако важно, чтобы цифровой инструмент оставался именно помощником, а не становился источником стресса, связанного с неспособностью выполнить желаемую, а не объективно необходимую нагрузку, в таких условиях наиболее продуктивной выступает модель, при которой приложение используется для планирования и учёта, но не позволяет переусердствовать.

Кроме того, существенно помогает в облегчении рутины дозированная геймификация. Включение игровых элементов делает процесс занятий более привлекательным, особенно для молодёжи: как показывает анализ, эффективность геймификации возрастает при соблюдении условия того, что игровыми элементами не следует подменять содержательную сторону занятий, поэтому при использовании методики целесообразно ориентироваться на личные рекорды и собственный прогресс в условиях ограниченной системы самопоощрения.

Одним из важнейших факторов является учёт психологических потребностей. Устойчивость деятельности во многом определяется удовлетворением базовых нужд: в автономии, компетентности и связанности с другими. В контексте оздоровительной физической культуры это означает, что занятия должны предоставлять возможность выбора вида активности, времени, темпа, при этом обеспечивать ощутимый прогресс и включать элементы социальной поддержки, наиболее актуальны возможности общения с единомышленниками и возможность групповых занятий. Если педагогическая практика игнорирует эти потребности, мотивация неизбежно снижается.

Ещё один значимый аспект – индивидуализация подходов, поскольку каждый человек индивидуально, по-разному реагирует на стимулы. В связи с этим развитие самодисциплины требует гибкости: для одних эффективны соревновательные элементы, для других – спокойные индивидуальные занятия, для третьих – поддержка в социальных группах. Персонализация может достигаться через предварительное выявление предпочтений, анкетирование и постепенную адаптацию программы.

Наконец, центральным методологическим решением является внедрение кратковременных форматов. Опыт проектов, предлагающих короткие (от одной до тридцати минут) занятия, показывает, что такой подход устраняет психологический барьер – страх начала, чем способствует постепенному формированию привычки. Со временем кратковременные занятия могут перерастать в более продолжительные, а самодисциплина закрепляется в рутину. Этот метод особенно актуален для студентов и работающих людей, у которых дефицит времени является основным препятствием для спорта.

Исходя из перечисленных направлений, мы сформировали ряд простых рекомендаций. Целесообразно начинать с микро-привычки: вместо глобальной цели стоит начинать с попыток, которые занимают не более нескольких минут и при этом могут быть легко привязанными к существующей рутине, из них: растяжка, пешие прогулки, утренняя йога и др. Первые шаги без стресса создают инерцию, мотивацию для дальнейшего развития, такой приём повышает вероятность выполнения целей без дополнительных напоминаний.

Кроме того, важно планировать тренировку как обязательство: запись времени тренировки в календарь с фиксированным временем превращает занятие из желания в задачу, что является основой построения дисциплины. Современным методам создания графика самостоятельных занятий

является ведение дневника или вспомогательного приложения, в котором фиксируется факт занятия и показатели, что в результате позволяет отслеживать прогресс и видеть связь между активностью и улучшением состояния здоровья. В период привыкания к активности стоит практиковать цифровой отдых на тренировке: ограничить использование гаджетов, отключить уведомления, не сравнивать себя с другими в приложениях. Технологии следует использовать только для объективного учёта, но не для социального соревнования.

Таким образом, проведённое исследование позволяет заключить, что развитие самодисциплины в оздоровительной физической культуре с помощью современных технологий может строиться на сочетании нескольких методологических принципов: использование цифровых инструментов для самоконтроля, дозированная геймификация, учёт психологических потребностей, индивидуализация подходов и внедрение кратковременных форматов. Предложенные практические рекомендации могут быть применены как в самостоятельной оздоровительной практике, так и в образовательном процессе. Таким образом цифровые устройства становятся эффективным дополнением к традиционным формам самовоспитания. Представленная методология отвечает на актуальный запрос современного общества, поскольку на фоне роста гиподинамии формируется мода на осознанный выбор физической активности, в связи с чем оздоровительная физическая культура приобретает ключевое значение как инструмент самоорганизации и сохранения здоровья.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой и апробацией модульных программ формирования самодисциплины у студентов с использованием цифровых платформ, а также с изучением влияния различных типов мотивационных программ на долгосрочную приверженность тренировкам.

Список литературы

1. Пром, А. К. Влияние геймификации на двигательную активность здоровых людей / А. К. Пром, В. В. Иваненко, Т. С. Дьяченко // Профилактическая медицина. – 2025. – Т. 28. – № 4. – С. 111–116.
2. Синицына, А. А. Интеграция физической активности в цифровую среду : новые технологии для мотивации и поддержки здорового образа жизни / А. А. Синицына, И. В. Ананьева. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2025. – № 22 (573). – С. 680-683. – URL: https://moluch.ru/archive/573/125703.
3. Страдзе, А. Э. Цифровые платформы как инструмент мотивации молодежи к регулярной физической активности: опыт проекта «60 секунд спорта» / А. Э. Страдзе, А. В. Гаврилов // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Естественные науки. – 2025. – № 2 (58). – С. 171–181.
4. Страдзе, А. Э. Вариативность цифровых возможностей и инструментов для развития мотивации к регулярным занятиям спортом и физической культурой / А. Э. Страдзе, К. Р. Смирнов // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Естественные науки. – 2024. – № 1 (53). – С. 135 – 145.

© Кальнина Е.А., Шавырина С.В., 2026

УДК 796.01(076)

Капленко Роман Русланович
студент 1 курса
Направление подготовки: 38.03.02
«Производственный менеджмент в строительстве»
Факультет экономики, управления и информационных систем
в строительстве и недвижимости
Научный руководитель:
Жеванова Марина Васильевна
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Донбасская национальная академия строительства и архитектуры –
филиал ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский
Московский государственный строительный университет»
г. Макеевка, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ТРАНСФОРМАЦИЯ РОЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ И СОЦИАЛЬНОЙ НЕСТАБИЛЬНОСТИ

Аннотация. В статье рассматривается трансформация роли физической культуры в условиях цифровизации и социальной нестабильности. Обосновывается переход от понимания физической культуры как средства физического развития к её восприятию как ключевого фактора биосоциальной адаптации и ментального здоровья современного человека.
Ключевые слова: физическая культура, здоровьесбережение, цифровизация, гиподинамия, социальная адаптация, биоэтика.
Annotation. This article examines the transformation of the role of physical education in the context of digitalization and social instability. It substantiates the shift from understanding physical education as a means of physical development to perceiving it as a key factor in biosocial adaptation and mental health in modern humans.
Key words: physical education, health preservation, digitalization, physical inactivity, social adaptation, bioethics.

Актуальность. Современное общество находится в состоянии глубокой трансформации, обусловленной стремительным развитием информационных технологий, автоматизацией труда и увеличением психоэмоциональной нагрузки на индивида. Парадокс современности заключается в том, что на фоне роста продолжительности жизни наблюдается ухудшение ее качества: гиподинамия, хронический стресс и «экранная» зависимость становятся новыми вызовами для человеческого капитала [4]. В этой связи физическая культура перестает восприниматься исключительно как прикладная дисциплина, направленная на развитие физических качеств, и выходит на уровень системообразующего фактора, обеспечивающего биологическую устойчивость и социальную интеграцию личности. Актуальность исследования обусловлена необходимостью пересмотра методологических подходов к пониманию роли физической культуры в условиях цифровой эпохи, когда традиционные механизмы двигательной активности утрачивают свою естественную востребованность.

Анализлитературы. Проблематика места физической культуры в социуме широко представлена в работах отечественных и зарубежных авторов. Классические труды Н.И. Пономарева и В.У. Агеевца заложили фундамент понимания физической культуры как специфического социального института. В современных исследованиях акцент смещается в сторону концепции «спортизации» физического воспитания, формирования спортивной культуры личности, взаимосвязи уровня физической активности и когнитивных способностей в цифровой среде [1]. Однако анализ литературы показывает, что большинство исследований фокусируются либо на педагогическом аспекте (физическое воспитание в школе), [1] либо на спорте высших достижений, оставляя лакуну в изучении физической культуры как универсального инструмента социальной адаптации взрослого экономически активного населения в условиях постиндустриального общества [2].

Цель работы. Теоретическое обоснование расширения функционального поля физической культуры в современном обществе, выявление её роли не только как средства физического совершенствования, но и как механизма повышения стрессоустойчивости, социальной коммуникации и сохранения национальной идентичности.

Результаты исследований. В ходе теоретического анализа и обобщения эмпирических данных, полученных в ходе наблюдения за социальными группами (студенческая молодежь, офисные работники, представители «серебряного» возраста) на базе университета в период 2023–2025 гг., были выявлены три ключевые функции физической культуры, приобретающие особое значение в современном контексте.

Первая функция - компенсаторная. В условиях тотальной цифровизации дефицит естественных движений (гиподинамия) достигает критических 60–80% у лиц умственного труда [3, 4]. Физическая культура выступает единственным доступным механизмом компенсации эволюционно закрепленной потребности в движении. Данные проведенного опроса (n=150) показывают, что 72% респондентов, регулярно занимающихся фитнесом или общей физической подготовкой, отмечают значительное снижение уровня ситуативной тревожности после занятий, что указывает на психорегулирующий эффект (таблица 1).

Таблица 1 - Влияние регулярных занятий физической культурой на психоэмоциональное состояние респондентов (n=150)

Показатель	До начала занятий (%)	Через 6 месяцев регулярных занятий (%)
Низкий уровень тревожности	18	47
Удовлетворенность качеством сна	34	68
Высокий уровень работоспособности	41	73

Вторая функция - интегративная. Физическая культура в современном обществе становится альтернативной площадкой для социального взаимодействия, компенсируя дефицит живого общения, вызванный доминированием социальных сетей. Современные парковые зоны, спортивные кластеры (например, «Лужники» в Москве, «Новая Голландия» в Санкт-Петербурге) превращаются в точки притяжения межпоколенческих и межпрофессиональных коммуникаций. Массовые спортивные мероприятия (забеги, велопарады) формируют новые модели социального поведения, основанные на принципах солидарности и здоровой конкуренции, что способствует снижению социальной аномии [2].

Третья функция - аксиологическая (ценностно-ориентационная). В эпоху размывания традиционных ценностей физическая культура сохраняет и транслирует идеалы красоты, силы духа, дисциплины и целеустремленности. Наблюдается трансформация ценностного отношения: если в 1990-е годы доминировала установка на физическую культуру как на способ достижения внешней эстетики (фигура), то в современном обществе на первый план выходит запрос на «экологию тела» и осознанное долголетие [1]. Это подтверждается ростом популярности оздоровительных систем (цигун, йога, скандинавская ходьба) среди населения старше 35 лет.

Представленные данные демонстрируют устойчивый положительный тренд, однако указывают на недостаточный уровень вовлеченности взрослого населения, что является зоной ответственности государственных программ и корпоративной политики.

Выводы. Проведенное исследование позволяет заключить, что роль физической культуры в современном обществе выходит далеко за пределы узкого понимания ее как совокупности физических упражнений. Физическая культура выступает в качестве:

1. Эффективного инструмента борьбы с гиподинамией и профессиональным выгоранием в условиях цифровой экономики [3,4].
2. Важнейшего института социальной интеграции, способствующего укреплению социальных связей и формированию здоровых общественных практик [2,5].
3. Фундаментальной ценности, обеспечивающей формирование устойчивой личности, способной к саморегуляции и долгосрочному сохранению активного долголетия. Перспективы дальнейших исследований. Перспективным направлением является разработка и внедрение междисциплинарных моделей взаимодействия физической культуры с корпоративной медициной и психологией [1].

Необходимо дальнейшее изучение потенциала «цифрового фитнеса» (мобильные приложения, фитнес-трекеры) как средства персонализации физической активности, а также исследование экономической эффективности инвестиций в физическую культуру населения через призму снижения нагрузки на систему здравоохранения и увеличения производительности труда.

Список литературы

1. Реди, Е. В. Важность занятий спортом и физической культурой в современном обществе / Е. В. Реди // Международный научный вестник. – 2025. – № 1. – С. 158-161.
2. Шевяков, В. М. Физическая культура как общественное явление : социальные функции и формы / В. М. Шевяков. – Текст : непосредственный // Технопарк универсальных педагогических компетенций : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Чебоксары, 5 марта 2026 г. / редкол.: Ж. В. Мурзина [и др.]. – Чебоксары : Среда, 2026. – С. 366-368.
3. Адамчик, Д. М. Гиподинамия и «Цифровое» поколение : как вернуть интерес к движению через внедрение технологий? / Д. М. Адамчик, Ю. Д. Дубовикова, В. И. Вашкевич. – Текст : непосредственный // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта : сборник научных статей по итогам международной научно-практической конференции, Белгород, 21 ноября 2025 г. – Белгород : ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2025. – С. 43-45.
4. Гусева, О. В. Современные тенденции сниженной физической активности в различных возрастных группах населения / О. В. Гусева. – Текст : непосредственный // Профилактическая медицина. – 2022. – Т. 25. – № 9. - С. 111-116.
5. Лотоненко, А. В. Физическая культура – фактор человеческой ментальности // Физическая культура и спорт. – 2011. – № 4 (11). – С. 164-170.

© Капленко Р.Р., Жеванова М.В., 2026

УДК 796.01

Каховская Алина Вячеславовна
студентка 3 курса
Кафедра физического воспитания и спорта
Факультет физической культуры
Научный руководитель:
Швайликова Наталья Владимировна
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»
г. Гомель, Республика Беларусь

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Аннотация. В статье рассматривается трансформация роли физической культуры в условиях постиндустриального общества. Анализируются социологические данные, выявляются противоречия между ценностью физической культуры и уровнем вовлеченности населения. Представлены результаты анализа, а также предложены перспективные направления интеграции технологий в физическую культуру.
Ключевые слова: физическая культура, общество, социология спорта, цифровизация, мотивация.
Annotation. The article examines the transformation of the role of physical culture in a post-industrial society. Sociological data are analyzed, and contradictions between the value of physical culture and the level of population involvement are identified. The results of the analysis are presented, and promising directions for integrating technologies into physical culture are proposed.
Keywords: physical culture, society, sociology of sports, digitalization, motivation.

Актуальность. В современном обществе спорт играет важную роль, проникая в различные сферы жизни. Он оказывает значительное влияние на здоровье, социальное положение людей и формирует их образ жизни, тенденции и этические ценности. Кроме того, предотвращение вредных привычек, занятия физической культурой также удовлетворяет запросы на зрелищность среди населения.

В современном мире физическая культура и спорт выступают в роли значимого социального института, комплексно влияющего на жизнь социума. Ключевыми функциями считаются формирование личности и профилактика различных патологий.

Актуальность изучения роли физической культуры диктуется следующими ключевыми факторами:

1. Во-первых, глобальный кризис здоровья. Рост таких заболеваний, как ожирение, патологии сердца, диабет 2-го типа, спровоцированных гиподинамией, приобрел характер пандемии. Согласно данным ВОЗ, низкая двигательная активность занимает четвертое место среди причин смертности в мире.
2. Во-вторых, смена социально-экономической парадигмы. В условиях экономики знаний человеческий капитал становится главным аспектом государства. Физическая культура перестает быть просто досугом; теперь это стратегическая инвестиция, повышающая производительность труда, снижающая нагрузку на систему здравоохранения и продлевающая период активного долголетия [1].

Традиционные занятия физической культурой на школьных уроках, секциях ДЮСШ теряют охват среди взрослых и пожилых людей. Их место занимают фитнес, цифровые технологии мониторинга активности и новые формы уличного спорта. Важную роль спорт играет и в социальном контексте: командные виды спорта учат взаимодействию, взаимовыручке и лидерству, а массовые спортивные мероприятия способствуют укреплению общественных связей и формированию здорового образа жизни как социальной нормы.

Цель работы заключается в проведении всестороннего анализа физической культуры как многогранного социального института современного общества. Исследование направлено на выявление ключевых векторов её трансформации и установление причин, снижающих уровень регулярной дви-

гательной активности среди различных демографических групп.

Для реализации данной цели поставлены следующие **задачи:**

1. Оценить статус и значимость физической культуры в системе современных социальных приоритетов.
2. Проанализировать мотивационные барьеры, препятствующие вовлечению населения в занятия физической культурой.
3. Обосновать перспективные направления развития физической культуры в условиях цифровизации.

Результаты исследования.

Анализ подтверждает, что роль физической культуры выходит далеко за пределы сугубо медицинских задач. На макроуровне она функционирует как эффективный «социальный амортизатор». Установлено, что у граждан, регулярно занимающихся физкультурой (3–4 раза в неделю), уровень удовлетворенности жизнью в среднем на 27% выше, чем у ведущих малоподвижный образ жизни [2].

Исследование фиксирует кардинальную трансформацию ландшафта физической активности. Традиционная линейная модель («спортивная школа → вуз → производственный коллектив») перестала охватывать взрослое население. Ей на смену пришли три доминирующие формы:

1. Коммерческий фитнес (около 60%). Доминирование фитнес-клубов и студий указывает на процесс коммодификации физической культуры — её превращения в рыночную услугу. Ключевой проблемой здесь становится снижение доступности для малообеспеченных слоев населения.
2. Цифровая самодеятельность (45%). Использование мобильных приложений и онлайн-тренировок резко возросло в постпандемийный период. Позитивным аспектом является рост автономии занимающихся, однако негативными следствиями становятся утрата социальной функции (отсутствие живого общения) и повышенный риск травматизма из-за отсутствия профессионального контроля техники.

Главным декларируемым барьером для занятий спортом остается «дефицит времени».

Выявлены существенные гендерные различия в мотивации, что диктует необходимость дифференцированного подхода в коммуникационных стратегиях:

- Мужчины: Ведущими мотивами являются «улучшение внешности и физического состояния и стремление к результату.
- Женщины: Приоритетами выступают «снятие стресса» и «поддержание здоровья».

Таким образом, для повышения вовлеченности населения требуется адаптация программ продвижения здорового образа жизни с учетом специфических потребностей разных гендерных групп и социально-экономических реалий новых форматов активности.

Выводы. Согласно исследованию, можно сделать вывод, что физическая культура в современном обществе выполняет не только биологическую функцию, но и выступает ключевым элементом социальной интеграции, экономической стабильности и культурного развития, являясь индикатором качества жизни населения. Современная роль физической культуры требует перехода к экосистемному подходу, где государство, бизнес и некоммерческий сектор выступают равноправными сторонами [3].

Проведенное исследование позволяет сделать заключение о том, что физическая культура в условиях современного общества трансформировалась из сугубо оздоровительной практики в многофункциональный социальный институт, играющий ключевую роль в обеспечении устойчивого развития человечества.

Во-вторых, анализ показал значимый социально-экономический эффект внедрения ценностей физической культуры. Развитие спортивной инфраструктуры и популяризация здорового образа жизни способствуют снижению нагрузки на систему здравоохранения, повышению производительности труда и формированию активного человеческого капитала. Кроме того, физическая культура остается мощным фактором социальной интеграции, способствующим сплочению сообществ, воспитанию волевых качеств и формированию конструктивных моделей поведения среди молодежи.

Таким образом, физическая культура является неотъемлемым элементом стратегии национальной безопасности и демографического благополучия государства. Для максимизации ее потенциала

необходима реализация комплексного подхода, включающего совершенствование государственной политики в сфере спорта, развитие доступной инфраструктуры и системную работу по изменению ценностных ориентиров общества в сторону приоритета здоровья и долголетия. Дальнейшие исследования целесообразно направить на изучение влияния цифровых технологий на мотивацию к занятиям физической культурой в различных возрастных группах [4].

Перспективы дальнейших исследований.

Дальнейшие исследования в данной области должны быть направлены на:

- углубленное изучение феномена цифровой физической культуры. Здесь необходим анализ эффективности удаленного контроля за физическим состоянием по сравнению с очными занятиями, а также психологические риски цифровизации (расстройство пищевого поведения, озабоченность правильным питанием);
- изучение физической культуры в условиях демографического старения. Поиск мотивации для лиц, старше 50 лет, учитывающих психологические и физические особенности и ограничения для занятий;
- трансформация профессиональной подготовки кадров.

Список литературы

1. Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учебник / П. К. Петров. – 3-е изд., стер. – Москва : Академия, 2013. – 285 с.
2. Цифровая образовательная среда по физической культуре и спорту в вузе / Н. Ю. Сурова, Т. Н. Шутова, Л. Б. Андрющенко, А. Г. Ростеванов // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 1. – С. 47-49.
3. Андреенко, Т. А. Влияние современных технологий и гаджетов на мотивацию к занятиям спортом / Т. А. Андреенко, Я. Х. Бакумова, Ю. Н. Гасанова. – Наука-2020. – 2025. – 5 (79). – С. 57-61.
4. Гуняев, Е. В Значение инноваций в области физической культуры и спорта для мотивации к самосовершенствованию физического развития человека / Е. В. Гуняев, В. А. Висягина // Наука-2020. – 2021. - № 4 (49). – С. 30-35.

© Каховская А.В., Швайликова Н.В., 2026

УДК 796:159.944.4

Кириленко Виктория Максимовна
студентка 3-го курса
Лечебный факультет № 2
Научный руководитель:
Осиченко Елена Демьяновна
старший преподаватель кафедры физического воспитания
Кандидат в мастера спорта по легкой атлетике
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет имени М. Горького» Министерства здравоохранения Российской Федерации
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ П РИ ПОВЫШЕННОМ УРОВНЕ ТРЕВОЖНОСТИ И СТРЕССА СРЕДИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Аннотация. В рамках проекта рассматривается роль физической активности, ее влияние на эмоциональное и физическое состояние среди студентов, подверженных постоянному стрессу и тревоге.
Ключевые слова: физическая активность, стресс, студенты, адаптация, психоэмоциональное состояние.
Annotation. The project examines the role of physical activity and its impact on emotional and physical well-being among students exposed to constant stress and anxiety.
Keywords: physical activity, stress, students, adaptation, psycho-emotional state.

Актуальность. Обусловлена высоким уровнем стресса среди студентов медицинских вузов. Несмотря на осведомленность о пользе здорового образа жизни, студенты медицинских вузов относятся к группе риска по гиподинамии. Специфика обучения, а именно высокая умственная нагрузка, отсутствие определенного распорядка дня и повышенная ответственность за свои знания – провоцирует развитие хронического стресса и тревожности. Это приводит к снижению академической успеваемости и мотивации к обучению. Изучение роли физической активности играет роль в сохранении здоровья будущих специалистов здравоохранения.

Анализ литературы. Стресс - это неспецифическая реакция организма на воздействие неблагоприятных факторов. У студентов основными причинами стресса являются: высокая учебная нагрузка, экзаменационная сессия, дефицит времени, а также совмещение учебы с другими видами деятельности. У студентов-медиков ситуация усугубляется повышенной ответственностью за качество усвоения материала и осознанием будущей деятельности.

Кузнецова Л. В. приводит данные о том, что в период сессии распространенность психологических нарушений достигает критических значений. Большинство зафиксированных состояний не относится к «условной норме» реакции организма, а представляет собой пограничные психические расстройства. Автор выделяет преобладание тревожно-депрессивных проявлений, что указывает на истощение адаптационных ресурсов организма и нарушение психоэмоциональной сферы. Физическая культура в этом случае является не только средством профилактики, но методом вторичной профилактики или немедикаментозной терапии [2].

Рютина Л.Н. указывает, что физическая культура выступает не просто как средство «снятия усталости», а как мощный модулятор когнитивных процессов. Внимание уделяется эффекту перекрестного переноса навыков, когда развитие моторных зон коры через физическую активность стимулирует созревание ассоциативных зон, ответственных за внимание, память и управляющие функции. Улучшаются когнитивные показатели с повышением тонуса парасимпатической нервной системы и синхронизацией биоритмов головного мозга. Автор доказывает, что регулярность важнее интенсивности: однодневные высокоинтенсивные нагрузки без системного подхода дают кратковременный скачок активности, за которым следует фаза истощения нервной системы. Аэробные нагрузки (бег, плавание, и т. д.) наиболее эффективны в улучшении долговременной памяти и устойчивости вни-

мания по сравнению с анаэробными и статическими нагрузками. И наиболее значительный прирост умственной работоспособности зафиксирован не сразу после занятия (в период физического утомления), а спустя 1,5–2 часа, что соответствует оптимизации мозгового кровообращения [3].

Установлена положительная взаимосвязь между уровнем физической активности и показателями стрессоустойчивости. Киреева З. А. описывает, что лица с высоким уровнем физической активности демонстрируют не только более низкие показатели тревоги, но и другие модели поведения. У них преобладают активные, преобразующие копинг-стратегии, в то время как у лиц с низкой физической активностью доминируют пассивные, избегающие модели поведения, которые в контексте экзаменационного стресса у студентов-медиков ведут к эмоциональному выгоранию. Автор аргументирует, что физическая активность выступает как механизм «выученной эффективности». Регулярное преодоление физических трудностей (дистанция, вес, техника) формирует у студента ощущение контроля над ситуацией и уверенность в своих силах [1].

Цель исследования: провести анкетирование среди студентов ДонГМУ, и на основе полученных данных выявить их субъективное отношение к занятиям физической культурой, определить уровень стресса и тревоги. Обосновать значимость физических занятий и взаимосвязь с улучшением психоэмоционального состояния.

Результаты исследования. В опросе приняли участие студенты медицинского вуза (1- 6-го курсов). Всего было обработано 46 анкет. Анализ данных показал неоднородность в вовлеченности студентов в регулярную физическую активность. Регулярно занимаются (1–2 раза в неделю и чаще) 57,7%, 1–2 раза в неделю 34,6%, 3–5 раз в неделю 19,2%, ежедневно 11,5%, нерегулярно занимаются («несколько раз в месяц») 11,5%, и вовсе не занимаются физической активностью 30,8%.

У тех, кто занимается, продолжительность тренировки составляет 40–60 минут (отмечена у 65%), 60–90 минут тренируются 23% студентов. Предпочтения в видах активности распределились следующим образом:

- Аэробные нагрузки (бег, плавание, ходьба) - 38,5%.
- Силовые тренировки - 26,9%.
- Групповые тренировки (танцы, фитнес) - 23,1%.
- Игровые виды спорта и единоборства - менее 10%.

Студентам был предложен выбор вариантов ответов о причинах, мешающих заниматься спортом. Значимыми барьерами стали:

- Нехватка времени из-за учебы - указали 50%.
- Высокая утомляемость - 46,2%.
- Отсутствие удобной инфраструктуры - 19,2%.
- Финансовые ограничения - 19,2%.

Отсутствие интереса к занятиям указали только 15,4% опрошенных, что свидетельствует о наличии внутренней мотивации у студентов, которая не реализуется из-за внешних обстоятельств (время, усталость). При этом (15,4%) отметили, что занимаются регулярно, несмотря на возможные препятствия.

Было предложено оценить уровень стресса за последний месяц по шкале от 1 (минимальный) до 10 (максимальный). Средний показатель составил 5,8 ± 2,3 балла. Распределение оценок показало, что более трети студентов (34,6%) оценивают свой стресс на 8–10 баллов, что указывает на высокий уровень психоэмоционального напряжения. Среди способов совладания со стрессом: сон — самый популярный (используют 65,4% студентов), при этом общение с друзьями/семьей — 50%. Физическая активность занимает третье место (34,6%). Просмотр фильмов/сериалов и хобби используют 23,1% и 15,4%. Лишь 7,7% отметили, что не отмечают положительного эффекта от физической активности, что может быть связано либо с нерегулярностью занятий, либо с наличием хронической усталости или соматических проблем.

Вывод. Полученные данные свидетельствуют о том, что более половины студентов-медиков имеют недостаточный уровень физической активности (занимаются менее 2 раз в неделю или не занимаются вовсе). Основными барьерами выступают академическая загруженность и утомляемость. При этом уровень стресса в выборке высок: средний балл приближается к 6. Хоть и физическая активность как копинг-стратегия используется лишь третью опрошенных, ее эффективность под-

тверждена большинством занимающихся. Студенты, включенные в регулярные тренировки, демонстрируют более выраженный антистрессовый эффект (улучшение настроения, снижение тревоги, нормализация сна).

Перспективы дальнейших исследований. Необходимость разработки адаптированных форматов физической активности, встроенных в напряженный график студентов-медиков. Ими могут выступать короткие высокоинтенсивные интервальные тренировки (HIIT) продолжительностью 10–15 минут, а также включение «спортивных пауз» в структуру учебного дня. Оценка эффективности таких форматов с использованием субъективных (опросники, дневники), так и объективных методов позволит сформировать рекомендации по внедрению физической культуры в жизнь студентов. Так же следует изучать стратегии самоорганизации студентов, которым удается поддерживать регулярную физическую активность в условиях высокой учебной нагрузки.

Список литературы

1. Киреева, З. А. Исследование взаимосвязи стрессоустойчивости личности и уровня физической активности / З. А. Киреева // Вестник Курганского государственного университета. Серия «Физиология, психология, медицина». – 2015. – № 2 (36). – С. 55–57.
2. Кузнецова, Л. В. Распространенность и структура психологических нарушений у студентов в период сессии / Л. В. Кузнецова // Здоровье и образование в XXI веке. – 2021. – Т. 23. – № 2. – С. 22-28.
3. Рютина, Л. Н. Влияние физической культуры на умственную работоспособность / Л. Н. Рютина, А. В. Дьякова // Colloquium-journal. – 2019. – № 7-3 (31). – С. 16-20

© Кириленко В.М., Осиченко Е.Д., 2026

УДК 797.2

Козлова Есения Сергеевна
студентка 3 курса
Направление подготовки: 49.02.01 «Физическая культура»
Специальность «Педагог по физической культуре и спорту»
Кандидат в мастера спорта по плаванию
Научный руководитель:
Эверс Татьяна Федоровна
преподаватель биологии и гигиены высшей квалификационной категории
ГБПОУ «Донецкое училище олимпийского резерва имени С. Бубки»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ЗНАЧЕНИЕ ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В статье рассматривается значение плавания для здоровья человека. Плавание играет большую роль в становлении физической культуры и спорта. Оно показано без ограничения практически всем здоровым людям любого возраста.
Ключевые слова: физическая культура, плавание, оздоровление, аэробные тренировки, выносливость, аэробные нагрузки.
Annotation. The article discusses the importance of swimming for human health. Swimming plays a significant role in the development of physical culture and sports. It is recommended for almost all healthy individuals of any age.
Keywords: physical culture, swimming, health improvement, aerobic training, endurance, and aerobic loads.

Целью данной работы является определение значения плавания для здоровья человека.

Актуальность темы обусловлена ростом малоподвижного образа жизни, увеличением числа заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Современный ритм жизни заставляет людей всё чаще задумываться о здоровье и правильном образе жизни. Одним из самых эффективных и доступных способов укрепить организм является плавание. Плавание не просто спорт, а мощное оздоровительное средство, сочетающее в себе безопасность, эффективность и удовольствие. Этот вид физической активности подходит людям любого возраста и уровня подготовки.

Занимаюсь профессионально плаванием 10 лет, призер и чемпион ЮФО и ДНР, участник Чемпионата и Первенства России. Могу рассказать за 10 преимуществ плавания, которые дают человеку: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и привлекательность тела.

Плавание относится к аэробному виду физических упражнений. Аэробная нагрузка представляет собой упражнение относительно с низкой интенсивностью. В основном, занятия низкой (или умеренной) интенсивности могут выполняться на протяжении длительного времени. Основная польза большинства аэробных тренировок – укрепление мышц, ответственных за дыхание, укрепление скелетных мышц, улучшение циркуляции крови, улучшение психического состояние, уменьшение стресса, снижение риска депрессии, снижение риска диабета, укрепление сердечно-сосудистой системы, развитие выносливости. Во время аэробной нагрузки организм потребляет много кислорода, из-за этого интенсивно работает сердце, а это способствует укреплению сосудов. Это отличный режим тренировки для укрепления сердца. Поэтому плавание, безусловно, является одним из самых эффективных в оздоровительном отношении видов спорта, мощным средством предупреждения и даже исправления начинающихся нарушений телосложения [4]. Рассмотрим пользу от плавания подробнее.

1. Плавание помогает сбросить лишний вес.

Плавание подразумевает одновременную тренировку всего тела: задействуются мышцы рук, плечевого пояса, ягодиц, бедер, живота. При этом выталкивающая сила воды наделяет тело плавучестью, увеличивает подвижность суставов, поэтому человеку доступен больший объем движений,

также не травмируются ткани мышц. Благодаря такому смягчению нагрузки можно длительное время выполнять упражнения с невысокой интенсивностью, при этом утомляемость наступает позже, чем в других видах спорта. Во время плавания тело человека преодолевает сопротивление воды, благодаря этому укрепляются мышцы и развивается выносливость [1].

2. Плавание тренирует лёгкие.

Плавание полезно для дыхательной системы. Во время упражнений потребность в кислороде растёт, при этом пловцу приходится задерживать дыхание. Из-за этого пловцы стремятся использовать вдохи и выдохи с высокой эффективностью. Правильное дыхание развивает диафрагму, мышцы грудной клетки, увеличивают объём лёгких. Такая тренировка легких хорошо подходит людям с астмой – задержка дыхания при плавании, помогает развивать дыхательную систему и улучшает состояние людей с астмой.

3. Плавание полезно для суставов и позвоночника.

Вода выталкивает тело человека равномерно, поэтому нагрузка на суставы и связки гораздо ниже, чем занятие каким-либо видом спорта на суши. Также уменьшается нагрузка на позвонки, на скелет и на кости. Но в то же время происходит тренировка мышц спины, что приводит к укреплению позвоночника и исправлению осанки [2].

4. Плавание развивает гибкость.

Гребки, перевороты, размахи руками, быстрые движения во время плавания повышают эластичность мышц и пластичность плывущего тела, что позволяет эффективнее преодолевать сопротивление воды.

5. Плавание развивает подвижность и координацию движений.

Для правильного выполнения упражнений пловцу требуется своевременно совершать работу руками, ногами, правильно дышать, делать точные движения. Все это требует синхронной работы всего тела и нескольких групп мышц одновременно. Поэтому плавание отлично развивает координацию и тренирует скорость.

6. Травматизм сведен к минимуму.

Плавание подходит на период восстановления после травм. В бассейне спортсмены (например, бегуны, велосипедисты) могут восстанавливаться после травм: плавание убирает ударную нагрузку, но позволяет продолжить развивать сердечно-сосудистую систему и выносливость. Но несмотря на кажущуюся безопасность, стоит учесть, что перед плаванием следует сделать базовую разминку, чтобы не было растяжений [2].

7. Укрепление сердечно-сосудистой системы.

Плавание снижает риск застоя и улучшает возвращение венозной крови в сердце. Упражнения в воде улучшают кровообращение в организме, нормализуя давление. Без чрезмерной нагрузки на сердце во время плавания улучшается работа дыхательной системы и повышается обеспеченность организма кислородом.

Плавание является одним из важнейших звеньев в системе закаливания и физического воспитания любого человека. Постоянный контакт с водой закаливает, является лучшим средством профилактики простудных заболеваний, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости. Во время плавания создаются прекрасные условия для улучшения работы системы органов кровообращения: увеличивается количество кислорода, поглощаемого всеми органами и тканями организма, усиливается венозный отток от ног, сокращаются почти все мышцы тела. Плавание развивает дыхательную и сердечно-сосудистую системы и в значительной степени укрепляет весь организм [3].

Плавание полезно как здоровым, так и больным людям. Здоровые получают прекрасную закалку, улучшают свои физические возможности, а те, кто страдает различными заболеваниями, находят в плавании и водных процедурах прекрасное дозированное лечебное средство. Плавание помогает излечить такие болезни, как неврозы, неврастении, повреждения позвоночника, последствия травм и болезни опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие). При болезнях обмена веществ, бронхиальной астме и хронических воспалительных заболеваниях системы органов дыхания плавание является незаменимым средством оздоровления.

Плавание увеличивает общую выносливость организма, повышает иммунитет и общий тонус организма. Плавание способствует закаливанию организма, человек становится меньше подвержен

простудным заболеваниям. Во время плавания совершенствуется механизм терморегуляции, улучшаются иммунологические свойства, повышается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Плавание помогает формировать правильную осанку, укрепляет иммунитет, снижает стресс и повышает общую работоспособность. Его можно рекомендовать как средство профилактики заболеваний и как способ активного отдыха. Занимаясь плаванием регулярно, человек не только становится здоровее, но и приобретает внутреннюю дисциплину, силу воли и уверенность в себе. Таким образом, значение плавания для здоровья человека трудно переоценить - это настоящая «спортивная вакцина» от многих болезней современности.

Список литературы

1. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учебное пособие / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова. – 2-е, изд., стер. – Москва : Академия, 2008. – 428 с.
2. Каменев, С. С. Значения плавания в профилактике и лечении нарушений осанки / С. С. Каменева, И. С. Матвеева // Физическая культура и спорта в высших учебных заведенийх : актуальные вопросы теории и практики : сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ, Краснодар, 28-29 октября 2020 г. – Краснодар: Кубанский ГАУ, 2020. – С. 714 - 719.
3. Каптелин, А. Ф. Плавание в лечебных целях / А. Ф. Каптелин // Здоровье. – 1980. – № 7. – С. 26–27.
4. Кислухина, И. И. Аэробика и аэрофитнес – новое направление в оздоровительной гимнастике // Физкультурное образование Сибири. – 1995. – № 2. – С. 21-23.

© Козлова Е.С., Эверс Т.Ф., 2026

УДК 37.016:796.011.3:063(470.6ЛНР)

Крайнюк Ольга Поликарповна
кандидат педагогических наук
Доцент кафедры спортивных дисциплин
Мастер спорта СССР по стрелковому спорту
ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет»
г. Луганск, Луганская Народная Республика, Российская Федерация

ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК «ГТО» В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Аннотация. Проблемы, имеющиеся в научно-методическом и программном обеспечении процесса внедрения Комплекса «ГТО», приводят к тому, что его результативность носит фрагментарный и констатирующий характер, но не развивающий.Разрешение этих противоречий позволит создать методическое обеспечение процесса внедрения Комплекса ГТО в практику физического воспитания населения.
Ключевые слова: анализ, содержание, испытания, учебно-тренировочный процесс, мотивация, двигательная деятельность, кадры.
Annotation. The problems that exist in the scientific, methodological, and software support for the implementation of the GTO Complex result in its effectiveness being fragmented and descriptive rather than developmental. Addressing these issues will enable the development of a methodological framework for incorporating the GTO Complex into physical education practices of the population.
Keywords: analysis, content, testing, training process, motivation, motor activity, personnel.

Актуальность. Разрешение проблем внедрения ВФСК «ГТО» в практику физического воспитания требует глубокого анализа текущего состояния уровня физической подготовленности населения, особенно учащейся молодёжи и имеющейся у неё мотивации к физическому самосовершенствованию и стремления защищать свою Родину. Не всегда молодой человек уверен в своих физических возможностях, отсюда снижается мотивация и готовность проявлять свои лучшие качества. Только отлаженная система физической подготовки каждого члена общества создаёт условия для формирования как гражданских качеств, так готовности проявлять необходимые физические качества для производительного труда и защиты Родины.

Историко-педагогический анализ проблемы внедрения ВФСК «ГТО» в практику уходит своими корнями в глубокое прошлое и начинается с формирования прикладных навыков и развития физических качеств, которые позволили выживать людям в непростых условиях края [2]. На сегодняшний день практика внедрения ВФСК «ГТО» как система физической подготовки использует современные технологии, заимствует лучшие отечественные и зарубежные практики и адаптирует программы физической подготовки различных групп населения.

Структура Комплекса ГТО подразумевает воспитание основных физических качеств, необходимых для безопасной жизнедеятельности в социуме, производительного труда и подготовку к защите Родины. Условия регламентированного тестирования Комплекса позволяют заранее спланировать процесс подготовки к выполнению требований, добиваясь результата на определённый уровень (золотой, серебряный или бронзовый знак отличия). Содержание каждой последующей ступени комплекса обогащается овладением новых прикладных навыков и повышением уровня двигательных возможностей человека. Это условие мотивирует занимающихся, ставит перед ними промежуточные задачи и цели более высшего порядка. И таким образом регулярно занимающийся человек приобретает привычку систематически заниматься и достигать успехов проявлении физической и морально-волевой готовности к труду и защиту Родины.

Цель данных тезисов определить перечень проблем, препятствующих повышению эффективности процесса внедрения ВФСК «ГТО» в практику физкультурного образования Луганской Народной Республики.

Проблемы, препятствующие внедрению в практику учебно-тренировочный процесс с овладением техникой выполнения испытаний Комплекса ГТО, обуславливаются политико-экономическим

развитием общества и мотивированностью каждого члена общества в собственной готовности к преодолению жизненных вызовов [1]. На наш взгляд к таким проблемам можно отнести следующие вызовы:

1. Угасание мотивации на регулярные занятия физическими упражнениями:

- после выпуска из образовательного учреждения молодые люди стоят перед выбором вести физическую самоподготовку или снизить требования к своим физическим качествам, т.к. никто уже не спрашивает их про их уровень развития. Не на всех предприятиях существует ставка инструктора по физической культуре, и нет обязанности сдавать нормы ГТО. Только добровольное участие −. одна из особенностей комплекса. Пропаганда здорового образа жизни ещё отстаёт от возникающих трудностей и требований, тем более в регионе, где ещё не закончились боевые действия. Для населения региона Донбасса насущными проблемами остаются решение жизненных трудностей, особенно взрослому контингенту;
- программно-нормативное обеспечение учебного предмета «Физическая культура» в образовательных учреждениях не основана на Комплексе ГТО последние 30 лет. Некоторые требования совпадают, но обязательного выполнения тестов не заложено в учебной программе, особенно в начальной и основной школе. Только в старших классах предусмотрена подготовка и выполнение некоторых тестов ГТО. В результате интересы обучающихся находятся в других сферах;
- исходный уровень физического развития и здоровья многих занимающихся не способствует выполнению тестов и испытаний Комплекса, что тоже снижает мотивацию к занятиям.

Изучение причин не принимать добровольного участия в выполнении тестов Комплекса ГТО на практике выявило трудности с формированием у населения мотивации к систематическим занятиям, особенно у людей старшего возраста (50+) Наблюдается, в первую очередь, недостаток мотивации к занятиям физическими упражнениями на выносливость и быстроту. Перечень тестов/испытаний требует постоянных занятий, систематического учебно-тренировочного процесса и регулярного тестирования. Для контингента, занимающихся самостоятельно это не является обязательной формой подготовки. Следовательно, должна быть разработана система формирования мотивации для регулярных занятий.

2. Недостаточная физкультурная грамотность не в полной мере обеспечивает:

- преемственность, непрерывность, вариативность и -системность процесса физической подготовки членов социума после окончания получения образования. Обязательные формы занятий физической культурой заканчиваются с получением диплома или аттестата об образовании и далее человек остаётся сам с собой с проблемами проведения здорового образа жизни. И не все справляются с необходимостью самостоятельно составить личную программу физической подготовки;
- овладение молодым и взрослым контингентом навыками проведения здорового и безопасного образа жизни средствами Комплекса ГТО, т.к. это требует систематических занятий и усилий воли от занимающихся;
- владение приёмами врачебного контроля за физическим состоянием занимающихся при самостоятельных занятиях.

3. Проблемы методического обеспечения процесса внедрения Комплекса ГТО не всегда создают условия для осуществления:

- развёртывания научно обоснованных технологий и знаний по самостоятельному безопасному выполнению техники физических упражнений и соблюдению рационального соотношения объёма, интенсивности и интервалов отдыха при физических нагрузках у занимающихся;
- рациональных методов и средств выполнения физических нагрузок при подготовке к выполнению тестов Комплекса ГТО для людей с ОВЗ;

4. Подготовка кадров с физкультурным профильным образованием:

- профильные институты физического воспитания не имеют выпускающей специальности по программе Комплекса ГТО;
- административному взаимодействию в процессе внедрения Комплекса ГТО в жизнь обще-

ства. Органы управления регионом уделяют недостаточно внимания развитию и внедрению программно-нормативного обеспечения ВФСК «ГТО» в процессе физического воспитания в образовательных учреждениях Республики.

Действенность и живучесть системы ВФСК «ГТО» обусловлена тем, что в основе ее лежат определенные принципы, т.е. основные положения, которые всегда должны твердо соблюдаться. Решение проблемы внедрения Комплекса ГТО требует научных подходов и соблюдения специфических принципов процесса физического воспитания: сознательности и активности; наглядности; систематичности; постепенности; доступности и индивидуализации. Также ВФСК «ГТО» присущи собственные принципы подготовки к выполнению нормативов и тестов. К ним относятся: принцип связи занятий физическими упражнениями с трудовой и оборонной практикой − вытекает из прикладного характера Комплекса ГТО; принцип всестороннего гармоничного развития личности − направлен на обеспечение гармоничного духовно-телесного развития занимающихся; принцип оздоровительной направленности − обусловлен повышением значимости здорового человека в современном обществе, наделением здоровью главной социальной ценности государства.

Среди основных методологических подходов к решению проблем процесса внедрения Комплекса ГТО в практику мы выделили подходы познания практики физического воспитания населения: системный подход как ведущий общенаучный; личностно-ориентированный подход как теоретико-методический; деятельностно-рефлексивный подход как практико-ориентированный [3].

Таким образом, осуществляется синтез подходов и принципов диалектики сферы физического воспитания и спорта. Также важно при освоении и обучении технике выполнения тестов Комплекса ГТО соблюдать дидактические приёмы формирования знаний, умений и навыков для повышения физических возможностей человека, что делает процесс подготовки к выполнению норм Комплекса педагогическим.

Выводы. Анализ проблем процесса внедрения ВФСК «ГТО» в практику физического воспитания позволил определить пути их решения с учётом требований и условий учебно-тренировочного процесса при подготовке к выполнению нормативов и тестов.

Перспективами дальнейших исследований в данном направлении будет исследование средств и методов обучения технике физических упражнений, входящих в тестирование физических качеств и прикладных навыков.

Список литературы

1. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы. Утверждена Коллегией Министерства просвещения Российской Федерации 29.12.2018 г. – URL: https://docs.cntd.ru/document/554238736
2. Крайнюк, О. П. Историко-педагогический анализ процесса физической подготовки граждан Луганской Народной Республики к жизнедеятельности / О. П. Крайнюк // Вестник : научный журнал : II научно-практической конференции с международным участием, посвященной 60-летию кафедры физического воспитания, Луганск, 26 мая 2022 г. – Луганск : Луганский государственный университет имени Владимира Даля, 2022. – 8 (62). – С. 155 – 159.
3. Крайнюк, О. П. Основы методологии процесса внедрения ФСК «ГТО» в системе физического воспитания населения Донбасса / О. П. Крайнюк // «Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры : материалы IX международной научно-практической конференции, Донецк, 17-18 апреля, 2024 г. / под ред. Л.А. Деминской; ИФКС. – Донецк: Институт физической культуры. Донецкий государственный университет, 2024. – С. 150-151.

© Крайнюк О.П., 2026

УДК 796.01

Кузина Инна Ивановна
преподаватель высшей квалификационной категории
ПЦК Физическое воспитание
Кравченко Татьяна Владимировна
преподаватель высшей квалификационной категории
ПЦК Физическое воспитание
ГБПОУ «Донецкий политехнический колледж»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СОВРЕМЕННОМ СОЦИУМЕ

Аннотация. В рамках принятой государственной концепции формирования и популяризации здорового образа жизни среди широких слоев населения в срезе «культура здоровья» роль физической культуры в современных условиях кратно возрастает и вопросы ее трансформации требуют особого внимания и проработки.
Ключевые слова: физическая культура, трудовой потенциал, здоровый образ жизни.
Annotation. Within the framework of the adopted state concept for the formation and popularization of a healthy lifestyle among the general population in the "health culture" section, the role of physical culture in modern conditions is multiplying and the issues of its transformation require special attention and study.
Key words: physical culture, labor potential, healthy lifestyle.

Актуальность. В настоящее время отмечается непрерывное усиление нагрузки социума на конкретного человека. Снижение качества трудового потенциала страны в целом и качества жизни каждого человека становится все более значимой социально-экономической проблемой, требующей системного и комплексного подхода. В литературе достаточно широко освещена роль физической культуры в жизнедеятельности общества, но недостаточно проработанными остаются вопросы трансформации физической культуры в современных условиях.

Физическая культура, являясь частью общей культуры общества ориентируется на цели, определяемые государством. Правительством РФ принят курс на формирование здорового образа жизни, поэтому социальная роль физической культуры как части общей культуры заключается в удовлетворении общества в «здоровом» населении и формировании и воспитании осознанной потребности в здоровом образе у каждого человека. Комплексное решение этих задач возможно по двум направлениям – естественное (биологическое) развитие человека путем физических нагрузок и удовлетворение социальной потребности общества в здоровом населении. Поэтому задачами физической культуры в современных условиях есть поиск путей и возможностей привлечения всех групп населения к физической активности и принятию мировоззрения здорового образа жизни.

В соответствии с изложенным перед физической культурой стоят такие задачи: развитие и сохранение «качества» трудового потенциала; общее развитие и укрепление организма любой категории населения; организация активного отдыха как естественной потребности человека; поддержание социальной активности человека [4].

В современных условиях усиления психологических нагрузок на человека роль физической культуры в сохранении ментального здоровья населения только возрастает (на молодёжь от 10 до 24 лет: приходится 25,47% всех случаев ментальных расстройств, 24,35% новых случаев и 23,37% потерянных лет здоровой жизни) [5]. При этом восстановление психического здоровья должно опираться на физическую рекреацию совместно с психоэмоциональной составляющей и формированием здорового образа жизни в социуме. Для этого важно использование рекреационных видов спорта, позволяющих сочетать досуг с активными физическими нагрузками. Это обеспечивает восстановление организма каждого человека и трудового потенциала в целом. Чтобы объединить эти направления физической культуры для широких групп населения целесообразно сформировать оздоровительно-рекреационную направленность организации физической культуры по средством физической рекреации, а так же психологической рекреации - активного отдыха, эмоционального взаимодействия в процессе занятий физкультурой. Это позволит обеспечить сохранение психического и физического здоровья,

адаптацию к постоянно изменяющимся условиям природной и социальной среды в современном обществе. Современные тенденции физической культуры – это индивидуальные виды спорта, трекеры активности, онлайн тренировки, различные интерактивные устройства и игры, способствующие увеличению физической активности, альтернативные формы физической активности – кроссфит, функциональные тренировки. Для решения задач социализации работают спортивные клубы, создаются сообщества, группы, позволяющие объединять людей различных профессий и возрастов. Все это дает возможность повысить эффективность физической культуры как для каждого человека, так и для общества в целом. Роль физической культуры велика для человека в любом возрасте: в молодом возрасте она способствует достижению высокого уровня физической и умственной работоспособности за счет развития двигательных умений и навыков, волевых качеств и на этой общего развития организма в целом; в зрелом возрасте (первой половине) – сохранение достигнутого уровня здоровья, моральной и физической устойчивости к факторам внешней среды, работоспособности и на этой основе обеспечение творческого долголетия; во втором периоде зрелого возраста – поддержание оптимального уровня двигательной активности для дееспособности.

Относительно физической культуры в молодом возрасте следует отметить, что ее значение кратно увеличивается в связи с тем, что в последнее время отмечается значительное ухудшение здоровья выпускников общеобразовательных учреждений – более половины студентов имеют хронические заболевания и не могут выполнить нормы по общей физической подготовки.

Выводы:

1. Физическая культура в современном обществе представляет собой сложное динамично изменяющееся социальное явление, требующее непрерывного развития и адаптации к меняющимся условиям.
2. Физическая культура обеспечивает развитие, сохранение и восстановление трудового потенциала страны.
3. Физическая культура развивает личностные качества человека.
4. Физическая культура способствует социальной интеграции и творческому долголетию, поддерживает здоровье и социальную активность на протяжении всей жизни человека, решая социальные задачи общества.
5. Физическая культура формирует потребность в здоровом образе жизни на мировоззренческом уровне.
6. Физическая культура как часть общей культуры общества обеспечивает выполнение стратегических задач государства в части формирования и сохранения жизнедеятельности населения страны, определенных правительством РФ.

В перспективе исследования могут быть направлены на изучение проблем адаптации задач физической культуры в условиях непрерывной трансформации общества.

Список литературы

1. Власова, Ж. Н. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни / Ж. Н. Власова // Гуманитарный вектор. – Серия : Педагогика, психология. – 2009. – № 1. – С. 58-61.
2. Короткевич, Д. С. Роль физической культуры в жизни человека и общества / Д. С. Короткевич // Актуальные исследования. – 2022. – № 22 (101). – С. 125-127. – URL: https://apni.ru/article/4211-rol-fizicheskoj-kulturi-v-zhizni-cheloveka
3. Панкратьева, Л. В. Роль физической культуры и спорта в современном обществе / Л. В. Панкратьева // Актуальные исследования. – 2024. – № 18 (200). – Ч.II. – С. 86-89. – URL: https://apni.ru/article/9125-rol-fizicheskoj-kultury-i-sporta-v-sovremennom-obshestve
4. Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ. Редакция от 28.11.2025. Действует с 01.03.2026. – URL: https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=504395
5. Статистика ментального здоровья в России 2025 : ВОЗ, Росстат, ВЦИОМ от 01.03.2026 – URL: https://spokoino.me/news/issledovaniya/statistika-mentalnogo-zdorovya-v-rossii

© Кузина И.И., Кравченко Т.В., 2026

УДК 796.011.1:796.41:612

Лещинская Юлия Витальевна
студентка 3 курса
Направление подготовки: «Компьютерная физика»
Кафедра теоретической физики
Научный руководитель:
Захарченко Ольга Александровна
старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта
УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»
г. Гомель, Республика Беларусь

ВЛИЯНИЕ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ НА ПРОДУКТИВНОСТЬ УЧЕБНОЙ И ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В реферате рассматривается влияние утренней зарядки на продуктивность в учебной и профессиональной деятельности. Анализируются физиологические механизмы, обеспечивающие улучшение когнитивных функций (память, внимание, скорость принятия решений) после физической нагрузки. На основе сравнительных данных показано, что регулярная утренняя гимнастика сокращает время врабатываемости, повышает стрессоустойчивость и снижает умственное утомление в течение дня. В работе приведены практические рекомендации по внедрению утреннего комплекса упражнений для повышения личной эффективности.
Ключевые слова: утренняя зарядка, продуктивность, когнитивные функции, концентрация внимания, работоспособность, стрессоустойчивость.
Annotation. The abstract examines the impact of morning exercises on productivity in educational and professional activities. It analyzes the physiological mechanisms that ensure improved cognitive functions (memory, attention, and decision-making speed) after physical activity. Based on comparative data, it is shown that regular morning exercises reduce the time required to become productive, increase stress resistance, and reduce mental fatigue throughout the day. The paper provides practical recommendations for implementing a morning exercise routine to enhance personal efficiency.
Keywords: morning exercises, productivity, cognitive functions, concentration, efficiency, and stress resistance.

В условиях современного мира, характеризующегося высокими интеллектуальными нагрузками, гиподинамией и хроническим стрессом, вопрос поддержания высокой работоспособности становится особенно актуальным. Для студентов и офисных работников характерен сидячий образ жизни, который приводит к снижению концентрации внимания, быстрой утомляемости и снижению когнитивных функций к середине дня [1].

Утренняя физическая зарядка традиционно рассматривается как элемент здорового образа жизни, однако её влияние на непосредственные показатели продуктивности (память, скорость обработки информации, стрессоустойчивость) часто недооценивается.

Цель исследования - проанализировать физиологические механизмы влияния утренней зарядки на продуктивность и представить эмпирические данные о её эффективности в контексте учебы и работы.

Чтобы понять, почему зарядка влияет на продуктивность, необходимо рассмотреть краткосрочные физиологические изменения, происходящие в организме после пробуждения.

Утренняя зарядка выступает в роли «перезагрузки» нервной системы. Во время сна преобладает парасимпатическая нервная система (отдых и накопление энергии). Резкий переход к активной умственной деятельности без физического «разгона» вызывает стресс у организма. Физические упражнения решают эту проблему через несколько механизмов:

1. Активация кровообращения: упражнения увеличивают частоту сердечных сокращений и стимулируют кровоток. Улучшается перфузия головного мозга, что приводит к повышению доставки кислорода и глюкозы - основных источников энергии для нейронов.
2. Нейрохимические изменения: во время физической нагрузки выделяются нейромедиаторы:

дофамин (отвечает за мотивацию и вознаграждение), серотонин (регуляция настроения) и норадреналин (повышает концентрацию внимания и бдительность).

3. Снижение кортизола: хотя утром наблюдается естественный пик кортизола (гормона стресса), умеренная физическая активность помогает «направить» его высвобождение в конструктивное русло, снижая фоновую тревожность, которая часто мешает началу работы.

Исследования в области спортивной медицины и психологии труда показывают, что даже короткая (10-15 минут) утренняя активность оказывает измеримое влияние на когнитивные способности [2].

- Память и обучаемость: согласно исследованию японских ученых (Университет Цукуба, 2019), легкие аэробные упражнения утром улучшают работу гиппокампа - области мозга, отвечающей за память. Студенты, выполнявшие 10-минутную зарядку, показывали более высокие результаты в тестах на пространственную память и запоминание новой информации в первой половине дня по сравнению с контрольной группой.
- Концентрация внимания: влияние зарядки на префронтальную кору (центр управления вниманием) проявляется в повышении устойчивости к отвлекающим факторам. Это критически важно для «глубокой работы», требующей высокой когнитивной нагрузки.
- Скорость принятия решений: физическая активность снижает время реакции. В контексте работы это выражается в более быстром переключении между задачами и оперативном решении нестандартных проблем.

Для офисных работников и студентов характерны длительные периоды статического сидения. Утренняя зарядка выполняет функцию «проактивного» восстановления. Она:

- Устраняет утреннюю скованность позвоночника (после горизонтального положения).
- Нормализует лимфоток, уменьшая отеки (особенно век и конечностей), что субъективно воспринимается как чувство бодрости.
- Запускает метаболизм, что предотвращает резкие скачки сахара в крови после завтрака, тем самым избавляя от послеобеденной сонливости (эффект «пищевой комы»), если зарядка была сделана утром.

Для наглядности рассмотрим сравнительные характеристики двух групп гипотетических респондентов (студентов/работников) в течение рабочего дня [3].

Таблица 1 – Сравнение самочувствия и продуктивности в зависимости от наличия утренней зарядки

Параметр	Группа А (с утренней зарядкой)	Группа Б (без зарядки)
Время вхождения в работу	5–10 минут (быстрый старт)	30–60 минут (трудное пробуждение)
Пик продуктивности	С 10:00 до 14:00	С 12:00 до 15:00 (смещен)
Уровень тревожности	Низкий	Средний / Высокий
Количество ошибок	Минимальное	На 20–30% выше (субъективно)
Жалобы на усталость	Преимущественно к вечеру	Уже к середине дня

Практические рекомендации по внедрению.

Чтобы утренняя зарядка работала на продуктивность, а не на износ (что бывает при перетренированности), важно соблюдать принципы:

1. Длительность: оптимально 10–15 минут. Слишком длительная (более 30 минут) интенсивная тренировка может вызвать утомление до начала работы.
2. Содержание: предпочтение отдается динамической растяжке, мобилизации суставов, легким кардиоупражнениям (прыжки, приседания, наклоны). Силовые упражнения «на максимум» лучше оставить на вечер.
3. Регулярность: эффект на когнитивную сферу носит кумулятивный характер. Наибольший прирост продуктивности наблюдается у людей, практикующих зарядку систематически, а не эпизодически.

Утренняя зарядка является не просто гигиенической процедурой, а эффективным инструментом управления личной эффективностью. Её влияние на продуктивность в учебе и работе опосредовано комплексом физиологических механизмов: улучшением церебральной гемодинамики, нейрохимической активацией систем внимания и мотивации, а также снижением негативных последствий гиподинамии.

Внедрение короткого утреннего комплекса упражнений в рутину позволяет сократить время «раскачки», повысить устойчивость к стрессам и поддерживать высокий уровень когнитивных способностей в течение ключевых рабочих часов. Таким образом, инвестиция 10–15 минут в физическую активность окупается значительным повышением качества выполняемой интеллектуальной работы.

Список литературы

1. Кузнецов, А. П. Физическая культура : учебное пособие / А. П. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва : КНОРУС, 2016. – 256 с.
2. Востроknутова, С. Е. Как утренняя зарядка влияет на организм человека? / С. Е. Востроknутова, М. В. Апарина // Международный студенческий научный вестник. – 2021. – № 2. – С. 71.
3. Гаврилов, А. В. Влияние физической активности на профессионально-личностное развитие студентов / А. В. Гаврилов, А. Э. Страдзе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2025. – № 3 (241). – С. 5-13.

© Лещинская Ю.В., Захарченко О.А., 2026

УДК 796.01

Малютина Наталия Леонидовна
преподаватель физического воспитания
ПЦК Физическое воспитание
ГБПОУ «Донецкий политехнический колледж»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье рассматривается актуальность применения инновационных образовательных технологий в процессе физического воспитания студентов. Обозначены характерные признаки инновационных технологий. Приведены примеры инновационных методов обучения.
Ключевые слова: инновационные технологии, физическое воспитание, инновационные методы обучения.
Annotation. The article examines the relevance of the use of innovative educational technologies in the process of physical education of students. The characteristic features of innovative technologies are outlined. Examples of innovative teaching methods are given.
Keywords: innovative technologies, physical education, innovative teaching methods.

Актуальность. Физическое воспитание студентов играет решающую роль в формировании здорового образа жизни, повышении работоспособности и подготовке будущих специалистов для успешной профессиональной деятельности. Однако традиционные методы и формы организации занятий физической культурой в образовательных организациях зачастую не отвечают потребностям и интересам современных студентов, что приводит к снижению их мотивации к учебно-познавательной деятельности. В связи с этим актуальным становится применение инновационных образовательных технологий, способных изменить подход к традиционному воспитанию и сделать его более эффективным, интересным и доступным для всех студентов.

Информационно-коммуникационные, интерактивные, спортивно-ориентированные, здоровьесберегающие, игровые технологии и другие инновации в арсенале современного педагога позволяют значительно повысить эффективность физического воспитания, способствуя формированию здорового образа жизни и улучшению физического состояния студенческой молодежи [3].

Инновационные технологии открывают широкие возможности для разработки и внедрения инновационных подходов в образовании, способствуют улучшению качества образования и развитию студентов. Более детальное изучение позволит выделить ключевые характеристики, определяющие эффективность этих технологий. Прежде всего, инновационные технологии в физическом воспитании основаны на деятельностном подходе, который способствует формированию сознания и всестороннему развитию личности студента. Во-вторых, в отличие от традиционных подходов, фокусирующихся на накоплении знаний, инновационные технологии нацелены на развитие у студентов умения применять полученные знания на практике. Студенты осваивают знания, выполняя задания под контролем преподавателя, что помогает им лучше понять материал и закрепить его на практике. Такой практико-ориентированный метод приобщает студентов к самосовершенствованию, раскрывает их физический и духовный потенциал, делая процесс обучения более эффективным и значимым. В-третьих, преобразуется роль преподавателя: он становится партнером студентов, обеспечивает контроль над выполнением упражнений, профилактику травм и индивидуальный подход. Фактически, преподаватель выступает в роли персонального тренера, обладая экспертными знаниями в области физического воспитания. Четвертая особенность - ориентация на результат. Если традиционные методы акцентируют внимание на самом процессе, то инновационные технологии нацелены на достижение конкретных измеримых целей. Пятый ключевой аспект – индивидуализация обучения. Инновационные технологии учитывают индивидуальные особенности каждого студента, включая уровень физической подготовки, способность к обучению и состояние здоровья, что позволяет создать персонализированную программу и снизить риски травматизма.

Еще одним важным аспектом является то, что инновационные технологии активно используют методы, направленные на социализацию студентов. Особое внимание уделяется развитию коммуникативных навыков и умений. Это достигается посредством упражнений в парах, группах и командах, что соответствует принципам коллективного, устойчивого взаимопонимания, раскрытия потенциала и развития лидерских качеств [2].

Чтобы конкретизировать возможности повышения эффективности физического воспитания, рассмотрим несколько примеров применения инновационных методов обучения. Один из методов – метод круговой тренировки. Студенты выполняют упражнения на разных станциях. Каждая станция предполагает выполнение определенного задания в течение одной, двух минут, после чего студент переходит к следующей станции. В результате достигается комплексное оздоровление и улучшение физической формы студентов. Значительно повышается плотность занятий, поскольку все студенты упражняются одновременно и самостоятельно, соразмерно своим возможностям и прикладываемым усилиям. Инновационность заключается в возможности индивидуализации программы тренировок, подборе упражнений и регулировании нагрузки в зависимости от потребностей и возможностей каждого студента.

Использование восточных систем физических упражнений, таких как йога и цигун, позволяет разнообразить программу физического воспитания и предложить студентам альтернативные методы улучшения физического и психического здоровья. Фитнес-тренировки направлены на улучшение общей физической формы, здоровья и внешнего вида. Они могут включать в себя разнообразные виды активности и адаптироваться под индивидуальные цели, уровень подготовки и предпочтения. Фитнес-тренировки способствуют формированию у студентов осознанного отношения к своему здоровью и потребности в регулярной физической активности, что приводит к более здоровому образу жизни в целом [1].

Онлайн-тренировки представляют собой инновационный метод, который позволяет студентам заниматься физической активностью в удобное для них время и в любом месте, где есть доступ к интернету. Рассмотренные примеры инновационных методов обучения демонстрируют широкий спектр возможностей для повышения эффективности физического воспитания студентов. Индивидуализация программ, разнообразие упражнений и гибкость форматов позволяют учитывать потребности и возможности каждого студента, формируя осознанное отношение к здоровью и мотивацию к регулярным занятиям физической культурой на протяжении всей жизни. Внедрение этих инноваций способствует не только улучшению физической формы, но и комплексному оздоровлению, а также формированию здорового образа жизни у студенческой молодежи.

В заключение отметим, что использование инновационных образовательных технологий в физическом воспитании – это не только инновационный подход к педагогическому процессу, но и эффективный инструмент повышения интереса студентов к физической культуре и спорту. В конечном итоге, это способствует главной цели – повышению качества образовательного процесса и сохранению здоровья обучающихся.

Список литературы

1. Исмагилов, Д. К. Инновационные системы физического воспитания учащейся молодежи / Д. К. Исмагилов. – Текст : непосредственный // Педагогика сегодня : проблемы и решения : материалы III Международной научной конференции, Казань, март 2018 г. – Казань : Молодой ученый, 2018. – С. 1-3. – URL: https://moluch.ru/conf/ped/archive/276/13791/.
2. Мануйленко, Э. В. Инновационные технологии в системе физического воспитания студентов высших учебных заведений / Э. В. Мануйленко, М. Г. Дуплищев // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов [Электронный ресурс] : материалы международной научно-практической онлайн-конференции, Минск, 28 января 2021 г. / Белорусский государственный университет ; редкол.: Ю. И. Масловская (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2021. – С. 144-147. – URL: https://elib.bsu.by/handle/123456789/260400/.
3. Семенцова, Я. С. Современные педагогические технологии физической культуры и физического воспитания / Я. С. Семенцова. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2024. – № 15 (514). – С. 295-297. – URL: https://moluch.ru/archive/514/112862/.

© Малютина Н.Л., 2026

УДК 372.879.6

Мартынова Виктория Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
Доцент кафедры теории и методики легкой атлетики
Горан Елизавета Олеговна
студентка 5 курса
Направление подготовки: 49.03.04 «Спорт»
(Профиль: Тренерско-преподавательская деятельность в сферах образования и спортивной подготовки)
Факультет физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»
г. Краснодар, Российская Федерация

МЕТОДИКА ВОВЛЕЧЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ В ЗАНЯТИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Аннотация. В статье рассматривается методика вовлечения населения в занятия легкой атлетикой. Разработана и апробирована программа основанная на использование средств легкой атлетики. Анализ полученных результатов показал высокую эффективность предложенной методики в аспекте развития физических качеств.
Ключевые слова: физическая культура, легкая атлетика, население, занятия.
Annotation. This article examines a method for engaging the general population in athletics. A program based on athletics techniques was developed and tested. Analysis of the results demonstrated the proposed method's high effectiveness in developing physical fitness.
Keywords: physical education, athletics, general population, activities.

Актуальность. В условиях цифровой трансформации общества традиционные подходы к популяризации спорта неизбежно должны дополняться новыми методиками, использующими потенциал современных технологий [5]. Авторы Антоненко М.Н., Зотин В.В., Мансурова Н.И. (2018), Гильзова Р.Р., Огуречников Д.Г. (2024) в своих работах утверждают, что, лёгкая атлетика обладает исключительной доступностью, многообразием дисциплин и не требуя, на базовом уровне, значительных материальных затрат, представляет собой уникальный инструмент для массового оздоровления нации [1,2]. Однако, несмотря на свой очевидный потенциал, «королева спорта» нередко остаётся на периферии общественного интереса, уступая более коммерциализированным и модным направлениям фитнеса [3].

Цель исследования - разработать, теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность методики вовлечения населения в занятия лёгкой атлетикой.

Результаты исследований. Основные направления вовлечения населения в легкую атлетику: организация массовых мероприятий (массовые забеги, легкоатлетические кроссы, спортивные фестивали, тренировочные занятия) и повышение мотивации (цифровые платформы: геймификация, челленджи, беговые приложения; привлечение известных спортсменов). Учитывая особенности массового спорта и рекомендации автора Лубышевой Л.И. (2008) и другими авторами, нами разработаны годовой план бегового клуба, который применялся нами в процессе организации тренировочного процесса [4]. Данные представлен в таблице 1. В процессе тренировок, учитывались основные дидактические принципы построения тренировочного процесса, особенно принцип доступности и индивидуализации тренировочного процесса. Для усиления вовлеченности обучающихся, мы предлагали им принять участие в ряде соревновательных мероприятий. Данные мероприятия проходят ежегодно в Ростовской области. Мероприятия рекомендовались с учетом подготовленности занимающихся, а также привлекались и в роли волонтеров: забег «Старт Выходного Дня»; забег «Стадионы»; пробег «Крещенские морозы»; пробег «Рождественский забег-2026»; вёрст Красный Сулин; забег «РостовДон», посвященный Дню города; кросс «Фруктовое Настроение»; забег «Дон Батюшка», посвященный Дню рыбака; Всероссийский полумарафон «ЗаБег.РФ» (Ростов-на-Дону); кросс Fun Run «Весенний Этюд».

Таблица 1 - Примерный годовой план тренировок бегового клуба

Месяц	Понедельник	Среда	Суббота
Январь	Кросс 3-10 км Цель: общая выносливость Содержание: ровный темп	Бег в легком темпе 3-5 км Цель: восстановление	Кросс до 18 км Цель: аэробная выносливость
Февраль	Кросс 3-12 км Цель: выносливость Содержание: ускорения	Бег в легком темпе 3-6 км Цель: восстановление	Кросс до 20 км Цель: силовая выносливость
Март	Темповый бег 3-14 км Цель: развитие темпа	Бег в легком темпе 3-6 км Цель: восстановление	Кросс до 22 км Цель: общая выносливость
Апрель	Кросс 3-15 км Цель: выносливость, ОФП	Бег в легком темпе 3-7 км Цель: восстановление	Кросс до 20 км Цель: аэробная база
Май	Темповый бег 3-16 км Цель: скоростная выносливость	Бег в легком темпе 3-8 км Цель: восстановление	Кросс до 20 км Цель: длительная выносливость
Июнь	Кросс 3-18 км Цель: общая выносливость	Бег в легком темпе 3-8 км Цель: техника	Кросс до 20 км Цель: подготовка к стартам
Июль	Кросс 3-16 км Цель: поддержание формы	Бег в легком темпе 3-6 км Цель: восстановление	Кросс до 20км Цель: выносливость

Апробация разработанной методики проходила в рамках педагогического эксперимента, в ходе которого проводилось сравнение динамики показателей в контрольной и экспериментальной группах.

Данные, представленные в таблице свидетельствуют о положительной динамике в обеих группах, однако темпы и величина прироста результатов в экспериментальной группе оказались значительно выше. Так, в тесте Купера, характеризующем общую выносливость, средний результат в ЭГ у женщин улучшился на 323 метров (прирост 17,20% - 1877,27±45,40 м в начале эксперимента, 2200,00±30,15 м в коне эксперимента), в то время как в КГ - лишь на 143 метра (прирост 7,52%). Статистический анализ с использованием t-критерия Стьюдента подтвердил, что различия в итоговых показателях между группами являются статистически значимыми ($p<0,01$). Похожая картина наблюдалась и в тестах, оценивающих скоростные и скоростно-силовые качества. В беге на 100 метров участники ЭГ у женщин в среднем улучшили свой результат на 5,93%, тогда как участники КГ - на 2,05% $t=4.43$ при $p<0,01$. Прирост показателя «Прыжок в длину» в экспериментальных группах мужчин и женщин значительно выше (4,83%-женщины,10,30%-мужчины), чем в контрольных группах (2,14% и 3,23%).

Оценка эффективности разработанной методики не может ограничиваться лишь анализом динамики физических показателей. Не менее, а возможно, и более важным критерием является её способность формировать устойчивую внутреннюю мотивацию и обеспечивать высокую вовлечённость в тренировочный процесс, поскольку именно эти факторы определяют долгосрочность занятий. И здесь результаты эксперимента оказались весьма показательны. Анализ вовлеченности вовлечения населения к занятиям лёгкой атлетикой показал положительную динамику в процессе эксперимента. Следует отметить, что спад происходит в летний период с июня по август, данный факт связан с летними отпусками. Данные представлены на рисунке 1.

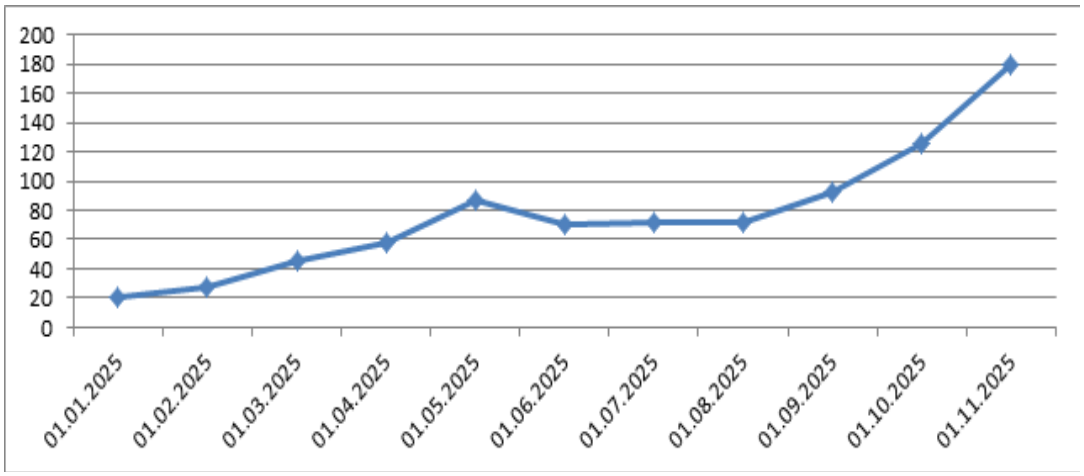

Рисунок 1 - Динамика вовлеченности в занятия легкой атлетикой

Одним из самых объективных индикаторов вовлечённости является наполняемость и посещаемость групп. Как видно из данных, представленных в таблице 7, средний процент посещения занятий в экспериментальной группе составил 87,5%, что является очень высоким показателем для группы взрослых людей с высокой загруженностью. В контрольной группе этот показатель был значительно ниже - всего 64,2%. Особенно заметна разница была в последние два месяца эксперимента, когда в КГ наметился спад посещаемости и начались пропуски без уважительной причины, в то время как в ЭГ явка оставалась стабильно высокой.

Сравнительный анализ показал, что в экспериментальной группе наблюдался статистически значимо больший прирост показателей физической подготовленности (общей выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств) по сравнению с контрольной группой, где занятия велись по традиционной схеме. Кроме того, анализ косвенных показателей, таких как посещаемость и данные итогового интервью, подтвердил, что предложенная методика способствует формированию устойчивой внутренней мотивации и высокой вовлечённости в тренировочный процесс. Таким образом, полученные в ходе исследования эмпирические данные полностью подтвердили выдвинутую рабочую гипотезу и позволили сделать обоснованный вывод об эффективности разработанной методики вовлечения населения в занятия лёгкой атлетикой.

Список литературы

1. Антоненко, М. Н. Легкая атлетика как часть здорового образа жизни / М. Н. Антоненко, В. В. Зотин, Н. И. Мансурова // Аллея науки. – 2018. – Т. 2. – № 4 (20). – С. 401-404.
2. Гильзова, Р. Р. Физическая культура и спорт в современных условиях / Р. Р. Гильзова, Д. Г. Огуречников // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – № 115. – Часть 11. – С. 35-38.
3. Корбукова, Н. А. Развитие массового спорта в современной России и популяризация здорового образа жизни / Н. А. Корбукова // Образование и наука в современных условиях. – 2015. – № 1 (2). – С. 91-92.
4. Лубышева, Л. И. Научно-практический конгресс «Здоровье нации и массовый спорт» / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 11. – С. 79-82.
5. Мартынова, В. А. Волонтерское движение как основа развития социальной активности молодежи / В. А. Мартынова // Наследие крупных спортивных событий как фактор социально-культурного и экономического развития региона : метариалы международной научно-практической конференции, Казань, 28-29 ноября 2013 г. – Казань : ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», 2013. – С. 191-192.

© Мартынова В.А., Горан Е.О., 2026

УДК 796.03

Марухина Софья Денисовна
студентка 3 курса
Направление подготовки: 44.03.05 «Педагогическое образование»
Институт русского языка и словесности
Научный руководитель:
Головинова Ирина Юрьевна
кандидат педагогических наук, доцент
Заведующая кафедрой физической культуры
ФГБОУ ВО «Волгоградский социально-педагогический университет»
г. Волгоград, Российская Федерация

ЦИФРОВИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРЫ: ФИТНЕС-ПРИЛОЖЕНИЯ, ОНЛАЙН-ТРЕНИРОВКИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОБЩЕСТВО

Аннотация. Статья посвящена анализу влияния фитнес-приложений и онлайн-тренировок на физическую активность и здоровье населения России. Исследование, основанное на анализе литературы и данных о росте использования цифровых платформ, выявляет увеличение мотивации к занятиям спортом и расширение доступности физической культуры. Отмечается положительное влияние на психоэмоциональное состояние, однако подчёркивается проблема цифрового неравенства и необходимость обеспечения безопасности данных.
Ключевые слова: цифровизация, физическая культура, тренировки, приложения, онлайн.
Annotation. The article is devoted to the analysis of the impact of fitness applications and online workouts on physical activity and health of the Russian population. The study, based on an analysis of literature and data on the growing use of digital platforms, reveals an increase in motivation to engage in sports and an increase in the availability of physical education. A positive effect on the psycho-emotional state is noted, however, the problem of digital inequality and the need to ensure data security are emphasized.
Keywords: digitalization, physical education, training, applications, online.

Актуальность. В условиях современного ритма жизни использование цифровых технологий для поддержания и развития физической активности становится всё более актуальным. В России рост популярности фитнес-приложений и онлайн-тренировок связан не только с пандемическими ограничениями, но и с изменениями в социально-культурной среде. Согласно исследованию, проведённому специалистами «Билайн.аналитики», что изучили обезличенные данные интернет-трафика абонентов оператора со всей России, уровень использования мобильных фитнес-приложений среди россиян вырос в среднем на 25% относительно прошлого года. Это свидетельствует о необходимости оценки эффективности данных технологий для здоровья общества и уровня вовлечённости в занятия спортом.

Анализ литературы. В отечественной научной литературе проблемам цифровизации физической активности уделяется значительное внимание. Так, исследование Быковской А.Д., Даниловой Д.А. и Приймак Н.В. посвящено влиянию цифровых технологий на мотивацию к занятиям физической культурой.

Авторы подчёркивают, что использование требует сбалансированного подхода, а геймификация и персонализированный подход в приложениях способствуют повышению интереса пользователей к регулярным тренировкам.

Важным аспектом остаётся инфраструктурная доступность цифровых решений. Как отмечают Филоненко Н.В. и Ушакова Н.А, в регионах с низким уровнем экономического развития использование фитнес-приложений сдерживается недостаточным качеством интернет-соединения и низкой цифровой грамотностью населения.

Таким образом, несмотря на растущее число исследований, посвящённых цифровизации физкультуры, остаются недостаточно изученными вопросы долгосрочного воздействия онлайн-форматов на физическое и ментальное здоровье, а также их роль в преодолении социального неравенства.

Целью данного исследования является анализ влияния фитнес-приложений и онлайн-тренировок на уровень физической активности и здоровье населения России, а также оценка социального и психологического воздействия этих технологий.

В рамках исследования применялись следующие методы: анализ отечественной научной литературы по теме цифровизации физической культуры, также статистическая обработка данных, полученных из открытых источников.

В 2020-2023 годах в России наблюдался взрывной рост использования онлайн-тренировок, начавшийся с четырехкратного увеличения поисковых запросов в 2020 году. Хотя после пандемии интерес несколько снизился, рынок продолжает расти за счет цифровизации, популярности фитнес-приложений (как зарубежных, так и отечественных, например, FitStars) и роста цен.

Цифровые платформы позволяют людям заниматься спортом дома, что способствует более регулярной физической активности. Например, платформы как «World Class Online» и «FitStars» отмечают увеличение пользователей и активности на своих ресурсах.

Цифровизация физической культуры способствует расширению доступности занятий спортом, повышает мотивацию пользователей и оказывает положительное влияние на здоровье населения, особенно в условиях ограниченного доступа к традиционным спортивным объектам.

Вместе с тем, выявлены проблемы цифрового неравенства, касающиеся старшего поколения и жителей регионов с низким уровнем технологической инфраструктуры. Также остаётся актуальным вопрос обеспечения конфиденциальности и безопасности персональных данных пользователей.

Перспективы дальнейших исследований.

1. Изучение долгосрочного влияния цифровых форматов на физическое и ментальное здоровье различных групп населения.
2. Разработка нормативных стандартов безопасности данных и рекомендаций по защите приватности пользователей.
3. Интеграция гибридных (офлайн + онлайн) форматов тренировок для повышения их доступности и эффективности.
4. Анализ роли геймификации и социальных функций приложений в формировании устойчивой мотивации к занятиям физической активностью.

Список литературы

1. Быковская, А. Д. Влияние цифровых технологий на формирование мотивации к занятию физической культурой / А. Д. Быковская, Д. А. Данилова, Н. В. Приймак // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2025. – № 1 (37). – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-tsifrovyh-tehnologiy-na-formirovanie-motivatsii-k-zanyatiyu-fizicheskoy-kulturoy/viewer
2. Мартыщенко, С. О. Актуальность онлайн фитнес-приложений в России / С.О. Мартыщенко // Педагогические науки. – 2023. – № 4-2 (79). – С. 219 – 224. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnost-onlayn-fitnes-prilozheniy-v-rossii/viewer
3. Филоненко, Н. В. Факторы, влияющие на цифровое неравенство в сфере физической культуры и спорта в контексте сопоставления крупных городов и удаленных малонаселенных местностей / Н. В. Филоненко, Н. А. Ушакова // Ученые записки Российской академии предпринимательства. – 2024. – Т. 3. – № 1. – С. 107-115. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/faktory-vliyayuschie-na-tsifrovoe-neravenstvo-v-sfere-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-kontekste-sopostavleniya-krupnyh-gorodov-i/viewer
4. Аналитический отчет «Итоги 2023 года на рынке онлайн-фитнеса в России» на основании рейтинга крупнейших компаний. – 29 с. – Текст : электронный. – URL: https://goo.su/6tA2M6
5. В России вырос спрос на спортивные приложения. – Текст : электронный // cnews.ru : [сайт]. – URL: https://cnews.ru/link/n597290

© Марухина С.Д., Головинова И.Ю., 2026

796.011.3:612.812

Мороз Анастасия Дмитриевна
студентка 2 курса
Направление подготовки: «Стоматология»
Стоматологический факультет
Карась Яна Витальевна
студентка 2 курса
Направление подготовки: «Стоматология»
Стоматологический факультет
Научный руководитель:
Игнатенко Марина Викторовна
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
УО «Белорусский государственный медицинский университет»
г. Минск, Республика Беларусь

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО СИСТЕМЕ «MIND-BODY» (ЙОГА, ПИЛАТЕС) НА УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ И КАЧЕСТВА СНА У СТУДЕНТОВ БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Аннотация. В ходе работы исследовалось влияние техник mind-body на тревожность и качество сна у студентов БГМУ. В результате опроса мы хотим выяснить, влияют ли регулярные практики, такие как пилатес, йога, дыхательные упражнения, на психоэмоциональное состояние студентов.
Ключевые слова: mind-body, тревога, сон, пилатес, дыхательные практики, йога.
Annotation. In the course of the work, the influence of the mind body technique on anxiety and sleep quality among BSMU students was investigated. Through the survey, we want to find out whether regular practices such as pilates, yoga, breathing exercises affect psychoemotional state of the students
Keywords: mind-body, health, anxiety, sleep, pilates, breathing exercises, yoga.

Актуальность. Современный ритм жизни студентов в крупном городе, характеризующийся высоким уровнем стресса, информационной перегрузкой и нарушением циркадных ритмов, предъявляет повышенные требования к психоэмоциональной устойчивости. Хроническое психоэмоциональное напряжение является ключевым фактором риска развития тревожных расстройств и нарушений сна. В связи с этим поиск эффективных, безопасных и доступных нефармакологических методов коррекции данных состояний является приоритетной задачей общественного здравоохранения.

Цель исследования: изучить как занятия по системе «mind-body» (йога, пилатес) могут влиять на уровень тревожности и качества сна у студентов БГМУ.

Основной текст. Современный подход к здоровью все чаще обращается к концепции «mind-body» (разум-тело), которая базируется на неразрывном единстве психических и соматических процессов. Ключевой теоретической основой здесь является психонейроиммунология, изучающая взаимодействие психики, нервной и иммунной систем. В основе физиологического действия большинства методов mind-body лежит стресс-реакция и ее антипод - реакция релаксации. Хронический стресс ведет к подавлению иммунитета и развитию воспаления, а методы, активирующие расслабление, позволяют восстановить баланс вегетативной нервной системы [2].

Одним из наиболее доступных инструментов сознательного управления состоянием является дыхание, которое одновременно происходит автоматически и легко поддается контролю. Структурированные дыхательные упражнения активируют парасимпатическую систему, стимулируют блуждающий нерв и снижают уровень кортизола. Существуют различные техники, например, практика А52 (5 секунд вдох, 5 выдох, 2 задержки) или программы, включающие диафрагмальное и попеременное дыхание. Исследования показывают, что такие практики снижают стресс и депрессию, улучшают концентрацию, память и качество сна. Например, практика SKY приводит к межполушарной синхронизации и улучшению когнитивных функций, что особенно важно для студентов медицинских специальностей, находящихся в группе высокого риска из-за академической нагрузки [3].

Помимо дыхательных техник, важное место в системе mind-body занимает йога, объединяющая физические позы, дыхание и медитацию. Регулярная практика асан снижает тревожность, помогает при хронических болях в спине и улучшает сердечно-сосудистую функцию. Мета-анализ, посвященный йоге для беременных, подтвердил снижение стресса, сокращение продолжительности родов и повышение шансов на естественные роды. Ученые объясняют эти эффекты стимуляцией блуждающего нерва и снижением кортизола. Однако авторы отмечают недостатки исследований: качество доказательств оценивается как низкое, а эффект йоги трудно отделить от влияния дыхательных практик [4].

Еще одним примером интегративного подхода является пилатес, разработанный как реабилитационная методика для людей с травмами опорно-двигательного аппарата. Это щадящий вид нагрузки, который укрепляет глубокие мышцы туловища, формирующие естественный корсет для позвоночника. Занятия строятся на принципах центрирования, концентрации, контроля и дыхания. Пилатес устраняет мышечный дисбаланс, корректирует нарушения осанки, уменьшает нагрузку на суставы, что делает его незаменимым для профилактики и реабилитации заболеваний спины [1].

Современные исследования с помощью функциональной МРТ подтверждают, что все эти практики вызывают изменения в структуре и функциях мозга: увеличивается объем серого вещества в гиппокампе и лобных долях, что говорит о замедлении возрастной нейродегенерации. Дыхательные техники благодаря простоте и доступности могут быть легко интегрированы в образовательные программы как мера поддержки психического здоровья. Пилатес и йога, дополняя друг друга, предоставляют широкий спектр инструментов для коррекции физического состояния. Таким образом, эти доступные и не имеющие побочных эффектов методы могут рассматриваться как эффективное немедикаментозное средство для улучшения психологического и физического здоровья.

Результаты исследований. Нами было проведено исследование, в котором приняли участи 75 студентов БГМУ. Как известно, учеба в медицинском университете характеризуется повышенным уровнем тревожности и стресса, а также бывают отягощающие факторы, как работа в стационаре/скорой. Порядка 35 студентов охарактеризовали уровень академической нагрузки умеренным, 29 и 7 студентов соответственно посчитали высокими и критическим. Что можно отнести к довольно высоким показателям. 24 студента иногда и 28 студентов часто сталкиваются с тревогой, связанной с учебой. Также многих (59 студентов) настигает чувство «пустой» головы, что характеризуется сложностью сосредоточиться на материале из-за переутомления. Подавляющее большинство студентов (56) отмечает, что так или иначе сталкиваются с проблемой засыпания после интенсивного учебного дня, некоторым приходится даже прибегать к снотворным препаратам (19 студентов, из них 3 - часто). В будние дни спят по 5-6 часов 37 студентов, по 6-7 часов 19 студ., менее 5 часов 13 студ., более 7 часов остальные. У большинства студентов систематическая нехватка отдыха, это ведет к хронической усталости, раздражительности, снижению когнитивных способностей и рискам для здоровья.

Бывают различные способы справиться со стрессом, а также «освободить» голову. Например, система занятий «mind-body». Нами выяснено, что знакомы с данным понятием 46 студентов. Самыми популярными направлениями являются пилатес (19 студ.), оздоровительная гимнастика (16 студ.), дыхательные практики (7 студ.) и йога(4 студ.). 18 студентов отметили, что уровень стресса перед экзаменами/зачетами после занятий становится ниже и что дыхательные и различного рода релаксационные техники помогают быстрее заснуть после напряженного дня. 22 студента согласились с утверждением «После занятия йогой/пилатесом/ цигун мне становится легче усваивать учебный материал, так как уходит напряжение».

Кроме того, мотивацию студентов заниматься (а также попробовать себя в данном направлении, что отметили порядка 14 студентов) определяет не только цель снижения стресса и повышение концентрации, но и избавление от боли в спине (24 студ.), собственный интерес к саморазвитию (26 студ.), некоторые уделяют этому время по совету врача/преподавателя (4 студ.).

10 студентов точно уверены и 34 считают возможным, что включение занятий по данной программе в учебный процесс благоприятствовали бы снижению стресса.

Выводы. Следовательно, можно прийти к выводу, что система занятий «mind-body» положительно влияет снижение уровня тревожности и качества сна у студентов БГМУ. А также имеет неоспоримые плюсы в развитии физического благосостояния человека:

- уменьшение боли в суставах;
- улучшение гибкости, координации и осанки – профилактика психосоматических заболеваний.

Данная система занятий подходит для любого уровня подготовки, благодаря чему студенты смогут чувствовать себя более уверенными, потому что акцент делается не на скорости и силе, а на правильности техники и ощущении тела.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования целесообразно направить на переход от субъективных методов оценки (опросников) к объективным физиологическим показателям, таким как уровень кортизола, вариабельность сердечного ритма и актиграфия сна, что позволит повысить качество доказательств, которое в существующих работах оценивается как низкое. Перспективным является проведение лонгитудинальных исследований с участием контрольных групп для оценки долгосрочного профилактического эффекта регулярных занятий mind-body, особенно в периоды пиковой академической нагрузки (экзаменационная сессия), а также их влияния на снижение риска профессионального выгорания у студентов-медиков, которые уже на этапе обучения сталкиваются с работой в стационаре и на скорой помощи. Важно провести сравнительный анализ эффективности различных техник (пилатеса, йоги, дыхательных практик) для решения конкретных задач - купирования острого стресса, коррекции нарушений сна или восстановления когнитивных функций - и сопоставить их воздействие с традиционными аэробными нагрузками. Учитывая, что большинство студентов поддержали идею включения таких занятий в учебный процесс, перспективной выглядит разработка и апробация стандартизированной программы физического воспитания на основе принципов mind-body, адаптированной под плотный график медицинского вуза. Кроме того, заслуживает внимания углубленное биомеханическое исследование влияния пилатеса и йоги на коррекцию постуральных нарушений и хронических болей в спине, характерных для студентов-медиков, а также расширение выборки с учетом гендерных различий в восприятии стресса и мотивации к занятиям.

Список литературы

1. Морозова, Л. В. Пилатес – как форма профилактики травм и нарушений опорно-двигательного аппарата / Л. В. Морозова, Л. А. Кирьянова, Т. И. Мельникова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1 (155). – С. 165–170. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/pilates-kak-forma-profilaktiki-travm-i-narusheniy-oporno-dvigatelnogo-apparata/pdf (дата обращения: 07.04.2026). – Текст : электронный.
2. Vicki Brower. Mind–body research moves towards the mainstream / Brower Vicki // EMBO reports. – 2006. – Vol. 7, No. 4. – P. 358–361. – DOI: 10.1038/sj.embor.7400671. – URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1456909/ (дата обращения: 07.04.2026). – Текст : электронный.
3. Viveka, J. P. A Comprehensive Yogic Breathing Program Evidence for Use in Medicine / J. P. Viveka // Cureus. – 2025. – Vol. 17, No. 8. – P. e90823. – DOI: 10.7759/cureus.90823. – PMID: 40988827. – URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/research/coronavirus/publication/40988827
4. Field, T. Yoga clinical research review / T. Field // Complementary Therapies in Clinical Practice 17 (2011) 1e8. – URL: https://files.sld.cu/mednat/files/2011/07/yoga-clinical-research-review.pdf

© Мороз А.Д., Карась Я.В., Игнатенко М.В., 2026

УДК 796.000

Мостовая Татьяна Николаевна
кандидат педагогических наук
Доцент кафедры физического воспитания
Дёмочкина Татьяна Николаевна
старший преподаватель кафедры физического воспитания
Судья по баскетболу 1 категории
Ильина Светлана Александровна
старший преподаватель кафедры физического воспитания.
Кандидат в мастера спорта по баскетболу
ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева»
г. Орёл, Российская Федерация

РАЗВИТИЕ ПАТРИОТИЗМА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

Аннотация. Патриотическое воспитание сегодня проводится во всех учебных заведениях страны. Огромная роль здесь принадлежит физической культуре и спорту. Правильно выбранные средства и методы, грамотно организованная работа педагогического коллектива позволяет воспитывать сильных духом и телом защитников нашей страны.
Ключевые слова: отечество, патриотизм, пробег, соревнования, студенческая Спартакиада, физическое воспитание.
Annotation. Today, patriotic education is carried out in all educational institutions of the country. Physical culture and sports play a huge role in this process. Properly selected means and methods, as well as well-organized work by the teaching staff, allow us to raise strong-willed and physically fit defenders of our country.
Keywords: fatherland, patriotism, race, competition, student Spartakiad, physical education.

Актуальность. Сегодня одним из приоритетных направлений в образовании является патриотическое воспитание молодёжи. С этой целью проводятся углубленное изучение истории нашей страны, знакомство с культурой и традициями, посещение исторических памятников, встречи с участниками СВО, организация специальных мероприятий, воспитание толерантности, направленное развитие физических качеств и военно-прикладных навыков. Особое место в реализации этих идей занимает физическое воспитание, подготовка россиян, способных защитить свою Родину от врагов [1, 2].

В ОГУ имени И.С. Тургенева патриотическому воспитанию молодёжи уделяется достаточно внимания. В университете открыта кафедра военной подготовки, на которой молодые люди получают боевые навыки. Изучение истории родного края позволяет студентам знакомиться с героическим прошлым нашей страны. Особое внимание уделяется патриотическому воспитанию, проводимому в рамках занятий модуля элективных дисциплин по физической культуре и спорту. Перед преподавателями университета стоит цель: воспитание чувства патриотизма у студентов университета.

Изучение патриотической составляющей молодёжи трудно измерить в каких-либо единицах и определить полноту качества. При этом всё же преподаватели кафедры физического воспитания попытались отследить изменения, происходящие во внутреннем мире студентов за период обучения в вузе. Для этого был разработан опросник, состоящий из 8 вопросов.

1. Что для Вас значит патриотизм?
2. Собираетесь ли Вы служить в Армии (для юношей)?
3. Готовы ли Вы защищать свою Родину?
4. Хотели бы совершенствоваться и развиваться физически и для чего?
5. Гордитесь ли Вы Россией и, если да, то чем именно?
6. Какие подвиги или великие поступки известных людей, наших соотечественников Вас особенно восхищают?

7. Считаете ли Вы справедливым отстранение нашей страны от участия в Олимпийских играх?
8. Что Вы лично хотели бы и могли сделать для процветания России и восстановления справедливости в мире?

Этот опрос проходили студенты в начале обучения, при поступлении в университет и в конце четвёртого курса. Полученные ответы изучались, анализировались, сравнивались. На их основе делались выводы об изменении внутреннего мира обучающихся, их сознании и патриотизме. Ответы на поставленные вопросы могли выражаться в свободной форме.

Изменение эмоционально-чувственной сферы происходило под воздействием ряда мероприятий, проводимых в рамках физкультурно-спортивной и общественной работы университета. Среди мероприятий вуза, хотелось бы выделить следующие:

Студенческая Спартакиада, проводимая ежегодно и включающая в себя 13-16 видов спорта. Это первенство факультетов стимулирует и мотивирует молодёжь к занятиям физической культурой, спортом. На первенствах участвуют как спортсмены высокого уровня (имеющие спортивные разряды), так и новички. В подготовке и проведении таких мероприятий бывают задействованы многие желающие в качестве судей, волонтёров, болельщиков. При подготовке соревнований проводятся беседы и диспуты, на которых рассказывается о выдающихся спортсменах, героях, их тренерах и наставниках. Поддержка своей команды, борьба за победу развивают чувство коллективизма, товарищества, гордости за своих товарищей. Стоит отметить, что никогда на соревнованиях не наблюдалось агрессивного отношения к соперникам и негатива в сторону «чужих». Здесь также стоит отметить работу преподавателей по формированию толерантности и терпимости к различных религиозных конфессий.

При подготовке к первенствам студенты формируют свои команды, независимо от факультета, группы и возраста. Такие команды устраивают самостоятельные тренировки на студенческом стадионе, в общежитии, тренажёрном зале.

Ещё одним значимым мероприятием, формирующим патриотизм, является конкурс среди юношей «Мистер университет». Этот конкурс, как правило, приурочивается к празднованию Дня Защитника Отечества 23 февраля. Здесь участвуют юноши, которые демонстрируют не только свои физические качества, но и знание истории, великих полководцев и их подвигов, а также сообразительность и смекалку. Такие праздники собирают не только участников, но о простых болельщиков, друзей, одногруппников. Перед началом мероприятия, как правило, выступают преподаватели, которые рассказывают об истории, выдающихся людях, о наших победах и величии страны.

Наиболее ярким патриотическим мероприятием нашего вуза является легкоатлетический пробег, посвящённый Дню Победы 9 мая. Этот пробег проводится ежегодно и стартует от главного корпуса университета до Кривцовского мемориала, расположенного в Болховском районе Орловской области на расстоянии 70 километров от города. Этот исторический памятник, расположенный в долине рек Оки и Зуши, называют долиной смерти, так как здесь почти два года (с осени 1941 по лето 1943 г) шли смертельные бои с фашистскими захватчиками. Неподалёку от мемориала находится захоронение В. Леонова, русского генерала, героя русско-турецкой войны 1877-1878 года.

В пробеге участвуют самые достойные студенты, отличившиеся не только в спорте, но и в учёбе. Для каждого молодого человека участие в пробеге является наградой за определённые заслуги. Возле памятника, где спортсмены завершают пробег, происходят встречи с историками, которые рассказывают о тех памятных событиях, которые проходили в этих местах в годы Великой Отечественной войны. Далее выступают артисты, известные люди орловщины, ветераны, участники СВО. В завершении мероприятия все получают угощения от полевой кухни.

Среди прочих спортивно-патриотических мероприятий ОГУ имени И.С.Тургенева можно назвать «Верёвочный курс», спортивный праздник для первокурсников, «ОГУ - Территория здоровья», открытие и закрытие студенческой Спартакиады. Предполагается, что все перечисленные мероприятия способствуют формированию патриотических чувств у молодёжи.

Изучение результатов опроса в начале и конце исследования позволило сделать вывод о том, что проводимая кафедрой физического воспитания работа, откладывает глубокий отпечаток в душах подрастающего поколения. Так, например, на первый вопрос в начале исследования очень редко мож-

но было получить чёткий и грамотный ответ. В конце исследования ответы значительно расширились, в них находят более широкое место такие понятия, как Родина, семья, чувство долга, толерантность, Отечество, патриот. На вопрос о службе в Армии большинство первокурсников отвечало отрицательно (не собираюсь служить) или очень уклончиво. К концу исследования уже боле половины юношей (68%) очень конкретно и определённо были настроены на службу в Армии. Приблизительно такие же ответы были получены и на третий вопрос, соответственно в начале и конце исследования.

Достаточно интересными являются ответы на вопрос о физическом развитии. Если в начале исследования многие студенты среди причин называли желание быть сильными здоровыми и красивыми. В конце исследования среди причин названы желание защищать Родину, семью, близких (31,5 %). Около 36 % студентов хотят сделать нашу нацию сильнее, улучшить генофонд страны.

Сложными в начале работы оказались вопросы о подвигах соотечественников и гордости за страну. Как правило, на вопрос о гордости были получены однозначные ответы «да» или «нет». Среди подвигов чаще всего назывался переход Суворова через Альпы (12,5%). К концу работы ответы значительно расширились и обогатились. О гордости за нашу страну стали применяться такие выражения как самая богатая держава, самая многонациональная и дружелюбная страна, мощный интеллектуальный потенциал, глубокий внутренний мир, необозримые просторы, загадочная русская душа и др. Среди выдающихся соотечественников называются в большинстве случаев наши великие полководцы и их подвиги (Георгий Жуков, Александр Невский, Михаил Кутузов, Федор Ушаков). Около 8% приводят в пример наших современников, героев России, участников СВО.

Отстранение нашей страны от участия в Олимпийских играх вызывает возмущение и считается незаслуженным у 89 % студентов в начале и 94,5% в конце исследования. На вопрос «Что Вы могли бы сделать для страны?...» более половины студентов (56%) в начале исследования ответили «Хорошо учиться». В конце эти ответы в большинстве случаев (56%) были сопряжены с будущей профессией. Здесь же достаточно часто говорится о моральном, нравственном совершенствовании и культурном развитии (32%).

Выводы. Патриотизм каждого человека рождается не сам по себе. Он воспитывается и развивается под воздействием различных социальных институтов: семьи, школы, ВУЗа. Для формирования этого чувства нужно правильно выбирать соответствующие средства и методы. Одним из таких средств является физическое воспитание, которая помогает студентам формировать этническую и гражданскую идентичность.

Перспективы дальнейших исследований. Изучение морально-нравственных качеств молодёжи в наши дни проводится достаточно многими социальными институтами. Это связано с необходимостью воспитывать новое поколение, которому предстоит защищать страну и строить её будущее. Физическое воспитание, проводимое в образовательных учреждениях страны наиболее широко способствует развитию качества и потому заслуживает особого внимания и изучения.

Список литературы

1. Военно-патриотическое воспитание и подготовка молодёжи к военной службе : история и современность : учебно-методические материалы / Р. В. Балашов, В. И. Лутовинов, И. В. Метлик, С. П. Поляков. – Москва : ДОСААФ России, 2010. – 75 с.
2. Белоусов, Н. А. Патриотическое воспитание студентов как проблема педагогического образования / Н. А. Белоусов, Т. Н. Белоусова // Патриотическое воспитание : история и современность : сборник научных статей. – Москва, 2004. – С. 38-41.

© Мостовая Т.Н., Дёмочкина Т.Н., Ильина С.А., 2026

УДК 378.147: 796.814

Непомнящий Станислав Васильевич
кандидат педагогических наук, профессор
Профессор кафедры теории и методики
спортивных единоборств и тяжелой атлетики
Мастер спорта СССР по боксу
Заслуженный работник высшей школы Российской Федерации
Маркин Владимир Владиславович
преподаватель кафедры теории и
методики спортивных единоборств и тяжелой атлетики
Кандидат в мастера спорта по тяжелой атлетике
ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»
г. Волгоград, Российская Федерация

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ КАК СРЕДСТВО ЭФФЕКТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД К ВЫПОЛНЕНИЮ СЛУЖЕБНО-БОЕВЫХ ЗАДАЧ

Аннотация. В статье авторами рассматриваются методы совершенствования служебно-боевой подготовки полицейских путем использования ими новых форм и содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями из рукопашных видов спорта. Результаты выполненных исследований будут изложены в методических рекомендациях.
Ключевые слова: патрульно-постовая служба, физические упражнения, физическая подготовка, выносливость, защитные средства, специальная выносливость, самоподготовка.
Annotation. In the article, the authors consider methods for improving the service and combat training of police officers by using new forms and content of independent physical exercises from hand-to-hand sports. The results of the performed research will be presented in the methodological recommendations.
Keywords: patrol duty, physical exercises, physical fitness, endurance, protective equipment, special endurance, self-training.

Актуальность работы определяется изложенным в ней поиском новых форм повышения эффективности правоохранительной деятельности. Цель данного исследования совершенствование возможностей самостоятельных занятий профессионально-прикладной физической подготовки у сотрудников ОВД., средствами из таких видов спорта как: бокс, дзюдо, тяжелая атлетика, легкая атлетика и др. [5].

Особенностью служебно-боевой деятельности сотрудников органов внутренних дел (полицейских) является необходимость выполнять свои профессиональные действия часто в опасных для их жизни экстремальных условиях. Это преследование и задержание опасных вооруженных преступников, пресечение групповых беспорядков, участие в ликвидации последствий катастроф, стихийных бедствий и др., оказание помощи пострадавшим и их эвакуацию из опасных зон. Статистические данные показывают, что достаточно большое количество полицейских получают при этом травмы, ранения, а иногда и погибают. Данные обстоятельства предъявляют повышенные требования к их психофизической подготовленности в обеспечении своей профессиональной и личной безопасности, которая включает их физическую и психологическую безопасность [2].

Специалисты считают, что под служебно-боевой подготовленностью полицейских подразумевается, достаточный уровень развития таких составляющих их организма, как мышечная сила, выносливость, быстрота, ловкость, смелость и решительность [3].

Анализ содержания служебно-боевой подготовки сотрудников полиции показал две формы ее организации.Основная форма это учебные занятия, проводимые специалистами по утвержденным программам в трех направлениях:

- Первое - изучение приемов рукопашного боя, приемов защиты, от холодного и огнестрельного оружия;

- Второе - приемы использования защитных средств туловища (бронежилеты), головы (шлемы), защитных специальных средств (щиты, палки резиновые, наручники и т.д.).
- Третье - изучение техники ускоренного передвижения по пересеченной местности, преодолению специализированной полосы препятствий и др. Выявлено, что процесс формирования прикладных двигательных действий организован хорошо, а воспитание у полицейских профессионально важных психофизических качеств: мышечной силы, выносливости, быстроты, ловкости, смелости и решительности показывает невысокие результаты.

Другой формой занятий профессионально-прикладной физической подготовки являются самостоятельные занятия, которые сотрудники ОВД организуют и выполняют три раза в неделю (через день) продолжительностью 60-90 мин., как правило в свободное от службы время [3].

Основная часть самостоятельного физкультурного занятия включает общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, способствующие формированию необходимых двигательных навыков, психических и физических качеств. Выполняются они в различной последовательности и с разным уровнем интенсивности. Ее продолжительность – 45-60 мин. Заключительная часть занятия содержит дыхательные упражнения для снятия у сотрудников мышечной напряженности.

Примерные требования к выполнению недельного двигательного режима полицейских при самостоятельных занятиях физической подготовкой, составлены на основе экспериментальных исследований кафедры боевой и физической подготовки ВЮИ МВД РФ 1921 г.

Таблица 1- Требования к выполнению недельного двигательного режима полицейских при самостоятельных занятиях физической подготовкой

№ п/п	Виды двигательной деятельности		Количество
1.	Оздоровительный бег	км.	20-24
2.	Подтягивание на высокой перекладине или сгибание и разгибание рук из положения лежа	количество раз	100-150
3.	Поднимание прямых ног из положения лежа на спине		200-250
4.	Прыжки со скакалкой или без нее		400-500
5.	Наклоны вперед с прямыми ногами из основной стойки		100-130
6.	Выполнение специальных упражнений (удары, имитация бросков, приемы боевого раздела самбо и др.)		300-350

В качестве примера, можно рассмотреть самостоятельное воспитание полицейскими выносливости. Выносливость, как физическое качество у полицейского разделяется на два вида: общую и специальную. Общая выносливость это способность длительно осуществлять оперативно-боевую деятельность не снижая уровня работоспособности. Специальная выносливость предполагает его способность эффективно действовать в условиях непосредственного контакта с правонарушителями.

В числе основных средств самостоятельного формирования общей выносливости у полицейских могут использоваться:

- кроссовый бег продолжительностью от 30 мин. до 1 часа при ЧСС, равной 130-150 уд./мин.;
- темповой кроссовый бег от 20 мин. до 1 часа / ЧСС = 160-180 уд./мин.;

- равномерный произвольный бег, чередуемый с ускорениями, при преодолении отдельных естественных препятствий или препятствий на специализированной полосе. Продолжительность этого упражнения от 30 мин. до 1 часа, /ЧСС должна составлять 130-180 уд./мин.;
- интервальный (переменный) бег на отрезках 200-1000 м.;
- марш-бросок (дистанция 4-10 км.).

Специальная выносливость также воспитывается при выполнении ударов по мешку или лапам руками или ногами с максимальной интенсивностью; при выполнении движений с тяжелоатлетическими снарядами (штанга, гантели, гири) эспандерами в различном скоростном темпе и т.д. Физические упражнения силовой направленности при самостоятельных занятиях содействуют воспитанию у полицейских силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, «взрывной силы». Так в качестве средств воспитания силовой выносливости часто рекомендуют использовать:

- упражнения с тяжестями (со штангой, гирями, мешками или ящиками с мешком и др, а также упражнения с сопротивлением (партнера, снаряда) [4];
- действия по перемещению собственного тела (подтягивание, лазание по канату, наклонной и вертикальной лестницам, преодоления препятствия;
- для формирования межмышечной координации используются упражнения схожие с профессиональными действиями сотрудников патрульно-постовой службы полиции: ходьба, бег по пересеченной местности, преодоление препятствия на специализированной полосе, выполнение боевых приемов самбо с партнером, без опорных и опорных прыжков, метание гранаты в цель и на дальность, упражнения на гимнастических снарядах.

Быстрота в патрульно-постовой службе определяется наличием у полицейского достаточного уровня реакции выбора, быстрота в действиях и движениях. В качестве основного средства самостоятельного формирования быстроты движений у полицейского это выполнение скоростных упражнений с максимально возможной интенсивностью [1].

При самостоятельном подборе средств воспитания необходимых психомоторных способностей полицейскому следует руководствоваться тем, что наиболее смело и решительно борются со специфическими трудностями (необходимостью принимать быстрые и ответственные решения) упражнения и двигательные действия содержащие элементы риска, новизны и опасности, например: бег под крутую горку с преодолением препятствий, прыжки и соскоки с гимнастических снарядов и препятствий специализированной полосы, ходьба и бег с закрытыми глазами, бег по пересеченной местности в сложенных метеорологических условиях, задержка дыхания на вдохе или на выдохе и др.

Формированию выдержки и самообладания, способствуют упражнения побуждающие действовать точно и оперативно в условиях физических нагрузок и нервно-психологических напряжений, выполнение упражнений с элементами состязательности, задержка дыхания на вдохе и выдохе и др.

Объем внимания, быстрота мышления, скорость восприятия и переработка информации совершенствуются в результате деятельности требующей их проявления. Для этого могут использоваться бег в среднем и быстром темпе с одновременным выполнением заданий для рук и ног, бег по пересеченной местности между препятствиями, ходьба спортивная с перекрестным шагом, челночный бег с двумя или тремя предметами и др.

Воспитание ловкости.

Ловкость у полицейского понимается, как способность своевременно и рационально справляться с неожиданно возникающими в процессе служебно-боевой деятельности двигательными задачами, что обеспечивается:

- совершенствованием способностей к быстрому перестроению полицейским двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой;
- повышением точности воспроизведения заданных движений;
- выполнением различных приемов боевого раздела самбо после преодоления отдельных препятствий специализированной полосы;
- выполнением приемов в зимней форменной одежде.

Выводы. Изложенный в статье анализ организации и содержания служебно-боевой подготовки сотрудников патрульно-постовой службы полиции показывает, что это достаточно организованный процесс профессиональной подготовки. Но только проведением организованных занятий под руководством специалистов целей достичь невозможно. Причина этому отсутствие рекомендаций для работников полиции по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями для более качественного воспитания психофизических качеств, прикладных умений и навыков во внеслужебное время, что возможно при наличии желания у самих полицейских и наличием соответствующих для них рекомендаций и условий для этих занятий.

Список литературы

1. Еганов, А. В. Теория и методика избранного вида спорта : дзюдо / А. В. Еганов. –2-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2024. – 276 с.
2. Непомнящий, С. В. Основы специальных операций органов внутренних дел : лекция / С. В. Непомнящий ; М-во внутренних дел Российской Федерации, Волгоградская акад. – Москва : Волгоградская академия МВД России, 2008. – 23 с.
3. Непомнящий, С. В. Тактико-специальная подготовка : организация служебно-боевой деятельности органов внутренних дел в особых условиях : учебное пособие / С. В. Непомнящий ; М-во внутренних дел Российской Федерации, Волгоградская академия. – Волгоград : ВА МВД России, 2022. – 79 с.
4. Осколков, В. А. Передвижения по рингу - основа технико-тактической подготовки в боксе : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 032101 «Физическая культура и спорт» / В. А. Осколков ; Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Федеральное гос. образовательное учреждение высш. проф. образования «Волгоградская гос. акад. физической культуры». – Волгоград : Изд-во ВГПУ : Перемена, 2007. – 111 с.
5. Филимонов, В. И. Бокс. Теория и практика : учебное пособие для студентов высших учебных заведений по направлению 022300 «Физическая культура и спорт» / В. И. Филимонов. – Москва : ИНСАН, 2021. – 775 с.

© Непомнящий С.В., Маркин В.В., 2026

УДК 797.21/.22

Попова Марина Викторовна
преподаватель кафедры
физического воспитания, спорта и здоровья человека
Мастер спорта по прыжкам в воду
ФГБОУ ВО «Мариупольский государственный университет имени А.И. Куинджи»
г. Мариуполь, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА

Аннотация. В статье рассматривается значение плавания как эффективного средства повышения функциональных возможностей организма. Приводится анализ научной литературы, исследуются оздоровительные и тренировочные аспекты плавания, показано влияние регулярных занятий на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, мышечный корсет, выносливость и координацию движений. Отмечается, что плавание является универсальным инструментом физического воспитания, подходящим для различных возрастных и физически подготовленных категорий населения.
Ключевые слова: плавание, функциональные возможности организма, физическая активность, выносливость, сердечно-сосудистая система, дыхательная система.
Annotation. The article discusses the importance of swimming as an effective means of increasing the functional capabilities of the body. An analysis of scientific literature is provided, the health and training aspects of swimming are explored, the influence of regular exercise on the cardiovascular and respiratory systems, muscle corset, endurance and coordination of movements is shown. It is noted that swimming is a universal tool of physical education, suitable for various age and physically prepared categories of the population.
Key words: swimming, functional capabilities of the body, physical activity, endurance, cardiovascular system, respiratory system.

Современная молодежь и взрослое население часто сталкиваются с недостаточной двигательной активностью, что негативно влияет на функциональные возможности организма, уровень выносливости, работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Гиподинамия, стресс и малоподвижный образ жизни приводят к снижению общей физической подготовленности и ухудшению здоровья.

Плавание является одной из наиболее эффективных и безопасных форм физической активности, способной гармонично развивать различные физические качества организма. Оно сочетает аэробную и силовую нагрузку, развивает координацию и гибкость, укрепляет сердечно-сосудистую систему и дыхательные функции.

Научные исследования показывают, что плавание оказывает комплексное влияние на функциональные возможности организма. Бальсевич В.К. отмечает, что плавание является одним из лучших способов повышения аэробной выносливости и укрепления сердечно-сосудистой системы [1].

Матвеев Л.П. указывает, что систематические занятия плаванием формируют мышечную силу, развивают гибкость и координацию - всё это в совокупности повышает уровень физической подготовленности [2]. Что касается профилактического аспекта, Лях В.И. обращает внимание на способность плавания предупреждать нарушения осанки и укреплять опорно-двигательный аппарат - надо сказать, далеко не каждый вид двигательной активности даёт столь выраженный оздоровительный эффект [3].

Ряд научных работ фиксирует устойчивую связь между регулярными занятиями плаванием и ростом жизненной ёмкости лёгких, нормализацией частоты сердечных сокращений, а также заметным улучшением переносимости физических нагрузок. Надо сказать, картина не ограничивается физиологией: плавание действует и на психоэмоциональный фон - тревожность снижается, настроение выравнивается, хотя, конечно, у разных людей эти эффекты проявляются по-разному [4,5].

Работа посвящена тому, чтобы разобраться, как систематические тренировки в воде сказываются на функциональном состоянии организма и насколько плавание оправдывает себя в качестве инструмента физического воспитания и оздоровления. Действительно, именно этот вопрос остаёт-

ся одним из наиболее обсуждаемых в спортивной педагогике. Исследование охватывает несколько направлений: реакция сердечно-сосудистой и дыхательной систем на регулярные нагрузки в воде, динамика физических качеств - выносливости, силы, гибкости, координации - а также то, как занятия плаванием влияют на психоэмоциональный фон и желание человека вообще двигаться и заниматься спортом. Надо сказать, последний аспект нередко остаётся в тени, хотя именно мотивация во многом определяет, станут ли тренировки регулярными [4].

Для достижения поставленной цели в рамках исследования решались следующие **задачи:**

- провести анализ научной литературы и выявить современные представления о влиянии плавания на физическое развитие и функциональные возможности организма;
- исследовать влияние регулярных занятий плаванием на показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем у молодежи;
- оценить изменения физических качеств (выносливости, силы, гибкости, координации движений) под воздействием занятий плаванием;
- выявить влияние плавания на психоэмоциональное состояние, уровень мотивации к физической активности и формирование привычки к здоровому образу жизни;
- разработать рекомендации по применению плавания в системе физического воспитания для повышения функциональных возможностей организма.

Результаты исследований. В экспериментальном исследовании приняли участие 50 студентов в возрасте 18–22 лет. Участники были разделены на экспериментальную группу (занятия плаванием 2–3 раза в неделю) и контрольную группу (занятия физической культурой без плавания).

Основные результаты исследования:

1. Сердечно-сосудистая система. У участников экспериментальной группы улучшились показатели частоты сердечных сокращений в покое (среднее снижение на 8–10 уд/мин) и выносливости при тесте на бег на 1000 м (улучшение на 15%).
2. Дыхательная система. Объем легких увеличился на 5–7%, жизненная емкость легких показала заметное улучшение, что указывает на повышение аэробной выносливости.

Мышечная сила и координация. В упражнениях на подтягивания, отжимания и гибкость результаты заметно выросли - прирост составил от 12 до 18%. Участники экспериментальной группы в целом почувствовали себя лучше: усталость накапливалась медленнее, настроение заметно выровнялось, а желание двигаться и заниматься физически - выросло. Надо сказать, это редко бывает случайностью (хотя, конечно, субъективные оценки всегда требуют осторожности).

Контрольная группа либо не продемонстрировала никакой динамики, либо изменения оказались настолько незначительными, что говорить о них всерьёз не приходится - что, собственно, и подтверждает: плавание действительно работает как способ повысить функциональные возможности организма [5].

Регулярные занятия плаванием дают организму сразу несколько эффектов: укрепляются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, растёт выносливость, улучшаются сила, гибкость и координация. Причём всё это достигается в режиме минимальной нагрузки на суставы — что, надо сказать, делает плавание практически незаменимым для людей с ограничениями в других видах активности. Вместе с тем воздействие не ограничивается физиологией: занятия в воде заметно стабилизируют психоэмоциональный фон, снижают тревожность и поддерживают желание заниматься спортом на регулярной основе. Из всего сказанного следует, что плавание - один из немногих видов двигательной активности, который одинаково подходит и молодёжи, и взрослым, поскольку сочетает широкий функциональный охват с высоким уровнем безопасности.

Среди возможных направлений дальнейшей работы стоит выделить несколько. Изучение функциональных показателей организма под воздействием плавания остаётся, надо сказать, недостаточно разработанной областью - особенно если речь идёт о сравнении различных стилей. Комплексные программы физического воспитания, где плавание выступает базовым, а не вспомогательным элементом, тоже заслуживают отдельного внимания. Что касается мониторинга нагрузки и отслеживания динамики функциональных возможностей, здесь перспективным инструментом могут стать цифровые технологии и фитнес-трекеры - правда, их методическая интеграция в учебный процесс пока остаётся открытым вопросом.

Список литературы

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура человека : состояние, проблемы и стратегия развития на перспективу : / В. К. Бальсевич; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – Москва : ГЦОЛИФК, 1992. – 41 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методики физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. – 4-3 изд. – Москва: Спорт, 2021. – 520 с.
3. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы [Текст] : методические рекомендации : учебное пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – 2-е изд. – Москва : Просвещение, 2019. – 142 с.
4. Тимушкин, А. В. Влияние занятий плаванием на организм занимающихся / А. В. Тимушкин, В. Ю. Тюрин // Гуманизация образования. – 2024 . – № 3. – С. 142 – 150.
5. Губарева, Н. В. Физкультурно-оздоровительные технологии как средства повышения стрессоустойчивости студенческой молодежи / Н. В. Губарева // Современные вопросы биомедицина. – 2021. – Т 5 (4). – С. 286 – 294.

© Попова М.В., 2026

УДК 796.035:331.34

Пугачева Ирина Ивановна
старший преподаватель кафедры физического воспитания
Мастер спорта по художественной гимнастике
Соломенная Зоя Викторовна
старший преподаватель кафедры физического воспитания
Юрьева Юлия Владимировна
ассистент кафедры физического воспитания
Мастер спорта по легкой атлетике
ФГБОУ ВО «Донецкий национальный университет экономики и торговли имени М. Туган-Барановского»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

КОРПОРАТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ ТРУДА И УКРЕПЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО КАПИТАЛА

Аннотация. В статье рассматривается корпоративная физическая культура как инструмент управле-ния человеческим капиталом. Анализируется влияние системных спортивных программ на снижение заболеваемости, повышение производительности труда и укрепление командного духа сотрудников. Обосновывается экономическая эффективность инвестиций в здоровье персонала как фактор устойчивого развития организации.
Ключевые слова: корпоративная физическая культура, человеческий капитал, произ-водительность труда, лояльность персонала, вовлечённость сотрудников.
Annotation. The article examines corporate physical culture as a tool for human capital management. The influence of systematic sports programs on reducing morbidity, increasing labor productivity and strengthening the team spirit of employees is analyzed. The economic efficiency of investments in staff health as a factor of sustainable development of the organization is substantiated.
Keywords: corporate physical culture, human capital, labor productivity, staff loyalty, em-ployee engagement.

Актуальность. В условиях современной экономики, характеризующейся высокой конку-ренцией за квалифицированные кадры и необходимостью повышения эффектив-ности труда, корпоративная физическая культура трансформируется из факультативного элемента внутрифирменной среды в стратегический инструмент управления человеческим капиталом. Всё больше российских компаний осознают, что здоровье и физическое благополучие сотрудников напрямую влияют на ключевые показатели бизнеса: производительность, вовлечённость, лояльность и текучесть кадров. Однако, несмотря на растущую популярность корпоративных спортивных программ, системное понимание механизмов их влияния на эффективность организации остаётся недостаточно разработанным, что обуславливает актуальность настоящего исследования.

Анализ литературы. Проблематика корпоративного здоровья и физической активности персонала в последние годы активно разрабатывается в отечественной науке. В исследованиях С.П. Ковалева и его соавторов рассматриваются социально-экономические аспекты управления корпоративным здоровьем на промышленных предприятиях, обосновывается необходимость рассмотрения инвестиций в здоровье сотрудников как стратегического ресурса развития бизнеса [1].

Учёные в своих работах подтверждают наличие статистически значимой связи между вложениями в капитал здоровья и ростом производительности труда, что позволяет переосмыслить подход к финансированию оздоровительных программ [3,4].

Прикладные аспекты внедрения корпоративного спорта раскрываются в исследованиях А.Д. Хайруллиной, которая на примере конкретной компании демонстрирует эффективность комплексной модели развития спортивной ак-тивности персонала [5].

Вопросы организации физкультурно-спортивной деятельности офисных сотрудников подробно анализируются в диссертационных работах, где выделяются специфические факторы, влияющие на вовлечённость работников в занятия физической культурой [2].

Анализ практики российских компаний, представленный в деловых изданиях и экспертных опросах, позволяет получить актуальные данные о масштабах внедрения корпоративных спортивных программ и их восприятии как работодателями, так и сотрудниками [1].

Цель работы – теоретическое обоснование роли корпоративной физической культуры в повышении производительности труда и укреплении человеческого капитала, а также выявление механизмов влияния спортивных программ на ключевые показатели эффективности организации.

Результаты исследований. Современная практика российских компаний демонстрирует, что корпоративная физическая культура постепенно переходит из разряда «социальной нагрузки» в категорию стратегических инвестиций. По данным опросов руководителей, более 70% работодателей в той или иной форме поддерживают занятия спортом среди сотрудников, а почти половина компаний регулярно организует корпоративные спортивные мероприятия [1]. Среднегодовой бюджет на эти цели может достигать 500 тысяч рублей и более, что свидетельствует о серьёзности намерений бизнеса в этой сфере.

Влияние корпоративной физической культуры на производительность труда реализуется через несколько ключевых механизмов. *Прежде всего,* это прямое воздействие на физическое и психоэмоциональное состояние работников. Систематические занятия физической активностью способствуют снижению уровня профессионального стресса, который является одним из основных факторов снижения эффективности труда в современных организациях. Регулярные тренировки помогают сотрудникам быстрее восстанавливаться после интенсивных рабочих периодов, улучшают качество сна и повышают общий тонус организма. Как следствие, снижается количество дней временной нетрудоспособности, а в рабочие часы сотрудник демонстрирует более высокую концентрацию внимания и устойчивость к нагрузкам.

Второй механизм связан с формированием благоприятного социально-психологического климата в коллективе. Совместные занятия спортом, участие в корпоративных соревнованиях и турнирах создают дополнительные неформальные каналы коммуникации между сотрудниками. Это особенно важно в крупных организациях, где представители разных отделов и уровней иерархии редко пересекаются в рабочем процессе. Спортивные мероприятия позволяют преодолевать межличностные барьеры, формировать чувство общности и командного духа. Практика показывает, что именно сплочение коллектива руководители называют главным преимуществом корпоративного спорта, и эта оценка не случайна: в условиях, где эффективность работы зависит от слаженности взаимодействия, качество горизонтальных связей становится критическим фактором успеха.

Третий механизм затрагивает мотивационную сферу и приверженность сотрудников организации. Наличие развитой спортивной инфраструктуры, возможность бесплатно или с существенной скидкой посещать фитнес-клубы, участие в корпоративных спортивных лигах воспринимаются сотрудниками как значимые элементы социального пакета. Это повышает лояльность к работодателю, снижает вероятность увольнения и облегчает привлечение новых квалифицированных специалистов. Особенно этот фактор значим для молодых сотрудников, для которых баланс между работой и личной жизнью, а также возможности для самореализации часто оказываются важнее размера заработной платы.

Четвёртый механизм связан с развитием личностных качеств, имеющих прямое значение для профессиональной деятельности. Спорт воспитывает дисциплинированность, целеустремлённость, умение работать в команде, способность адекватно реагировать на неудачи и сохранять самообладание в стрессовых ситуациях. Эти качества, выработанные в спортивной деятельности, закономерно переносятся в профессиональную среду, повышая адаптивность сотрудников и их способность справляться с вызовами динамичной бизнес-среды.

Важным аспектом является вопрос экономической эффективности инвестиций в корпоративную физическую культуру. Несмотря на кажущуюся очевидность положительного эффекта, точная количественная оценка окупаемости таких вложений представляет определённую сложность. Тем не менее, существующие исследования позволяют утверждать, что грамотно выстроенные оздоровительные программы окупаются за счёт нескольких составляющих: снижения прямых затрат на медицинское обслуживание и выплаты по больничным листам; уменьшения потерь рабочего времени; снижения затрат на подбор и адаптацию новых сотрудников за счёт уменьшения текучести кадров;

повышения производительности труда тех сотрудников, кто регулярно занимается физической активностью. В ряде случаев эффект может оцениваться в десятках процентов прироста производи-тельности, что делает инвестиции в корпоративный спорт высокоэффективными с экономической точки зрения.

Выводы. Корпоративная физическая культура в современных условиях выступает не просто элементом социального пакета, а полноценным стратегическим ресурсом повышения конкурентоспособности организации. Её влияние на производительность труда и человеческий капитал реализуется через комплекс взаимосвязанных механизмов: улучшение физического и психоэмоционального здоровья сотрудников, укрепление командного взаимодействия и социально-психологического климата, повышение лояльности и приверженности персонала, развитие профессионально значимых личностных качеств. Наиболее эффективными являются интегрированные программы, сочетающие различные формы физической активности – от индивидуальных занятий до командных соревнований, учитывающие специфику деятельности организации, возрастные и физические особенности сотрудников, а также обеспечивающие постоянный мониторинг вовлечённости и обратной связи.

Дальнейшие исследования в данной области должны быть направлены на разработку унифицированных методик оценки экономической эффективности корпоративных спортивных программ, изучение долгосрочных эффектов систематической физической активности на профессиональное долголетие сотрудников, а также анализ влияния цифровых технологий и гибридных форматов работы на организацию корпоративной физической культуры. Особого внимания заслуживает изучение дифференцированного подхода к разным категориям персонала, поскольку потребности и мотивация к занятиям физической культурой существенно различаются у офисных и производственных работников, у сотрудников разных возрастов и уровней физической подготовки.

Список литературы

1. Социально-экономические аспекты управления корпоративным здоровьем персонала промышленных предприятий / С. П. Ковалев, Е. Р. Яшина, П. С. Турзин, К. Е. Лукичев // Экономика промышленности. – 2025. – Т. 18. – № 2. – С. 307-317.
2. Кутько, Ю. Л. Организация физкультурно-спортивной деятельности офисных сотрудников в свободное от работы время : выпускная квалификационная работа магистра. Направление подготовки : 49.04.01 «Менеджмент и экономика в сфере физической культуры и спорта» / Ю. Л. Кутько. – Тюмень : Тюменский государственный университет, 2019. – 92 с.
3. Большинство российских компаний выделяют до 500 тыс. руб. в год на спорт для персонала. – 2024. – 18 июля. – URL: https://www.renins.ru/press/news/item/bolshinstvo-rossiyskikh-kompaniy-vydelyayut-do-500-tys-rub-v-god-na-sport-dlya-personala/
4. Тян, А. Ю.Стратегия повышения производительности труда на основе инвестиций в капитал здоровья / А. Ю. Тян, Н. Р. Кельчевская // Экономика в промышленности. – 2024. – Т. 17. – № 4. – С. 476-486.
5. Хайруллина, А. Д. Профессиональный спортивный клуб как эффек-тивная модель развития корпоративного спорта / А. Д. Хайруллина // Наука и спорт : современные тенденции. – 2023. – Т. 11. – № 4. – С. 126-136.

© Пугачева И.И., Соломенная З.В., Юрьева Ю.В., 2026

УДК 373.016:796.011

Ротерс Татьяна Тихоновна
доктор педагогических наук, профессор
Профессор кафедры теории и методики физического воспитания
Мастер спорта по спортивной гимнастике
Мещеряков Александр Ильич
старший преподаватель кафедры
теории и методики физического воспитания
Мастер спорта по баскетболу
ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет»
г. Луганск, Луганская Народная Республика, Российская Федерация

ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ РОЛЬ В ШКОЛЬНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Аннотация. В статье авторы исследуют вопрос прикладно-ориентированной физической культуры и определяют её роль в школьном физическом воспитании. Анализируются основные категории: физическая культура, физическое воспитание и прикладно-ориентированноя физическая культура. Особое внимание уделяется выявлению ключевых аспектов физического воспитания, а также основному содержанию прикладно-ориентированной физической культуры.
Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, прикладно-ориентированная физическая культура, физические упражнения, здоровье, здоровый образ жизни.
Annotation. In the article, the authors explore the issue of applied-oriented physical education and determine its role in school physical education. Particular attention is paid to the identification of key aspects of physical education, as well as the essential content of applied-oriented physical education.
Keywords: physical education, physical education, application-oriented physical education, physical exercises, health, healthy lifestyle.

Актуальность. В современном обществе важную роль играет физическая культура, которая как социальная категория нацеливает на сохранение и укрепление здоровья. В этом процессе на первое место выходит физическое воспитание как инструмент личностного развития обучающихся, где ключевую личностную и общественно-значимую ценность представляет воспитание физических качеств и стимулирование мотивации в приобретении необходимых знаний, соответствующих способов и средств занятий физической культурой. Анализ программно-нормативных материалов и научно-методических исследований свидетельствует, что физическое воспитание наполнено разнообразными физическими упражнениями, которые представлены в Федеральной рабочей программе по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 1-4, 5-9 и 10-11 классов [4,5]. Именно физические упражнения дают представления об их вариативном выполнении в зависимости от возникающих двигательных задач и неожиданных ситуаций.

Цель исследования заключается в определении роли прикладно-ориентированной физической культуры в школьном физическом воспитании.

Результаты исследования. Установлено, что на понятийном уровне категория физической культуры включает в себя три аспекта: деятельностный, ценностный и результативный аспекты [2], где доминирующую роль занимают занятия физическими упражнениями.

Для нашего исследования важное значение имеет и еще одна категория – это урок физической культуры, где все признаки урока можно классифицировать на следующие составляющие: как постоянный состав занимающихся, определенное место в расписании, руководящая роль учителя, строгая регламентация деятельности и дозирование физической нагрузки, ярко выраженная дидактическая, воспитательная и оздоровительная направленность и др., что дает нам возможность выделить основные аспекты физического воспитания (таблица 1).

Установлено, что прикладно-ориентированная физическая культура школьников на понятийном уровне это направление физической культуры, которая нацеливает на формирование приклад-

ных умений и навыков, развитие физических качеств как базовых основ подготовки к дальнейшей жизнедеятельности, будущей профессии, активному отдыху [3].

Таблица 1 - Основные аспекты физического воспитания

Социальный аспект	Биологический аспект	Образовательный аспект	Воспитательный аспект
Укрепление здоровья школьников, подготовка к трудовой и оборонной деятельности в аспекте решения государственных задач	Управление процессами физического развития школьников различных возрастных групп	Овладение техникой выполнения физических упражнений, формирование системы знаний	Воспитание физических качеств, всестороннее и гармоническое развитие

В программе по физической культуре локализируется позиция относительно того, что прикладно-ориенированная физическая культура представляет образовательный модуль, сущностным содержанием которого выступает подготовка занимающихся к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [1]. На личностном уровне данный образовательный модуль направлен на удовлетворение интересов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом, активном участии в спортивных соревнованиях, где ярко прослеживается связь с патриотическим воспитанием.

В качестве вывода можно резюмировать, что роль прикладно-ориентированной физической культуры в школьном физическом воспитании заключается в расширении диапазона содержательного наполнения физическими упражнениями, ориентируясь на социальную, биологическую, образовательную и воспитательную миссию физического воспитания, учитывая, что в программно-нормативных документах локализируется позиция относительно большей свободы общеобразовательных учреждений в разработке содержательного наполнения данного модуля с учетом региональных условий, традиций школы, возможностей материально-технической базы.

В качестве перспектив дальнейших исследований отмечаем о необходимости разработки различных моделей прикладно-ориентированной физической культуры на основе модульного подхода, где значительное место уделяется укреплению здоровья и ведению здорового образа жизнии на основе применения инновационных цифровых технологий формирования мотивации и интереса к двигательной активности в школьном физическом воспитании урочной и внеурочной направленности.

Список литературы

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (Зарегистрирован 28.03.2023 № 72751). – URL: http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202303290003?ysclid=mnpubre6kt434744606
2. Очерки по теории физической культуры : труды ученых социалистических стран ; сост. и общ. ред. Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – 248 с.
3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года. [Электронный ресурс]. – URL: http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDQ5nANTR1Oj29BM7zJBHXM05d.pdf.
4. Федеральная рабочая программа начального общего образования. Физическая культура (для 1-4 классов образовательных организаций). – Москва, 2023. – URL: https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizkultura-1-4_klassy.pdf
5. Федеральная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура (для 5-9 классов образовательных организаций). – Москва, 2023. – URL: https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura_5-9-klassy.pdf

© Ротерс Т.Т., Мещеряков А.И., 2026

УДК 796.01

Селиверстов Егор Дмитриевич
магистрант
Факультет физической культуры
Научный руководитель:
Селиверстова Наталья Викторовна
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»
г. Гомель, Республика Беларусь

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЧАСТЬ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

Аннотация. Статья направлена на определение важности физической культуры для современного общества, физической рекреации, спортивного и оздоровительного туризма. В работе рассматриваются основная деятельность государства и учебных заведений, которая направлена на поддержание здорового образа жизни населения.
Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, государственная политика, инновации.
Annotation. The article aims to determine the importance of physical culture for modern society, physical recreation, sports, and health tourism. The paper examines the main activities of the state and educational institutions aimed at maintaining a healthy lifestyle for the population.
Keywords: healthy lifestyle, health, state policy, innovations.

Актуальность данной темы обусловлена необходимостью подчеркнуть роль физической культуры в обществе и популяризировать здоровый образ жизни для молодежи, а также простоту интеграции здорового образа жизни в повседневную жизнь.

Физическая культура определяется как часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека. Основными показателями состояния физической культуры являются уровень здоровья населения и физического развития людей, степень использования физических упражнений в сфере воспитания и образования, в производстве и быту.

Спорт рассматривается как составная часть физической культуры, а также средство и метод физического воспитания, система организации и проведения соревнований по различным комплексам физических упражнений и подготовительных учебно-тренировочных занятий.

Рассматривая данную тему, можно сделать вывод, что важнейшим аспектом образа жизни любого человека является здоровый образ жизни – то есть такая организация учебы, труда, отдыха, творческого самовыражения, реализации культурных и физиологических потребностей человека, которые обеспечивают ему выполнение биосоциальных функций, физическое и психическое здоровье, увеличение долголетия и, в конечном счете, гармоническое развитие личности во всех возрастных периодах.

Здоровый образ жизни возможно сформировать при правильном физическом воспитании. Физическое воспитание представляет собой систему социально-педагогических мероприятий, которые направлены на укрепление здоровья, формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, а также гармоничное развитие функций и возможностей человека. Физическое воспитание является средством формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физиологического и физического состояния студентов во время их обучения в высших учебных заведениях.

Значение физического воспитания для студентов заключается в:

1. Укреплении здоровья. Физическое воспитание способствует укреплению здоровья студентов, что является основным его назначением. Регулярные занятия спортом помогают улучшить сердечно-сосудистую систему, повысить иммунитет и снизить риск развития хронических заболеваний. Исследования показывают, что студенты, занимающиеся физической культурой, реже страдают от простудных заболеваний и имеют более высокие показатели общей жизнедеятельности.

2. Эмоционального состояния человека. Физическая активность положительно влияет на психоэмоциональное состояние студентов. Занятия спортом способствуют выработке эндорфинов, что помогает снизить уровень стресса и тревожности. В условиях учебной нагрузки и экзаменационного стресса физическая активность становится важным инструментом для поддержания психического здоровья. В данном случае имеет смысл с определенной периодичностью посещать спортивные площадки, спортивные зады и иные места, приспособленные для занятия спортом.

Следует отметить, что в современной образовательной системе Республики Беларусь занятия физической культурой и спортом направлены на формирование здоровых и полезных привычек, дисциплины и стремление вести здоровый образ жизни в целом. В белорусских школах и высших учебных заведениях уроки физкультуры постепенно интегрируются с программами патриотического воспитания, способствуя формированию здорового поколения.

Республика Беларусь осознает важность поддержания здоровья населения. Развитие массовой физической культуры и спорта является одним из приоритетов политики государства. Одной из мер по ее реализации является повсеместное возведение спортивных объектов, особое внимание уделяется развитию спортивной инфраструктуры в малых и средних городах.

Деятельность нашего государства ориентирована на обеспечение устойчивой позитивной динамики в сферах оздоровления населения, развития детско-юношеского спорта, создания условий для массового участия граждан в физической культуре, повышения уровня спортивного мастерства и международных спортивных достижений

Государственным органом, ответственным за реализацию государственной политики по развитию физической культуры и спорта, является Министерство спорта и туризма Республики Беларусь [1].

Также следует отметить, что на сегодняшний день занятие физической культурой и спортом является важной частью жизни молодого поколения. Молодежь осознает пользу для здоровья, которую приносят занятия спортом и физической культуры и все чаще делают выбор в пользу отказа от вредных привычек.

Всему этому способствует введение инноваций и новшеств, а именно здесь следует отметить особую роль информационных технологий, практически все люди увлечены возможностями, которые даёт Интернет и гаджеты. Внедрение различных современных технологий, которые в целом также относятся к инновациям, помогает популяризировать спорт среди молодого поколения. Например, ещё пятнадцать лет назад отслеживание собственного режима было трудоемким процессом, и в основном этим занимались профессиональные спортсмены. Но сегодня, благодаря внедрению технологий в нашу жизнь это делает почти каждый человек в мире с помощью телефонов, смарт-часов, фитнес-трекеров т. п.

Также в качестве главного преимущества использования искусственного интеллекта необходимо отметить возможность сбора и обработки информации из различных источников. Например, если человек в повседневной жизни носит смарт-часы, на тренировке использует фитнес-трекер, а дневник сна и питания ведет в телефоне, процесс анализа собственных успехов достаточно затруднен. С этой проблемой может справиться искусственный интеллект, сохраняющий все результаты в облачное хранилище данных [2].

Список литературы

1. Закон республики Беларусь «О физической культуре и спорте» от 8 января 2014 г. – № 125-З. – URL : https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=H11400125
2. Мухутдинов, А. Р. Искусственный интеллект в спорте / А. Р. Мухутдинов, Н. В. Данилова. – Текст: непосредственный // Наука и образование : новое время. – 2019. – № 2 (31). – С. 76–79.

© Селиверстов Е.Д., Селиверстова Н.В., 2026

УДК 796.01

Селиверстов Егор Дмитриевич
магистрант
Факультет физической культуры
Научный руководитель:
Швайликова Наталья Владимировна
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»
г. Гомель, Республика Беларусь

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Аннотация. В статье рассматривается роль физической культуры как одного из основных факторов сохранения и укрепления здоровья студенческой молодёжи. Анализируются особенности влияния систематической двигательной активности на физическое и психоэмоциональное состояние студентов в условиях интенсификации образовательного процесса и распространения малоподвижного образа жизни.
Ключевые слова: физическая культура, здоровье, студенты, двигательная активность, образ жизни.
Annotation. The article considers physical culture as one of the main factors in maintaining and strengthening the health of student youth. The influence of regular physical activity on the physical and psycho-emotional state of students under conditions of increased academic load and reduced motor activity is analyzed.
Keywords: physical culture, health, students, physical activity, lifestyle.

На современном этапе развития общества здоровье студенческой молодёжи является одной из актуальных социально педагогических проблем современного общества и рассматривается как важная государственная задача в сфере социальной политики и образования [1]. Студенческий возраст является периодом активного формирования личности, профессионального самоопределения и выработки устойчивых поведенческих установок, в том числе связанных со здоровьем и образом жизни. В то же время именно в этот период наблюдается значительное увеличение умственных нагрузок, эмоционального напряжения и объёма самостоятельной учебной работы.

Современный образовательный процесс характеризуется широким использованием информационно коммуникационных технологий, что приводит к увеличению времени, проводимого студентами в статических позах. Недостаток двигательной активности, характерный для большинства обучающихся, способствует развитию гиподинамии, снижению функциональных возможностей организма и ухудшению общего состояния здоровья. В данных условиях физическая культура выступает как эффективное средство компенсации недостатка движений, профилактики заболеваний и поддержания работоспособности.

Актуальность данной темы также обусловлена необходимостью формирования у студентов осознанного отношения к физической активности как важной составляющей здорового образа жизни, что в дальнейшем оказывает влияние на качество жизни и профессиональную деятельность.

Проблемы роли физической культуры в формировании и сохранении здоровья личности представлены в трудах многих отечественных исследователей. В работах В.К. Бальсевича физическая культура рассматривается как социально значимое явление, направленное на гармоничное развитие физических, психических и нравственных качеств личности [2]. Автор подчёркивает, что регулярная двигательная активность способствует формированию устойчивых мотивационных установок на сохранение здоровья.

Л.П. Матвеев указывает, что физические упражнения оказывают многостороннее воздействие на организм человека, способствуя улучшению деятельности основных функциональных систем и повышению адаптационных возможностей [3]. По мнению автора, физическая культура является важным компонентом профилактики функциональных нарушений и заболеваний.

В исследованиях М.Я. Виленского и С.О. Авчинниковой отмечается, что состояние здоровья студентов во многом определяется уровнем их физической активности, организацией учебных занятий по физической культуре и личной заинтересованностью обучающихся в занятиях [4]. Л.И. Лубы-

шева подчёркивает социальную значимость физической культуры в системе образования и её роль в формировании культуры здоровья молодёжи [5].

Несмотря на наличие значительного числа научных публикаций, проблема эффективной организации физкультурно оздоровительной деятельности студентов в условиях современного образования остаётся актуальной и требует дальнейшего теоретического осмысления.

Целью данной работы является теоретическое обоснование роли физической культуры в сохранении и укреплении здоровья студенческой молодёжи в современных условиях обучения в учреждениях высшего образования.

Результаты исследований. Анализ научных источников позволяет установить, что систематические занятия физической культурой оказывают комплексное и разнонаправленное влияние на организм студентов. Регулярная двигательная активность способствует улучшению показателей физического развития, повышению силы, выносливости и координационных способностей. Установлено, что у студентов, регулярно занимающихся физическими упражнениями, наблюдается более высокий уровень аэробной работоспособности и устойчивости к физическим нагрузкам.

Физическая культура оказывает положительное влияние на функционирование сердечно сосудистой и дыхательной систем, способствует нормализации артериального давления и улучшению кислородного обеспечения организма. Немаловажным является влияние физических упражнений на психоэмоциональное состояние студентов. Занятия физической культурой способствуют снижению уровня тревожности, уменьшению эмоционального напряжения и повышению устойчивости к стрессовым ситуациям, характерным для учебной деятельности.

Кроме того, физическая культура выполняет важную воспитательную функцию, формируя у студентов ответственность за собственное здоровье, целеустремлённость и навыки самоорганизации. Участие в физкультурно оздоровительных мероприятиях способствует социализации обучающихся и формированию позитивного отношения к физической активности.

Физическая культура играет значимую роль в сохранении и укреплении здоровья студенческой молодёжи. Регулярная физическая активность способствует улучшению физического и психоэмоционального состояния студентов, повышению их работоспособности и адаптационных возможностей организма. Включение физической культуры в повседневную жизнь студентов является необходимым условием формирования культуры здоровья и устойчивого здорового образа жизни.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой и обоснованием эффективных форм организации физкультурно оздоровительной деятельности студентов, а также с изучением влияния различных видов двигательной активности на уровень здоровья обучающихся с учётом их индивидуальных особенностей.

Список литературы

1. Закон республики Беларусь «О физической культуре и спорте» от 8 января 2014 г. № 125-З. – URL: https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=H11400125
2. Бальсевич, В. К. Физическая культура человека : состояние, проблемы и стратегия развития на перспективу : (Актовая речь) / В. К. Бальсевич; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – Москва : ГЦОЛИФК, 1992. – 41 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. – Москва : Спорт, 2021. – 520 с.
4. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину «Физическая культура», кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 4-е изд., стер. – Москва : Кнорус, 2016. – 238 с.
5. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего образования / Л. И. Лубышева. – 4-е изд., перераб. – Москва : Академия, 2016. – 269 с.

© Селиверстов Е.Д., Швайликова Н.В., 2026

УДК 796.01

Тамаш Олеся Николаевна
обучающаяся 11-А класса
1 спортивный разряд по дзюдо
Научный руководитель:
Эверс Татьяна Федоровна
преподаватель биологии и гигиены
высшей квалификационной категорияи
ГБПОУ «Донецкое училище олимпийского резерва имени С. Бубки»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

РОЛЬ ДЗЮДО В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация. В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья становится всё более актуальной. Малоподвижный образ жизни, длительное использование гаджетов и высокий уровень стресса негативно влияют на физическое и психическое состояние людей, особенно подростков. В связи с этим особую значимость приобретают физическая культура и спорт как действенные средства укрепления здоровья.
Ключевые слова: дзюдо, здоровый образ жизни, физическое развитие, психологическое здоровье, самодисциплина, стрессоустойчивость, гармоничное развитие личности.
Annotation. In today's society, the issue of maintaining and improving health is becoming increasingly important. Sedentary lifestyles, prolonged use of gadgets, and high levels of stress have a negative impact on people's physical and mental well-being, particularly among adolescents. As a result, physical education and sports have become crucial tools for promoting health.
Keywords: judo, healthy lifestyle, physical development, psychological health, self-discipline, stress resistance, and harmonious personal development.

Целью данной работы является анализ влияния занятий дзюдо на физическое и психологическое здоровье человека в контексте формирования здорового образа жизни. Особое внимание уделяется изучению того, как дзюдо способствует укреплению организма, развитию физических качеств, а также формированию устойчивости к стрессу, самоконтроля и дисциплины.

Актуальность данной темы заключается в том, что занятия дзюдо способствуют формированию устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, помогают укрепить организм, снизить уровень стресса и развить важные личностные качества. В условиях современного мира дзюдо выступает не только как вид спорта, но и как эффективное средство гармоничного развития личности Среди различных видов спорта выделяется дзюдо - система физического и духовного развития, созданная Дзигоро Кано, которая объединяет физические упражнения с воспитанием личностных качеств [1].

Ознакомившись с литературой, мы узнали, что тренировки по дзюдо играют важную роль в формировании здорового образа жизни, поскольку они оказывают комплексное воздействие на физическое, психологическое и социальное развитие человека. Дзюдо, как система воспитания тела и духа, созданная Дзигоро Кано, изначально направлено не только на достижение спортивных результатов, но и на гармоничное развитие личности. Регулярные занятия этим видом спорта способствуют укреплению здоровья, формированию полезных привычек и развитию устойчивой мотивации к активному образу жизни. Прежде всего, тренировки по дзюдо значительно улучшают физическое состояние организма. В процессе занятий активно развиваются такие качества, как сила, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений. Укрепляются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, улучшается обмен веществ, повышается общий уровень работоспособности. Постоянная физическая активность помогает предотвратить многие заболевания, связанные с гиподинамией, а также способствует формированию правильной осанки и укреплению опорно-двигательного аппарата. Таким образом, дзюдо становится эффективным средством поддержания и укрепления здоровья [5].

Не менее важным является влияние дзюдо на психологическое состояние подростка. В ходе тренировок и соревнований формируются такие качества, как самодисциплина, выдержка, целеустремлённость и уверенность в себе. Дзюдо учит контролировать эмоции, справляться со стрессо-

выми ситуациями и преодолевать трудности. Эти навыки особенно важны в условиях современного общества, где человек часто сталкивается с высоким уровнем психоэмоционального напряжения. Благодаря занятиям дзюдо развивается внутренняя устойчивость, которая помогает сохранять спокойствие и принимать обдуманные решения в различных жизненных ситуациях. Кроме того, тренировки по дзюдо способствуют формированию правильных жизненных привычек. Регулярные занятия требуют соблюдения режима дня, дисциплины и ответственности. Спортсмен начинает осознанно относиться к своему здоровью, уделять внимание питанию, отдыху и восстановлению [2]. Постепенно формируется понимание ценности здорового образа жизни, а вредные привычки становятся несовместимыми с занятиями спортом. Дзюдо воспитывает уважение к себе и окружающим, что также является важной составляющей гармоничного развития личности. Особое значение имеет и социальный аспект занятий дзюдо. Тренировки проходят в коллективе, где формируются навыки общения, взаимопомощи и уважительного отношения к партнёрам. Подростки учатся работать в команде, поддерживать других и принимать как победы, так и поражения с достоинством. Это способствует успешной социальной адаптации, развитию уверенности в себе и формированию позитивного мировоззрения и из любой жизненной ситуации находить «гибкий путь» [4].

Таким образом, дзюдо является не просто видом спорта, а важным инструментом формирования здорового образа жизни. Оно гармонично сочетает физическое развитие, психологическое воспитание и социальное становление личности. Регулярные тренировки помогают человеку стать сильнее не только физически, но и духовно, формируя устойчивые привычки, направленные на сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни.

Изучать философию дзюдо можно бесконечно, ведь в ней заключены не только принципы физического совершенства, но и глубокие духовные и нравственные ценности. Однако для того, чтобы по-настоящему понять и прочувствовать дзюдо, необходимо испытать на себе- пройти через тренировки, ощутить дисциплину, преодоление трудностей и внутреннюю гармонию, которую дарит этот вид единоборств [3].

Дальнейшее исследование данной темы позволяет расширить научные представления о значении дзюдо, понять, каким образом этот спорт влияет на физическое и психологическое здоровье человека. Оно помогает повысить эффективность использования дзюдо как средства укрепления здоровья, а также способствует популяризации здорового образа жизни среди различных слоев населения, формируя устойчивую мотивацию к активной и гармоничной жизни.

Список литературы

1. Зауторова, Э. В. Формирование привычек здорового образа жизни у обучающихся среднего звена общеобразовательной школы / Э. В. Зауторова, Н. Г. Соболев // Социально-политические исследования. – 2022. – № 3 (16). – С. 156-167. – URL: https://spi.yspu.org/wp-content/uploads/sites/22/2022/10/SPI_2022-№3-156-167.pdf
2. Зуб, И. В. Дзюдо. Теоретические и практические основы тренировки : учебное пособие / И. В. Зуб, В. И. Дейч, А. Ж. Берекенов. – СПб. : Наукоемкие технологии, 2019. – 154 с. – URL: https://publishing.intelgr.com/archive/Judo.pdf
3. Пасмуров, Г. И. Технико-тактическая борьба в дзюд : учебно-методическое пособие / Г. И. Пасмуров, Е. В. Фазлеева, Н. Г. Искаков. – Казань : Казанский университет, 2020. – 28 с. – URL: https://kpfu.ru/staff_files/F29346635/Uchebno_metodicheskoe_posobie_po_dzyudo_2020.pdf
4. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Г. С. Туманян. – 2-е изд., стер. – Москва : Академия, 2008. – 332 с. – URL: https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_004076072/
5. Шестаков, В. Б.Теория и методика детско-юношеского дзюдо : учебно-методическое пособие / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 217 с. – URL: https://judo-31.ru/images/doc/metod-kopilka/TiM_detsco-unosheskogo_judo.pdf

© Тамаш О.Н., Эверс Т.Ф., 2026

УДК 796:004

Трухан Анна Александровна
преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Кандидат в мастера спорта по настольному теннису
Хмельницкая Мария Павловна
преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Мастер спорта по легкой атлетике
УО «Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины»
г. Гомель, Республики Беларусь

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВИЗАЦИИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ

Аннотация. В статье рассматривается влияние процессов цифровизации на уровень физической активности населения. Анализируются положительные и отрицательные аспекты использования цифровых технологий в сфере физической культуры и спорта. Представлены результаты опроса, отражающие отношение респондентов к фитнес-приложениям и носимым устройствам. Определены перспективы интеграции цифровых решений в систему физического воспитания.
Ключевые слова: цифровизация, физическая активность, фитнес-приложения, мотивация, здоровый образ жизни, цифровые технологии.
Annotation. The article examines the impact of digitalization processes on the level of physical activity of the population. Positive and negative aspects of the use of digital technologies in the field of physical culture and sports are analyzed. The results of a survey reflecting respondents' attitudes toward fitness applications and wearable devices are presented. Prospects for integrating digital solutions into the physical education system are identified.
Keywords: digitalization, physical activity, fitness applications, motivation, healthy lifestyle, digital technologies.

Актуальность.В условиях стремительного развития информационных технологий цифровизация охватывает все сферы общественной жизни, включая физическую культуру и спорт. С одной стороны, цифровые устройства и онлайн-сервисы способствуют популяризации здорового образа жизни, с другой – увеличивают продолжительность малоподвижного поведения.

По данным исследований, среднее время использования цифровых устройств среди молодёжи превышает 6–8 часов в сутки [1], что негативно влияет на уровень двигательной активности и состояние здоровья.

Анализ литературы. Современные исследователи отмечают двойственный характер влияния цифровизации на физическую активность населения [2]. С одной стороны, использование фитнес-трекеров, мобильных приложений и онлайн-платформ повышает мотивацию к занятиям физическими упражнениями [3]. С другой стороны, рост дистанционных форм работы и обучения способствует снижению общей двигательной активности [4]. В научной литературе подчёркивается необходимость рационального использования цифровых технологий в целях сохранения здоровья населения [5].

Цель работы. Проанализировать влияние цифровизации на физическую активность населения и определить направления эффективного использования цифровых технологий в сфере физической культуры.

Результаты исследования. В рамках исследования был проведён опрос 50 респондентов в возрасте 18–35 лет. Результаты исследования представлены на рисунке 1.

Полученные результаты показали:

- 72% используют смартфон более 5 часов в день;
- 58% применяют фитнес-приложения или носимые устройства;
- 46% отметили, что цифровые сервисы повышают их мотивацию к тренировкам;
- 34% указали на снижение общей двигательной активности из-за длительной работы за компьютером.

Анализ данных позволяет сделать вывод о том, что цифровизация оказывает разнонаправленное воздействие. Эффективность её влияния зависит от уровня цифровой грамотности и сформированности культуры здоровья.

Рисунок 1 – Результаты опроса о влиянии цифровизации на физическую активность населения

Выводы:

1. Цифровизация существенно трансформирует сферу физической культуры и спорта.
2. Использование цифровых сервисов может способствовать повышению мотивации к занятиям физической активностью.
3. Необходима разработка комплексных программ, направленных на снижение негативных последствий гиподинамии в условиях цифровой среды.

Перспективным направлением является изучение влияния искусственного интеллекта и персонализированных цифровых платформ на формирование устойчивых привычек здорового образа жизни.

Список литературы

1. Павлов, А. В. Цифровизация на занятиях физической культуры : эффективность использования фитнес-трекеров и мобильных приложений / А. В. Павлов, А. Г. Сметанин // Актуальные исследования. – 2025. – № 48 (283). – Ч.IV. – С. 86-88. – URL: https://apni.ru/article/13671-cifrovizaciya-na-zanyatiyah-fizicheskoj-kultury-effektivnost-ispolzovaniya-fitnes-trekerov-i-mobilnyh-prilozhenij
2. Половинкин, В. В. Влияние цифровизации на сферу физической культуры и спорта / В. В. Половинкин, А. А. Макаров // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта. – Белгород, 2024. – С. 394 - 397.
3. Смирнова, Е. И. Мобильные приложения как средство активизации самостоятельной работы по физической культуре студентов / Е. И. Смирнова, О. А. Сухостав, Н. В. Матюнина // Вестник Томского государственного университета. – 2022. – № 474. – С. 22–28
4. Гаврилов, Н. В. Инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта / Н. В. Гаврилов // Вестник науки и образования. – 2021. – № 17(120). – С. 116-118. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnye-tehnologii-v-sfere-fizicheskoy-kultury-i-sporta/viewer
5. Харитохин, А. П. Цифровизация и её влияние на физическую активность населения : угрозы и возможности / А. П. Харитохин, С. А. Тюкалова // Научный Лидер. – 2026. – № 13 (266). –URL: https://scilead.ru/article/11487-tsifrovizatsiya-i-eyo-vliyanie-na-fizichesku

© Трухан А.А., Хмельницкая М.П., 2026

УДК 796.01

Турчина Людмила Александровна
старший преподаватель кафедры физического воспитания
Бышенко Александр Витальевич
студент 3 курса
Направление подготовки: 38.03.01 «Экономика»
Институт учета и финансов
Бургоякова Екатерина Васильевна
студентка 3 курса
Направление подготовки: 38.03.01 «Экономика»
Институт учета и финансов
ФГБОУ ВО «Донецкий национальный университет экономики и торговли имени М. Туган-Барановского»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЁ ВКЛАД В УСТОЙЧИВОЕ РАЗВИТИЕ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

Аннотация. Данная работа анализирует роль физической культуры в обеспечении устойчивого развития современного общества, выделяя её влияние на здоровье, социальную сплоченность и экономический рост. Рассматриваются современные подходы и перспективы внедрения инновационных технологий для повышения эффективности физической активности.
Ключевые слова: здоровье, инфраструктура, спорт, социальная сплоченность, технологии, устойчивое развитие, физическая культура.
Annotation. This paper analyzes the role of physical culture in ensuring the sustainable development of modern society, highlighting its impact on health, social cohesion, and economic growth. It examines current approaches and prospects for implementing innovative technologies to enhance the effectiveness of physical activity.
Keywords: health, infrastructure, physical culture, social cohesion, sports, sustainable development, technologies.

Актуальность исследования. Современное общество сталкивается с серьезными проблемами, связанными с ростом заболеваний, обусловленных малоподвижным образом жизни, а также с ухудшением общего состояния здоровья населения. В условиях быстрого темпа жизни и урбанизации люди все чаще ведут сидячий образ жизни, что негативно сказывается на их физическом и психологическом благополучии. В этой связи особую важность приобретает роль физической культуры, которая является одним из ключевых факторов в формировании здорового, активного и социально устойчивого общества. Развитие физической культуры способствует укреплению здоровья населения, повышению уровня жизненной активности и социальной сплоченности. В условиях глобальных вызовов и перемен крайне важно изучать и активно внедрять механизмы использования физической культуры как средства повышения качества жизни, укрепления здоровья и обеспечения социальной стабильности. Таким образом, физическая культура становится неотъемлемой частью стратегии устойчивого развития современного общества.

Анализ литературы. Исследователи подчеркивают, что развитие конструктивной и оздоровительной физической культуры способствует укреплению здоровья и социальной сплоченности [1]. В работах по региональному развитию поднимается вопрос о роли физической культуры и спорта в формировании устойчивого общества и экономики региона [2]. Также выделяется важность внедрения оздоровительных практик в образование для повышения уровня здоровья молодёжи [3]. Наконец, особое внимание уделяется инклюзивной физической культуре как средству социальной интеграции и равных возможностей [4]. Анализ показывает, что физическая культура является важным инструментом для достижения целей устойчивого развития, что требует дальнейших исследований в данной области.

Для достижения целей устойчивого развития современного общества необходимо провести комплексное исследование вклада физической культуры. В первую очередь, важно определить, каким

образом физическая культура влияет на здоровье населения, способствует укреплению социальной стабильности и оказывает влияние на экономический рост.

Результаты исследования. Проведенный анализ подтверждает, что интеграция физической культуры в стратегию регионального развития дает измеримые результаты в нескольких направлениях. С одной стороны, доказано ее положительное влияние на демографические показатели и общественное здоровье за счет снижения риска неинфекционных заболеваний и повышения трудоспособности населения. С другой стороны, развитие спортивной инфраструктуры и смежных отраслей генерирует экономическую активность, создавая новые рабочие места и стимулируя предпринимательские инициативы. Для закрепления и усиления этих эффектов требуется реализация комплекса практических мер. Приоритетными направлениями здесь выступают цифровизация спортивной сферы, масштабирование программ массового спорта и обеспечение равного доступа к занятиям для всех социальных групп. Следовательно, системное развитие физической культуры способно выполнить роль катализатора позитивных изменений, обеспечивая синергию социального благополучия и экономической стабильности.

Выявлено, что регулярная физическая активность способствует повышению общей работоспособности населения и значительно снижает уровень заболеваемости, что в свою очередь положительно влияет на качество жизни и экономическую продуктивность. Кроме того, обнаружена прямая связь между развитием массового спорта и укреплением социальной сплоченности, поскольку совместные занятия физической культурой способствуют формированию чувства общности, взаимопомощи и гражданской ответственности среди населения. Анализ показывает, что инвестирование в развитие инфраструктуры физической культуры, создание условий для занятий спортом и внедрение образовательных программ по популяризации физической активности оказывают многостороннее положительное влияние на социально-экономическое развитие региона. Такие меры способствуют не только повышению здоровья и социальной стабильности, но и стимулируют экономический рост за счет создания рабочих мест, развития спортивной индустрии и повышения привлекательности региона для инвесторов и жителей.

Конкретным примером такой политики может служить ситуация в Донецкой Народной Республике, где на начало 2026 года аккредитировано 20 региональных спортивных федераций, развивающих 92 вида спорта (включая 35 олимпийских и 5 адаптивных), что создает основу для профессионального спорта и массового вовлечения населения. Планомерное развитие инфраструктуры, включающее создание физкультурно-оздоровительных комплексов и модульных сооружений, а также ввод в эксплуатацию восстановленных объектов, напрямую способствует реализации этих задач. Так, только в рамках ближайших планов региона значатся создание пяти новых физкультурно-оздоровительных комплексов открытого типа и 26 восстановленных объектов в опорных населенных пунктах, что не только улучшает здоровье населения, но и создает мультипликативный эффект для местных экономик [5].

Выводы. Таким образом, физическая культура, по нашему мнению, представляет собой важный инструмент обеспечения здоровья населения, укрепления социальной гармонии и стимулирования экономического роста. Ее развитие способствует формированию активного и здорового образа жизни, снижению уровня заболеваний и повышению качества жизни граждан. Внедрение современных технологий, таких как цифровые платформы, мобильные приложения и инновационные методы тренировок, а также развитие программ массового спорта значительно усиливают эффективность мер по популяризации физической активности и достижению целей устойчивого развития. Однако для достижения максимальных результатов необходима системная государственная политика, ориентированная на создание условий для регулярных занятий спортом и физической активностью всех групп населения. Важным аспектом является также активное вовлечение общественности, что способствует формированию культуры здоровья и ответственности за собственное благополучие. Только комплексный подход, включающий государственные инициативы, поддержку граждан и внедрение современных технологий, позволит максимально раскрыть потенциал физической культуры в обеспечении устойчивого развития современного общества.

Перспективы дальнейших исследований. Влияние цифровых технологий и виртуальных платформ на развитие физической культуры становится все более актуальным в условиях современного общества. Эти инновационные инструменты позволяют расширить аудиторию занятий спортом и физической активностью, сделать их более доступными и привлекательными для различных групп населения. Анализ эффективности программ физического воспитания в разных социальных и возрастных категориях позволяет определить наиболее действенные методы и подходы, адаптированные под потребности конкретных групп, что способствует повышению уровня участия и улучшению результатов. В условиях глобальных вызовов и необходимости устойчивого развития важно разрабатывать новые стратегии интеграции физической культуры в программы национального и международного масштаба. Эти стратегии должны учитывать современные технологические достижения, особенности социального контекста и цели устойчивого развития, чтобы обеспечить долгосрочный и всесторонний положительный эффект на здоровье, социальную сплоченность и экономическое благополучие общества.

Список литературы

1. Конструктивная физическая культура / В. К. Волков, А. В. Карасев, А. В. Волков, С. И. Крамской // Культура физическая и здоровье. – 2025. – № 1 (93). – С. 45-51.
2. Информация о подсекции «Физическая культура спорт» секции № 13 «Культура, здравоохранение, образование, физическая культура и спорт» // Развитие производительных сил Кузбасса: история, современный опыт, стратегия будущего : международная научно-практическая конференция : в 4 т., Кузбасс, 17–23 ноября 2023 г. – Москва: Российская академия наук, 2024. – С. 250.
3. Валеева, Е. Д. Оздоровительная физическая культура как составная часть общей физической культуры в УГНТУ / Е. Д. Валеева, К. А. Гафарова, К. Ф. Кужаева // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования : материалы XII Международной научно-методической конференции, посвященной патриотизму и гражданской ответственности, Уфа, 15 марта 2024 г. – Уфа : Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2024. – С. 60-63.
4. Егоров, Д. Е. Адаптивная физическая культура как вид физической культуры / Д. Е. Егоров, К. А. Алексеев, Г. С. Гришин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 г. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 1345-1349.
5. В ДНР продолжается развитие спортивной инфраструктуры [Электронный ресурс]. – URL: https://минспорт.рус/news/7623-v-dnr-prodolzhaetsja-razvitie-sportivnoi-sfery.html

© Турчина Л.А., Бышенко А.В., Бургоякова Е.В., 2026

УДК 796.011.3

Фролова Ольга Александровна
старший преподаватель кафедры
физического воспитания, спорта и здоровья человека
ФГБОУ ВО «Мариупольский государственный университет имени А.И. Куинджи»
г. Мариуполь, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация. В статье рассматриваются особенности применения современных оздоровительных технологий в системе физического воспитания. Анализируются основные направления внедрения оздоровительных методик, направленных на укрепление здоровья обучающихся, повышение уровня их физической подготовленности и формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой. Отмечается, что использование современных оздоровительных технологий способствует повышению эффективности учебных занятий и развитию культуры здорового образа жизни.
Ключевые слова: физическое воспитание, оздоровительные технологии, физическая культура, здоровье обучающихся, двигательная активность, здоровый образ жизни.
Annotation. The article discusses the features of the application of modern health-improving technologies in the system of physical education. The main directions of the implementation of health-improving techniques aimed at strengthening the health of students, increasing their level of physical fitness, and forming a stable motivation for physical culture classes are analyzed. It is noted that the use of modern health-improving technologies contributes to increasing the effectiveness of training sessions and developing a culture of a healthy lifestyle.
Keywords: physical education, health-improving technologies, physical culture, students' health, physical activity, healthy lifestyle.

Актуальность. Здоровье школьников и студентов сегодня вызывает всё больше вопросов - и это не преувеличение. Учебная нагрузка растёт, дети двигаются меньше, а экраны занимают то время, которое раньше уходило на прогулки и спорт. Всё это сказывается на физическом состоянии: функциональные нарушения фиксируются у обучающихся всё чаще, и тенденция, надо сказать, не радует.

При таком положении дел физическое воспитание в школах и вузах не может сводиться к банальной отработке нормативов. Речь идёт о чём-то большем - о формировании привычки двигаться, понимания, зачем это нужно, и реального укрепления здоровья, а не его имитации на уроке физкультуры. Правда, одной сменой целей здесь не обойтись.

Выход, который предлагают специалисты в области физического воспитания, состоит во внедрении современных оздоровительных технологий (имеются в виду методики, ориентированные именно на здоровьесбережение, а не на спортивный результат). Именно они способны соединить развитие физических качеств с реальной заботой о состоянии организма и сформировать у человека устойчивую потребность в регулярной двигательной активности [1].

Научные работы последних лет - отечественные и зарубежные - фиксируют устойчивый интерес к тому, как оздоровительные технологии вписываются в систему физического воспитания. Традиционные формы занятий физической культурой, надо сказать, уже не вполне справляются со своей задачей: они нуждаются в обновлении за счёт методов и средств, реально влияющих на здоровье учащихся и их двигательную активность. Впрочем, это не означает полного отказа от привычных подходов — скорее речь идёт об их осмысленном дополнении.

Работы по теории и методике физической культуры достаточно убедительно демонстрируют: оздоровительная составляющая физического воспитания заслуживает особого места в учебном процессе. Среди исследователей, занимавшихся этой темой, сложилось устойчивое представление о том, что грамотно подобранные оздоровительные технологии дают заметный двойной эффект - физическая подготовленность студентов растёт, а вместе с тем снижается риск функциональных нарушений. Надо сказать, речь идёт не только об общей тренированности: при систематической работе улучшается осанка, укрепляются сердечно-сосудистая и дыхательная системы (что особенно актуально для

малоподвижных групп обучающихся).

Современные оздоровительные технологии охватывают немало направлений физической активности - фитнес, аэробику, дыхательные практики, упражнения на гибкость и координацию, рекреационные формы движения. Исследователи, занимающиеся этой темой, давно обратили внимание: когда подобные средства включаются в учебный процесс по физической культуре, студенты начинают относиться к занятиям иначе. Пропадает формальность, появляется живой интерес. Правда, так бывает не всегда - многое зависит от того, насколько грамотно выстроена сама программа. Устойчивая мотивация к здоровому образу жизни складывается постепенно, и оздоровительные технологии здесь выступают скорее инструментом, чем гарантией результата [4].

В образовательных учреждениях заметно усилилось внимание к тому, чтобы физическое воспитание строилось с учётом реального состояния здоровья и уровня подготовленности каждого конкретного студента (или школьника). Унифицированный подход здесь действительно уступает место индивидуализированному.

Обзор научных источников показывает: современные оздоровительные технологии действительно занимают заметное место в практике физического воспитания. Их применение сказывается на состоянии здоровья учащихся, уровне двигательной активности и - что немаловажно - на формировании устойчивых привычек к здоровому образу жизни. Правда, степень этого влияния варьируется в зависимости от условий внедрения и возраста обучающихся.

Цель работы: разобраться, насколько современные оздоровительные технологии применимы в рамках физического воспитания и что именно они могут дать этой системе.

Современные оздоровительные технологии объединяют методы, средства и организационные формы работы, нацеленные на укрепление здоровья, рост функциональных резервов организма и предупреждение болезней. Внедрение таких подходов в практику физического воспитания ощутимо меняет качество занятий - они становятся разнообразнее и, что немаловажно, удерживают внимание самих обучающихся.

Среди актуальных подходов к физическому воспитанию заметное место занимают фитнес-технологии. Аэробика, степ-аэробика, фитбол-гимнастика, функциональный тренинг - всё это уже давно перестало быть исключительно залом для взрослых и постепенно входит в практику учебных заведений. Заметное место в системе физического воспитания занимают здоровьесберегающие технологии - весь тот инструментарий, который позволяет создавать щадящие условия для сохранения здоровья студентов. Речь идёт о грамотном распределении нагрузки, упражнениях для профилактики нарушений осанки, дыхательной гимнастике, а также приёмах расслабления и восстановления. Работает это, надо сказать, вполне ощутимо: утомляемость снижается, а общая эффективность учебного процесса растёт.

Игровые и рекреационные технологии занимают в этом отношении особое место. Подвижные игры, эстафеты, туристские выходы и спортивно-оздоровительные мероприятия одновременно решают несколько задач: развивают физические качества, учат взаимодействовать в группе и создают тот эмоциональный настрой, без которого систематические занятия превращаются в рутину [5].

Цифровые технологии в сфере здоровьесбережения развиваются заметно быстрее, чем успевает меняться образовательная практика. Мобильные приложения, фитнес-трекеры, электронные платформы - всё это уже давно перестало быть экзотикой и постепенно входит в повседневную работу со студентами. Они дают прежде всего - возможность отслеживать двигательную активность обучающихся без лишних организационных затрат, фиксировать показатели физического состояния в динамике и, что немаловажно, постепенно формировать у самих студентов привычку к самоконтролю.

Результаты исследования. Работа была посвящена тому, как современные оздоровительные технологии вписываются в систему физического воспитания в школах и вузах. Рассматривались учебные занятия, внеурочные физкультурные мероприятия, а также фитнес-программы и рекреационные формы двигательной активности - всё это в той мере, в какой оно реально присутствует в учебном процессе.

Подводя итог, стоит сказать: физическое воспитание реально меняется, когда в него встраиваются современные оздоровительные технологии. Это сказывается и на качестве самого учебного процесса, и на том, как чувствуют себя студенты. Фитнес-технологии, методики сбережения здоровья,

игровые форматы занятий и цифровые инструменты слежения за физическим состоянием - всё это работает на развитие физических качеств учащихся. Причём не только на них. Постепенно складывается и устойчивое желание заниматься физической культурой, и - что не менее важно - осознанное отношение к собственному здоровью как к ценности, требующей ежедневного внимания [2].

Современные оздоровительные технологии заметно меняют картину: занятия физкультурой становятся разнообразнее, живее и куда доступнее для студентов. А это, надо сказать, напрямую сказывается на физической подготовленности и общем состоянии здоровья учащихся.

Дальнейшие исследования в этой области логично направить на совершенствование содержания двигательной активности и способов её организации среди обучающихся. Разработка научно обоснованных программ физического воспитания сегодня действительно востребована - речь идёт о программах, которые одновременно укрепляют здоровье, повышают физическую подготовленность и, что немаловажно, формируют у студентов устойчивое желание заниматься физической культурой регулярно, а не от случая к случаю.

Перспективным направлением остаётся вопрос о том, насколько эффективно различные фитнес-технологии и оздоровительные программы приживаются в образовательном процессе. Последующие исследования вполне могут сосредоточиться на поиске разумного баланса между традиционными средствами физического воспитания и более современными формами двигательной активности - функциональным тренингом, аэробикой, фитнес-программами, а также упражнениями с нестандартным оборудованием (речь идёт, например, о петлях TRX, балансировочных платформах и подобном инвентаре) [3].

Среди перспективных направлений стоит выделить цифровые технологии и инструменты мониторинга физической активности. Мобильные приложения, фитнес-трекеры, электронные образовательные ресурсы - всё это, надо сказать, открывает реальные возможности для точного отслеживания физического состояния студентов. Формируются и навыки самоконтроля: человек постепенно учится выстраивать двигательный режим самостоятельно, без постоянного внешнего контроля (что само по себе немаловажно).

Перспективные направления работы связаны с тем, чтобы расширить возможности применения современных оздоровительных технологий, отточить методику физического воспитания и выстроить педагогические условия, при которых здоровье обучающихся действительно укрепляется, а культура здорового образа жизни формируется - не декларируется.

Список литературы

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 207 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. – Москва : Спорт, 2021. – 520 с.
3. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 «Физическая культура» и специальности 022300 «Физическая культура и спорт» / ; под ред. Ю. Ф. Курамшина. – 4-е изд., стер. – Москва : Советский спорт, 2010. – 463 с.
4. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы [Текст] : методические рекомендации : учебное пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – 2-е изд. – Москва : Просвещение, 2019. – 142 с.
5. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / С. П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 614 с.

© Фролова О.А., 2026

УДК 796.8

Хижняк Владислав Витальевич
старший преподаватель кафедры физического воспитания
Заслуженный тренер по каратэ
ФГБОУ ВО «Донецкий национальный университет экономики и торговли
имени М.Туган-Барановского»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ВОЛЕВОЙ РЕГУЛЯЦИИ У СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ ЧЕРЕЗ ИНТЕГРАЦИЮ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС

Аннотация. В статье обоснована необходимость модернизации программы физического воспитания студентов вузов для формирования специфических психофизиологических качеств, требуемых современному специалисту в условиях высокой конкуренции и коммуникативных нагрузок. Представлена инновационная методика интеграции средств восточных единоборств в учебный процесс.
Ключевые слова: физическое воспитание, восточные единоборства, профессиональные компетенции, стрессоустойчивость, инновационные методы обучения, волевая регуляция.
Annotation. The article substantiates the need to modernize the physical education program of university students in order to form specific psychophysiological qualities required by a modern specialist in conditions of high competition and communicative loads. An innovative technique of integration of means of martial arts into the educational process is presented.
Keywords: physical education, martial arts, professional competencies, stress resistance, innovative teaching methods, volitional regulation.

Современные условия профессиональной деятельности выпускников экономических специальностей характеризуются высокой интенсивностью коммуникативных нагрузок, необходимостью принятия решений в условиях дефицита времени и постоянным контактом с разноплановой аудиторией. Стандартные программы физического воспитания, ориентированные преимущественно на общую физическую подготовку, не обеспечивают формирование специфических психофизиологических качеств, необходимых современному специалисту в условиях высокой конкуренции. В связи с этим возникает потребность в разработке и внедрении инновационных методик, направленных на развитие профессионально значимых компетенций через средства физической культуры и спорта.

Современные исследования подтверждают эффективность использования восточных единоборств в образовательном процессе для развития психофизиологических качеств студентов. Д.В. Кучумов и Д.В. Ямалетдинова [1] демонстрируют, что педагогическое сопровождение познавательной деятельности студентов средствами восточных единоборств способствует повышению учебной мотивации и снижению уровня тревожности. В работе [2] авторы обосновывают технологию педагогического сопровождения, позволяющую интегрировать элементы единоборств в учебный процесс без нарушения образовательных стандартов.

В методических рекомендациях [3] представлены практические подходы к организации занятий студентами в единоборствах без партнера, включая методику оценки уровня самоконтроля и дисциплины по балльной шкале, а также обоснована важность базовой техники для формирования трудолюбия и упорства у студентов в условиях ограниченных ресурсов. Однако в существующих исследованиях недостаточно раскрыта проблема трансформации навыков, полученных в процессе занятий единоборствами, в профессиональные компетенции студентов экономических специальностей. Настоящее исследование направлено на заполнение данного пробела.

Целью настоящего исследования является разработка и апробация методики интеграции средств восточных единоборств в учебный процесс студентов экономического профиля для целенаправленного развития профессионально значимых компетенций, включая стрессоустойчивость, волевую регуляцию и коммуникативные навыки.

Методологической основой разработанной методики служит трехкомпонентная система подготовки, включающая базовую технику, формальные комплексы и поединки. Каждый компонент системы решает конкретные задачи профессионализации студентов.

Раздел базовой техники предполагает многократное повторение основных двигательных действий до автоматизма. Для студентов торгового университета это моделирует процесс отработки профессиональных стандартов и скриптов продаж. Регулярное выполнение однотипных действий с требованием точности формирует дисциплину сознания и способность к рутинной работе без потери концентрации, что критически важно при ведении документации или анализе больших данных.

Формальные комплексы учат действовать по алгоритму в условиях воображаемого сопротивления. Выполнение комплексов требует запоминания последовательности движений, контроля дыхания и ритма в сочетании с защитой и ударами в определенных стойках. В профессиональном контексте это коррелирует с умением действовать по регламенту в стрессовой ситуации (например, при проверке контролирующими органами или работе с рекламацией). Ключевым понятием здесь является состояние постоянной боевой готовности и внимания, которое трансформируется в навык перманентного мониторинга рыночной ситуации.

Наиболее релевантным для будущих коммерсантов является раздел поединков. В рамках исследования были выделены следующие виды:

- обусловленный поединок на один или пять шагов учит соблюдать дистанцию до соперника, что в переговорах соответствует умению чувствовать психологическую дистанцию с партнером;
- свободный спарринг моделирует реальную конфликтную среду, где студент учится сохранять самоконтроль при непосредственной агрессии или давлении.

Психологический аспект внедрения единоборств учитывает динамику личностного развития студентов на разных курсах. Первокурсники, характеризующиеся высокой чувствительностью и эмпатичностью, получают легальный канал для сброса психоэмоционального напряжения. На втором курсе, когда формируется устойчивость к трудностям, но снижается уровень самоконтроля, дисциплина в зале помогает удерживать баланс ответственности. Третьекурсники, отличающиеся творческим потенциалом, получают возможность для самовыражения в рамках жестких правил через изучение сложных формальных упражнений.

Практика проведения занятий показывает, что студенты, прошедшие курс с элементами единоборств, демонстрируют повышенную стрессоустойчивость на экзаменах и при защите проектов. Внедрение тестовых заданий, где помимо техники оценивается уровень самоконтроля и дисциплины по балльной шкале, позволяет объективизировать процесс формирования навыков [3].

Таким образом, интеграция средств восточных единоборств в учебный процесс студентов экономического профиля способствует целенаправленному развитию профессионально значимых компетенций, недостаточно формируемых в рамках стандартных программ физического воспитания.

Трехкомпонентная система подготовки (базовая техника, формальные комплексы и поединки) позволяет моделировать профессиональные ситуации и развивать такие качества, как стрессоустойчивость, волевая регуляция и коммуникативные навыки.

Психологический аспект внедрения единоборств, учитывающий возрастные особенности студентов разных курсов, повышает эффективность педагогического воздействия. Методика не требует существенных финансовых затрат, так как базируется на существующей материальной базе и компетенциях преподавательского состава.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в дальнейшем углубленном изучении долгосрочного влияния данной методики на профессиональную успешность выпускников. Предполагается разработка количественных методик оценки сформированных компетенций в реальных профессиональных условиях. Также перспективным направлением является адаптация методики для студентов других профилей подготовки, требующих высоких коммуникативных навыков и устойчивости к стрессу.

Список литературы

1. Кучумов, Д. В. Педагогическое сопровождение развития познавательной деятельности студентов вуза средствами восточных единоборств / Д. В. Кучумов, Г. А. Ямалетдинова // Инновации в образовании. – 2025. – № 11. – С. 108-117.
2. Кучумов, Д. В. Технология педагогического сопровождения познавательной деятельности студентов вуза при освоении восточных единоборств / Д. В. Кучумов, Г. А. Ямалетдинова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2025. – № 1. – С. 123-139.
3. Хижняк, В. В. Методические рекомендации для занятий студентами в единоборствах без партнёра / В. В. Хижняк // Инновации и качество высшего образования : материалы II Региональной научно-методической конференции научно-педагогических работников университета, Донецк, 23 апреля 2024 года. – Донецк : ФГБОУ ВО «Донецкий национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского», 2024. – С. 338-339.

© Хижняк В.В., 2026

УДК 616.89-008.44:796.015

Чэнь Цзявэй (1)
аспирант
Направление подготовки: 5.8.6
«Оздоровительная и адаптивная физическая культура»
Факультет физической культуры
Научный руководитель:
Кабачкова Анастасия Владимировна (2)
кандидат биологических наук, доцент
Профессор кафедры спортивно-оздоровительного туризма, спортивной физиологии и медицины
Факультет физической культуры
ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Томский государственный университет»
(1) ***г. Чанша (провинция Хунань), Китайская Народная Республика***
(2) ***г. Томск, Российская Федерация***

МНОГОМЕРНЫЕ СИСТЕМЫ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ВМЕШАТЕЛЬСТВ У ЛИЦ С НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ: МЕЖДУНАРОДНЫЙ СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

Аннотация. В статье представлен сравнительный анализ международных систем оценки эффективности физических упражнений у наркозависимых. На основе вторичного анализа научных публикаций выявлены ключевые проблемы стандартизации оценочных инструментов и показано отсутствие единого подхода к оценке, что обусловливает значительную гетерогенность результатов исследований.
Ключевые слова: наркозависимость, физические упражнения, оценка эффективности, МКФ, международное сравнение.
Annotation. The article presents a comparative analysis of international systems for evaluating the effectiveness of physical exercise interventions in drug-dependent individuals. Based on a secondary analysis of the scientific literature, key standardization challenges in assessment tools are identified, and the absence of a unified evaluation approach is demonstrated, which leads to significant heterogeneity in research outcomes.
Keywords: drug addiction, physical exercise, effectiveness evaluation, ICF, international comparison.

Актуальность.

Наркотическая зависимость, или расстройство, вызванное употреблением психоактивных веществ (ПАВ), представляет собой хроническое рецидивирующее заболевание, серьёзно угрожающее здоровью населения и общественной безопасности во всём мире [1]. Традиционные методы лечения включают фармакотерапию, в частности метадоновую заместительную терапию, а также психосоциальные вмешательства, такие как когнитивно-поведенческая терапия [2]. Несмотря на определённую эффективность указанных подходов, они характеризуются низкой приверженностью лечению и высокими показателями рецидива, что диктует необходимость поиска дополнительных терапевтических стратегий.

В последние годы двигательные вмешательства рассматриваются как перспективное вспомогательное средство реабилитации лиц с наркозависимостью. Многочисленные исследования свидетельствуют о положительном влиянии регулярных занятий аэробными упражнениями, силовыми тренировками и телесно-ориентированными практиками на физическое, психологическое и социальное функционирование пациентов [3].

Установлено, что физическая активность способствует восстановлению дофаминергической передачи, снижению субъективного влечения к наркотику, уменьшению симптомов депрессии и тревоги, а также повышению показателей качества жизни. Тем не менее одной из ключевых проблем

остаётся отсутствие стандартизированной системы оценки эффективности подобных вмешательств.

Обзор научной литературы показывает, что в мировой практике оценки двигательных вмешательств у лиц с наркозависимостью используется широкий спектр инструментальных средств: от объективных тестов физической работоспособности (VO2max, шестиминутный тест ходьбы, динамометрия) до стандартизированных опросников оценки депрессивных и тревожных расстройств (HADS, HRSD), субъективного влечения к наркотику (визуальная аналоговая шкала) и качества жизни (SF-36, EQ-5D). Вместе с тем каждая конкретная работа оперирует собственным набором показателей, что существенно затрудняет сопоставление и мета-аналитическое обобщение полученных данных.

Особого внимания заслуживает модель Международной классификации функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья (МКФ/ICF) Всемирной организации здравоохранения, которая на основе биопсихосоциальной парадигмы обеспечивает концептуальную основу для интеграции оценочных показателей различных уровней - телесных функций, активности и участия, а также контекстуальных факторов среды и личности [4]. Несмотря на очевидный теоретический потенциал данной модели, её фактическое применение в форме валидизированных инструментальных батарей для оценки физической реабилитации наркозависимых остаётся крайне ограниченным.

Цель работы: провести сравнительный анализ международных практик многомерной оценки эффективности двигательных вмешательств у лиц с наркотической зависимостью.

Результаты исследований. Методом контент-анализа научных публикаций, изданных до марта 2026 года, выявлено, что в европейских странах, помимо общепринятых инструментов (EuropASI, EQ-5D, IPAQ, тестовая батарея Eurofit), активно реализуются региональные инициативы по стандартизации оценочных процедур, в частности проект MHADIE. В Соединённых Штатах Америки преобладает ориентация на принципы науки о внедрении (framework RE-AIM), что обусловливает повышенное внимание к показателям внешней валидности и устойчивости вмешательств в реальных условиях клинической практики.

В азиатских странах (Китай, Япония, Республика Корея) применяются преимущественно базовые тесты физической подготовленности, такие как динамометрия и шестиминутный тест ходьбы, при этом данные валидизации указанных методик на выборках наркозависимых лиц практически отсутствуют. Критической проблемой рассматриваемого региона является выраженный дефицит долгосрочных лонгитюдных исследований с фиксацией статистически значимых показателей частоты рецидивов и динамики качества жизни.

Сравнительный анализ позволяет констатировать: европейские и североамериканские исследователи обладают относительно развитой методологической базой, однако характеризуются существенной вариабельностью в выборе конкретных оценочных инструментов. Азиатскому региону, напротив, недостаёт как качественных эмпирических данных, так и унифицированных оценочных протоколов. Следует особо подчеркнуть, что в настоящее время не существует международно признанного минимального набора ключевых исходов (core outcome set, COS), специально предназначенного для оценки двигательных вмешательств у лиц с наркозависимостью [5].

Результаты проведённого анализа позволяют сформулировать следующие основные **выводы.**

- *Во-первых,* положительное многомерное влияние физических упражнений на лиц с наркотической зависимостью получило достаточное научное подтверждение, однако используемые оценочные системы носят фрагментарный и нестандартизированный характер.
- *Во-вторых*, на международном уровне полностью отсутствует согласованный набор ключевых исходных показателей для двигательных вмешательств, а проблема количественной оценки относительной значимости различных параметров остаётся неизученной.
- *В-третьих*, модель МКФ/ICF обладает значительным теоретическим потенциалом для построения интегративной оценочной системы, но её практическая реализация значительно отстаёт от теоретических положений.
- *В-четвёртых,* европейские и североамериканские исследования демонстрируют более развитую эмпирическую базу по сравнению с азиатским регионом, для которого характерен дефицит качественных лонгитюдных исследований.

Перспективными направлениями дальнейших исследований представляются:

- разработка и валидация COS для двигательных вмешательств у лиц с наркозависимостью;
- создание стандартизированного набора оценочных инструментов на основе МКФ/ICF;
- проведение высококачественных долгосрочных лонгитюдных исследований;
- применение методов количественной оценки значимости отдельных параметров (метод Дельфи, аналитическая иерархия);
- кросс-культурная адаптация и валидация инструментальных средств, в первую очередь для азиатских популяций;
- интеграция технологий носимой электроники и мобильного здравоохранения в оценочные протоколы.

Список литературы

1. Bardo, M. T. Exercise as an adjunctive treatment for substance use disorders / M. T. Bardo, W. M. Compton // American Journal of Psychiatry. – 2015. – Vol. 172. – № 7. – P. 615-621.
2. The relationship between physical activity and substance use treatment outcomes : a systematic review / H. S. Kirkham, B. U. Clark, B. K. Watson, M. D. Levine, N. E. Sherwood, J. M. Jakicic et al. // Addiction. – 2021. – Vol. 116. – № 8. – P. 2241-2254.
3. Exercise as a novel treatment for drug addiction : a neurobiological and stage-dependent hypothesis / W. J. Lynch, A. B. Peterson, V. Sanchez, J. Abel, M. A. Smith // Neuroscience & Biobehavioral Reviews. – 2013. – Vol. 37. – № 8. – P. 1622-1644.
4. Международная классификация функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья (МКФ). Женева : ВОЗ, 2001. – 299 с.
5. World Health Organization. Substance use disorders. – Geneva: WHO, 2024. – 78 p.

© Чэнь Цзявэй, Кабачкова А.В., 2026

УДК 796.071:004

Шейкова Марина Ивановна
старший преподаватель кафедры физического воспитания
Кандидат в мастера спорта по легкой атлетике
Петрова-Ахундова Юлия Леонидовна
старший преподаватель кафедры физического воспитания
Кандидат в мастера спорта по легкой атлетике
Донецкий институт управления –
филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и
государственной службы при Президенте Российской Федерации»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ИНТЕГРАТИВНО-ЦИФРОВАЯ ЭКОСИСТЕМА ОПЕРЕЖАЮЩЕЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: МЕТОДОЛОГИЯ, ТЕХНОЛОГИИ, МЕХАНИЗМЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Аннотация. В статье представлена концепция интегративно-цифровой экосистемы, опережающей подготовки специалистов в области физической культуры и спорта. Раскрыты методологические основания, структурные компоненты и педагогические условия реализации модели. Представлены результаты экспериментальной апробации, подтверждающие эффективность внедрения междисциплинарных и цифровых технологий обучения. Определены перспективы дальнейшего развития профессионального спортивного образования.
Ключевые слова: профессиональная подготовка, физическая культура, цифровая трансформация, компетентностный подход, спортивное образование, инновационные технологии, педагогическая модель.
Annotation. The article presents the concept of an integrative digital ecosystem for advanced training of specialists in physical culture and sports. The methodological foundations, structural components and pedagogical conditions of the model implementation are disclosed. The results of experimental testing confirm the effectiveness of interdisciplinary and digital learning technologies. Prospects for further development of professional sports education are identified.
Keywords: professional training, physical culture, digital transformation, competence-based approach, sports education, innovative technologies, pedagogical model.

Актуальность. Развитие современной системы физической культуры и спорта осуществляется в условиях глобальной цифровизации, роста научных знаний о закономерностях тренировочного процесса и усиления конкуренции на рынке спортивных услуг. Профессиональная деятельность тренера, преподавателя физической культуры и менеджера спорта становится более сложной и многокомпонентной.

Классические положения теории спорта, разработанные Матвеев Л.П. [2], определили системность и этапность подготовки спортсменов. В трудах Платонов В.Н. [3] обоснована концепция многолетнего совершенствования спортивного мастерства. Однако современные реалии требуют дополнения данных теоретических основ цифровыми инструментами анализа, мониторинга и прогнозирования результатов.

Система высшего образования должна обеспечивать формирование не только предметных знаний, но и гибких компетенций: цифровой грамотности, проектного мышления, управленческих и коммуникативных навыков. Это обусловливает необходимость создания новой образовательной модели - интегративно-цифровой экосистемы подготовки специалистов.

Анализ литературы. Методические аспекты подготовки специалистов по физической культуре раскрыты в исследованиях Холодов Ж.К. [5], где подчеркивается значимость связи теории и практики.

Компетентностный подход как основа современного образования представлен в трудах Зимняя И.А. [1], акцентирующих внимание на формировании интегральных профессиональных качеств личности.

В современных публикациях отмечается активное внедрение цифровых технологий в образовательный процесс, включая электронные образовательные среды и платформы дистанционного

обучения [5]. Вместе с тем проблема системной интеграции цифровых решений в профессиональную подготовку спортивных кадров требует дальнейшей научной разработки.

Цель работы. Целью работы является теоретическое обоснование, разработка и экспериментальная проверка эффективности интегративно-цифровой экосистемы опережающей подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта, обеспечивающей формирование профессиональных, цифровых и междисциплинарных компетенций в соответствии с современными требованиями спортивной практики и образовательных стандартов.

Методологические основания исследования.

Методологическую основу составляют:

- системный подход, рассматривающий профессиональную подготовку как целостный процесс (соответствует положениям теории спорта) [1,2];
- компетентностный подход, ориентированный на результат образования как совокупность профессиональных компетенций [4];
- деятельностный подход, предполагающий активное включение обучающихся в профессионально значимую деятельность;
- цифровой подход, обеспечивающий использование информационно-коммуникационных технологий как инструмента обучения;
- аксиологический подход, направленный на формирование ценностных ориентаций и профессиональной ответственности.

Принципами реализации экосистемы являются интеграция, вариативность, непрерывность образования, практико-ориентированность и адаптивность.

Структура интегративно-цифровой экосистемы

1. *Ценностно-мотивационный блок.*

Формирование устойчивой профессиональной мотивации, развитие стремления к самосовершенствованию, осознание социальной значимости профессии.

2. *Когнитивный блок.*

Обновление содержания подготовки за счет:

- изучения современных цифровых платформ спортивной аналитики;
- освоения методов обработки данных тренировочного процесса;
- изучения основ спортивного менеджмента;
- углубления знаний по физиологии, биомеханике и психологии спорта.

3. *Практико-деятельностный блок.*

Включает:

- проектирование индивидуальных тренировочных программ;
- моделирование соревновательной деятельности;
- участие в научно-исследовательских проектах;
- прохождение практик в спортивных организациях.

4. *Цифровой блок.*

Предусматривает:

- использование систем мониторинга физической подготовленности;
- ведение электронного портфолио;
- дистанционное консультирование спортсменов;
- применение цифровых средств диагностики.

5. *Рефлексивно-оценочный блок.*

Обеспечивает мониторинг уровня сформированности компетенций, самооценку профессионального развития и экспертную оценку результатов.

Организация и методы исследования: в эксперименте приняли участие 150 студентов. Во время исследования была сформированы контрольная и экспериментальная группы. Применялись методы тестирования, педагогического наблюдения, экспертной оценки и статистического анализа.

Формирующий этап включал внедрение цифровых образовательных модулей, разработанных с учетом современных научных подходов [1–5].

Результаты исследования. По итогам эксперимента выявлены следующие изменения в экспериментальной группе:

- рост уровня профессиональной компетентности на 20%;
- повышение цифровой грамотности на 24%;
- увеличение показателей профессиональной рефлексии;
- повышение готовности к инновационной деятельности.

Студенты продемонстрировали способность самостоятельно анализировать тренировочные нагрузки, корректировать планы подготовки, использовать цифровые инструменты для оценки эффективности занятий.

Дополнительно отмечено повышение мотивации к научно-исследовательской деятельности и стремление к продолжению образования в магистратуре.

Обсуждение. Полученные результаты подтверждают необходимость интеграции классических положений теории спорта [1,2] с современными педагогическими технологиями [3,4] и цифровыми решениями [5].

Экосистемный подход позволяет объединить образовательную, научную и практическую деятельность в единую структуру. Это способствует формированию целостного профессионального мышления и повышению качества подготовки специалистов.

Выводы:

1. Интегративно-цифровая экосистема является эффективной моделью модернизации профессиональной подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта.
2. Междисциплинарная интеграция и цифровизация образовательного процесса способствуют формированию устойчивых профессиональных компетенций.
3. Практико-ориентированный характер подготовки обеспечивает успешную адаптацию выпускников к профессиональной деятельности.
4. Модель обладает гибкостью и может быть внедрена в различных образовательных организациях.

Перспективными направлениями являются:

- внедрение технологий искусственного интеллекта в образовательный процесс;
- разработка адаптивных цифровых платформ обучения;
- исследование влияния цифровой образовательной среды на профессиональную идентичность;
- расширение международного сотрудничества в сфере подготовки спортивных кадров.

Список литературы

1. Зимняя, И. А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании / И. А. Зимняя. – Москва : Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2004. – 38 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Спорт, 2021. – 520 с.
3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. – Москва : Советский спорт, 2005. – 820 с.
4. Белякова, М. Ю. Применение цифровых и информационных технологий в сфере физической культуры и спорта / М. Ю. Белякова, А. Д. Дьяконов // Экономика и управление в спорте. – 2021. – Т. 1. – № 3. – С. 133-148.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник : для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки «Педагогическое образование» / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 15-е изд., стер. – Москва : Академия, 2018. – 494 с.

© Шейкова М.И., Петрова-Ахундова Ю.Л., 2026

III

«Актуальные методы и медико-биологические аспекты адаптивной физической культуры»

УДК 376.42

Борисенкова Екатерина Сергеевна
кандидат педагогических наук, доцент
Заведующий кафедрой теории и методики танцевальных видов спорта
Кириллова Яна Владимировна
кандидат педагогических наук, доцент
Доцент кафедры спортивной медицины и физической реабилитации
ФГБОУ ВО Уральский государственный университет физической культуры
г. Челябинск, Российская Федерация

ВЛИЯНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ НА КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

Аннотация. В материале отражен вопрос по влиянию танцевально-двигательных практик в течение годовой коррекционной работы на интеллектуальные способности детей 9-10 лет с легкой степенью умственной отсталости. Показаны результаты исследования, организованного в АНСО «Футбол без границ» (г. Челябинск).
Ключевые слова: умственная отсталость, легкая степень умственной отсталости, дебильность, дети младшего школьного возраста, когнитивные функции, интеллект, танцевально-двигательная терапия.
Annotation. This article examines the impact of dance and movement practices during a year of remedial work on the intellectual abilities of 9-10-year-old children with mild intellectual disabilities. The results of a study conducted at the Football Without Borders Association (Chelyabinsk) are presented.
Keywords: intellectual disability, mild intellectual disability, debility, primary school-aged children, cognitive functions, intelligence, dance and movement therapy.

Актуальность. Интерес к феномену интеллектуальной недостаточности у детей младшего школьного возраста исследователями проявлен достаточно выраженно. Имеется немалое количество современных публикаций, отражающих сущность отклонений в познавательной сфере психики при данном расстройстве. Кроме того, в ряде трудов представлены пути коррекционной работы. Рассматривая танцевально-двигательную терапию в снижении проявлений основных нарушений у лиц с умственной отсталостью, стоит отметить, что именно последовательное воздействие позволяет сформировать адекватный ответ на предлагаемые задания. Причем, дети младшего школьного возраста с умственной отсталостью легкой степени при грамотно подобранных мероприятиях на всех ступенях многокомпонентной работы прогрессивны в повышении уровня их интеллекта и могут быть, до определенной степени, интегрированы в жизнь общества.

Анализ литературы. Как известно, основные когнитивные процессы, которые определяются как ощущение, восприятие, внимание, мышление, память, воображение и речь, у умственно отсталых детей характеризуются недоразвитием. Как показано в публикации О. Л. Беляевой и Е. А. Муравьевой у данного контингента снижена потребность в общении со сверстниками и взрослыми, владение речевыми компетенциями незначительно [2]. По мнению М. А. Каляскиной, усвоение новой информации у интеллектуально неполноценных младших школьников идет медленными темпами, быстро забывается воспринятое. При этом автор подчеркивает следующую парадоксальность в работе с такой группой – долговременная память у них совершенствуется лучше, чем кратковременная [3]. Как пишет А. Д. Ануфриева, переключение внимания у данной категории затруднено в силу патологической инертности процессов возбуждения и торможения. Абстрактные объекты воспринимаются хуже по сравнению с предъявляемыми, реальными [1]. На эту же проблему и поиск путей ее решения указывают М. Э. Муратова и В. Э. Болдырева [4].

В этой связи целью исследования был определен поиск механизма коррекционного взаимодействия с детьми 9-10 лет, имеющими умственную отсталость легкой степени (уровень IQ в пределах 50-69 баллов по тесту Векслера), и оценка эффективности его влияния на основной дефект – когнитивные функции.

Результаты исследований. Организованное исследование проводилось в течение 2025 года на базе Автономной некоммерческой спортивной организации «Футбол без границ», имеющей группы воспитанников с интеллектуальными нарушениями.

Так на поисково-диагностическом этапе проведен анализ различных источников с целью рассмотрения этимологии заболевания «умственная отсталость» у детей младшего школьного возраста, особенностей его проявления как основного диагноза и применяемых для коррекции комплексных мероприятий. Также на данном этапе осуществлено изучение особенностей реализации программы подготовки по виду спорта «спорт ЛИН» дисциплина «футбол» для последующего внедрения в учебно-тренировочные занятия дополнительных методик в рамках интеллектуального развития. Обоснование влияние танцевально-двигательной терапии в качестве действенного метода повышения уровня когнитивных функций.

В ходе реализации экспериментально-аналитического этапа приняли участие 4 мальчика и 12 девочек в возрасте 9-10 лет, имеющих диагноз умственная отсталость легкой степени и занимающихся не менее двух лет адаптивным футболом. Изучаемая выборка была случайным образом разделена на две группы. Основную и контрольную выборки составили по 2 мальчика и по 6 девочек. Родители (опекуны) каждого ребенка давали письменное информированное согласие на его участие в исследовании. Стоит отметить, вначале работы у обследуемых изучен исходный уровень когнитивных функций по методике Л. Ф. Фатиховой «Сказка».

Коррекция в основной группе включала в себя помимо медикаментозной терапии, назначенной лечащим врачом, танцевально-двигательные практики в виде занятий 2 раза в неделю по 45 минут в течение 6 месяцев модулями. Стоит отметить, что УТЗ по адаптивному футболу проводились 3 раза в неделю по 1 часу и основной своей целью имели подготовку для участия в различных соревнованиях. В контрольной группе реализованы все те же мероприятия в такой же дозировке для достоверности эксперимента, но исключена из работы танцевально-двигательная терапия.

Таким образом, танцевально-двигательные практики, предложенные для основной группы на основе изучения различных материалов, содержали:

- упражнения на основе бального танца;
- средства на основе классического танца (у балетной опоры и на середине зала);
- элементы народного танца (на середине зала);
- стретчинг с использованием инвентаря;
- сюжетные (тематические) танцы.

Особое внимание в развитии когнитивных функций при помощи выделенных разделов уделялось запоминаю последовательности упражнений, их названий, техники выполнения. Кроме того, существенная роль отводилась тематическим инсценировкам. Целью этого раздела стало научение занимающихся интерпретации и оценке поступков других; выработка у них умений идентифицировать себя с другими (в частности, животными); умений прогнозировать ситуацию в зависимости от совершенного поступка; развитие способностей запоминать и воспроизводить действия под музыку, свойственные тому или иному животному и сюжету.

Для этого использовался вспомогательный материал: текст сказки «Волк и заяц», сюжетные картинки к ней и специально подобранное музыкальное сопровождение. Группе предъявлялась картинка с изображением сюжета сказки, читался отрывок из ее текста. Вначале предлагалось повторить за педагогом танцевальные действия, характеризующие того или иного животного, его настроение, ситуацию в целом и т. д., а также воспроизвести некоторые слова песни (речевки). Таким образом, создавался небольшой сюжет. Затем шел некоторый анализ в виде вопросов:

– О чем эта сказка?

– Кто самый главный герой в этой сказке?

– Какие чувства испытывал заяц, когда совершал свой поступок? Какие чувства испытывал волк? А лиса?

– Какой герой сказки больше всего понравился? Почему?

– Какой герой не понравился? Почему?

– К чему может привести такое поведение волка?

Конечной целью явилось развитие психической структуры юных футболистов – относительно

самостоятельное воспроизведение всех движений по сюжету и речевок, последующей оценочной деятельности.

После внедрения предложенных мероприятий проведено повторное диагностирование заявленных параметров. Контрольно-обобщающий этап в виде статистической обработки полученных данных (таблица 1) и формулировки выводов показал следующее.

Таблица 1 – Изучение когнитивных функций в ходе работы с детьми 9-10 лет с легкой степенью умственной отсталости

в баллах

Группы	До коррекции X±m	После коррекции X±m	Норма	$T_{расч}$	P
Контрольная группа (n=8)	9,63±0,53	10,75±0,31	17-20	2,346	0,051
Основная группа (n=8)	10,13±0,79	11,63±0,60	17-20	3,240	0,014

Выводы. Табличные результаты свидетельствуют о наличии качественных изменений когнитивных функций в основной группе, различия достоверны ($T_{расч} > T_{критич}$ для числа степеней свободы, равного 7). У контрольной группы достоверных различий по основному диагнозу не выявлено. Соответственно танцевально-двигательная терапия оказала положительное влияние на изучаемые параметры у юных футболистов с легкой степенью умственной отсталости.

Перспективы дальнейших исследований. В ближайшем будущем планируется изучить влияние танцевально-двигательной терапии на эмоционально-волевой компонент и физические способности у выбранного контингента. Рассмотреть возможность использования данного инструментария с учетом вариабельности программы для лиц с ДЦП и интеллектуальными отклонениями.

Список литературы

1. Ануфриева, А. Д. Особенности свойств внимания детей младшего школьного возраста с умственной отсталостью / А. Д. Ануфриева // Вестник экспериментального образования. – 2023. – № 4 (37). – С. 30-38.
2. Беляева, О. Л. Особенности сформированности коммуникативных базовых учебных действий у третьеклассников с умеренной умственной отсталостью / О. Л. Беляева, Е. А. Муравьева // Современные проблемы педагогики и образования : сборник статей III Международной научно-практической конференции, Петрозаводск, 17 октября 2024 г. – Петрозаводск, 2024. – С. 138-143.
3. Каляскина, М. А. Изучение особенностей нарушения памяти у детей младшего школьного возраста с умственной отсталостью / М. А. Каляскина // Достижения науки и образования. – 2021. – № 2 (74). – С. 52-54. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-osobennostey-narusheniya-pamyati-u-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta-s-umstvennoy-otstalostyu/viewer
4. Муратова, М. Э. Исследование наглядно-образного мышления учащихся младших классов с умственной отсталостью / М. Э. Муратова, В. Э. Болдырева // Вестник современных исследований. – 2018. – № 6.1 (21). – С. 235-237.

© Борисенкова Е.С., Кириллова Я.В., 2026

УДК 615.81

Ван Чи (1) *аспирант*
Направление подготовки:
5.8.6 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура»
Факультет физической культуры
Научный руководитель:
Капилевич Леонид Владимирович (2)
доктор медицинских наук, профессор
Заведующий кафедрой спортивно-оздоровительного туризма, спортивной физиологии и медицины
ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Томский государственный университет»
(1) ***г. Хэйлунцзян, Китайская Народная Республика***
(2) ***г. Томск, Российская Федерация***

БИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ДЕЙСТВИЯ ТРЕНИРОВОК С ОГРАНИЧЕНИЕМ КРОВОТОКА ПРИ САРКОПЕНИИ У ПОЖИЛЫХ

Аннотация. Саркопения - одна из ведущих проблем старения населения. В настоящем исследовании путем поиска в международных базах данных (PubMed и др.) проанализированы биологические механизмы действия тренировок с ограничением кровотока (BFRT) при саркопении у пожилых. Основные механизмы включают накопление метаболитов и др. Хотя BFRT подавляет саркопению, необходимы дальнейшие исследования.
Ключевые слова: саркопения, тренировка с ограничением кровотока, BFRT, биологические механизмы, пожилые люди.
Annotation. Sarcopenia is one of the leading problems of an aging population. In this study, international databases (PubMed, etc.) were searched to analyze the biological mechanisms of blood flow restriction training (BFRT) in sarcopenia in older adults. The main mechanisms include the accumulation of metabolites and so on. Although BFRT suppresses sarcopenia, further research is needed.
Keywords: sarcopenia, blood flow restriction training, BFRT, biological mechanisms, elderly people.

Актуальность. С прогрессирующим глобальным старением населения саркопения (sarcopenia) стала одним из ведущих гериатрических синдромов, высокая распространенность которого существенно снижает здоровье и качество жизни пожилых. Хотя физические упражнения, особенно силовые тренировки, остаются наиболее эффективным методом сдерживания прогрессирования саркопении, тренировки с ограничением кровотока (BFRT) благодаря способности вызывать адаптивные реакции мышц при низкой интенсивности постепенно становятся альтернативой для лиц, не способных выполнять высокоинтенсивные традиционные силовые упражнения. Однако биологические механизмы этих эффектов остаются недостаточно изученными. В связи с этим в работе проведен анализ биологических механизмов действия BFRT при лечении саркопении у пожилых.

Цель исследования. Проанализировать и систематизировать биологические механизмы эффектов BFRT при саркопении у пожилых пациентов с целью более глубокого понимания преимуществ, ограничений и возможных побочных эффектов данного метода, а также предоставления теоретической основы для разработки программ физических упражнений для пожилых пациентов с саркопенией.

Анализ литературы и результаты исследования.

Материалы и методы

Поиск литературы проведен в PubMed, Web of Science и др. Дескрипторы: Blood Flow Restriction Therapy, Sarcopenia, Aged, свободные слова: BFRT, Elderly и др. Период: от создания БД до февр. 2026 г. Пример стратегии PubMed ниже: «((Blood Flow Restriction Therapy[MeSH Terms]) OR (Blood Flow Restriction Training[Title/Abstract]) OR (Blood Flow Restriction Exercise[Title/Abstract]) OR (BFRT[Title/Abstract])) AND (Sarcopenia[MeSH Terms])) AND ((Aged[MeSH Terms]) OR (Elderly[Title/Abstract]) OR (“aged, 60 and over”[Title/Abstract]))».

Биологические механизмы действия BFRT.

Индукция гипоксической среды. BFRT посредством компрессии манжетой ограничивает кровоток в мышцах, снижает поступление кислорода и создает локальную гипоксическую среду. Этот процесс повышает утилизацию кислорода миоцитами и активирует физиологические пути, способствующие росту мышц и силы. Гипоксия-индуцируемый фактор-1α (HIF-1α) является ключевым белком ответа на изменения клеточного уровня кислорода, при гипоксии HIF-1α стабилизируется, перемещается в ядро клетки и инициирует транскрипцию генов, регулирующих ангиогенез и энергетический метаболизм. Согласно Meta-анализу, BFRT достоверно повышает уровень HIF-1α с последующей активацией VEGF [4]. Ишемия повышает экспрессию VEGF, стимулирует дифференцировку мезенхимальных стволовых клеток в эндотелиальные, увеличивает плотность капилляров и улучшает функцию мышц. Таким образом, BFRT создает гипоксически-ишемическую среду, индуцирует повышение экспрессии VEGF и способствует росту мышц и их функции.

Накопление метаболитов. Развитие саркопении тесно связано с нарушением анаболизма. У пожилых людей повышен порог анаболизма, поэтому для поддержания баланса метаболитов требуется большее поступление питательных веществ, индукция их накопления способствует подавлению саркопении. BFRT посредством внешнего давления ограничивает кровоток в конечностях, уменьшает венозный отток и частично блокирует артериальный приток, что приводит к накоплению в мышцах метаболитов, таких как лактат. Лактат усиливает активность C2C12 миобластов и сателлитных клеток, а также анаболические сигналы. После снятия манжеты в восстановительной фазе усиливается периферический кровоток, что обеспечивает поступление энергетических субстратов, удаление метаболических отходов и стимуляцию высвобождения гормонов, связанных с ростом мышц, способствуя увеличению мышечной массы и силы. Исследования показали, что BFRT повышает уровень эндотелиальной NO-синтазы и белка теплового шока 72, эти белки ослабляют снижение эффективности синтеза белка, вызванное иммобилизационной атрофией, предотвращают потерю мышечного белка и уменьшают апоптоз [3].

Потенциальные сигнальные пути. С возрастом способность к синтезу мышечного белка у пожилых постепенно снижается. BFRT, стимулируя высвобождение инсулиноподобного фактора роста 1 (IGF-1), активирует путь мишени рапамицина млекопитающих, способствуя синтезу мышечного белка (mTOR). Одновременно BFRT повышает концентрацию лактата в крови, активируя сигнальный путь внеклеточной регулируемой протеинкиназы (ERK), усиливая фосфорилирование рибосомального белка S6 (RPS6) в сайтах Ser240/244. AKT/mTOR-каскад активируется, запуская синтез белка. При низкоинтенсивной нагрузке и аэробике фосфорилирование RPS6(Ser240/244) не усиливается, в отличие от BFRT. Кроме того, тренировки снижают фосфорилирование 4E-BP1 в сайтах Thr37/46, способствуя восстановлению и росту мышц [5]. Это также косвенно свидетельствует о положительном влиянии BFRT на замедление развития саркопении у пожилых.

Пролиферация спутниковых клеток (SCs). Увеличение массы скелетных мышц зависит от активации и пролиферации SCs, этот процесс ослабевает с возрастом. Исследования показали, что после однократного BFRT количество SCs в мышечной ткани возросло примерно на 70%, через 10 дни — на 144%, площадь волокон типа I — на 19% [1]. Одно острое вмешательство BFRT повышает количество SCs в волокнах типа I тестируемой ноги на 90%–100%, в волокнах типа II — на 45%–55%, количество миоядер — на 20%. Однако увеличение размера мышц и силы происходит не быстро, возможно, из-за интенсивности тренировки [2]. Миогенный фактор дифференцировки (MyoD) и миогенный фактор 5 (Myf5) как мышечно-специфические транскрипционные факторы играют ключевую роль в регуляции развития и роста скелетных мышц. BFRT, индуцируя пролиферацию SCs и повышая экспрессию MyoD и Myf5, способствует росту мышц, повышению базального уровня метаболизма и расходу энергии, тем самым подавляя развитие саркопении. Однако традиционные силовые тренировки оказывают аналогичное влияние на пролиферацию SCs, поэтому данный механизм не является специфическим для улучшения саркопении с помощью BFRT. Механизм действия BFRT при лечении саркопении показан на рисунке 1.

Заключение и перспективы. Проведен обзор исследований BFRT и саркопении с обобщением биологических механизмов лечения саркопении с помощью BFRT: эти механизмы могут включать индукцию локальной гипоксии с активацией HIF-1α и повышением экспрессии VEGF, способству-

ющей ангиогенезу, накопление лактата активирует анаболические пути, включая секрецию IGF-1 и каскады ERK и AKT/mTOR, что усиливает синтез белка. При этом снижается фосфорилирование 4E-BP1, способствуя регенерации мышечной ткани. Также отмечается пролиферация спутниковых клеток с повышенной экспрессией факторов MyoD и Myf5, обеспечивающая гипертрофию и прирост силы. Хотя часть сигнальных путей проанализирована, молекулярные механизмы регуляции изучены недостаточно глубоко. Для развития BFRT-терапии саркопении у пожилых необходимы: молекулярно-биологические исследования механизмов действия, масштабные клинические испытания и дозировочный мета-анализ оптимальных параметров тренировок (интенсивность, частота, длительность, давление манжеты).

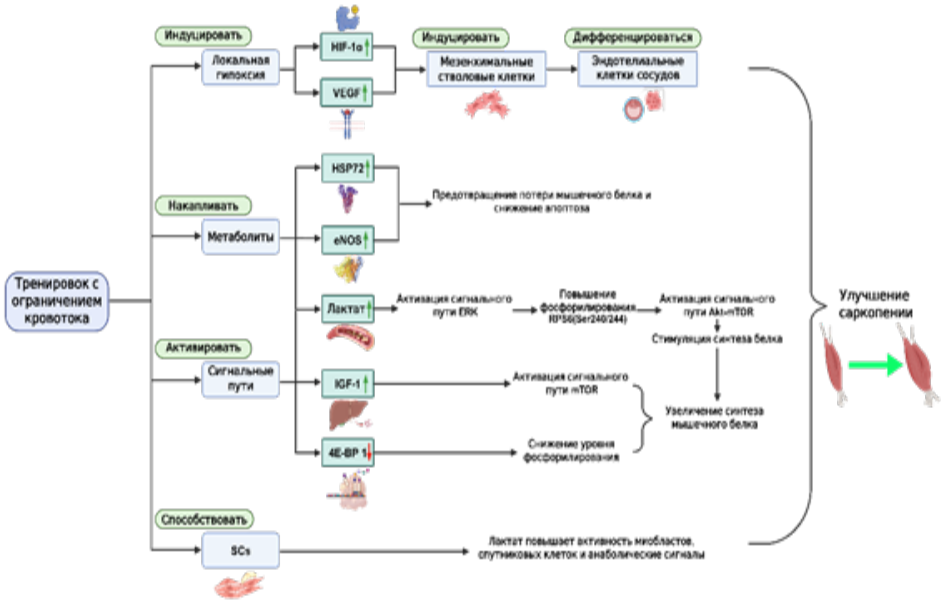

Рисунок 1 – Биологические механизмы действия BFRT

Примечания: HIF-1α: Гипоксия-индуцируемый фактор-1α, VEGF: Фактор роста эндотелия сосудов, HSP72: Белок теплового шока 72, eNOS: Эндотелиальная синтаза оксида азота, ERK: Внеклеточные регулируемые протеинкиназы, RPS6: Рибосомальный белок S6, Ser240/244: Сайты серина 240/244, Akt: Протеинкиназа B, mTOR: Мишень рапамицина млекопитающих, IGF-1: Инсулиноподобный фактор роста 1, 4E-BP1: Эукариотический фактор инициации трансляции 4E-связывающий белок 1, SCs: Спутниковые клетки

Список литературы

1. Delayed myonuclear addition, myofiber hypertrophy, and increases in strength with high-frequency low-load blood flow restricted training to volitional failure / T. Bjørnsen, M. Wernbom, A. Løvstad et al. // J Appl Physiol (1985). – 2019. – Т. 126. – № 3. – С. 578-592.
2. Frequent blood flow restricted training not to failure and to failure induces similar gains in myonuclei and muscle mass / T. Bjørnsen, M. Wernbom, G. Paulsen et al. // Scand J Med Sci Sports. – 2021. – Т. 31. – № 7. – С. 1420-1439.
3. Activation of mTORC1 signaling and protein synthesis in human muscle following blood flow restriction exercise is inhibited by rapamycin / D. M. Gundermann, D. K. Walker, P. T. Reidy et al. // Am J Physiol Endocrinol Metab. – 2014. – Т. 306. – № 10. – С. E1198-204.
4. The Effect of Blood Flow Restriction Exercise on Angiogenesis-Related Factors in Skeletal Muscle Among Healthy Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis / S. Li, S. Li, L. Wang et al. // Front Physiol. – 2022. – Т. 13. – С. 814965.
5. Muscle Adaptations to Heavy-Load and Blood Flow Restriction Resistance Training Methods / A. K. May, A. P. Russell, P. A. Della Gatta et al. // Front Physiol. – 2022. – Т. 13. – С. 837697.

© Ван Чи, Капилевич Л.В., 2026

УДК 615.825:616.7-007.2

Дунец Наталья Владимировна (1)
старший преподаватель кафедры
теории и методики физической культуры
Ягджян Михаил Сергеевич (2)
врач-хирург по оказанию экстренной помощи
(1) ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
(2) ГБУ ДНР «Городская клиническая больница № 21 г. Донецк»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ КЛАССИЧЕСКОЙ ЛФК И АКВАФИТНЕСА В КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ С ДИСПЛАЗИЯМИ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ

Аннотация. В статье представлен сравнительный анализ эффективности классической лечебной физической культуры и аквафитнеса при коррекции постуральных нарушений у детей с недифференцированными дисплазиями соединительной ткани. Обоснована целесообразность комбинированного подхода к реабилитации.
Ключевые слова: дети, дисплазия соединительной ткани, нарушения осанки, лечебная физическая культура, аквафитнес, гидрокинезиотерапия, гипермобильность суставов.
Annotation. The article presents a comparative analysis of the effectiveness of classical therapeutic physical education and aquafitness in the correction of postural disorders in children with undifferentiated connective tissue dysplasia. The expediency of a combined approach to rehabilitation is substantiated.
Keywords: children, connective tissue dysplasia, postural disorders, therapeutic physical education, aquafitness, hydrokinesiotherapy, hypermobility of joints.

Актуальность. Сохранение здоровья детского населения с ДСТ приобретает особую значимость, учитывая, что частота встречаемости недифференцированных форм патологии достигает 15–30% [1]. Наиболее частым проявлением ДСТ являются нарушения осанки, которые снижают качество жизни и создают риски развития хронических болей и дегенеративных изменений позвоночника [3, 4]. Клинико-патогенетическое обоснование работы базируется на том, что постуральные нарушения обусловлены наследственным дефектом коллагена, ведущим к гипермобильности суставов и гипотонии мышц [1, 4]. Необходимость исследования продиктована научно-практической неопределенностью: на данный момент отсутствуют единые рекомендации по физической реабилитации таких больных [2,5].

Анализ литературы. Традиционно «золотым стандартом» консервативной коррекции считается классическая лечебная физическая культура (ЛФК) [3]. Основными задачами ЛФК при ДСТ являются укрепление мышечного корсета, формирование правильного двигательного стереотипа и улучшение проприоцептивной чувствительности [4]. Механизмы воздействия включают силовой компонент, статический режим (изометрические упражнения) и проприоцептивную тренировку [4,5]. Преимущества метода: высокая доступность, точная дозировка нагрузки, доказанная эффективность в формировании долгосрочного мышечного контроля [2,5]. Недостатки: осевая нагрузка, риск снижения мотивации у детей, потенциальный риск травматизации при нарушении техники [4].

В последние десятилетия набирает популярность аквафитнес и гидрокинезиотерапия [2,5]. Уникальные физические свойства водной среды (выталкивающая сила, гидростатическое давление, термический фактор) создают благоприятные условия для реабилитации детей с гипермобильностью [2]. Механизмы воздействия: разгрузка опорно-двигательного аппарата, гидродинамическое сопротивление, улучшение венозного оттока, мышечная релаксация [2,5]. Преимущества: безопасность, психологический комфорт, комплексное воздействие на дыхательную и сердечно-сосудистую системы [2]. Ограничения: организационные сложности, медицинские противопоказания, специфика дозирования нагрузки [3,5].

Цель работы: провести сравнительный анализ эффективности классической ЛФК и аквафитнеса в коррекции нарушений осанки у детей с ДСТ на основе систематизации отечественной и зарубежной литературы.

Результаты исследований.

Анализ клинических исследований позволяет выделить ключевые аспекты сравнения методов.

1. Клиническая эффективность. Оба метода приводят к статистически значимому улучшению параметров осанки через 3–6 месяцев регулярных занятий [2, 5]. Аквафитнес демонстрирует более быстрое купирование болевого синдрома в острой стадии, тогда как классическая ЛФК показывает более устойчивые долгосрочные результаты в формировании статической выносливости [5].
2. Влияние на гипермобильность суставов. При правильном дозировании аквафитнес безопасен для детей с ДСТ [5]. Классическая ЛФК с акцентом на изометрические упражнения считается более предпочтительной для стабилизации конкретных гипермобильных сегментов [4,5].
3. Психологический аспект и комплаенс. Аквафитнес имеет преимущество в повышении мотивации детей и снижении процента отсева из реабилитационных программ [2].
4. Функциональные показатели. Комбинированное использование методов демонстрирует наилучшие результаты по шкалам функциональной независимости [2,5].

Таблица 1 - Сравнительная характеристика методов реабилитации

Параметр	Классическая ЛФК	Аквафитнес
Осевая нагрузка	Присутствует (гравитация) [4]	Минимальна (эффект невесомости) [2,5]
Болевой синдром	Возможно усиление в начале [4]	Снижение за счет тепла и разгрузки [2]
Риск травм	Средний (при нарушении техники) [4]	Низкий [2, 5]
Мотивация детей	Средняя / Низкая [2]	Высокая [2]
Формирование мышечного корсета	Высокая точность изоляции мышц [3, 4]	Общее укрепление, тонус [2,5]
Доступность	Высокая (дом, зал) [3]	Ограничена (бассейн) [3]
Влияние на дыхательную систему	Косвенное [3]	Прямое (гидростатическое давление) [2]

Выводы. Проведенный анализ показывает, что для коррекции осанки у детей с дисплазией соединительной ткани успешно применяются как классическая ЛФК, так и аквафитнес [2,5]. При этом водные тренировки особенно актуальны на старте реабилитации, когда ребенка беспокоит боль или отсутствует мотивация [2]. В то же время, занятия на суше незаменимы для закрепления правильных постуральных стереотипов и развития нейромышечного контроля в условиях гравитации [3, 4]. Следовательно, наиболее перспективным представляется комбинированный подход [2,3,5], выбор которого, однако, должен строго индивидуализироваться в зависимости от возраста, клиники и социальных факторов [1,3].

Перспективы дальнейших исследований. Развитие темы видится в создании программ, объединяющих реабилитацию с методом биологической обратной связи для объективного контроля, а также в проведении рандомизированных исследований для выработки единых стандартов дозирования нагрузок [3,].

Список литературы

1. Саковец, Т. Г. Особенности медицинской реабилитации при недифференцированной дисплазии соединительной ткани / Т. Г. Саковец, Э. И. Богданов. – Текст : электронный // Практическая медицина. – 2022. – Т. 20. – Вып.2. – С. 27-29. – URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=48469025
2. Григорьева, Л. И. Гидрокинезотерапия в комплексной реабилитации детей с ДЦП / Л. И. Григорьева, И. Д. Иванова. – Текст : электронный // Пятиминутка. – 2022. – № 3 (65). – С. 34-36. – URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=57662842
3. Иванова, И. Л. Особенности вертебрального статуса у пациентов с дисплазией соединительной ткани / И. Л. Иванова, П. Д. Иконникова, А. В. Меркушев [и др.]. – Текст : электронный // Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. – 2025. – № 2. – С. 68-71. – URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=82300864
4. Цой, М. А. ЛФК как основа реабилитации пациентов с недифференцированной дисплазией соединительной ткани / М. А. Цой, В. Т. Зорькин. – Текст : электронный // SCIENTIST (RUSSIA). – 2022. – № 2 (20). – С. 163-168. – URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=48317558
5. Иванова, Е. П. Акватренинг в пресной воде у пациентов с нарушениями поддержания вертикальной позы тела / Е. П. Иванова, А. А. Лобанов, С. В. Андронов [и др.]. – Текст : электронный // Вестник восстановительной медицины. – 2021. – Т.20. – Вып. 6. – С. 58–66. – URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47438152

© Дунец Н.В., Ягджян М.С., 2026

УДК 796.077.5-056.26

Ермолаева Татьяна Николаевна
кандидат педагогических наук, доцент
Заведующий кафедрой физического воспитания
Мастер спорта по софтболу
Лицоева Наталья Владимировна
кандидат биологических наук, доцент
Доцент кафедры физического воспитания
Мастер спорта по софтболу
Николайчук Ирина Юрьевна
кандидат педагогических наук, доцент
Доцент кафедры физического воспитания
Мастер спорта по художественной гимнастике
ФГБОУ ВО «Луганский государственный университет имени В. Даля»
г. Луганск, Луганская Народная Республика, Российская Федерация

АНАЛИЗ ПРИОРИТЕТНЫХ ФОРМ ИНКЛЮЗИВНОЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. Создание условий для качественного образования лицами с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) является одновременно актуальным и крайне сложным для высшей школы. Перспективность применения инклюзивных технологий в адаптивная физическая культура (АФК) существенна. В статье исследован спектр инклюзивных технологий в АФК. Определены приоритетные формы и отношение студентов с ОВЗ к занятиям с использованием инклюзивных технологий.
Ключевые слова: студенты с ограниченными возможностями здоровья, адаптивная физическая культура, формы инклюзивной АФК.
Annotation. Creating conditions for high-quality education for people with disabilities is both relevant and extremely difficult for higher education. The prospects of using inclusive technologies in adaptive physical education are significant. The article examines the range of inclusive technologies in adaptive physical education. The priority forms and attitudes of students with disabilities to classes using inclusive technologies have been identified.
Keywords: students with disabilities, adaptive physical education, forms of inclusive adaptive physical education.

Актуальность. В реалиях современного общества численность и доля молодых людей с весомыми отклонениями в состоянии здоровья кардинально возрастает. Патологии молодеют, протекают атипично и агрессивно, чаще приводят к инвалидизации молодого поколения. Прогресс в области медицины очевиден, но согласно аналитическим исследованиям, численность молодёжи с ОВЗ резко возрастает [1,2,4]. Стремительное увеличение доли лиц с ограничениями в здоровье (ОВЗ) для общества и государства в целом является серьёзной проблемой [1-4]. Создание условий для инклюзии лиц с ОВЗ в полноценную жизнь общества, самообслуживания и самодостаточности является крайне актуальной задачей, но весьма трудной. В современном обществе имеется острая (часто непреодолимая) проблема социализации детей и молодёжи с ОВЗ, связанная с тенденциями прошлого.

Констатируются сложности современной высшей школы, касающиеся получения квалификации инвалидами и лицами с ОВЗ, и в связи с усложнением процесса обучения они возрастают [1,4]. В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с изм.), инклюзивное образование позиционируется, как систематичный и многогранный подход «призванный обеспечить равный доступ к образованию для всех обучающихся с учётом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей» [3]. Современное государство обязано приоритетной целью иметь создание инклюзивного общества, базисом которой выступает инклюзивная культура [3]. Однако в сегодняшних реалиях можно утверждать, что ни общество, ни образовательные учреждения в полной мере к этому не готовы. Для высшей школы данные приоритеты означают

необходимость как технического переоснащения (создание безбарьерной среды, переоснащение аудиторий, спортсооружений и др.), так и переподготовку педагогических кадров адаптированных к инклюзивному образованию [1,4]. Необходимым условием для реализации инклюзивного образования должна стать как инклюзивная культура студенчества, так и культура здоровья общества. Необходимо признать факт наличия существенных проблем в данной сфере.

Общепризнанными и доказанными приоритетами АФК студентов с ОВЗ выступают следующие категории: возможная коррекция как физического, так психологического состояния; улучшение физического развития и здоровья; адаптация данной категории студентов в социуме; повышение уровня культуры здоровья и многое другое [2,4]. Студенты с ОВЗ в образовательных учреждениях высшего образования имеют особый (специальный) подход к освоению дисциплины «Физическая культура и спорт», который базируется на соблюдении принципов АФК [1,4]. Однако данный подход не способствует полной социализации. Инклюзивные формы и технологии в вузах широко применимы и призваны улучшить уровень здоровья и социализацию студентов с ОВЗ. Однако существенные трудности с приобщением, втягиванием и удержанием таких студентов в процесс АФК (даже при помощи инклюзивного физического воспитания) существует.

Острота и важность проблем инклюзивной физической культуры (ФК) в обществе существенна. Констатированы противоречия между потенциалом инклюзивного физического воспитания и уровнем здоровья, формированием ФК и культуры здоровья (КЗ) у студентов с ОВЗ. Нами проанализированы и исследованы процессы инклюзивного физического воспитания студентов с ОВЗ.

Целью нашего исследования является анализ процессов и выявление приоритетных аспектов инклюзивного физического воспитания в вузе для студентов с ОВЗ.

Методы исследования: анализ современной научной литературы, анализ медицинских карт, анкетирование, педагогическое наблюдение, методы математической статистики.

Результаты исследования. Под нашим наблюдением находилось 80 человек (52 девушки и 28 юношей). Возраст исследуемых лиц с ОВЗ составлял от 17 до 23 лет. Все испытуемые были студентами ФГБОУ ВО Луганского государственного университета имени Владимира Даля. Выявлено, что превалирующими патологиями и пороками развития являются: нарушения опорно-двигательного аппарата; заболевания сердечнососудистой системы; диабет и другие эндокринные патологии. Исследования спектра патологий дал основание утверждать, что многие студенты имели несколько патологий и пороков в развития.

Анализ способов проведения занятий по АФК и адаптивному спорту (АС) показал, что за инклюзивный способ проведения занятий (в 2024-2025 уч. г.) высказалось 65 % студентов с ОВЗ, за специальный – 25 %. Не определились с выбором – 10 %.

Спектр приоритетными формами АФК и АС среди студентов с ОВЗ в 2024-2025 учебном году, оказался следующим. Девушки к числу наиболее приоритетных отнесли занятия аэробикой, занятия спортивными играми (в том числе мини гольфом, шахматами и шашками), занятия терренкуром. Юноши к приоритетным отнесли занятия пауэрлифтингом и силовым фитнесом, спортивными играми (в том числе мини гольфом, шахматами и шашками), терренкуром. Нужно отметить, что инклюзивные технологии преподаватели кафедры физического воспитания применяли систематически.

Исследования в 2025-2026 учебном году дали иной результат. С введением новых форм АФК и АС (фиджитал технологии применялись только инклюзивно) мы наблюдали существенное изменение приоритетных форм проведения занятий. Девушки к числу приоритетных отнесли занятия фиджитал Just Dance (20 %), занятия мини гольфом (15 %), фиджитал спортивными играми (гольф, настольный теннис) (15 %), шашками и шахматами (10 %), спортивными играми (10%), силовым фитнесом (6 %). Юноши приоритетными считают занятия пауэрлифтингом и силовым фитнесом (18 %), фиджитал спортивными играми (гольф, настольный теннис) (15 %) занятия мини гольфом (15 %), занятия спортивными играми (24,5 %), шашки и шахматы (20 %), армрестлингом (6 %). Инклюзивный способ проведения занятий по АФК в 2025-2026 учебном году выбрали 75 % студентов с ОВЗ, специальный – 18 %. При этом 7 % студентов с ОВЗ не определились с выбором. Анализ полученных данных свидетельствует о быстроменяющихся и разнонаправленных интересах студентов с ОВЗ.

Спектральный анализ степени удовлетворённости студентов качеством организации процесса АФК и АС в 2025-2026 учебном году. показали положительную динамику по отношению к прошлому году. Так в 2024-2025 учебном году были полностью не довольны 23,6 % юношей и 25,2 % девушек. В 2025-2026 учебном году полностью не удовлетворены 17,5 % юношей и 19 % девушек (табл. 1).

Таблица 1 - Анализ отношения к организации АФК и АС студентов с ОВЗ (2025 - 2026 уч.г.), %

Степень удовлетворённости качеством АФК и АС	Юноши, n = 28	Девушки, n = 52
Полностью удовлетворены	23,5	19,2
Скорее удовлетворены, чем нет	28,6	26,5
Затрудняюсь с ответом (не определился)	19,2	12,7
Скорее не удовлетворены, чем удовлетворены	11,2	22,6
Не удовлетворены	17,5	19

Выводы. Данные исследования и анализ констатируют неизбежность трансформации системы образования (в том числе физического воспитания) студентов с ОВЗ. Инклюзивные физическое воспитание улучшает физическое развитие и способствует реабилитации и адаптации студентов с ОВЗ. Инклюзия в АФК и АС влияет на социализацию данной категории студентов в обществе. Данные исследования показали, что современные инклюзивные технологии (фиджитал технологии) положительно влияют на процессы АФК и культуру здоровья студентов с ОВЗ.

Перспективы дальнейших исследований будут направлены на процессы внедрения инклюзивных технологий в АФК и АС студентов с ОВЗ, исследования влияния инклюзивного АФК на состояния здоровья студентов с ОВЗ и их социализацию.

Список литературы

1. Ермолаева, Т. Н. Исследования инклюзивных технологий адаптивной физической культуры студентов с ограниченными возможностями здоровья / Т. Н. Ермолаева, Н. В. Лицоева, И. Ю. Николайчук // Вестник Луганского государственного университета имени Владимира Даля. – 2025. – № 1 (91). – С. 68-72.
2. Кетриш, Е. В. Теория и практика инклюзивного образования (на примере физического воспитания) : учебное пособие / Е. В. Кетриш, Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова; под общ. ред. Е. В. Кетриш. – Екатеринбург : Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2017. – 127 с.
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
4. Чедова, Т. И. Физическая культура. Инклюзивное образование : физическая культура как ресурс для реализации инклюзии в высшем образовании [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Т. И. Чедова. – Пермь : Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2021. – 167 с.

© Ермолаева Т.Н., Лицоева Н.В., Николайчук И.Ю., 2026

УДК 796.71:616.711-053.2

Зеленченко Диана Руслановна
студентка 1 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура)
(Профиль: Физическая реабилитация)
Научный руководитель:
Люгайло Светлана Станиславовна
доктор наук по физическому воспитанию и спорту. Врач высшей категории
Доцент кафедры адаптивной физической культуры (1)
Заместитель главного врача (2)
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
(1) Институт физической культуры и спорта
(2) ГБУ «Донецкий врачебно-физкультурный диспансер»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВКЛЮЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В ПРОЦЕСС ПРОФИЛАКТИКИ ОСТЕОХОНДРОЗА ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА У ЛИЦ МОЛОДОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Систематизирован научно-методический опыт организации профилактико реабилитационной работы с пациентами, страдающими остеохондрозом шейного отдела позвоночника. Рассмотрены общие вопросы использования физических средств в программах реабилитации тематических пациентов. Определены перспективы дальнейших исследований.
Ключевые слова: остеохондроз, профилактика, физическая реабилитация, шейный отдел, позвоночный столб.
Annotation. The article systematizes the scientific and methodological experience of organizing preventive and rehabilitation work with patients suffering from cervical osteochondrosis. It discusses the general issues of using physical means in the rehabilitation programs of these patients. The article also identifies the prospects for further research.
Keywords: osteochondrosis, prevention, physical rehabilitation, cervical region, spinal column.

Актуальность работы и анализ литературы. Остеохондроз (ОСХ) позвоночного столба – один из, наиболее часто диагностируемых у лиц трудоспособного возраста, видов дорсопатий [1, 2]. Специалисты встревожены ситуацией, которая сложилась в современных условиях с высокой распространенностью этой дегенеративно-дистрофической патологии среди лиц молодого и даже подросткового возраста. Опасно, что это происходит на фоне возрастающей гиподинамии, интенсивности компьютеризации образовательного и производственного процессов, которые приводят к длительному прибыванию молодых людей в неестественном, вынужденном положении с наклоненной головой у мониторов компьютеров, планшетов и телефонов [1,3].

В результате от ОСХ страдает в первую очередь шейный отдел позвоночного столба, что клинически проявляется, не только в нарушениях локомоторной функции шеи и пояса верхних конечностей, которые сопровождаются выраженным болевым и мышечно-тоническим симптомами, существенно снижающими качество жизни пациентов, но и в ряде других, более неблагоприятных для здоровья пациентов, симптомов [1,4]. Это:

- беспричинные, длительные, тяжело купирующийся лекарствами, цефалгии (головные боли);
- вестибулопатии (головокружения и расстройства равновесия);
- ортостатические коллапсы (головокружения и расстройства координации при резких поворотах и наклонах головы);
- артериальная и внутричерепная гипертензии; расстройства вегетативной регуляции внутренних органов [2].

Таким образом, перечисленные причины возникновения шейного ОСХ (ШОСХ) у лиц молодого возраста и широкий спектр клинической симптоматики, обосновывают ведущую роль в профилактико-реабилитационной работе с данным контингентом комплексных средств двигательной активности (ДА), для коррекции локомоторных дисфункций, нормализации деятельности сосудов и нервных сплетений шейного отдела, и оздоровления тематических пациентов [1,3]. Это особенно актуально на этапе течения болезни, когда возможно ее обратное развитие – I стадия ШОСХ [3,4].

Рациональная коррекция локомоторных и вегетативных дисфункций, развившихся в результате ШОСХ у лиц молодого возраста, невозможна без систематизации методических знаний по этому вопросу, чему и посвящена наша работа.

Цель работы – обобщить научно-методический опыт обоснованного использования в коррекционной работе с пациентами при ШОСХ средств и методов физической реабилитации (ФР), для последующего рационального включения в программу профилактики ШОХСП у женщин 21-22 лет.

Результаты исследований. Изучая тематические источники, мы уяснили, по мнению авторитетных авторов, основу процесса ФР при остеохондрозе любой локализации составляет достаточный и рациональный режим ДА пациента в сочетании с комплексом обоснованных физических средства и методов, которые подбираются с учетом клинических симптомов болезни [3,4].

Специалисты рекомендуют на всех этапах программы ФР при ШОСХ предусматривать сочетание психосоциальных, биологических форм лечебного, восстановительного воздействия [2]. То есть, при составлении программы ФР учитывать весь комплекс изменений (морфологических, функциональных, психологических), связанных с ШОСХ, и руководствоваться правилами, которые предусматривают [2,4]:

- партнерство реабилитолога и пациента;
- определение реабилитационного потенциала пациента (особенно его двигательных возможностей);
- разносторонность воздействия средств ФР (с учетом индивидуальных особенностей пациента);
- комплексность применения средств и методов ФР;
- ступенчатость назначения мер ФР (с учетом динамики функционального состояния пациента) [2,4].

В условиях лечебных учреждений в процессе лечения и реабилитации пациентов с ШОСХ давно и эффективно применяются комплексы лечебной гимнастики (ЛГ), которые составляются индивидуально для каждого пациента [5].

Комплексы состоят из специальных упражнений (СУ), которые подбираются, сочетаются и дозируются специалистами с учетом степени тяжести дорсопатии, меры нарушения локомоторной функции позвоночника в шейном отделе, выраженности тонических и болевых симптомов ШОСХ [5]. Это направление кинезитерапии имеет фундаментальную методическую базу, которую мы возьмем за основу будущей программы ФР для женщин молодого возраста с ШОСХ I степени.

Учитывая научный вывод о том, что одной из главных причин хронизации воспалительно-дистрофических заболеваний в различных звеньях опорно-двигательного аппарата (ОДА) является нарушение микроциркуляции мышечных структур, приводящее к острой нехватке микроэлементов (особенно в зонах воспаления звена ОДА), необходимо осуществлять локальную и общую коррекцию метаболизма за счет обоснованного расширения режима ДА пациента [1].

Специалисты утверждают, что в процессе ФР пациентов с ОСХ, который сопровождается гипертензией и вегетативными расстройствами, кинезиологические средства общего воздействия будут способствовать: снижению сосудистого гипертонуса; стабилизации артериального давления; улучшению кровоснабжения и трофики тканей области шеи и верхних конечностей; предупреждению хронизации боли; устранению или уменьшению проявлений депрессии у данной категории больных [4,5].

Такой подход является единым в процессе профилактики обострений ШОСХ и реабилитации лиц трудоспособного возраста в период ликвидации явлений его обострения. Это конкретизирует цель профилактико-реабилитационного процесса, которая ориентирована на нормализацию двигательных способностей пациента и достижение им (в идеале) величин показателя высокого уровня

соматического здоровья [2,3].

Специалисты утверждают: это возможно, если расширение режима ДА рационально сочетается с другими кинезиологическими формами реабилитации, которые подбираются с учетом мотивов и интересов пациентов. Например, йога, пилатес, стретчинг, различные виды гидрокинезитерапии и т.п. [4,5]

Важным фактором лечения и профилактики обострения любого вида остеохондроза являются обоснованные и безвредные виды массажа [3]. В задачи которого входит:

- вызвать глубокую гиперемию причинного звена ОДА;
- улучшить в нем крово- и лимфоток;
- уменьшить проявления мышечно – тонического синдрома;
- оказать обезболивающее и рассасывающее действие;
- способствовать скорейшему восстановлению локомоторной функции позвоночного столба [2,3].

В практике реабилитационных методик используется несколько методик массажа с симптоматическими мазями и гелями: ручной и аппаратный. Процедуры массажа назначаются курсом – 10-15 процедур. В программах профилактики и реабилитации пациентов ОСХ курсы массажа могут назначаться несколько раз, при этом может меняться методика выполнения массажа, средства с которыми проводятся массажные процедуры [3,4]. В случаях, когда ОСХ сопровождается расстройствами вегетативной регуляции различных органов и систем пациента, локальные процедуры массажа чередуют с курсом общего массажа. Комплексный подход, в данном случае, способствует скорейшему восстановлению работоспособности пациента, нормализации его общего состояния [2,3].

В практике клинической медицины и санаторно-восстановительного лечения для профилактики обострений ОСХ и реабилитации после них, в обязательном порядке используются физиотерапевтические методы лечения. Выбор физиотерапевтического фактора зависит от степени клинических проявлений ОСХ и выраженности локомоторных нарушений в причинном участке [3,4].

В фазе острого воспаления физиотерапевтические средства не назначаются. При ОСХ в программах ФР широко используются процедуры электро- и магнитофореза с, симптоматически подобранными, лекарственными средствами, которые помогают адресно воздействовать на поврежденный участок ОДА. В домашних условиях пациенты с ШОСХ используют процедуры самомассажа с противовоспалительными или согревающими мазями (в зависимости от показаний), компрессы, противовоспалительные обертывания [4].

В специальной литературе есть методические рекомендации по включению в реабилитационный процесс пациентов с ОСХ любой локализации средств общего воздействия на организм, которые обладают преимущественно успокаивающим действием: жемчужная, хвойная, хлоридо-натриевая ванны [1,4].

Кроме того, в программу реабилитации пациентов с ОСХ должны быть включены средства коррекции, сочетанных с ним, патологий (гипертоническая болезнь, вегетативные дисфункции, цефалгия и т.д.). Применение этих физических средств в процессе реабилитации должно быть обосновано мерой выраженности клинических симптомов, сочетанных с ОСХ, патологий. А сочетание, чередование и замена этой группы средств с основными средствами ФР должно быть абсолютно безопасно для пациента [3,4,5].

Выводы. Таким образом, изучение опыта специалистов по организации профилактико-реабилитационной работы с пациентами, которые страдают ОСХ, свидетельствует о ее достаточной методической разработанности. Обязательным к использованию в программе ФР является комплексный подход, предполагающий рациональное сочетание средств локального и общего воздействия на организм пациента с ОСХ кинезиологических и физиотерапевтических средств, массажных методик, гидровоздействий. Что при условии рационального сочетания физических методов и средств позволяет ликвидировать негативные локомоторные и функциональные проявления этого вида дорсопатии.

Перспективы дальнейших исследований связаны с обоснованием содержания и структуры программы ФР женщин молодого возраста при ШОСХ I степени.

Список литературы

1. Аничкина, И. В. Эффективность применения функционального тренинга в физической реабилитации при остеохондрозе / И. В. Аничкина // Международный научный журнал «Вестник науки». – 2024. – № 1 (70). – Том 2. – С. 864 – 869.
2. Бубновский, С. М. Атлас здоровья позвоночников и суставов / С. М. Бубновский. – Москва : Эксмо, 2018. – 96 с.
3. Муха, Л. Г. Шейный остеохондроз : лечение и профилактика /Л. Г. Муха. – Ростов на Дону : «Феникс», 2006. – 152с.
4. Петров, А. А. Изменение миотонометрических показателей у женщин зрелого возраста, страдающих пояснично-крестцовым остеохондрозом, под влиянием гидрореабилитирующих упражнений /А. А. Петров, М. С. Чаруйская. – Научно теоретический журнал «Ученые записки». – 2008. – № 8 (42). – С. 82 - 87.
5. Челноков, В. А. Остеохондроз позвоночника : перспективы применения физических упражнений / В. А. Челноков // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – № 1. – С. 11-16.

© Зеленченко Д.Р., Люгайло С.С., 2026

УДК 615.85

Колупаева Ирина Леонидовна
кандидат биологических наук
Доцент кафедры спортивной медицины и физической реабилитации
Мастер спорта Российской Федерации по легкой атлетике
Калих Ирина Сергеевна
студентка 2 курса магистратуры
Направление подготовки: «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»
Кафедра спортивной медицины и физической реабилитации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»
г. Челябинск, Российская Федерация

ИНТЕРАКТИВНЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ КОМПЛЕКС КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

Аннотация. В статье прослеживается положительная динамика развития мелкой моторики детей с расстройством аутистического спектра (РАС) под воздействием интерактивного физкультурного комплекса (ИФК), применяемого в рамках занятий по адаптивной физической культуре (АФК). Полученные результаты позволили выявить эффективность ИФК в развитии мелкой моторики детей 3-6 лет с РАС.
Ключевые слова. Расстройство аутистического спектра, интерактивный физкультурный комплекс, мелкая моторика.
Annotation. The article shows a positive trend in the development of fine motor skills in children with autism spectrum disorder (ASD) under the influence of an interactive physical training complex (IPTC) used in adaptive physical education (AFC) classes. The results obtained have revealed the effectiveness of IPTC in developing fine motor skills in children aged 3-6 with ASD.
Keywords. Autism spectrum disorder, interactive physical education complex, fine motor skills.

Актуальность. В последние десятилетия наблюдается рост числа детей с РАС. Аутизм характеризуется трудностями в социальной коммуникации, ограниченными интересами и стереотипным поведением, а также нарушениями сенсорной обработки и моторного развития [5].

Одной из распространённых особенностей развития детей с РАС является недостаточная сформированность общей и мелкой моторики. У таких детей могут наблюдаться трудности координации движений, недостаточная точность и плавность движений пальцев и кистей рук, слабость мышечного тонуса, трудности в выполнении действий, требующих точных и согласованных движений [1].

Развитие речи и мелкой моторики находятся в прямой зависимости и тесной связи между друг другом. Так как область коры головного мозга, отвечающая за двигательную активность пальцев рук, находится рядом с речевым двигательным центром Брока, таким образом, два анализатора стимулируют развитие познавательных процессов: памяти, внимания, координации движений [3]. Во время движения всех пальцев рук происходит согласованная работа лобной и височных долей головного мозга.

Недостаточное развитие мелкой моторики негативно отражается на формировании навыков самообслуживания, графомоторных навыков, подготовке к письму, а также может оказывать влияние на развитие речи и познавательной деятельности [2].

Современные исследования подтверждают связь моторного развития с высшими психическими функциями. Поэтому развитие моторной сферы является важным направлением коррекционно-развивающей работы детей с РАС. Традиционные методы развития моторики не всегда вызывают у таких детей достаточный интерес и мотивацию к выполнению упражнений, что снижает эффективность занятий [2].

В связи с этим особую актуальность приобретает использование современных интерактивных технологий в физкультурно-оздоровительной и коррекционной работе. Интерактивный физкультурный

комплекс позволяет сочетать двигательную активность с игровыми и мультимедийными элементами, что способствует повышению мотивации, вовлеченности и активности детей в процессе занятий [4].

Цель исследования – изучить эффективность интерактивного физкультурного комплекса на развитие мелкой моторики детей дошкольного возраста с расстройством аутистического спектра.

Организация и методы исследования. Исследование проводили на базе Муниципального бюджетного учреждения «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Калининского района города Челябинска» в период с 12.01.2026 по 09.03.2026. Центр при поддержке государства на безвозмездной основе оказывает реабилитационную помощь детям. В исследовании приняли участие 20 детей в возрасте от 3 до 6 лет (14 мальчиков и 6 девочек) с диагнозом «синдром Аспергера». В ходе исследования было сформировано две группы: основная (n=10) и контрольная (n=10).

Исследование проводили с добровольного письменного согласия родителей и при отсутствии противопоказаний к применению методики.

В контрольной группе комплекс коррекции включал медикаментозную терапию (по назначению врача), стандартный комплекс АФК (по 30 минут 2 раза в неделю), занятия в сенсорной комнате (по 40 минут 2 раза в неделю), логопедические занятия (по 30 минут 1 раз в неделю). Основной группе был предложен такой же перечень мероприятий и в дополнение 3 раза в неделю по 30 минут дети занимались на интерактивном физкультурном комплексе.

ИФК – это оборудование в виде сенсорной стены, направлено на развитие когнитивных функций и физических качеств посредством разнообразных развивающих игр с различным уровнем сложности. ИФК разработан ООО «СтендАп Инновации» г. Челябинск – это здоровьесберегающая технология для занятий по физическому воспитанию.

Интерактивные развивающие и/или спортивные занятия проводятся посредством создания единой системы из проектора, управляющего компьютерного модуля, средств управления, объектов итерации и системы видеодатчиков (датчиков глубины) в единую интерактивную систему [4].

Тестирование проводили до начала реабилитационных мероприятий и по окончанию курса реабилитации. Тесты были направлены на оценку уровня мелкой моторики рук по методике Х. Зиннхубер.

Методика предоставляла выполнение нескольких типов заданий:

1. Обведение контуров. Обвести линии и фигуры (круг, квадрат, треугольник, волнистая линия, зигзаг). Оценивали точность линии, количество выходов за границы, плавность движения.
2. Штриховка. Заштриховать фигуру одинаковыми линиями в одном направлении. Оценивали равномерность штрихов, соблюдение границ, ритм и контроль движения.
3. Соединение точек или проведение линии по дорожке без выхода за границы. Оценивается точность траектории, темп выполнения.
4. Копирование простых линий, дуг, волнистых линий, простых орнаментов. Оценивали точность воспроизведения, сохранение пропорций, плавность движений.
5. Каждое задание оценивали от 0 до 3 баллов, где:

- 0 баллов – не справляется, линии и движения неконтролируемые;
- 1 балл – частично справляется, много ошибок, линии неровные;
- 2 балла – выполняет с небольшими погрешностями, движения контролируемые;
- 3 балла – выполняет уверенно и точно, линии ровные, движения плавные [5].

При обработке результатов были использованы параметрические методы математической статистики с применением компьютерных программ Microsoft Excel. Определяли среднюю арифметическую величину (M), ошибку средней арифметической (m), стандартное отклонение (σ); уровень достоверности оценивали при помощи t-критерия Стьюдента.

Норма по данной методике составляет от 4 до 8 баллов (ранний дошкольный возраст), от 6 до 9 баллов (старший дошкольный возраст), что соответствует среднему уровню развития мелкой моторики рук. От 9 до 12 баллов (ранний дошкольный возраст) и от 10 до 12 баллов (старший дошкольный) – соответствует высокому уровню развития мелкой моторики рук.

Результаты исследования и их обсуждение. До начала реабилитационных мероприятий была проведена оценка уровня мелкой моторики детей, показатели в обеих группах соответствовали среднему уровню развития. При сравнении двух групп между собой не было найдено достоверных различий (p>0,05). При внутригрупповых сравнениях были выявлены достоверные изменения только в основной группе. Сравнивая средние значения между двумя группами после курса реабилитации, были получены достоверные различия в пользу основной группы (p<0,05). Показатели в основной группе изменились до высокого развития мелкой моторики рук для младших дошкольников (3-4 года) и до среднего развития мелкой моторики рук для старших дошкольников (5-6 лет). Полученные изменения связываем с применением интерактивного физкультурного комплекса в основной группе, который включал в себя специальные развивающие игры с применением мячей разного диаметра, сенсорных игр для пальцев рук: «Пушинка», «Забег» и др. (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты оценки мелкой моторики у детей с расстройством аутистического спектра (методика Х. Зиннхубер) в баллах

Группы	До реабилитации (M±m)	После реабилитации (M±m)	Уровень значимости (p)
основная (n=10)	6,60± 0,76	9,30± 0,45	p<0,05
контрольная (n=10)	6,50± 0,95	7,40± 0,79	p>0,05
Уровень значимости (p)	p>0,05	p<0,05	

Вывод: интерактивный физкультурный комплекс, применяемый на занятиях АФК, способствует развитию мелкой моторики рук у детей дошкольного возраста с расстройством аутистического спектра. **В перспективе:** продолжаем работу в этом направлении.

Список литературы

1. Ахамбаева, Н. Т. Важность развития мелкой моторики у детей с расстройствами аутистического спектра / Н. Т. Ахамбаева // Научное пространство: актуальные вопросы, достижения и перспективы развития : сборник научных трудов по материалам XXX Международной научно-практической конференции, Анапа, 19 ноября 2024 г. – Анапа : ООО «Научно-исследовательский центр экономических и социальных процессов» в Южном Федеральном округе, 2024. – С. 11-16.
2. Беляева, О. В. Исследование тонкой моторики у дошкольников с расстройством аутистического спектра / О. В. Беляева // Человекознание : сборник статей XXIV Международной научной конференции, Кемерово, 21 мая 2018 г. – Кемерово : Издательский дом «Плутон», 2018. – С. 7-10.
3. Князева, О. Г. Развитие мелкой моторики у дошкольников с расстройством аутистического спектра посредством игр / О. Г. Князева // Горизонты и риски инклюзивного образования : Сборник научных трудов по итогам Всероссийского форума социальных и педагогических практик, Хабаровск, 12-14 апреля 2023 г. / Отв. редактор Т.Г. Луковенко. – Хабаровск : Тихоокеанский государственный университет, 2023. – С. 43-52.
4. Колупаева, И. Л. Влияние интерактивного физкультурного комплекса на реабилитацию детей с задержкой психического развития / И. Л. Колупаева, И. С. Калих // Вестник Биомедицина и социология. – 2024. – Т. 9. – № 3. – С. 44-51.
5. Лапчинская, И. В. Особенности развития моторики у детей с аутизмом / И. В. Лапчинская, Л. Н. Долик // Инновационные тенденции модернизации педагогического образования в условиях глобализации : сборник материалов Международного научно-практического форума, Челябинск, 02 марта 2022 г. / Под редакцией Д.Н. Корнеева, Н.Ю. Корнеевой, М.В. Кожевникова, И.В. Лапчинской. – Челябинск : ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2022. – С. 411-414.

© Колупаева И.Л., Калих И.С., 2026

УДК 615.825:796.012.6

Коваль Татьяна Валентиновна
старший преподаватель кафедры гимнастики и спортивных единоборств
Мастер спорта по художественной гимнастике
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ НА МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОМ ТРЕНАЖЕРЕ «CADILLAC» НА СОСТОЯНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА, МЫШЦ КОРА И ВЕРХНЕГО ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Аннотация. В статье рассматривается положительное влияние занятий на много функциональном тренажере Cadillac на состояние позвоночника, мышц кора, растяжение грудного отдела и укрепление верхнего плечевого пояса. Анализируются биомеханические особенности тренажера, приводятся результаты экспериментального исследования эффективности тренировок на Cadillac для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.
Ключевые слова: тренажер Cadillac, позвоночник, тренажер, опорно-двигательный аппарат.
Annotation. This article examines the positive effects of training on the Cadillac multifunctional exercise machine on the spine, core muscles, thoracic extension, and upper body strengthening. The biomechanical properties of the machine are analyzed, and the results of an experimental study on the effectiveness of training on the Cadillac for the prevention and correction of musculoskeletal disorders are presented.
Keywords: Cadillac exercise machine, spine, exercise machine, musculoskeletal system.

Актуальность. В современном мире гиподинамия, длительное пребывание в статичных позах (офисная работа, использование гаджетов) и недостаточная физическая активность приводят к росту числа заболеваний опорно-двигательного аппарата. Наиболее распространенными проблемами являются: нарушение осанки (кифоз, сколиоз, сутулость), слабость мышц кора, ограничение подвижности грудного отдела позвоночника и дисфункции плечевого пояса [2].

Традиционные методы тренировки (силовые упражнения в тренажерном зале, фитнес, плавание) не всегда позволяют адресно воздействовать на глубокие мышцы-стабилизаторы и обеспечивать безопасное растяжение грудного отдела. В этой связи все большую популярность приобретает многофункциональный тренажер Cadillac (также известный как «трапеция» или «кровать Пилатеса»), разработанный Джозефом Пилатесом для реабилитации и функционального тренинга [1].

Cadillac представляет собой конструкцию с рамой, пружинами, ремнями, роликами и трапецией, позволяющую выполнять сотни упражнений для различных мышечных групп в условиях разгрузки позвоночника и дозированного сопротивления. Несмотря на широкое распространение тренажера в реабилитационных центрах и студиях пилатеса, научных исследований, систематизирующих его влияние на позвоночник, мышцы кора и плечевой пояс, недостаточно. Таким образом, актуальность исследования обусловлена необходимостью научного обоснования эффективности занятий на тренажере Cadillac для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.

Анализ литературы. Основоположник метода Пилатеса Дж. Пилатес разработал Cadillac как инструмент для реабилитации пациентов с травмами позвоночника и суставов [4]. В дальнейшем методика применения тренажера была развита в работах Р. Исакова, К. Клиппенгер [3].

Исследования И.В. Бородулина, А.А. Мухина, Е.И. Чесникова подчеркивают важность тренировки глубоких мышц кора (поперечной мышцы живота, многораздельных мышц спины, диафрагмы и мышц тазового дна) для стабилизации позвоночника и профилактики болей в спине [1].

В работах Л.Ф. Васильева показано, что упражнения на растяжение грудного отдела с использованием тренажера Cadillac способствуют улучшению подвижности реберно-позвоночных суставов, коррекции кифотической осанки и нормализации дыхательной функции [2]. Однако комплексных исследований, объединяющих влияние Cadillac на позвоночник, мышцы кора и плечевой пояс, в доступной литературе недостаточно.

Цель работы – экспериментально обосновать положительное влияние занятий на многофункциональном тренажере Cadillac на состояние позвоночника, мышц кора, растяжение грудного отдела и укрепление верхнего плечевого пояса.

Результаты исследований. Биомеханические особенности тренажера Cadillac представляет собой горизонтальную платформу (кровать) с вертикальными стойками и верхней рамой (трапецией). Основные рабочие элементы:

- Пружины различного сопротивления – создают регулируемую нагрузку (от 2 до 20 кг).
- Ремни и петли – для подвешивания конечностей и выполнения упражнений в разгрузке.
- Ролики – для скользящих движений и растяжения.
- Трапеция – перекладина для виса, подтягиваний и упражнений на вытяжение, рисунок 1.

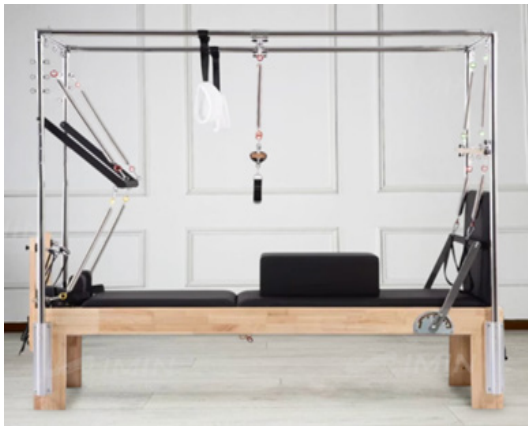

Рисунок 1 - Конструктивная схема многофункционального тренажера Cadillac

Основные упражнения на Cadillac, представлены ключевые упражнения на Cadillac с указанием целевого воздействия, таблица 1.

Таблица 1 – Упражнения на тренажере Cadillac и их воздействие

Упражнение	Целевые мышечные группы	Основной эффект
Растяжение грудного отдела на роликах	Межреберные мышцы, грудные мышцы, широчайшие	Увеличение подвижности грудной клетки, коррекция кифоза
Подвешивание на трапеции (Pull-ups)	Широчайшие, бицепс, мышцы кора	Укрепление верхнего плечевого пояса, вытяжение позвоночника
Roll-up с пружинами	Прямая и поперечная мышцы живота	Укрепление мышц кора, улучшение подвижности позвоночника
Разведение рук в петлях (Chest expansion)	Ромбовидные, трапециевидные, задние дельты	Раскрытие грудной клетки, коррекция сутулости
Подъем ног в висе на трапеции	Прямая мышца живота, подвздошно-поясничная	Укрепление кора, декомпрессия поясничного отдела
Растяжение подколенных сухожилий с ремнем	Задняя группа бедра, ягодичные	Улучшение гибкости, снятие напряжения с поясницы

Организация эксперимента. Эксперимент проводился в течение 6 месяцев в студии оздоровительной физической культуры. Участвовали 40 добровольцев (25-45 лет) с жалобами на боли в спине, слабость мышц кора и ограничение подвижности грудного отдела. Участники были разделены на контрольную (КГ, n=20) и экспериментальную (ЭГ, n=20) группы.

- КГ занималась по стандартной программе лечебной физкультуры (ЛФК) 3 раза в неделю.
- ЭГ занималась на тренажере Cadillac по специально разработанной программе 3 раза в неделю.

Анализ результатов.

- В экспериментальной группе болевой синдром снизился на 54% (против 18% в КГ).
- Подвижность грудного отдела увеличилась на 152% в ЭГ (против 21% в КГ).
- Сила мышц кора повысилась на 141% в ЭГ (против 29% в КГ).
- Сила мышц плечевого пояса выросла на 155% в ЭГ (против 33% в КГ).
- Стабильность позвоночника улучшилась на 105% в ЭГ (против 17% в КГ).

Все различия между группами являются статистически значимыми ($p < 0,01$).

Помимо количественных показателей, в экспериментальной группе зафиксированы качественные улучшения:

- Улучшение осанки (визуальная оценка) – у 95% участников ЭГ.
- Увеличение глубины дыхания (спирометрия) – на 35% в ЭГ.
- Снижение мышечных зажимов в шейно-воротниковой зоне – у 90% участников ЭГ.
- Улучшение качества сна и снижение уровня стресса (по данным анкетирования) – у 85% участников ЭГ.

Выводы:

1. Занятия на многофункциональном тренажере Cadillac оказывают выраженное положительное влияние на состояние позвоночника, способствуя его декомпрессии, коррекции осанки и снижению болевого синдрома.
2. Упражнения на Cadillac эффективно укрепляют глубокие мышцы кора (поперечную мышцу живота, многораздельные мышцы спины), что подтверждается увеличением времени удержания планки на 141%.
3. Растяжение грудного отдела с использованием роликов, ремней и трапеции приводит к значительному увеличению подвижности реберно-позвоночных суставов (+152%) и коррекции кифотической осанки.
4. Упражнения с пружинами и на трапеции эффективно укрепляют мышцы верхнего плечевого пояса (широчайшие, ромбовидные, трапециевидные), что способствует раскрытию грудной клетки и профилактике сутулости.
5. Комплексная программа тренировок на Cadillac (3 раза в неделю в течение 6 месяцев) показала значительно более высокую эффективность по сравнению со стандартной программой ЛФК (прирост показателей в 3–5 раз выше).

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие научные изыскания могут быть направлены на: разработку и апробацию дифференцированных программ тренировок на Cadillac для различных нозологических групп (остеохондроз, сколиоз, грыжи межпозвонковых дисков); изучение долгосрочных эффектов занятий на Cadillac (профилактика рецидивов болей в спине); сравнительный анализ эффективности Cadillac с другими тренажерами (Reformer, Chair, Barrel); исследование влияния занятий на Cadillac на биомеханику движений в повседневной жизни и спортивной деятельности.

Список литературы

1. Бородулина, И. В. Особенности применения инструментальных методов оценки функционального состояния мышечных групп пояснично-крестцового отдела позвоночника / И. В. Бородулина, А. А. Мухина, Е. И. Чесникова // Вестник восстановительной медицины. – 2021. – Т. 20. – № 5. – С. 65-72.
2. Васильева, Л. Ф. Прикладная кинезиология: восстановление тонуса и функций скелетных мышц / Л.Ф. Васильева. – Москва : Эксмо, 2020. – 304 с.
3. Исаков, Р. Анатомия пилатеса / Р. Исаков, К. Клиппингер : пер. С.Э. Борич. – Попурри, 2025. – 296 с.
4. Робинсон, Л. Управление телом по методу Пилатеса / Л. Робинсон, Г. Томсон. – Мн.: Попурри, 2003. – 128 с.

© Коваль Т.В., 2026

УДК 378.147:796

Кузнецова Валерия Викторовна
студентка 2 курса
Направление подготовки: 38.03.01 «Экономика»
Институт учета и финансов
Научный руководитель:
Турчина Людмила Александровна
старший преподаватель кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО «Донецкий национальный университет экономики и торговли имени М. Туган-Барановского»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

МЕТОДЫ СЕНСОРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ В АФК ДЛЯ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

Аннотация. В тезисах рассматривается эффективность использования методов сенсорной интеграции в процессе адаптивного физического воспитания детей с РАС. Представлены результаты анализа влияния разработанной методики на снижение уровня тревожности и улучшение коммуникативных навыков.
Ключевые слова: адаптивная физическая культура, расстройства аутистического спектра, сенсорная интеграция, психоэмоциональное состояние, коррекция.
Annotation. The theses examine the effectiveness of using sensory integration methods in the process of adaptive physical education of children with ASD. The results of the analysis of the influence of the developed methodology on reducing the level of anxiety and improving communication skills are presented.
Keywords: adaptive physical education, autism spectrum disorders, sensory integration, psycho-emotional state, correction.

Актуальность. На сегодняшний день наблюдается устойчивый рост числа детей с расстройствами аутистического спектра (РАС), что обусловливает необходимость поиска эффективных методов их комплексной реабилитации [1,3]. Одним из приоритетных направлений является адаптивная физическая культура (АФК), однако традиционные подходы не всегда учитывают специфические сенсорные нарушения, характерные для данной категории детей [1,5]. Методы сенсорной интеграции позволяют воздействовать на базовые механизмы регуляции поведения и эмоционального фона, что открывает новые перспективы в коррекционной работе [2,5].

Анализ научных работ. Исследования показывают, что дети с РАС часто демонстрируют повышенную чувствительность к сенсорным стимулам, что приводит к стереотипным движениям, агрессии или самоизоляции [1,3,5]. Кроме того, установлено, что включение сенсорно-обогащенной среды в структуру занятий АФК способствует улучшению процессов модуляции сенсорных сигналов и повышению адаптивных возможностей ребенка [2,4].

Цель работы – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность применения методов сенсорной интеграции в занятиях адаптивной физической культурой для коррекции психоэмоционального состояния детей с РАС.

Результаты исследований. В исследовании принимали участие 20 детей в возрасте 7–10 лет с диагнозом «РАС». Была разработана методика, включающая упражнения на балансировочных платформах, занятия в сенсорно-динамическом зале «Дом Совы», а также дыхательные упражнения с использованием тактильных стимулов. Занятия проводились 3 раза в неделю в течение 4 месяцев. Для оценки психоэмоционального состояния использовались метод наблюдения и шкала оценки тревожности (Спилбергер-Ханин). В результате эксперимента у 85% испытуемых зафиксировано снижение уровня ситуативной тревожности в среднем на 32%, уменьшение количества стереотипных движений, а также повышение мотивации к взаимодействию с инструктором и сверстниками.

В таблице 1 представлены средние показатели ситуативной тревожности в экспериментальной и контрольной группах до и после педагогического эксперимента. В экспериментальной группе средний балл снизился с 48,2 до 32,8, что составило 31,9 % улучшения. В контрольной группе изменения оказались менее выраженными: показатель снизился с 47,9 до 44,3 (динамика 7,5 %).

Таблица 1 – Динамика показателей ситуативной тревожности у детей с РАС в ходе эксперимента (баллы)

Группа	Этап исследования	Среднее значение (M)	Стандартное отклонение (σ)	Динамика (Δ, %)
ЭГ (n=10)	До эксперимента	48,2	5,4	—
ЭГ (n=10)	После эксперимента	32,8	4,1	-31,9 %
КГ (n=10)	До эксперимента	47,9	5,2	—
КГ (n=10)	После эксперимента	44,3	5,0	-7,5 %

Полученные данные свидетельствуют о том, что применение методов сенсорной интеграции в занятиях адаптивной физической культурой способствует более значительному снижению уровня ситуативной тревожности у детей с РАС по сравнению с традиционной методикой (разница в динамике составила 24,4 % в пользу экспериментальной группы). Это подтверждает эффективность предложенного подхода для коррекции психоэмоциональных нарушений у данной категории детей.

Результаты проведённого исследования показали, что разработанная методика адаптивной физической культуры с включением методов сенсорной интеграции оказывает выраженное положительное влияние на психоэмоциональное состояние детей с расстройствами аутистического спектра. У участников экспериментальной группы зафиксировано статистически значимое снижение уровня ситуативной тревожности (на 31,9 %), уменьшение проявлений стереотипного поведения и повышение коммуникативной активности. В контрольной группе, занимавшейся по традиционной программе, подобные изменения носили менее выраженный характер. Таким образом, интеграция сенсорно-обогащённой среды в структуру занятий АФК является эффективным и научно обоснованным методом коррекции психоэмоциональных нарушений у детей с РАС, что позволяет рекомендовать её к внедрению в практическую деятельность специалистов в области адаптивной физической культуры и реабилитации.

Перспективным направлением является разработка дифференцированных программ сенсорной интеграции в зависимости от тяжести нарушений и сопутствующих диагнозов, а также изучение долгосрочного эффекта предложенной методики.

Список литературы

1. Айрес, Э. Д. Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития: с практическими рекомендациями для родителей и специалистов / Э. Д. Айрес. – Москва : Теревинф, 2025. – 268 с.
2. Банди, А. Сенсорная интеграция : теория и практика / А. Банди, Ш. Лейн, Э. Мюррей ; пер. с англ. Д. В. Ермолаева, Е. М. Мельниковой ; науч. ред. Д. В. Ермолаев. – Москва : Теревинф, 2017. – 768 с.
3. Калашникова, С. А. Коррекционно-развивающая программа для дошкольника с аутистическим расстройством: эмоционально-смысловой подход / С. А. Калашникова, Е. В. Зволейко // Международный научно-исследовательский журнал. – 2022. – № 10 (124). – С. 1-6 .
4. Рубцова, Н. О. Технологии адаптивного физического воспитания и спортивной подготовки лиц с нарушениями психического развития : учебник для студентов / Н. О. Рубцова, А. В. Рубцов. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2021. – 208 с.
5. Валишин, Э. Х. Адаптивная физическая культура для детей с аутизмом средствами АВА терапии / Э. Х. Валишин // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XII Международной научно-практической конференции, Уфа, 22-24 марта, 2018 г. – Уфа : Уфимский государственный авиационный технический университет, 2018. – С. 465-467.

© Кузнецова В.В., Турчина Л.А., 2026

УДК 378+616

Кулемзина Татьяна Владимировна
доктор медицинских наук, профессор
Заведующий кафедрой интегративной и восстановительной медицины
Криволап Наталья Викторовна
кандидат медицинских наук
Доцент кафедры интегративной и восстановительной медицины
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет имени М. Горького» Министерства здравоохранения Российской Федерации
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

КОМПЕТЕНЦИИ СПЕЦИАЛИСТА ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ – В МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Аннотация. Применение подходов адаптивной физической культуры (АФК) и физической реабилитации (ФР) в формировании комплекса реабилитационных мероприятий, направленных на коррекцию нарушений моторных функций организма является целесообразным, поскольку позволяет пациентам различного профиля восстановить утраченное здоровье.
Ключевые слова: адаптивная физическая культура, физическая реабилитация, непрерывное образование, компетенции, медицинская реабилитация, мультидисциплинарный подход.
Annotation. It is advisable to apply adaptive physical culture (AFC) and physical rehabilitation (FR) approaches when developing a set of rehabilitation measures aimed at correcting disorders of the body's motor functions, which allows patients of various profiles to restore their lost health.
Keywords: adaptive physical education, physical rehabilitation, continuing education, competencies, medical rehabilitation, multidisciplinary approach.

Актуальность. В настоящее время ввиду особой востребованности комплексной реабилитации модифицируется процесс подготовки кадров данного медицинского направления. Мультидисциплинарность современного подхода к реабилитационному процессу определяет потребность в специалистах и немедицинского профиля, владеющих специфическими компетенциями, освоивших реабилитационные методики. Использование подходов адаптивной физической культуры (АФК) и физической реабилитации (ФР) при оказании медицинской помощи по медицинской реабилитации, позволяет интенсифицировать реабилитационный процесс, восстановить двигательные функции, повысить реабилитационный потенциал [3].

Анализ литературы. Специфика комплексной реабилитации с использованием ФР, патогенез и клинические особенности патологического процесса предполагают применение системного подхода к проведению реабилитационных мероприятий на каждом из этапов [4].

Реализация индивидуального плана медицинской реабилитации (ИПМР) обеспечивается средствами и методами физической и реабилитационной медицины (ФРМ) с целью стимуляции адаптационных механизмов пациента и мобилизации функциональных резервов его организма [3].

Для полноценного восстановления здоровья в процессе комплексной реабилитации с применением кинезиотерапии необходимо соблюдать принципы: адекватности, целостности воздействия, персонификации, дозированности, сознательного активного участия пациента в процессе реабилитации и др. [1,2].

Следовательно, влияние специфической физической нагрузки в процессе реабилитационного воздействия на организм пациента системное, интегрирующее физический и психический аспекты, т.е. включает все компоненты здоровья [5].

Цель работы – продемонстрировать необходимость формирования у специалистов по ФР специфических компетенций в сфере медицинской реабилитации в процессе последипломного образования.

Результаты исследований. Базисом диагностического и реабилитационного процесса в МР является необходимость оценки функциональных нарушений у конкретного пациента в соответствии с Международной классификации функционирования, ограничения жизнедеятельности и здоровья (МКФ). Под «функционированием» в контексте МКФ подразумевается не столько оценка структурных изменений, сколько степень нарушения функциональных возможностей, активности человека и его участия в конкретных социально-бытовых, профессиональных, образовательных и других условиях.

Таким образом, понятие «функционирования» объединяет структуру (изменения в органах и системах) и её функцию, а также ограничения деятельности, обусловленные нарушением структуры и функции при имеющейся у пациента патологии, а именно:

- активность и участие – активность определяется как выполнение пациентом определенной задачи или действия;
- а участие – вовлечение пациента в жизненную ситуацию, его участие в жизни общества, в непосредственной связи с другими людьми.

Поэтому, кроме функционирования, с помощью доменов МКФ для формирования реабилитационного диагноза, определяют и кодируют реализацию и капаситет пациента.

При функциональном тестировании пациента в связи с проведением МР (с применением стандартизированных шкал и тестов) необходимо выявление ограничений функционирования, активности и участия, поскольку целью МР является ликвидация (уменьшение) этих ограничений, если они связаны с заболеванием или его последствиями.

С помощью МКФ специалисты-реабилитологи (в том числе и специалисты по АФК и ФР) могут оценить и отразить в реабилитационном диагнозе значимые для МР нарушения функции, структуры, активности и участия, а также определить объем реабилитационного вмешательства, возможность привлечения к МР специалистов другого профиля. Для осуществления качественных изменений профессиональных компетенций (ПК), имеющихся у специалистов по физической реабилитации и получение новых ПК, необходимых для профессиональной деятельности в структурах медицинской реабилитации, создаются программы профессиональной последипломной подготовки будущих специалистов-реабилитологов.

Практические занятия в ходе освоения программ профессиональной переподготовки и повышения квалификации посвящены алгоритмам формирования ИПМР, направленных на восстановление нарушенных функций, имеющихся у пациентов (выраженных в категориях МКФ), составлению практических рекомендаций для пациентов различного профиля, овладению специальными знаниями и умениями с учетом современных клинических требований (проведение оценки имеющихся функциональных нарушений, мануального мышечного тестирования), этапности процесса реабилитации, клинического состояния пациентов, применяемого в процессе реабилитации высокотехнологического оборудования и инновационных технологий, ведению медицинской документации (оценки с применением тестов и шкал).

Исходя из вышесказанного, специалистам по ФР и АФК целесообразно получать специальные знания, умения и навыки на этапе последипломного образования именно в структурах последипломного образования медицинского профиля.

Выводы. Таким образом, методически правильными и практически подтвержденными подходами в обучении специалистов-реабилитологов являются:

1. Формирование мультидисциплинарного подхода к реабилитации пациентов различного профиля.
2. Интеграция полученных новых знаний в систему уже освоенных умений и навыков в практической деятельности.
3. Разработка и внедрение инновационных образовательных технологий в учебный процесс профессиональной переподготовки специалистов по физической реабилитации и повышению их квалификации по ФР.

Перспективы дальнейших исследований. Формирование с учетом современных требований и применение программ повышения квалификации специалистов по ФР будет способствовать наиболее полному освоению развивающегося направления в медицине.

Список литературы

1. Бахарев, Ю. А. Адаптивная двигательная рекреация : учебное пособие / Ю. А. Бахарев, М. В. Курникова, В. А. Оринчук. – Нижний Новгород : Нижегородский госуниверситет, 2017. – 120 с.
2. Физическая реабилитация при повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата : учебник / Н.Я. Прокопьев, С.В. Соловьева, Е.Н. Августа. – Москва : КНОРУС, 2025 – 560 с.
3. Медицинская реабилитация / Под редакцией А.В. Епифанова, Е.Е. Ачкасова, В.А. Епифанова. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 726 с.
4. Пономаренко, Г. Н. Медицинская реабилитация. Руководство к практическим занятиям : учебное пособие / под ред. Г. Н. Пономаренко. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. – 240 с.
5. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш; под общ. ред. Н.В. Третьяковой. – Москва : Спорт, 2016. – 280 с.

© Кулемзина Т.В., Криволап Н.В., 2026

УДК [796.011.3:615.825]:378.172-056.2

Легова Екатерина Сергеевна
старший преподаватель
Легов Роман Юрьевич
старший преподаватель кафедры физического воспитания, физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Мелитопольский государственный университет»
г. Мелитополь, Российская Федерация

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. В статье рассматриваются современные технологии адаптивной физической культуры, применяемые в образовательном процессе для студентов с ограниченными возможностями здоровья. Особое внимание уделено значимости цифровых решений, технологий биологической обратной связи, онлайн-платформ и средств мониторинга физического состояния, которые способствуют повышению эффективности занятий и индивидуализации тренировочного процесса.
Ключевые слова: адаптивная физическая культура, студенты с ОВЗ, цифровые технологии, инклюзивное образование, оздоровительные практики.
Annotation. The article examines modern technologies of adaptive physical culture applied in the educational process for students with disabilities. Special attention is given to the importance of digital solutions, biofeedback technologies, online platforms, and physical condition monitoring tools, which contribute to improving the effectiveness of classes and individualizing training programs.
Keywords: adaptive physical education, students with disabilities, digital technologies, inclusive education, wellness practices.

Актуальность. Адаптивная физическая культура (АФК) в современных высших учебных заведениях является важным элементом образовательного процесса, обеспечивающим создание условий для полноценного обучения и социальной адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Современные тенденции инклюзивного образования требуют внедрения технологий, способствующих интеграции обучающихся с ОВЗ в образовательную и физкультурно-спортивную среду [1]. Физическая активность положительно влияет на состояние здоровья, способствует развитию двигательных способностей, снижению уровня тревожности и повышению качества жизни студентов.

Вместе с тем традиционные формы организации занятий не всегда учитывают индивидуальные особенности обучающихся, что снижает эффективность физического воспитания. В связи с этим возрастает значимость применения цифровых технологий, мобильных приложений, средств биологической обратной связи, а также технологий виртуальной и дополненной реальности, обеспечивающих индивидуализацию образовательного процесса и повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой [2].

Анализ литературы. Исследования в области адаптивной физической культуры показывают, что современные технологии становятся важным компонентом физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья. Так, Дмитриев А. А. рассматривает вопросы физической культуры в системе специального образования [1]. Евсеев С. П. анализирует организационные и методические основы адаптивной физической культуры [2]. Евсеева О. Э. и Евсеев С. П. подчёркивают значимость технологий физкультурно-спортивной деятельности для повышения эффективности занятий [3]. Рипа М. Д. рассматривает современные подходы к организации физического воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья [4].

Цель работы. Систематизация современных технологий адаптивной физической культуры и оценка их эффективности для студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Материалы и методы. В исследовании использовался комплексный подход, включающий анализ научной и учебно-методической литературы по адаптивной физической культуре, педагогике и

инклюзивному образованию. Были применены методы педагогического наблюдения, сравнительного анализа, анкетирования и обобщения научных данных. Особое внимание уделялось изучению современных цифровых технологий, применяемых в процессе физического воспитания студентов с ОВЗ.

Результаты исследований.

Результаты исследования показали, что использование современных технологий адаптивной физической культуры способствует повышению эффективности учебных занятий и улучшению физического и психоэмоционального состояния студентов с ограниченными возможностями здоровья. Применение мобильных приложений, интерактивных платформ и игровых технологий способствует формированию устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и повышению вовлечённости студентов в образовательный процесс.

Использование носимых устройств позволяет контролировать физиологические показатели обучающихся, индивидуализировать физическую нагрузку и своевременно корректировать тренировочный процесс. Это особенно важно для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата и хроническими заболеваниями.

Технологии виртуальной и дополненной реальности позволяют безопасно осваивать двигательные навыки, способствуют развитию координации движений и снижению психологических барьеров при выполнении упражнений. Технологии биологической обратной связи помогают студентам контролировать своё физическое состояние и формируют осознанное отношение к занятиям физической культурой.

Интеграция студентов с ОВЗ в общие спортивные группы с использованием цифровых технологий способствует развитию инклюзивной образовательной среды, укреплению социальных связей и снижению уровня социальной изоляции. Регулярная физическая активность положительно влияет на уровень работоспособности, эмоциональное состояние и качество жизни обучающихся.

Таблица 1 – Повышение мотивации студентов с ОВЗ при использовании цифровых технологий

Показатель	Традиционный подход	Цифровые технологии	Изменение, %
Посещаемость, %	65	80	+15
Средний уровень вовлечённости	3,8/5	4,6/5	+21

Полученные результаты подтверждают, что внедрение цифровых технологий, VR- и AR-технологий, носимых устройств и средств биологической обратной связи способствует повышению качества адаптивной физической культуры и эффективности образовательного процесса.

Выводы. Проведённое исследование показало, что современные технологии адаптивной физической культуры оказывают положительное влияние на физическое развитие, психоэмоциональное состояние и социальную адаптацию студентов с ограниченными возможностями здоровья. Использование цифровых платформ, мобильных приложений, технологий виртуальной реальности и средств мониторинга физической активности позволяет индивидуализировать образовательный процесс и повысить эффективность занятий.

Современные технологии способствуют развитию инклюзивной образовательной среды, повышению мотивации студентов к двигательной активности и формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой. Вместе с тем для полноценного внедрения инновационных технологий необходимы совершенствование материально-технической базы образовательных организаций, повышение квалификации преподавателей и разработка современных методических рекомендаций.

Таким образом, применение современных технологий в адаптивной физической культуре является перспективным направлением развития системы физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Перспективы дальнейших исследований. Перспективы развития адаптивной физической культуры связаны с дальнейшим внедрением технологий искусственного интеллекта, роботизированных тренажёров, цифровых образовательных платформ и интерактивных систем мониторинга физической активности. Использование инновационных технологий позволит расширить возможности индивидуализации физического воспитания и повысить качество образовательного процесса для студентов с ОВЗ.

Список литературы

1. Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании : учебное пособие / А. А. Дмитриев. – Москва : Академия, 2002. – 176 с.
2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с.
3. Евсеева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под редакцией С. П. Евсеев. – Москва : Издательство «Спорт», 2016. – 384 с.
4. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебник для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2026. – 158 с.

© Легова Е.С., Легов Р. Ю., 2026

УДК 616.89:613.7-053.6

Нестеренко Владислава Романовна
студентка 1 курса магистратура
Направление подготовки: 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»
(Профиль: Физическая реабилитация)
Научный руководитель:
Люгайло Светлана Станиславовна
доктор наук по физическому воспитанию и спорту. Врач высшей категории
Доцент кафедры адаптивной физической культуры (1)
Заместитель главного врача (2)
ОФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
(1) Институт физической культуры и спорта
(2) ГБУ «Донецкий врачебно-физкультурный диспансер»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

СОБЕННОСТИ ОТКЛОНЕНИЙ В СОСТОЯНИИ СОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН, РАБОТАЮЩИХ В НЕПРОИЗВОДСТВЕННОЙ СФЕРЕ: ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Аннотация. В работе представлены данные системного анализа научных данных об особенностях физического здоровья и подготовленности женщин среднего возраста. Обозначены перспективы комплексной коррекции возрастных изменений средствами физической реабилитации.
Ключевые слова: женщины, возрастные изменения, физическое здоровье, физическая реабилитация.
Annotation. The paper presents data from a systematic analysis of scientific data on the physical health and fitness of middle-aged women. The prospects for comprehensive correction of age-related changes through physical rehabilitation are outlined.
Keywords: women, age-related changes, physical health, physical rehabilitation.

Актуальность работы и анализ литературы. Охрана здоровья различных слоев населения страны является одним из основных направлений реализации социальной политики нашего государства [3]. Это связано с ориентацией на увеличение продолжительности жизни граждан, повышение ее качества и продление периода трудоспособности, что непросто на фоне неуклонного увеличения удельного веса диагностики соматических патологий различных нозологических групп, которые выявляются у трудоспособного населения во время ежегодных диспансерных осмотров [1].

К сожалению, удельный вес, диагностируемых у населения, патологий остается стабильно высоким. Наиболее часто у лиц трудоспособного возраста диагностируются такие заболеваниям, как гипертоническая болезнь, остеохондроз позвоночного столба, различные гастропатии, ожирение, диабет второго типа и т.д. Характерно, что эти патологии чаще выявляются не у трудящихся, занятых на производстве, а у работников умственного труда [2,5].

По мнению авторов, именно «сидячая работа в офисе» является главным похитителем здоровья граждан, работающих в непроизводственной сфере. В первую очередь это относится к представительницам женского пола, так как они более востребованы в сферах образования, медицины, экономики, аудита, где фактор производственной гиподинамии существенно влияет на показатели их соматического здоровья, способствует обострению имеющихся хронических заболеваний, снижает «коэффициент полезного действия» в виду ухудшения работоспособности и частого отсутствия на рабочем месте по причине болезни [4,5].

Эта ситуация вызывает обеспокоенность специалистов и обосновывает необходимость разработки стратегии оздоровления «офисных» работников немедикаментозными методами и средствами, ориентированными на нивелирование влияния на их организм основного причинного фактора заболеваемости – производственной гиподинамии [1,2,3]. Что сложно без анализа основных отклонений в состоянии физического здоровья и подготовленности работников офисной сферы определенного

возраста и пола.

Цель работы – обобщить научные данные по особенностям физического здоровья и подготовленности женщин 40-45 лет, работающих в непроизводственной сфере, для обоснования стратегии их физической реабилитации.

Результаты исследований. Анализ научно-методических данных по вопросу организации физкультурно-оздоровительной работы с женщинами в возрасте 40-45 лет позволил выявить ряд морфофункциональных особенностей, влияющих на показатели их соматического здоровья и физической подготовленности [3,5]. В первую очередь это относится к закономерному возрастному снижению эргометрических и метаболических показателей физической работоспособности, которые к возрасту 40-49 лет составляют по научным данным 75-80%. К указанному возрасту у женщин снижается качество гибкости, скоростные способности, мышечная сила, что связано с уменьшением общего количества активной мышечной ткани, снижением количества кальция, калия, воды, замедлением скорости передачи нервных импульсов, началом дегенеративно-дистрофических процессов с структурах системы опорно-двигательного аппарата [4].

Специалисты утверждают, что при своевременном начале занятиями физическими упражнения эти изменения в организме женщин в возрасте 30-50 лет носят обратимы характер, получается полностью восстановить физическую работоспособность и подготовленность, которые далее снижаются, в пожилом возрасте, ввиду эндокринных возрастных перестроек.

В среднем возрасте уже практически после 40-45 лет наблюдаются значительные изменения в нервной системе, меняется баланс процессов торможения и возбуждения, что выражается в затруднении образования новых двигательных навыков, ухудшении точности движений нарушение координационных способностей [3,5].

Уже практически после 40 лет, регистрируется снижение сократительной способности миокард, снижается эффективность сердечного выброса, растет сопротивляемость периферических кровеносных сосудов, что лежит в основе повышения цифр артериального давления, развитии возрастной гипертонии [1]. Возрастные изменения касаются эластичности мышц и связок, плотности костной ткани, свойства суставных щелей, появляются возрастные деформации конечностей и позвоночного столба [2,5].

В период вхождения женщины в состояние менопаузы (возраст 45-55 лет), поступательно в организме замедляются обменные процессы, на фоне чего происходит увеличение удельного веса жировой ткани, растет индекс массы тела, что по мнению специалистов, приводит к снижению всех индексов, которые составляют интегральный показатель соматического здоровья [1,3]. Этот феномен лежит в основе прироста показателей соматической заболеваемости женщин в возрасте 40-45 лет, так как чем ниже уровень физического здоровья, тем выше вероятность развития острых и обострения, имеющихся хронических, болезней [1].

Научными исследованиями доказано, что у женщин среднего возраста, во втором его периоде, отмечается высокая склонность к заболеваниям, которые характерны для данной возрастной группы, прибавляются гинекологические заболевания и дисфункции мочеполовой системы, а также часто встречающиеся мастопатии. При условии того, что у женщин после 45 лет и старше темп инволюционных процессов нарастает и охватывает практически все системы организма, в 2,3 раза быстрее, чем у мужчин [5]. Поэтому профилактические меры (в первую очередь физкультурно-оздоровительные занятия) следует проводить комплексно до начала менопаузы в возрасте до 45 лет.

Особого внимание заслуживает психологические отклонения, которые регистрируются у женщин среднего возраста на фоне гормональных перестроек периода предменопаузы. Это перепады настроения, неуравновешенное психоэмоциональное состояние, неудовлетворённость собственным внешним видом, что также требует коррекции в процессе физкультурно-оздоровительных занятий и физической реабилитации [3,5].

Таким образом, стратегия реабилитационно-оздоровительного процесса женщин в возрасте 40-45 лет должна быть направлена на расширение функциональных резервов их сердечно-сосудистой системы, улучшение процесса тканевого дыхание и плотности костной ткани, повышение метаболизма, увеличение количества активной мышечной ткани и ее упруго-эластичных свойств, снижение удельного веса содержания жировой ткани в организме, замедление процесса снижения физических

кондиций реабилитируемых (общая выносливость, быстрота, сила, гибкость, координационные способности). При этом важно уделять внимание коррекции психоэмоционального состояния женщин.

Изучая проблему, мы поняли, что для выполнения вышеперечисленных задач, в программу физической реабилитации работниц офисной сферы должны быть включены различные виды оздоровительно двигательной активности (различные виды ходьбы, плавание, бег в умеренном и среднем темпе, езда на велосипеде и т.д.) [2,3]. В обязательном порядке женщины должны заниматься силовой тренировкой (при отсутствии противопоказаний), так как занятия силовыми упражнениями замедляют в организме скорость катаболических процессов, способствуют снижению количества жировой ткани, что способствует снижению индекса массы тела, способствуя тем самым повышению индивидуального уровня соматического здоровья занимающихся и их оздоровлению. Серии силовых упражнений в структуре программы физической реабилитации, предлагаемой для этого контингента, должны рационально сочетаться с упражнениями на гибкость, что будет способствовать улучшению подвижности в суставах конечностей и позвоночника реабилитируемых женщин, восстановлению показателей активной гибкости, которая эффективнее развивается в дуэте с мышечной силой [4]. Целесообразно также использование в программе реабилитации трудящихся женщин 40-45 лет дыхательных упражнений статического и динамического характера, что будет способствовать расширению возможностей их системы дыхания и насыщения крови кислородом [1,2].

В зависимости от материально-технических возможностей авторов программы физической реабилитации в нее могут быть включены курсами процедуры общего массажа, физиотерапевтические процедуры (по профилю имеющихся патологий), аромо- и диетотерапия. Обязателен врачебно-педагогический контроль функционального состояния реабилитируемых для «безопасного» дозирования в программе комплексных физических средств, их сочетания и замены [3,4,5].

Выводы. Таким образом, изучение научных знаний об особенностях физического здоровья и подготовленности женщин в возрасте 40-45 лет, позволил нам обосновать основные направления реализации стратегии физической реабилитации, ориентированной на повышение их индивидуального уровня здоровья, нивелирование негативных возрастных факторов процесса старения, профилактику развития острых и обострения хронических болезней.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой и реализацией программы физической реабилитации для сотрудниц непроизводственной сферы в возрасте 40-45 лет.

Список литературы

1. Гущин, А. Г. Современные подходы к оценке состояния здоровья / А.Г. Гущин // Ярославский педагогический вестник. – 1999. – № 3 (21). – С. 196-198.
2. Евграфов, И. Е. Теоретическое обоснование методики оздоровительной тренировки женщин зрелого возраста с учетом соматотипа / И. Е. Евграфов, Е. В. Бурцева, В. А. Бурцев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. – № 4. – С. 15-20.
3. Карпов, В. Ю. Современные виды двигательной активности в формировании здорового образа жизни женщины /В. Ю. Карпов, К. К. Скоросов, М. С. Антонова //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 5 (123). – С. 86-91.
4. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – Москва : Спорт, 2016. – 624 с.
5. Теория и методика фитнес-тренировки : учебник персонального тренера / под ред. Калашникова Д. Г.; сост.: Тхоревский В. И., Калашников Д. Г. – Москва : Франтера, 2010. – 212 с.

© Нестеренко В.Р., Люгайло С.С., 2026

УДК 796.011.3:613.71-053.6

Никитюк Юлия Николаевна
студентка 1 курса магистратура
Направление подготовки: 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»
(Профиль: Физическая реабилитация)
Научный руководитель:
Люгайло Светлана Станиславовна
доктор наук по физическому воспитанию и спорту. Врач высшей категории
Доцент кафедры адаптивной физической культуры (1)
Заместитель главного врача (2)
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
(1) Институт физической культуры и спорта
(2) ГБУ «Донецкий врачебно-физкультурный диспансер»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Аннотация. В работе представлен методический опыт по вопросу организации физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, восстанавливающими здоровье после болезни по программе специальной медицинской группы (СМГ). Определены перспективы комплексного оздоровления школьников-подростков, отнесенных к СМГ.
Ключевые слова: подростки, заболеваемость, специальная медицинская группа, физкультурно-оздоровительные занятия.
Annotation. The paper presents methodological experience on the issue of organizing physical culture and health-improving work with schoolchildren who are recovering from illness according to the special medical group (SMG) program. The prospects for comprehensive health improvement of schoolchildren and adolescents belonging to the SMG are determined.
Keywords: adolescents, morbidity, special medical group, physical culture and health-improving classes.

Актуальность работы и анализ литературы. В ходе теоретического анализа научных источников, объединенных темой исследования, мы определили, что оздоровление школьников является злободневной проблемой, ввиду интенсивного роста случаев диагностики соматических болезней у детей 7-17 лет в период школьного обучения [1].

Согласно, имеющимся научным, данным, пик прироста соматических патологий различных нозологических групп приходится на период среднего школьного возраста, что проявляется негативной динамикой удельного веса детей, которые по причине болезней, относятся к специальной медицинской группе (СМГ) для занятий физическим воспитанием (ФВ) [3,5].

Мы знаем, что организация физкультурно-оздоровительной работы с учащимися в условиях школы, осуществят с учетом дифференцированного подхода, где все они распределяются на медицинские группы (основную, подготовительную и специальную) сообразно: наличию/отсутствию у ребенка заболеваний; продолжительности ремиссии при хроническом течении патологии; уровню физической подготовленности учащихся; адекватности ответной реакции организма на физическую нагрузку [2]. Такой подход позволяет специалистам рационально дозировать двигательную нагрузку, без опасности для здоровья школьника. Это особенно актуально в период выздоровления ребенка после острой болезни, или обострения, имеющейся хронической патологии в условиях СМГ (подгруппы А и Б), когда двигательная активность школьника дозируется строго с учетом ограничений и противопоказаний, продиктованных перенесённым заболеванием [3,5].

Физкультурное образование школьников после перенесенных соматических патологий реали-

зуется в форме физкультурно-оздоровительных занятий (ФОЗ) в условиях уроков по ФВ и вне школьных учреждений [3]. Вопрос методического сопровождения урочных форм ФОЗ со школьниками СМГ имеет фундаментальную базу [2,3,5]. Изученным является вопрос организации ФОЗ с детьми, перенесшими соматические патологии, в условиях лечебных учреждений [1,4]. Учитывая современные требования в отношении комплексной организации коррекционно-оздоровительной работы с тематическим контингентом учащихся, мы планируем обосновать структуру методики комплексного оздоровления школьников-подростков, отнесенных, по причине заболеваний, к СМГ, что невозможно без изучения методического опыта.

Цель работы – обобщить научно-методические рекомендации по вопросу организации процесса ФОЗ со школьниками, отнесенными к СМГ, для последующего обоснования стратегии их комплексного оздоровление.

Результаты исследований. Анализ научно-методических данных по вопросу организации физкультурно-оздоровительной работы с учащимися, отнесенными к СМГ, позволил установить, что ФОЗ с данным контингентом строится не по возрастным показателям, а по уровню физической подготовленности выздоравливающих детей [2].

При получении врачебного допуска к урокам ФВ после перенесенного заболевания ученики СМГ в обязательном порядке участвуют подготовительной и заключительной частях урока ФВ вместе с одноклассниками. В основной части они выполняют элементы физических упражнений, которые им не противопоказаны, со значительным снижением физической нагрузки, недопустимо повышение психоэмоциональной нагрузки, натуживания, задержка дыхания, скоростно-силовые нагрузки [3,4].

Ученики СМГ (подгруппа А) дополнительно (вне сетки уроков ФВ) должны заниматься ФОЗ по специальной программе в школе. В этом случае в группы (до 15 человек) комплектуются учащиеся из разных классов с похожими заболеваниями и уровнем физической подготовленности. Ученики СМГ (подгруппа Б) должны заниматься лечебной физической культурой в школе (по индивидуальной программе) с обученным специалистом, или в лечебном учреждении под контролем реабилитолога, в домашних условиях. Дополнительными внешкольными формами процесса ФОЗ с учениками СМГ являются занятия лечебной гимнастикой (ЛГ), прогулки на свежем воздухе, процедуры закаливания (постепенно и дозировано) [5].

Средствами физического воспитания учеников СМГ являются физические упражнения развивающей и оздоровительной направленности: общеоздоровительные, специально-оздоровительные (при необходимости), общеразвивающие и стимулирующие (способствующее повышению физических кондиций, без угрозы для здоровья), специально-развивающие (при отсутствии у ученика противопоказаний) [3,4].

Специалисты утверждают: характер, используемых в процессе оздоровления учеников, упражнений, дозировка физической нагрузки, последовательность и интенсивность выполнения упражнений, исходные положения должны соответствовать уровню физического здоровья и физической подготовленности учеников СМГ [5].

В основу каждого ФОЗ должен быть положен принцип всестороннего воздействия на организм учеников и все мышечные группы. При заболеваниях системы опорно-двигательного аппарата (ОДА) специальные корригирующие упражнения следует использовать в чередовании с дыхательными упражнениями (ДУ), общеразвивающими упражнениями, упражнениями на самовытяжение, упражнения с предметами [2].

При проведении ФОЗ с учениками СМГ необходимо соблюдать принцип постепенности и последовательности, как при обучении правильному выполнению техники специальных упражнений (СУ), так и в дозировке каждого упражнения (особенно специального), комплекса физических упражнений в целом. Важно, при подборе упражнений придавать значение нормализации функции сердечно-сосудистой системы занимающихся, снятию физического напряжения. В работе с детьми СМГ большое внимание следует уделять созданию положительного эмоционального фона занятий, который бы способствовал успешному закреплению навыков правильного выполнения учениками СУ коррекционной направленности [3, 4].

Для методически грамотного построения процесса ФОЗ с учениками СМГ главный акцент следует делать на принцип постепенного возрастания физической нагрузки специальной направлен-

ности, как в каждом занятии, так и на протяжении всего курса оздоровления. Соблюдение оптимальной дозировки и чередование нагрузки с паузами отдыха должны сопровождать, как отдельное занятие, так и весь курс ФОЗ. На занятиях специалист по физическому воспитанию (инструктор ЛФК, реабилитолог) должен обязательно следить за правильностью выполнения учениками предложенных физических упражнений развивающей и корригирующей направленности, их интенсивностью. Занятия СУ в СМГ всегда строятся по принципу дидактики (от простого – к сложному с меньшими нагрузками) [2].

Исследователи напоминают: содержание процесса ФОЗ, его главные функции всегда следует рассматривать в единстве с режимом двигательной активности учеников СМГ [1,5]. Большое значение для достижения оздоровительной цели необходимо уделять внешкольным занятиям школьников, в свободное от учебы время: утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) коррекционной направленности; гигиенические и закаливающие процедуры; домашние задания ученикам – их самостоятельные занятия (в вечернее время), связанные со спецификой и особенностями отклонений в соматическом здоровье ребенка [2,3].

Выводы. Таким образом, изучение научно-методических знаний по вопросу организации процесса ФОС с учениками СМГ свидетельствует о достаточной разработанности этого направления. Представленные в работе, методические рекомендации позволят нам обосновать стратегию комплексного оздоровления учеников подросткового возраста, выздоравливающих после болезни, с использованием всех форм физкультурно-оздоровительной работы.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой и реализацией методики комплексного оздоровления учеников 13-15 лет, которые занимаются ФВ в СМГ, по причине восстановления здоровья после острых и обострения хронических заболеваний различных нозологических групп.

Список литературы

1. Анисимова, М. С. Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста / М. С. Анисимова, Т. В. Хабарова. – Москва : Издательство «Детство-Пресс». – 2014. – 208 с.
2. Буков, Ю. А. Гармонизация психического и функционального состояния детей специальной медицинской группы в условиях урока по физической культуре / Ю.А. Буков, Н.Г. Георгиева // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 1. – С. 59-61.
3. Василевский, И. В. Реабилитация часто болеющих детей : учебно- методическое пособие / И. В. Василевский. – Минск : БелМАПО, 2006. – 44 с.
4. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура, ее философия и задачи / С.П. Евсеев // Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов. – СПб. : ФГБОУ ВО “Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург” (Санкт-Петербург), 1996. – С.4 – 25.
5. Медико-педагогическое сопровождение образовательного процесса по физической культуре в образовательных учреждениях среднего профессионального образования: методические рекомендации / С.Г. Гетова, С.С. Люгайло, А.Г. Лунев, Ю.А. Григоренко, Е.А. Веденеева. – Донецк: ГОДПО ИРПО, 2019. – 63 с.

© Никитюк Ю.Н., Люгайло С.С., 2026

УДК 796.015.2:616.235-053.5

Рыбальченко Руслан Андреевич
студент 1 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»
(Профиль: Физическая реабилитация)
Научный руководитель:
Люгайло Светлана Станиславовна
доктор наук по физическому воспитанию и спорту. Врач высшей категории
Доцент кафедры адаптивной физической культуры (1)
Заместитель главного врача (2)
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
(1) Институт физической культуры и спорта
(2) ГБУ «Донецкий врачебно-физкультурный диспансер»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ КОРРЕКЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СО СТАРШЕКЛАССНИКАМИ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ БРОНХИТЕ

Аннотация. Обобщен пласт научных знаний о клинике, видах и степени тяжести течения хронического бронхита у детей старшего школьного возраста. Рассмотрены причины хронизации воспаления верхних отделов респираторного тракта. Перечислены виды расстройств в деятельности ведущих систем организма, опосредованные хроническим воспалением бронхов.
Ключевые слова: бронхи, воспаление, оздоровительные занятия, старшеклассники, хронический бронхит.
Annotation. The article summarizes a body of scientific knowledge about the clinic, types, and severity of chronic bronchitis in older schoolchildren. The causes of chronic inflammation in the upper respiratory tract are discussed. The article lists the types of disorders in the main body systems caused by chronic bronchial inflammation.
Keywords: bronchi, inflammation, health-improving activities, older schoolchildren, chronic bronchitis.

Актуальность работы и анализ литературы. Проблема оздоровления детей школьного возраста в последние десятилетия приобретает особую актуальность, ввиду неуклонного роста в процессе школьного образования их соматической заболеваемости. Специалисты констатируют у школьников высокий процент диагностики хронических и врожденных патологий, динамическое увеличение удельного веса острых, приобретенных расстройств различных систем организма [3,5]. Это, в совокупности, отражается в структуре школьных патологий, в которой на долю хронического бронхита (ХБ) (различной этиологии) приходится, по данным различных авторов, от 5-8 % до 23,6 % [1,2]. При этом, максимальное число случаев впервые констатированных заключительных диагнозов о хронизации бронхита в возрастной периодизации приходится на учащихся старших классов (20,5%) [4]. Проблема ХБ у школьников страшна, не только тяжестью течения хронического воспаления бронхов, но и ее негативным влиянием на гармоничное течение процессов роста и созревания организма ребенка. Это приводит к отставанию школьника в физическом развитии, снижению свойств резистентности и реактивности его организма, что лежит в основе частой острой заболеваемости [5]. Кроме того, наличие у ребенка ХБ (особенно при отсутствии своевременного лечения и реабилитации) создает риск развития в процессе взросления эндокринных, сердечно-сосудистых и обменных патологий, что вызывает обоснованную тревогу специалистов [3].

По научным данным удельный вес школьников с ХБ за четверть века увеличился практически в двое [2]. Изложенное, объясняет, существующий в системе школьного физического воспитания (ФВ), методический подход к организации режима двигательной активности (ДА) детей с диагностированным ХБ [2]:

- обоснованное расширение режима ДА за счет внешкольных форм оздоровительных занятий (унифицированная профилактика ХБ). Направление имеет фундаментальную методическую базу [1,2,5];
- коррекционно-оздоровительные занятия (КОЗ) с тематическими школьниками, реализуемые в форме урока, согласно принадлежности школьника к медицинской группе (подготовительная, специальная медицинская (СМГ)).

Это направление при достаточной методической разработанности, предполагает креативный подход к наполнению программы урока средствами оздоровительной ДА школьников с ХБ [3]. Важно, что применение каждого оздоровительного средства должно быть обоснованно потребностью болеющего ребенка в коррекционных воздействиях, что невозможно без учета особенностей состояния его здоровья и физического развития. Изложенное определило цель нашей работы.

Цель работы – систематизировать научные данные о клинических проявлениях ХБ и его влиянии на организм детей старшего школьного возраста, для последующего обоснования направлений коррекционно-оздоровительной работы с данным контингентом.

Результаты исследований.

ХБ – хроническое воспаление слизистой верхних отделов респираторного тракта, которое сопровождается затяжным кашлем с отхождением мокроты. Для постановки диагноза «ХБ» продолжительность кашля должна быть не менее трех месяцев, при этом врач проводит дифференциальную диагностику с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, туберкулёзом, бронхиальной астмой [1].

ХБ – полиэтиологическое заболевание, часто имеющее наследственную предрасположенность. Неблагоприятные климатические, бытовые и инфекционные факторы развития бронхита не всегда приводят к его хронизации, для перехода острого воспаления в хронический процесс нужны дополнительные «благоприятные» эндогенные (внутренние) или экзогенные (внешние) условия. Среди внутренних причин различают: гиповитаминоз, снижение иммунитета, очаги хронических инфекций, низкий уровень физического здоровья и развития и т.п. К экзогенные причинам, способствующим хронизации бронхита, специалисты относят чрезмерные физические и умственные нагрузки, гетерохронность процессов роста и созревания организма ребенка, отсутствие привычки вести здоровый образ жизни [2,4].

Специалисты клинической медицины выделяют два вида ХБ:

- не обструктивный (отсутствует отдышка);
- обструктивный (свистящее дыхание и отдышка из-за сужения просветов бронхов).

Клиническое течение и симптомы проявления ХБ и, следовательно, его влияние на общее состояние больного ребенка зависит от характера воспаления, сообразно чему различают катаральный, слизисто-гнойный и гнойный ХБ [1]. При каждой, из перечисленных, форм ХБ различаются цвет, вязкость и свойства мокроты, влияющие на скорость ее отхождения и освобождения дыхательных путей, от чего зависит быстрота восстановления функции внешнего дыхания и наступление ремиссии ХБ. Период наступления ремиссии ХБ напрямую зависит от степени тяжести его течения (легкая, средняя, тяжелая).

При легком течении ХБ ребенок лечится амбулаторно, симптоматика воспаления бронхов выражена неярко, общее состояние удовлетворительное, быстро улучшается. В случаях развития обострения ХБ средней степени тяжести ребенок страдает от надрывного кашля, выражена интоксикация организма, обострения возникают часто, терапия не сразу дает ожидаемый эффект, ремиссия практически никогда не бывает полной.

При тяжелом течение ХБ дети получают лечение в условиях стационара, так как явно выражено ухудшение функции внешнего дыхания и общей интоксикации организма, обострения возникают достаточно часто и требуют повторной госпитализации [2,4].

По мнению специалистов именно частота обострений ХБ не оставляет ребенку возможности полноценного восстановления после болезни, что создает условия для его отставания в темпах физического развития, благоприятствуя задержке формирования полноценной вегетативной регуляции внутренних органов, которая проявляется в, сопутствующих ХБ, дисфункциях ведущих систем организма (сердечно-сосудистой, нервной и эндокринной систем) [1].

Для нашего исследования ценно, что наибольший удельный вес диагностики ХБ приходится на старший школьный возраст, а ее пик регистрируется в осеннее-весенний период, который для учеников старших классов совпадает с периодом активной образовательной деятельности, когда удельный вес ХБ в увеличивается в 2,5-4 раза [4,5].

Исследователи утверждают, по мере взросления школьников увеличивается удельный вес диагностированных очагов хронической инфекции в верхних отделах респираторного тракта (носоглотка, окологлоточное лимфоидное кольцо). Данный показатель увеличивается от 7,7% случаев – в группе детей 10–12 лет до 33% – в группе школьников 13–16 лет [2]. Что создает условия для хронизации воспалительных заболеваний бронхов. При этом в процессе школьного образования увеличивается количество перенесенных детьми ОРВИ в период максимальных учебных нагрузок, от 1,7% случаев – у школьников младшей возрастной группы, до 1,9% – у школьников старшей возрастной группы. Установлено, что у школьников с ХБ и очагами хронической инфекции ОРВИ протекали тяжелее, процесс выздоровления затягивался на более длительный срок. А в 45% случаев врачами регистрировались бактериальные осложнения ХБ – гаймориты, пневмонии, отиты [5].

Ученые утверждают, что у школьников с очагами хронической инфекции (в том числе с ХБ) при оценке типа реакции организма на физическую нагрузку чаще зарегистрируется патологический тип реакции сердечно-сосудистой системы (по гипертоническому, гипотоническому и дистоническому типу). Кроме того, школьники, страдающие ХБ, при длительном стаже заболевания регистрируются эндокринные расстройства, которые приводят к увеличению индекса массы тела [2]. Это, в свою очередь, способствует снижению интегрального показателя индивидуального уровня здоровья болеющего ребенка, увеличивая вероятность развития острых заболеваний и обострения имеющихся хронических патологий, в первую очередь ХБ, усугубляя тем самым степень тяжести его течения [4].

По компетентному мнению специалистов, этот «порочный круг» можно прервать рациональной организацией последовательных реабилитационных мер, которые ориентированы на предупреждение развития у старшеклассников обострений ХБ, удлинение промежутков его ремиссии (в идеале – до стадии стойкой ремиссии), что возможно исключительно при повышении уровня физического здоровья и подготовленности болеющих школьников [3, 4].

Научно доказано: ведущая роль в этом процессе отводится средствам оздоровительной двигательной активности, которые должны быть направлены на поступательное расширение функциональных резервов респираторной и сердечно-сосудистой систем школьников, болеющих ХБ, нормализацию функции регулирующих систем их организма, восстановление эндокринной и гуморальной деятельности, гармоничное физическое развитие и созревание юного организма [3, 5].

Выводы.

ХБ – мультифакторное воспалительное заболевание верхних отделов респираторного тракта, протекающее в легкой, средней и тяжелой степени, что определяет меру его негативного влияния на функциональное состояние ведущих систем организма и уровень физического развития больного ребенка.

Наиболее подвержены обострениям ХБ школьники третьей образовательной ступени. Пик прироста обострений ХБ приходится на осенне-весенний период, который совпадает с периодом интенсификации образовательного процесса, что затрудняет полноценное восстановления старшеклассников после болезни, способствует усугублению ее степени тяжести. Что требует рациональной организации режима оздоровительной ДА болеющих старшеклассников, построенной с учетом индивидуальных особенностей течения ХБ и степени его влияния на функционально незрелый юный организм.

Перспективы дальнейших исследований связаны с обоснованием программы КОЗ с учащимися старших классов, находящихся на разных этапах восстановления после обострения ХБ.

Список литературы

1. Беляева, Л. М. Педиатрия. Курс лекций / Л. М. Беляева. – Москва : Мед. лит., 2011. – 568 с.
2. Зарянкина, И. А. Бронхиты у детей : учебно-методическое пособие для студентов 4–6 курсов всех факультетов учреждений высшего медицинского образования, врачей-интернов, педиатров, врачей общей практики, слушателей курсов повышения квалификации и переподготовки / А. И. Зарянкина, А. А. Козловский. – Гомель : Гомельский государственный медицинский университет, 2018. – 20 с.
3. Калакаускене, Л. М. Концептуальные положения здоровьеформирующих технологий физического воспитания школьников 6-17 лет / Л. М. Калакаускене // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 6. – С. 2-5.
4. Острые респираторные инфекции у детей. Осложнения и жизнеугоржающие состояния: учебное пособие для врачей / Ю. С. Александрович, Е. М. Козлова, Е. Г. Новопольцева и др. – СПб: изд-во СПб ГПМУ, 2021. – 72 с.
5. Шайхова, М. И. Реабилитация детей с заболеваниями дыхательных путей / М.И. Шайханова // Eurasian Journal of Medical and Natural Sciences. – 2025. – Том 10. – Вып. № 5. – С. 252-256.

© Рыбальченко Р.А., Люгайло С.С., 2026

УДК 615.35

Скуратов Иван Владимирович
студент 2 курса
Направление подготовки:
«Автоматизированные системы обработки информации»
Факультет физики и информационных технологий
Научный руководитель:
Палашенко Мария Юрьевна
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»
г. Гомель, Республика Беларусь

РОЛЬ ВИТАМИНОВ И БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК В ОПТИМИЗАЦИИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ОБМЕНА И ПОВЫШЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Аннотация. В работе рассмотрены ключевые витамины, минеральные вещества и эргогенные добавки, влияющие на энергетический обмен и физическую работоспособность. Обоснованы принципы рационального применения нутритивной поддержки в практике физической культуры и спорта.
Ключевые слова: витамины, БАД, спортивное питание, эргогенные средства, физическая работоспособность.
Annotation. The paper examines key vitamins, minerals and ergogenic supplements affecting energy metabolism and physical performance. The principles of rational use of nutritional support in the practice of physical culture and sports are substantiated.
Keywords: vitamins, dietary supplements, sports nutrition, ergogenic aids, physical performance.

Актуальность. Современная физическая культура и спорт предъявляют высокие требования к функциональным возможностям организма. Достижение максимальных результатов и эффективное восстановление являются ключевыми задачами для спортсменов и лиц, активно занимающихся физической культурой. Одним из наиболее эффективных инструментов решения этих задач является рациональное применение витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок (БАД). Микронутриенты выступают кофакторами ферментативных систем, обеспечивающих энергопродукцию, синтез белков и нейромедиаторную регуляцию. Их дефицит может стать лимитирующим фактором, снижающим работоспособность и замедляющим восстановление. Несмотря на широкую распространенность БАД, существует разрыв между эмпирическим применением и научно обоснованными подходами.

Анализ литературы. Проблема нутритивной поддержки спортсменов широко освещена в зарубежной литературе. Позиционные документы Международного олимпийского комитета (IOC) и Международного общества спортивного питания (ISSN) содержат систематизированные данные о безопасности и эффективности различных групп БАД [1,3]. Исследования R.J. Maughan и соавторов подчеркивают, что применение добавок должно быть индивидуальным и основанным на доказательной базе [1]. Научные исследования указывают на критическую роль витамина D, железа и магния в поддержании мышечной функции [2]. В отечественной литературе систематических обобщений, ориентированных на массовый спорт, недостаточно. Таким образом, требуется обобщение современных данных о ключевых микронутриентах и эргогенных добавках.

Цель работы. Проанализировать современные данные о роли витаминов и БАД в обеспечении энергетического обмена и повышении физической работоспособности, обосновать принципы их рационального применения.

Результаты исследований. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности представляет собой сложный многоступенчатый процесс, в котором ключевую роль играют витамины группы В. Тиамин (B_1) участвует в декарбоксилировании кетокислот и работе пируватдегидрогеназного комплекса, обеспечивая поступление углеводов в цикл Кребса. Рибофлавин (B_2) входит в состав флави-

новых коферментов (ФАД, ФМН), необходимых для цепи переноса электронов и окисления жирных кислот. Ниацин (B_3) является компонентом НАД и НАДФ, критически важных для гликолиза, цикла Кребса и окислительного фосфорилирования. Пантотеновая кислота (B_5) входит в состав кофермента А, участвующего в окислении жирных кислот и углеводов. Пиридоксин (B_6) необходим для метаболизма аминокислот и синтеза нейромедиаторов (дофамин, серотонин), влияющих на мотивацию и устойчивость к утомлению. Кобаламин (B_{12}) и фолиевая кислота (B_9) участвуют в кроветворении и синтезе миелина, обеспечивая адекватную доставку кислорода и нервно-мышечную передачу.

Среди минеральных веществ критическое значение имеют несколько элементов. Магний участвует в более чем 300 ферментативных реакциях, включая синтез АТФ, сокращение и расслабление мышц, передачу нервных импульсов. При интенсивных физических нагрузках потребность в магнии возрастает на 10–20%, а его дефицит проявляется мышечными спазмами, повышенной утомляемостью и снижением стрессоустойчивости. Железо входит в состав гемоглобина и миоглобина, обеспечивая транспорт и хранение кислорода. Латентный дефицит железа (без анемии) является распространенной проблемой среди спортсменов, особенно женщин, и проявляется снижением аэробной выносливости и быстрой утомляемостью. Цинк необходим для синтеза белков, в том числе мышечных, а также для функционирования иммунной системы. Интенсивные тренировки увеличивают потерю цинка с потом и мочой, его дефицит ассоциируется со снижением силы и выносливости. Витамин D играет важную роль в функции скелетных мышц: рецепторы витамина D обнаружены в мышечной ткани, а его дефицит связывают со снижением мышечной силы, повышенной утомляемостью и увеличением риска травматизма. Оптимальный уровень 25(OH)D в сыворотке крови для спортсменов составляет 75–125 нмоль/л.

Среди эргогенных БАД с доказанной эффективностью выделяются следующие группы.

Креатин является наиболее изученным эргогенным средством. Он участвует в ресинтезе АТФ в анаэробных условиях, увеличивая мощность и продолжительность работы взрывного характера. Многочисленные исследования подтверждают его способность повышать силу (на 5–15%), мышечную массу и ускорять восстановление за счет снижения воспалительных реакций и уменьшения повреждения мышечных волокон. Рекомендуемая схема: фаза насыщения 20 г/сут (4 приема по 5 г) в течение 5–7 дней, затем поддерживающая доза 3–5 г/сут. Альтернативно - длительный прием 3–5 г/сут без фазы насыщения [3].

Кофеин является мощным стимулятором центральной нервной системы. Он повышает концентрацию внимания, снижает восприятие усталости, увеличивает выносливость (на 2–4%) и улучшает сократительную способность мышц. Механизм действия связан с антагонизмом к аденозиновым рецепторам, что приводит к увеличению высвобождения дофамина и норадреналина. Оптимальная доза составляет 3–6 мг/кг массы тела за 30–60 минут до нагрузки. Важно учитывать индивидуальную чувствительность и избегать приема во второй половине дня [4].

Адаптогены (родиола розовая, элеутерококк, женьшень) повышают неспецифическую резистентность организма к стрессу. Их применение ассоциируется с улучшением физической выносливости, ускорением восстановления и повышением умственной работоспособности. Родиола розовая, в частности, показала способность увеличивать время до наступления утомления на 12–18% при субмаксимальных нагрузках. Курсовой прием адаптогенов (2–4 недели) позволяет оптимизировать функциональное состояние при интенсивных нагрузках.

Бета-аланин увеличивает внутримышечные запасы карнозина, который выступает в роли внутриклеточного буфера, связывая водородные ионы (H^+), накапливающиеся при высокоинтенсивной анаэробной работе. Это замедляет снижение pH в мышцах и отсрочивает наступление утомления. Эффективен при нагрузках продолжительностью от 1 до 4 минут. Рекомендуемая доза: 3–6 г/сут, разделенная на 2–3 приема, курсом не менее 4 недель для достижения насыщения [5].

Аминокислоты с разветвленной цепью (BCAA) - лейцин, изолейцин, валин - составляют около 35% незаменимых аминокислот в мышечной ткани. Они участвуют в синтезе белка, снижают мышечный катаболизм, могут уменьшать восприятие усталости во время длительных нагрузок за счет конкуренции с триптофаном за транспорт через гематоэнцефалический барьер, тем самым снижая синтез серотонина в ЦНС. Особенно актуальны при тренировках натощак или в условиях дефицита калорий. Рекомендуемая доза: 5–10 г до, во время или после тренировки.

Рациональное применение нутритивной поддержки требует соблюдения следующих принципов: индивидуальный подход с учетом вида спорта, интенсивности нагрузок, пола, возраста и индивидуальных особенностей метаболизма; предварительная диагностика - лабораторная оценка уровня витамина D, ферритина, магния, витамина B_{12} перед началом приема; соблюдение дозировок и времени приема (кофеин до нагрузки, креатин после или вне зависимости, адаптогены в первой половине дня); выбор качественных и безопасных продуктов от проверенных производителей, прошедших тестирование на наличие запрещенных веществ; интеграция с полноценным сбалансированным питанием, поскольку нутритивная поддержка не заменяет рацион, а дополняет его.

Выводы:

1. Витамины группы B, магний, железо, цинк и витамин D являются ключевыми микронутриентами, обеспечивающими энергообмен, кислородтранспорт и нервно-мышечную передачу. Их дефицит снижает работоспособность и замедляет восстановление.
2. Эргогенные БАД с доказанной эффективностью (креатин, кофеин, адаптогены, бета-аланин, BCAA) позволяют повысить силу, выносливость и ускорить восстановление при соблюдении дозировок.
3. Рациональное применение нутритивной поддержки требует индивидуального подхода, предварительной диагностики, соблюдения режима приема и выбора сертифицированных продуктов.

Перспективы дальнейших исследований. Разработка персонализированных подходов к нутритивной поддержке с учетом генетических особенностей, пола, возраста и вида спорта.

Список литературы

1. IOC consensus statement : dietary supplements and the high-performance athlete / R. J. Maughan et al. // British Journal of Sports Medicine. – 2018. – 52 (7). – C.439-455.
2. Nutrition for the prevention and treatment of injuries in track and field athletes / G.L. Close et al. //International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism. – 2019. –29 (2). – C.189-197.
3. International Society of Sports Nutrition position stand : safety and efficacy of creatine supplementation / R.B. Kreider et al. // Journal of the International Society of Sports Nutrition. – 2017. – 14 (1):18.
4. International Society of Sports Nutrition position stand : caffeine and exercise performance / N.S. Guest et al. // Journal of the International Society of Sports Nutrition. – 2021. – 18 (1):1.
5. The Physiological Roles of Carnosine and β-Alanine in Exercising Human Skeletal Muscle / J.J. Matthews et al. // Medicine & Science in Sports & Exercise. – 2019. – 51(10). – C. 2098-2108. – URL: https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002033

© Скуратов И.В., Палашенко М.Ю., 2026

УДК 796.894:796.015.6

Сотникова Виктория Александровна
студентка 1 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»
(Профиль: Физическая реабилитация)
Научный руководитель:
Люгайло Светлана Станиславовна
доктор наук по физическому воспитанию и спорту. Врач высшей категории
Доцент кафедры адаптивной физической культуры (1)
Заместитель главного врача (2)
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
(1) Институт физической культуры и спорта
(2) ГБУ «Донецкий врачебно-физкультурный диспансер»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ОСОБЕННОСТИ ТРАВМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ: ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММ КОМПЛЕКСНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Аннотация. Систематизированы научные данные о причинах, особенностях локализации и клинических проявлениях травматических повреждений опорно-двигательного аппарата (ОДА) у спортсменов-пауэрлифтеров. Представлены традиционные пути организации профилактики травм ОДА в спортивной подготовке по пауэрлифтингу.
Ключевые слова: опорно-двигательный аппарат, профилактика, пауэрлифтинг, травмы.
Annotation. The article systematizes scientific data on the causes, localization features, and clinical manifestations of traumatic injuries of the musculoskeletal system (MSS) in powerlifting athletes. It presents traditional approaches to organizing the prevention of MSS injuries in powerlifting training.
Keywords: musculoskeletal system, prevention, powerlifting, injuries.

Актуальность работы и анализ литературы. Научными исследованиями последних лет определен приоритет здоровьесберегающего направления, как равноправного, структурного компонента процесса многолетней подготовки спортсменов. Программы здоровьесбережения спортсменов эффективно применяются на всех этапах многолетнего процесса, и разрабатываются прицельно, для каждой спортивной специализаций [2].

При обосновании стратегии охраны здоровья спортсмена, специалисты учитывают особенности его спортивной деятельности:

- специфика спортивной специализации (особенности биомеханики движений; преимущественная направленность мышечной работы; режим энергообеспечения мышечной деятельности);
- факторы этапа подготовки в многолетнем тренировочном процессе (режим учебно-тренировочных занятий (УТЗ); общий объем тренировочной и соревновательной нагрузки; календарь соревнований, соотношение, в тренировочной программе, средств общей, специальной и технической подготовки спортсмена (ОФП, СФП, ТТП, соответственно));
- негативные тенденции в состоянии здоровья спортсмена конкретной специализации, которые обусловлены спецификой тренировочной и соревновательной деятельности, и, сожалению, усугубляются по мере роста его профессионального мастерства и стажа [4].

Согласно, научному мнению, в структуре негативных тенденций здоровья спортсменов, во всех, без исключения, видах спорта преимущественный удельный вес приходится на долю, профессионально обусловленных, повреждений и травм опорно-двигательного аппарата (ОДА) – 59,87% от общего числа спортивных патологий [4]. В общей структуре спортивного травматизма на долю

травматических повреждений различных звеньев ОДА у спортсменов, специализирующихся в пауэрлифтинге, приходится 19,8% случаев обращений к врачу [1].

В обобщённом виде причины спортивного травматизма в данном виде спорта связаны с многократно повторяющимися физическими нагрузками, связанными с подъёмом предельного веса в трех упражнениях: приседаниях со штангой, жиме лёжа и становой тяге [2]. Что объясняет особенности локализации и распространенности повреждений ОДА у пауэрлифтеров, где 46% травм спортсмены получают, выполняя жим лежа; 32% повреждений возникает при выполнении приседаний со штангой; 31% – при выполнении становой тяги [3].

Чаще всего квалифицированные пауэрлифтеры страдают от хронических травм и посттравматических синдромов, локализующихся в наиболее нагружаемых звеньях ОДА спортсменов – мышечно-связочный аппарат (МСА) спины, плеча, колена, запястья, что существенно снижает эффективность тренировочного процесса и обосновывает необходимость разработки программ комплексной профилактики, профессионально обусловленных, травм ОДА в программе подготовки спортсменов этой специализации [2,3]. Программы профилактики должны, по возможности, устранять причины возникновения травм, расширять функциональные возможности МСА причинного звена ОДА, создавая условия для снижения степени тяжести течения посттравматических синдромов у квалифицированных пауэрлифтеров [3,4].

Цель работы – систематизировать научные данные о причинах, механизмах возникновения и клинических проявлениях травматических повреждений ОДА у квалифицированных пауэрлифтеров, для последующего обоснования стратегии комплексной профилактики.

Результаты исследований. Пауэрлифтинг – силовой вид спорта (троеборье), смысл которого заключается в преодолении сопротивления, предельно тяжёлого для спортсмена, веса. Пауэрлифтинг существенно отличается от других силовых видов спорта (бодибилдинг и тяжелая атлетика) спецификой акцентов соревновательной деятельности. Акцент соревновательной деятельности делается на силовых показателях, демонстрацию спортсменом максимальной силы в медленных, контролируемых движениях, а не на демонстрацию скорости, гибкости и координации (тяжелая атлетика), или пропорциональности и эстетике тела (бодибилдинг) [1].

Официально различают три вида пауэрлифтинга:

- классический (безэкипировачный);
- экипировочный;
- многоповторный (неофициальный формат).

Кроме того, в соревнования по пауэрлифтингу различают другие форматы: отдельные соревнования по жиму штанги лежа; становая тяга как отдельная дисциплина; двоеборье (жим лежа и тяга). В программу официальных соревнований по пауэрлифтингу входят три дисциплины: приседания со штангой на плечах; жим штанги лежа на горизонтальной скамье; становая тяга. Каждое упражнение выполняется в три подхода, по результатам выполнения которых, учитывается лучший результат. Победитель определяется по общей сумме балов трех выполненных упражнений в своей весовой категории. Из изложенного становится понятно, что для успешной соревновательной деятельности пауэрлифтеры попеременно многократно нагружают максимальным весом группы МСА спины, пояса верхних и нижних конечностей, что является фактором развития травм и повреждений ОДА [3].

Еще одним фактором спортивного травматизма в пауэрлифтинге являются особенности организации тренировочного процесса, где спортсмен работает с весом 85–100% от одноповторного максимума, в режиме до 5-ти повторений и интервалами отдыха между подходами 2-5 минут. Что, по мнению исследователей, в условиях не довосстановления МСА спортсмена после предельной мышечной работы, создает предпосылки для развития травм (особенно хронических форм) и формирования посттравматических синдромов [3].

К причинам возникновения, профессионально обусловленных, травм пауэрлифтеров специалисты также относят:

- несоответствие веса снаряда возможностям ОДА спортсмена;
- слишком интенсивные, ежедневные тренировки с весом 90-100% с весом повторного максимума;
- отсутствие полноценной разминки;

- несоблюдение техники выполнения упражнений;
- форсированная подготовка;
- возобновление тренировочной деятельности после травм и заболеваний без должного уровня восстановления организма;
- прием некоторых фармакологических средств (анаболические стероиды, диуретические средства);
- нерациональное питание;
- нарушения режима тренировок и отдыха;
- пренебрежение правилами безопасности, тренировка без защитной экипировки [1,2].

Учет перечисленных факторов является обязательным при обосновании стратегии профилактики развития травм квалифицированных пауэрлифтеров, для их рационального исключения из в программы спортивной подготовки [3,4]. Обосновывая профилактическую стратегию, следует учитывать частоту и локализацию развития травматического повреждения [4].

Изучая проблему, мы поняли:

- 95% спортсменов этого вида спорта предъявляют жалобы на боли в спине (особенно в поясничном отделе), что связано со спецификой выполнения соревновательных упражнений; у 30% обследованных диагностирован спондилёз;
- у 18% – осевые отклонения позвоночного столба [1].

Причинами этих отклонений является:

- игнорирование упражнений на укрепление мышц спины;
- выполнение жима лежа с большим прогибом поясницы; недостаточная стабилизация позвоночного столба во время выполнения упражнений [3].

Достаточно часто у квалифицированных пауэрлифтеров, при несоблюдении техники выполнения упражнений, развиваются травмы нижних конечностей:

- тендинит связки надколенника (в результате глубоких приседаний со штангой или жима лёжа с отрывом пятки от пола);
- болевой синдром надколенника (следствие колено-доминантных приседаний со штангой и сведения колен при выполнении становой тяги «сумо»);
- повреждение мениска (при вальгусном положении стоп во время приседаний со штангой);
- разрывы сухожилий и переломы костей во время приседаний со штангой при нарушении техники выполнения упражнений;
- повреждение хряща коленного сустава, приводящее у остеоартрозу [2,3].

Изучая тематические источники, мы выяснили, что спортсмены-пауэрлифтеры очень часто страдают от посттравматических синдромов пояса верхних конечностей, которые развиваются при повторной и хронической травматизации МСА плечевого, локтевого и лучезапястного суставов.

Это:

- импинджмент-синдром – болезненное защемление сухожилий и сумки плечевого сустава из-за неправильной траектории штанги, излишнего «моста» или несимметричного жима лёжа;
- тендинит вращательной манжеты плеча – воспалительный процесс сухожилий плечевого сустава, сопровождающийся стойким болевым синдромом и выраженным ограничением подвижности в плечевом суставе;
- локтевой эпикондилит плечевой кости – дегенеративно-воспалительное заболеваний МСА, при котором поражаются ткани в области надмыщелков плечевой кости и прикрепления мышц предплечья. Эта группа травматических повреждений развивается постепенно из-за хронического перенапряжения мышц и микротравм сухожилий [3].

Что будет учтено нами при обосновании профилактической стратегии в практике подготовки квалифицированных пауэрлифтеров. В современной практике профилактики профессиональных травм в пауэрлифтинге эффективно используются:

- качественная разминка;
- постепенное увеличение силовых нагрузок;
- правильная техника выполнения упражнений;

- периодизация спортивной тренировки;
- регулярный медицинский контроль;
- рациональный режим питания, тренировок и отдыха;
- средства восстановления физической работоспособности (сауна, баня, души, массаж) [2,3].

Выводы. Проблема профессионально обусловленного травматизма в практике подготовки квалифицированных пауэрлифтеров является актуальной ввиду высокой частоты диагностики травм и посттравматических синдромов данного контингента. В основе развития этих состояний лежит перегрузка МСА ОДА спортсмена, нарушение им техники выполнения упражнений, неполноценное восстановление, форсированная подготовка, прием запрещенных препаратов. Что требует коррекции в ходе обоснования в программе подготовки по пауэрлифтингу стратегии профилактики развития травм наиболее нагружаемых звеньев ОДА (МСА поясничного отдела позвоночника, плечевого, локтевого и коленного суставов).

Перспективы дальнейших исследований связаны с обоснованием в практике подготовки квалифицированных пауэрлифтеров программы комплексной профилактики развития, профессионально обусловленных, травм.

Список литературы

1. Баранхин, О. В. Статистика травм среди занимающихся силовыми видами спорта / О. В. Барахин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2023. – Т. 8. – № 3. – С. 93–99.
2. Плотникова, Т. О. Специфика травм в пауэрлифтинге и способы их профилактики / Т. О. Плотникова // Молодой ученый. – 2025. – № 18 (569). – С.458-461.
3. Подзоров, А. В. Травмы в пауэрлифтинге : учебно-методическое пособие /А. В. Подзоров, П. Е. Федоров, А. В. Бердник. – Анжеро-Судженск : МБ ФСУ СШ «Сибиряк», 2020. – 44 с.
4. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения / под общей редакцией Ф.Х. Ренстрёма; пер. с англ. Г.Гончаренко. – К. : Олимпийская литература», 2003. – 472 с.

© Сотникова В.А., Люгайло С.С., 2026

УДК 615.8

Строгая Арина Дмитриевна
студентка 2 курса
Направление подготовки: 45.03.02
«Лингвистика: перевод и переводоведение»
Институт иностранных языков
Научный руководитель:
Головинова Ирина Юрьевна
кандидат педагогических наук, доцент
Доцент кафедры физической культуры
Мастер спорта СССР по баскетболу
ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет»
г. Волгоград, Российская Федерация

РОЛЬ ЭКЗОСКЕЛЕТОВ В ВОССТАНОВЛЕНИИ АКТИВНОСТИ ПАЦИЕНТОВ С ТРАВМАМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Аннотация. В статье рассматривается роль экзоскелетов в восстановлении двигательной активности пациентов с травмами опорно-двигательного аппарата. Анализируются преимущества экзоскелетной трапии перед традиционными методами реабилитации, а также влияние на амплитуду движений, силу, выносливость и координацию.
Ключевые слова: экзоскелет, реабилитация, опорно-двигательный аппарат, травмы, двигательная активность.
Annotation. The article discusses the role of exoskeletons in restoring motor activity in patients with musculoskeletal injuries. The advantages of exoskeleton therapy over traditional rehabilitation methods are analyzed, as well as its effect on range of motion, strength, endurance and coordination.
Keywords: exoskeleton, rehabilitation, musculoskeletal system, injuries, motor activity.

Актуальность: заболеваемость травмами опорно-двигательного аппарата (ОДА) остается высокой во всем мире, представляя собой серьезную медико-социальную проблему. Значительная часть этих травм приводит к длительной потере трудоспособности и снижению качества жизни пациентов. Традиционные методы реабилитации, включающие физиотерапию, лечебную физкультуру и массаж, зачастую не обеспечивают полного восстановления двигательных функций, особенно у пациентов с тяжелыми повреждениями. Вопрос о более эффективных методах стал особенно острым в наши дни ещё и потому, что герои СВО, имеющие ранения, трудности с лечением сейчас нуждаются в помощи. В связи с этим поиск новых, более эффективных методов реабилитации пациентов с травмами ОДА является чрезвычайно актуальной задачей современной медицины. Развитие робототехники и появление экзоскелетов открывает принципиально новые возможности в реабилитационной практике.

Цель: комплексная оценка эффективности применения экзоскелетов в восстановлении двигательной активности пациентов с травмами ОДА.

Анализ литературы: анализ научных источников показывает, что экзоскелеты активно применяются при инсульте, травмах спинного мозга, рассеянном склерозе, церебральном параличе и остеоартрозе. В работах отечественных и зарубежных авторов подчёркивается, что использование экзоскелетов позволяет осуществлять раннюю вертикализацию пациентов, контролировать нагрузку и обеспечивать биомеханическую обратную связь. Однако остаётся недостаточно изученным вопрос дифференцированного применения экзоскелетов в зависимости от типа и тяжести травмы ОДА.

Заболевания опорно-двигательного аппарата (ОДА) представляют собой обширную и разнообразную группу патологий, затрагивающих кости, суставы, мышцы, связки и другие структуры, обеспечивающие движение и поддержку тела. Эти заболевания могут варьироваться от острых травм, таких как вывихи и переломы, до хронических состояний, включая остеоартрит, ревматоидный артрит и остеопороз. Патологии ОДА могут значительно влиять на качество жизни человека, ограни-

чивая его подвижность и вызывая постоянную боль. Травмы часто являются результатом физической активности или несчастных случаев, тогда как хронические заболевания могут развиваться из-за возрастных изменений, наследственной предрасположенности, неправильного питания и образа жизни. В последние годы наблюдается значительный прогресс в области реабилитации пациентов с заболеваниями ОДА благодаря новым технологиям. Одним из таких инновационных решений стали экзоскелеты.

Экзоскелет в реабилитации - это специальное устройство, которое используется для восполнения утраченных функций тела, увеличения силы мышц человека и расширения амплитуды движений за счёт внешнего каркаса и приводящих частей.

Основные типы экзоскелетов по степени охвата тела:

- *Экзоскелеты нижних конечностей*: обычно состоят из жестких или гибких элементов, расположенных вдоль ног и таза. Они могут быть пассивными (поддерживают вес тела и облегчают ходьбу, но не обеспечивают активное движение) или активными (содержат электродвигатели, которые помогают или заменяют движения мышц). Датчики (гироскопы, акселерометры, датчики давления) отслеживают движения пациента и корректируют работу двигателей, обеспечивая устойчивость и плавность шага. Системы управления могут быть как автономными (основанными на алгоритмах), так и управляемыми оператором. Исследования показывают, что активные экзоскелеты нижних конечностей способствуют улучшению походки, увеличению расстояния, пройденного за один сеанс, улучшению баланса и координации. Пассивные экзоскелеты в основном облегчают нагрузку на ноги и улучшают комфорт при ходьбе.
- *Экзоскелеты верхних конечностей*: похожи по принципу на экзоскелеты нижних конечностей – могут быть активными и пассивными. Результатом является улучшение хватательной функции, силы мышц рук, диапазона движений в суставах, координации движений.
- *Экзоскелеты туловища*: могут быть как пассивными (корсеты, поддерживающие позвоночник), так и активными (с электродвигателями для поддержки и коррекции осанки). Активные модели могут помогать с сидением, стоянием и ходьбой. Улучшают осанку, снижение болевых ощущений, увеличение силы мышц туловища, улучшение баланса.
- *Экзоскелеты полного тела*: объединяет технологии, используемые в экзоскелетах для отдельных частей тела, создавая интегрированную систему управления движением. Обычно используются сложные алгоритмы управления, которые координируют работу всех компонентов. Способствуют наиболее значительному улучшению двигательной активности, восстановление сложных движений, повышение независимости пациентов.

Несмотря на свою эффективность, традиционные методы реабилитации имеют ряд ограничений. Физиотерапия, зачастую, оказывает лишь симптоматическое воздействие, не устраняя первопричину заболевания. Массаж, будучи пассивным методом, не способствует активному участию пациента в процессе реабилитации. ЛФК, в свою очередь, может быть ограничена болевым синдромом и сниженной функциональностью пациента, что затрудняет выполнение упражнений. Более того, традиционные методы требуют длительного времени и значительных усилий со стороны как пациента, так и медицинского персонала.

В отличие от традиционных методов, экзоскелеты предоставляют пациентам с травмами ОДА возможность активного участия в процессе реабилитации уже на ранних этапах, даже при выраженных нарушениях двигательной функции.

В ходе работы были проанализированы различные типы экзоскелетов: нижних конечностей, верхних конечностей, туловища и полного тела.

Установлено, что применение экзоскелетов способствует:

- увеличению амплитуды движений в поражённых суставах за счёт программируемого пассивного и активного растяжения;
- восстановлению мышечной силы благодаря дозированной нагрузке и возможности постепенного увеличения доли усилий пациента;
- повышению выносливости за счёт увеличения продолжительности тренировок и улучшения кардиореспираторной функции;

- улучшению координации и баланса вследствие обеспечения стабильности и биомеханической обратной связи;
- снижению уровня боли благодаря разгрузке повреждённых структур и восстановлению правильного двигательного стереотипа.

Особое значение экзоскелеты имеют для реабилитации пациентов с тяжёлыми травмами, включая раненых военнослужащих, поскольку позволяют не только восстанавливать физические функции, но и способствуют психологической реабилитации и социальной интеграции.

Выводы: применение экзоскелетов в реабилитации пациентов с травмами ОДА демонстрирует более высокую эффективность по сравнению с традиционными методами. Экзоскелетная терапия обеспечивает раннюю активизацию пациентов, точное дозирование нагрузки, возможность объективного контроля динамики восстановления и индивидуализацию программ тренировок.

Перспективы дальнейших исследований: будущие исследования должны быть направлены на разработку единых клинических рекомендаций по применению экзоскелетов для различных нозологических групп, а также на оценку долгосрочных результатов экзоскелетной реабилитации.

Список литературы

1. Лечебная физическая культура в системе медицинской реабилитации : национальное руководство / под ред. В.А. Епифанова, М.С. Петровой, А.В. Епифанова. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2025. – 896 с.
2. Котов, С. В. Методика проведения тренировок пациентов после острого нарушения мозгового кровообращения с использованием медицинского тренажера ExoAtlet : учебное пособие / С.И. Котов, Е.В. Исакова, Е.В. Письменная. – Москва : ГБУЗ МО «Московский областной научно-исследовательский клинический институт им. М.Ф. Владимирского», 2020. – 96 с.
3. Модели и алгоритмы управления экзоскелетами промышленного назначения : монография / С. Ф. Яцун, А. С. Яцун, А. В. Мальчиков, А. Е. Карлов. – Курск : Юго-Западный государственный университет, 2021. – 143 с.

© Строгая А.Д., Головинова И.Ю., 2026

УДК 796.012.6-053.2-056.29

Федченко Виктория Игоревна
студентка 2 курса бакалавриата
Направление подготовки: 38.03.02
«Менеджмент (Менеджмент организаций)»
Институт экономики и управления
Научный руководитель:
Пугачева Ирина Ивановна
старший преподаватель кафедры физического воспитания
Мастер спорта СССР по художественной гимнастике
ФГБОУ ВО «Донецкий национальный университет экономики и торговли имени М. Туган-Барановского»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Аннотация. В статье изучены медико-биологические аспекты адаптивной физической культуры в реабилитации детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Рассмотрены специфика мышечно-скелетных отклонений, влияние на сердечно-сосудистую систему и способы коррекции через целенаправленные нагрузки. Обоснованы подходы к интеграции биомеханических методов для усиления терапевтического эффекта.
Ключевые слова: адаптивная физическая культура, нарушения опорно-двигательного аппарата, медико-биологические аспекты, реабилитация детей, биомеханика движений.
Annotation. The article investigates the medical-biological aspects of adaptive physical culture in the rehabilitation of children with musculoskeletal disorders. The specifics of musculoskeletal deviations, their impact on the cardiovascular system, and correction methods through targeted exercises are considered. Approaches to integrating biomechanical methods to enhance the therapeutic effect are substantiated.
Keywords: adaptive physical culture, musculoskeletal disorders, medical-biological aspects, children's rehabilitation, biomechanics of movements.

Актуальность. В условиях доминирования малоподвижного образа жизни и неблагоприятной экологической ситуации отмечается увеличение доли детей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата - сколиозом, плоскостопием, церебральным параличом. Адаптивная физическая культура занимает ведущее место среди мероприятий по реабилитации, обеспечивая укрепление мышечного корсета, улучшая микроцигкуляцию крови в пораженных участках, а также предупреждая такие осложнения, как постоянные боли и ограниченная подвижность. Отсутствие полноценной реализации адаптивных программ влечёт социальную изоляцию, затрудняя интеграцию детей в школьную и бытовую среду [1].

Кроме того, патологии опорно-двигательного аппарата зачастую сопровождаются сбоями в работе внутренних органов и систем, что повышает важность своевременного вмешательства. Комплексный подход, включающий биомедицинские методики, позволяет не только восполнить двигательные нарушения, но и создать благоприятный психологический фон, снизив вероятность развития хронических заболеваний в будущем. Особую значимость имеет индивидуальная работа, позволяющая частично компенсировать последствия малоподвижного режима в рамках общей реабилитационной стратегии [2].

Анализ литературы. Исследования в сфере адаптивной физической культуры отмечают, что нарушения опорно-двигательного аппарата провоцируют дисбаланс в мышечном аппарате, нарушая выносливость и координацию движений. По данным Г.И. Дерябиной, упражнения оказывают положительное влияние на биохимические процессы в тканях, способствуя укреплению костной ткани и снижению воспалительных реакций. Это согласуется с концепцией коррекционно-развивающих тренировок, где физическая активность служит базовым средством компенсации отклонений [1].

С.П. Евсеев в своём учебнике акцентирует внимание на том, что адаптивная физическая культура представляет собой междисциплинарную сферу, центральное значение в которой имеет механизм адаптации организма к нагрузкам. Автор формулирует задачи реабилитации - формирование физических качеств у детей с нарушениями здоровья с учётом возрастных особенностей, а также подчёркивает потенциал спорта как средства социализации [2].

Н.А. Фудин в монографии уделяет особое внимание современному уровню диагностических и коррекционных технологий, проводит всестороннюю оценку состояния различных систем организма у детей с патологиями ОДА, разрабатывает индивидуальные программы с учётом энергозатрат, метаболизма и восстановительных возможностей. Подтверждается высокая эффективность адаптивной физической культуры в стимулировании регенеративных процессов и повышении общей трудоспособности [4].

Цель исследования. Изучение медико-биологических особенностей влияния адаптивной физической культуры на организм ребёнка при нарушениях опорно-двигательного аппарата с целью разработки рекомендаций по оптимизации реабилитационных схем.

Результаты исследований. Установлено, что у детей с нарушениями ОДА уровень мышечной силы снижен примерно на 25–35% по сравнению с нормой из-за атрофии и нарушения нервной иннервации. Внедрение упражнений на растяжку и укрепление, включая использование ортезов и процедур гидротерапии, позволило повысить подвижность суставов на 20% уже через четыре месяца. Анализ биохимических показателей выявил рост содержания коллагена в тканях, что говорит о восстановлении связочного аппарата и снижении риска травматизма. Одновременно сочетание физических упражнений с дыхательными техниками улучшает обеспечение мышц кислородом, уменьшает утомляемость и ускоряет адаптацию сердечно-сосудистой системы [3].

Дальнейший анализ показал, что регулярные занятия адаптивной физкультурой дают прирост координации до 15–25%, особенно при применении упражнений на равновесие и проприоцепцию. У детей с церебральным параличом степень спастичности мышц уменьшается примерно на 10–15% после завершения курса, включающего ползание, ходьбу и плавание (табл. 1). Полученные данные подтверждают биологическую обоснованность такого подхода, когда физическая активность запускает процессы нейропластичности и улучшает метаболизм в костной ткани. Применение технологий типа биотелеметрии даёт возможность оперативного контроля изменений, что позволяет корректировать индивидуальные программы в режиме реального времени [4].

Таблица 1 - Примеры упражнений в адаптивной физической культуре для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Упражнение	Описание	Воздействие
Ползание на четвереньках	Плавные движения вперед-назад по мягкому покрытию, 10-15 подходов	Укрепление мышц спины и ног, повышение координации движений (+15%)
Ходьба с опорой	Прогулки с помощью ходунков, продолжительностью 5-10 минут	Формирование чувства равновесия, снижение мышечного напряжения (+10%)
Плавание в бассейне	Свободное плавание или растяжка в воде, 20 мин	Расширение диапазона движений в суставах (+20%), усиленная доставка кислорода в ткани
Упражнения на мяче	Посадка на фитбол, выполнение скручиваний и поворотов, 8-12 повторений	Исправление осанки, развитие мышечной выносливости (+25%)
Дыхательная гимнастика	Медленные глубокие вдохи-выдохи с жестами рук, 10 циклов	Снижение уровня утомляемости, улучшение сердечно-сосудистой адаптации

Выводы. Медико-биологические аспекты адаптивной физической культуры обеспечивают комплексную коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата у детей, активируя восстановительные процессы в организме. Постоянные занятия способствуют не только физическому прогрессу, но и повышению общей витальности, снижая риск вторичных осложнений.

Интеграция адаптированной физической активности в учебные и реабилитационные программы способствует более эффективной интеграции ребёнка в общественную среду, повышает его психоэмоциональное благополучие и улучшает функциональное состояние во всех сферах жизни. Такие результаты подчёркивают необходимость применения многоуровневого, междисциплинарного взгляда, где медицинские и биологические методы становятся ключевыми элементами для достижения устойчивых положительных трансформаций.

Перспективы дальнейших исследований. Рекомендуется изучить возможность использования технологий виртуальной реальности для усиления мотивации у детей к занятиям физическими упражнениями. Необходимы длительные наблюдения за воздействием таких программ на эндокринную систему человека в отдалённой перспективе [5].

Список литературы

1. Дерябина, Г. И. Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта: учебное пособие / Г. И. Дерябина. – Тамбов : издательство Тамбовского государственного университета им. Г.Р. Державина, 2011. – 120 с.
2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с.
3. Мильнер, Е. Г. Формула жизни : медико-биологические основы оздоровительной физической культуры / Е. Г. Мильнер. – Москва : Советский спорт, 1991. – 112 с.
4. Фудин, Н. А. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте : монография / Н.А. Фудин, А.А. Хадарцев, В.А. Орлов; под ред. А.И. Григорьева. – Москва : Спорт: Человек, 2018. – 320 с.
5. Шапкова, Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие / под ред. Л.В. Шапковой. – Москва : Советский спорт, 2003. – 464 с.

© Федченко В.И., Пугачева И.И., 2026

УДК 376.4:615.851.8:159.922.76

Чихабах Татьяна Александровна
студентка 1 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»
(Профиль: Физическая реабилитация)
Научный руководитель:
Люгайло Светлана Станиславовна
доктор наук по физическому воспитанию и спорту. Врач высшей категории
Доцент кафедры адаптивной физической культуры (1)
Заместитель главного врача (2)
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
(1) Институт физической культуры и спорта
(2) ГБУ «Донецкий врачебно-физкультурный диспансер»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВКЛЮЧЕНИЯ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ИГР В ПРОГРАММУ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Аннотация. В работе представлены результаты системного анализа научно-методических данных по использованию подвижных игр в процессе комплексной реабилитации детей с задержкой психического развития. Обозначены перспективы дальнейших исследований.
Ключевые слова: задержка психического развития, коррекционно-развивающие игры, младшие школьники, реабилитация.
Annotation. The paper presents the results of a systematic analysis of scientific and methodological data on the use of mobile games in the process of comprehensive rehabilitation of children with mental retardation. The prospects for further research are outlined.
Keywords: mental retardation, correctional and developmental games, primary schoolchildren, rehabilitation.

Актуальность работы и анализ литературы. Задержка психического развития (ЗПР) – диагноз, который устанавливается ребенку по результатам комплексной медико-социальной экспертизы на основании оценки уровня развития и соответствия возрастным физиологическим нормам его когнитивной и речевой функции, эмоционально-волевой сферы и сферы социального взаимодействия, а также двигательных качеств и навыков [3,4]. У детей с ЗПР отмечается замедленное формирование и созревание эмоционально-волевой сферы, существенно страдают процессы мышления, способность к запоминанию и концентрации внимания, что существенно влияет на их социальное взаимодействие в образовательной среде [5]. Кроме того, у ребенка с ЗПР нарушен процесс формирования и закрепления навыков самоконтроля, существенно страдает сфера моторики (в первую очередь – координационные способности) [2].

Таким образом, картина клинических проявлений ЗПР вызывает обеспокоенность родителей, которые пытаются как можно раньше включить проблемного ребенка в процесс комплексной коррекции нарушений его когнитивной, речевой и двигательной функций, эмоционально-волевой сферы, сферы социального взаимодействия, для более эффективной адаптации к процессам дошкольного и школьного образования. Для организации обоснованной и комплексной коррекционной работы с такими детьми и обратного развития, нарушенных в результате ЗПР, функций, в нее вовлекаются специалисты по: коррекционной педагогике, психоневрологии, логопедии и адаптивному физическому воспитанию (АФВ) [3]. Чем раньше ребенок с ЗПР включается в коррекционный процесс, тем выше вероятность ликвидации негативных проявлений патологии и полная реадаптация ребенка в социальные условия его возрастной жизнедеятельности [5].

Согласно научному мнению, обоснованное формирование и развитие двигательной сферы ребенка с ЗПР в процессе занятий АФВ осуществляет, не только коррекционное воздействие на, опосре-

дованные патологией, дисфункции двигательной сферы ребенка (что приводит также к нормализации когнитивной сферы), но и обеспечивает развивающий эффект в отношении всех физических качеств и двигательных навыков проблемного ребенка, в первую очередь координационных способностей, что приводит к его оздоровлению (повышению уровня соматического здоровья) [2,5].

С учетом того, что в дошкольном и младшем школьном возрасте наиболее эффективным методом физкультурных занятий с детьми является игровой метод, в коррекционной роботе при ЗПР являются коррекционно-развивающие игры (КРИ). В настоящее время специалистами предложено достаточное количество КРИ с данным контингентом детей, обоснованы методики их сочетанного применения в рамках школьных уроков по АФВ, а также вне школьных учреждений [1,2]. Однако желание увязать в единую методику школьные и внешкольные формы организации процесса КРИ с младшими школьниками при ЗПР по сей день является актуальным, что оставляет место для научного поиска и определяет цель нашей работы.

Цель работы – обобщить научно-методические данные по вопросу организации занятий КРИ с детьми с ЗПР для дальнейшей разработки методики их внедрения в программу комплексной реабилитации младших школьников с тематической патологией.

Результаты исследований. Анализ научно-методических данных по вопросу организации коррекционно-оздоровительной работы с детьми при ЗПР, свидетельствует о том, подвижные игры являются наиболее эффективным средством взаимного развития их двигательных и когнитивных функций, так как в игре рационально сочетаются наличие соперничества, проявление интереса, эмоциональные переживаний ребенка, которые проявляются на фоне, интересной для ребенка, двигательной активности [1].

Начиная работу в этом направлении, мы выяснили, что единой классификации подвижных игр не существует. Специалисты считают, что создание их единой классификации невозможно, так как в каждой подвижной игре одновременно решается несколько задач коррекционной направленности. Предлагаемая классификация подвижных игр, позволяет выбрать те игры, которые направленно воздействуют на функции ребенка, отстающие в развитии или нуждающиеся в коррекции. По мнению автора, игры для детей с ЗПР классифицируются по следующим признакам [1]:

1. По степени ответной реакции организма ребенка на игровую нагрузку.
2. По преобладающему виду действия в игре.
3. По преимущественному развитию физических качеств детей.
4. По форме организации и проведения подвижных игр.
5. По виду использования в игре межпредметных связей.
6. По преимущественной активизации психических процессов.
7. По оздоровительной направленности [1].

Изучая проблему, мы поняли, что игры могут быть включены в коррекционный процесс в зависимости от уровня готовности ребенка с ЗПР к участию в оздоровительном процессе и отсутствия противопоказаний к выполнению физических упражнений [5]. Поэтому специалисты утверждают, что для грамотного включения КРИ в процесс коррекции дисфункций, опосредованных ЗПР у детей, следует соблюдать определенные требования. В первую очередь специалисту по реабилитации следует рассмотреть данные медицинских заключений, где содержится информация о степени тяжести ЗПР ребенка (значение также имеет информация о хронических заболеваниях ребенка. его принадлежности к группе здоровья. показателе и уровне физического здоровья, принадлежности к группе для занятий АФВ) [1,2].

Далее следует оценить уровень физической подготовленности ребенка с ЗПР, сообразно этому, реабилитолог должен определить задачи, которые он будет решать в процессе игры. При этом подвижные игры следует подбирать, руководствуясь принципами подбора физических упражнений (игры, связанные с ходьбой, бегом, прыжками), чтобы рационально их включать в процесс коррекции тематических дисфункций в школьных и домашних условиях [3,4].

Важно помнить, что при подборе арсенала КРИ для включения в программу коррекции ЗПР детей младшего школьного возраста, их элементы и содержание должны учитывать личные интересы занимающихся, приносить удовольствие и радость каждому из них, при этом КРИ должны быть доступными по сложности и эмоционально разнообразными [1]. С учетом того, что для детей с ЗПР,

наиболее доступными к выполнению, являются сюжетные подвижные игры, их следует подбирать сообразно уровню интеллектуального и двигательного развития, эмоционального состояния и личностных интересов ребенка [2]. Варианты усложнения КРИ в процессе реабилитации детей с ЗПР следует осуществлять исключительно под контролем их функционального состояния, так как насыщение программы занятий новыми моторными действиями может привести к развитию состояний перенапряжения организма, поэтому дети по мере овладения ими простыми формами движений, могут переходить к выполнению более сложных заданий [2,5].

Кроме того, исследователи утверждают, что специалисту по АФВ при подборе КРИ с детьми при ЗПР следует рационально осуществлять их игр и их элементов, чтобы комплексно развивать все двигательные качества занимающихся (координация движений, быстрота, гибкость, выносливость, мышечная сила) [3,4]. Соблюдение принципа постепенности и последовательности в процессе занятий КРИ с тематическими детьми также не теряет своей актуальности, как при обучении ребенка правильному выполнению элементов КРИ, так и в дозировке каждой игры для развития произвольного внимания. Специалисты утверждают, что в процессе занятий КРИ с детьми, страдающими ЗПР, обязателен контроль их эмоционального состояния и реакции организма на физическую нагрузку (во избежание развития адаптационных срывов) [5].

Из анализа тематических научных источников мы поняли, что занятия КРИ с детьми, страдающими ЗПР, должны стропилиться по принципу дидактики (от простого – к сложному с меньшими нагрузками). Обязательным является активное участи родителей в коррекционно-оздоровительном процессе [1,3,5]. Эти положения лягут в основу наших дальнейших научных исследований.

Выводы. Таким образом, изучение теоретико-методических основ включения КРИ в процесс реабилитации и социальной адаптации детей дошкольного и младшего школьного возраста с диагностированной ЗПР, свидетельствует о достаточной изученности вопроса. Специалистами предложены пути коррекции отклонений в их когнитивной и двигательной сферах путем рационального использования подвижных игр в образовательном процессе, представлен алгоритм их обоснованного дозирования, в процессе уроков АФВ. Что будет использовано нами при рациональном сочетании домашних и урочных форм занятий КРИ в программе комплексной реабилитации детей с ЗПР.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой методики коррекционно-развивающими играм в программе реабилитации детей 7-9 лет.

Список литературы

1. Акимова, Е. А. Сборник методических материалов по организации воспитания и обучения дошкольников с тяжелыми множественными нарушениями развития / Е. А. Акимова, Е. М. Владыко, Н. Н. Павлова, К. А. Бруцкая. – Москва, 2021. – 48 с.
2. Жигорева, М. В. Дети с комплексными нарушениями развития: диагностика и сопровождение / М.В. Жигорева, И.Ю. Левченко. – Москва : Национальный книжный центр, 2016. – 208 с.
3. Лазуренко, С. Б. Психическое развитие детей с нарушениями здоровья в раннем возрасте: Монография. – Москва : Логомаг, 2015. – 255 с.
4. Худенко, Е. Д., Приходько О.Г. Программа воспитания и социализации детей со сложной структурой дефекта / Е. Д. Худенко, О. Г. Приходько. – Москва : АНО «Центр коррекционных технологий», 2008. – 107 с.
5. Шипицына, Л. М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе : социализация детей с нарушением интеллекта / Л. М. Шипицына. – [2-е изд., перераб. и доп.]. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 475 с.

© Чихабах Т.А., Люгайло С.С., 2026

УДК 769.011.3:378

Шейкова Марина Ивановна
старший преподаватель кафедры физического воспитания
Кандидат в мастера спорта по легкой атлетике
Петрова-Ахундова Юлия Леонидовна
старший преподаватель кафедры физического воспитания
Кандидат в мастера спорта по легкой атлетике
Донецкий институт управления –
филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и
государственной службы при Президенте Российской Федерации»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В работе рассматриваются современные методы адаптивной физической культуры и их медико-биологическое обоснование в системе высшего образования. Раскрываются механизмы физиологической, нейрофизиологической и биомеханической адаптации организма студентов к физической нагрузке. Обоснована роль индивидуализации занятий, функционального мониторинга и цифровых технологий в обеспечении безопасности и эффективности учебного процесса, а также их влияние на психофизиологическое состояние обучающихся.
Ключевые слова: адаптивная физическая культура, реабилитация, нейропластичность, функциональная адаптация, инклюзивное образование, мониторинг, здоровье.
Annotation. The paper examines modern methods of adaptive physical education and their medical and biological foundations within higher education. The mechanisms of physiological, neurophysiological, and biomechanical adaptation to physical activity are discussed. The importance of individualized training, functional monitoring, and digital technologies in ensuring safety and effectiveness of the educational process, as well as their effects on students' psychophysiological state, is substantiated.
Keywords: adaptive physical education, rehabilitation, neuroplasticity, functional adaptation, inclusive education, monitoring, health.

Актуальность.

Современные тенденции высшего образования характеризуются ростом числа студентов с ограниченными возможностями здоровья, хроническими заболеваниями и функциональными нарушениями. Это обуславливает необходимость совершенствования системы адаптивной физической культуры как важного компонента инклюзивной образовательной среды. АФК направлена на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, профилактику вторичных нарушений и повышение уровня социальной адаптации студентов. Использование АФК также способствует снижению стрессовой нагрузки, улучшению когнитивных функций и повышению мотивации к активному образу жизни, что является актуальным на сегодняшний день.

Анализ литературы.

Современные исследования подтверждают, что систематическая физическая активность вызывает комплекс положительных морфофункциональных изменений. Дозированная нагрузка активирует кардиореспираторную систему, улучшает микроциркуляцию, повышает ударный объём сердца, увеличивает VO_2 max и формирует экономичный режим работы организма [1]. Показатели вариабельности сердечного ритма рассматриваются как информативный критерий адаптации и функционального состояния студентов [2].

Нейрофизиологические исследования показывают, что физическая активность стимулирует процессы нейропластичности, усиливает синтез нейротрофических факторов, формирует новые двигательные программы и способствует восстановлению когнитивных функций [3]. Биомеханический анализ позволяет выявлять нарушения двигательных стереотипов, корректировать технику выпол-

нения упражнений и снижать риск травматизма [4]. Международные рекомендации подчеркивают необходимость индивидуализации занятий, комплексного контроля нагрузки и применения современных технологий мониторинга [5].

Особое внимание уделяется психофизиологическим аспектам АФК. Регулярные упражнения улучшают когнитивные функции, повышают стрессоустойчивость, снижают уровень тревожности и депрессии, способствуют формированию положительной мотивации к учебной деятельности, особенно у студентов с хроническими заболеваниями и функциональными ограничениями [2,3].

Целью работы является систематизация современных методов адаптивной физической культуры и раскрытие их медико-биологических механизмов для повышения эффективности образовательного процесса и здоровья студентов в условиях высшего образования, а также выработка практических рекомендаций для преподавателя по организации индивидуализированных и безопасных занятий с использованием цифровых технологий.

Результаты исследований.

Анализ теоретических данных и практического опыта показал, что систематические занятия адаптивной физической культурой положительно влияют на функциональное состояние организма студентов. Отмечено улучшение кардиореспираторных показателей, повышение мышечной выносливости и силы, формирование устойчивых двигательных навыков и координации [1,3].

Индивидуализированные программы позволяют учитывать возраст, состояние здоровья, функциональные возможности и уровень физической подготовки студентов. Для лиц с патологиями опорно-двигательного аппарата применяются упражнения на укрепление мышц-стабилизаторов и коррекцию осанки, а для студентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями – дозированная аэробная нагрузка с контролем ЧСС [4].

Использование современных цифровых технологий – носимых датчиков, фитнес-трекеров, мобильных приложений и платформ для дистанционного мониторинга – позволяет преподавателю оперативно отслеживать функциональное состояние студентов и корректировать нагрузку в режиме реального времени [5].

Нейрофизиологические аспекты проявляются через формирование новых двигательных стереотипов, улучшение сенсомоторной координации и активацию компенсаторных механизмов. Психофизиологические эффекты включают снижение тревожности, повышение мотивации к учебной и физической активности, улучшение когнитивных функций и эмоционального состояния [2,3].

Выводы.

Адаптивная физическая культура является ключевым компонентом образовательного процесса в вузе, обеспечивая здоровье, функциональную адаптацию и психофизиологическую устойчивость студентов. Регулярные индивидуализированные занятия способствуют укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, формированию координационных навыков и двигательными стереотипов, а также улучшению когнитивных и эмоциональных показателей.

Применение функционального мониторинга, анализа вариабельности сердечного ритма и цифровых технологий позволяет преподавателю своевременно корректировать нагрузку и создавать безопасный режим занятий. АФК способствует формированию инклюзивной образовательной среды, повышению качества жизни студентов, укреплению их мотивации к активному образу жизни и социальной интеграции.

Дополнительно, интеграция современных технологий и инновационных методик позволяет расширять возможности преподавателя для работы с различными группами студентов, включая лиц с хроническими заболеваниями и ограниченными возможностями здоровья, что способствует более эффективной подготовке студентов к профессиональной и социальной деятельности.

Перспективы дальнейших исследований.

Перспективы исследований включают разработку комплексных программ адаптивной физической культуры, интегрирующих физиологические, нейрофизиологические и биомеханические подходы. Необходимо проведение клинических и педагогических исследований для оценки эффективности различных методик и цифровых технологий в образовательной среде. Дальнейшее изучение механизмов нейропластичности и их связи с физической активностью позволит оптимизировать восстановительные и профилактические программы для студентов с ограниченными возможностями

здоровья. Внедрение телереабилитационных платформ, интерактивных обучающих приложений и систем дистанционного мониторинга создаст условия для персонализированной и безопасной организации занятий.

Разработка методических рекомендаций и стандартизированных протоколов позволит преподавателям систематически использовать доказательные подходы АФК, повышая эффективность образовательного процесса, уровень здоровья студентов и качество инклюзивной среды в вузе.

Список литературы

1. Вариабельность сердечного ритма : теоретические аспекты и практическое применение / Тезисы докладов IV Всероссийского симпозиума с международным участием, 19-21 ноября 2008 г. посвященного юбилею заслуженного деятеля науки РФ, профессора Романа Марковича Баевского ; отв. ред. Н.И. Шлык., Р.М. Баевский. – Ижевск : УдГУ, 2008. – 344 с.
2. Бернштейн, Н. А. О построении движений / Н. А. Бернштейн. – Концептуал, 2025. – 255 с.
3. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учебник. – Москва : Медицина, 1999. – 304 с.
4. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник / В. Н. Платонов. – К : Олимпийская литература, 2004. – 806 с.
5. American College of Sports Medicine. ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription. – 11th ed. – Philadelphia: Wolters Kluwer, 2022.

© Шейкова М.И., Петрова-Ахундова Ю.Л., 2026

УДК 796.015

Ши Юй (1)
аспирант
Направление подготовки: 5.8.4
«Физическая культура и профессиональная
физическая подготовка». Факультет физической культуры
Научный руководитель:
Капилевич Леонид Владимирович (2)
доктор медицинских наук, профессор
Заведующий кафедрой спортивно-оздоровительного туризма,
спортивной физиологии и медицины
ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский
Томский государственный университет»
(1) ***г. Хэйлунцзян, Китайская Народная Республика***
(2) ***г. Томск, Российская Федерация***

ВНУТРЕННЯЯ СТРУКТУРА КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ С ЛЕГКОЙ ДИСФУНКЦИЕЙ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОК НА РАЗВИТИЕ МЫШЦ КОРА — ЭМПИРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ НА ОСНОВЕ ШКАЛЫ SF-36

Аннотация. Проанализировать внутренние структурные характеристики качества жизни пожилых людей с лёгкой инвалидностью после тренировки коревой силы. Наибольший вклад в общий балл качества жизни вносили физические функции и общее состояние здоровья. Это заключение может служить справочной основой для разработки программ реабилитации.
Ключевые слова: тренировка мышц кора, лёгкая дисфункция, пожилые люди, качество жизни, SF-36, множественный линейный регрессионный анализ.
Annotation. To analyze the internal structural characteristics of the quality of life of elderly people with mild disabilities after core strength training. The greatest contribution to the overall quality of life score was made by physical functions and general health status. This conclusion can serve as a reference basis for the development of rehabilitation programs.
Keywords: core strength training, mild dysfunction, elderly people, quality of life, SF-36, multiple linear regression analysis.

Актуальность. Быстрое старение населения является одним из самых важных глобальных трендов XXI века. Особое внимание заслуживает группа пожилых людей с лёгкими нарушениями функциональности. Физические упражнения доказали свою эффективность в предотвращении возрастно-зависимых функциональных расстройств. Особенно эффективны упражнения на укрепление кора, которые показывают положительные результаты в улучшении баланса и снижении риска падений у ослабленных пожилых людей [1]. Программы силовых тренировок, проводимые в сообществе, после 4 и 8 месяцев вмешательства показывали значительное улучшение по показателям жизненной энергии, физиологических функций и психического здоровья в шкале SF-36 [2]. Систематический обзор и мета-анализ, включивший 11 рандомизированных контролируемых исследований, показали, что такой вид тренировок эффективно улучшает статическую и динамическую устойчивость у пожилых людей, что является ключевым фактором предотвращения падений [3]. Исследование подтвердило что четырёхнедельная программа тренировок на стабилизацию кора значительно снижает боль у пожилых женщин с болями в пояснице и улучшает их функциональные возможности [4]. Однако существующая литература в основном сосредоточена на сравнительных исследованиях между группой вмешательства и контрольной группой. Вопрос о том, какие конкретные компоненты качества жизни (восемь измерений SF-36) вносят наибольший вклад в общую оценку после завершения тренировок, пока недостаточно изучен [5]. Какие составные части качества жизни вносят наибольший вклад в общую оценку? Понимание внутренних взаимосвязей имеет решающее значение для разработки индивидуальных программ реабилитации.

Целью исследования является изучение внутренней структуры качества жизни пожилых людей с лёгкой инвалидностью после прохождения тренировок на мышц кора, на основе данных шкалы SF-36.

Методы исследования. Метод работы с литературой, метод анкетирования, метод математической статистики.

Результаты исследования. В этом исследовании было отобрано 36 пожилых людей с лёгкой степенью утраты способности к самообслуживанию в одном доме престарелых, им проводили тренировки на развитие мышц кора силового корсета, а после тренировки их тестировали с помощью шкалы SF-36.

С использованием общей оценки SF-36 в качестве зависимой переменной и восьми субшкал в качестве независимых переменных проводился множественный линейный регрессионный анализ, результаты которого представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты множественного линейного регрессионного анализа

Модель	B	Стандартная ошибка	β	t	p	Доверительный интервал Нижняя граница	Доверительный интервал Верхняя граница
Физиологическая функция	.010	.000	.817	5.212	.000	.003	.000
Физиологические обязанности	.000	.001	.103	2.335	.043	.000	.002
Физическая боль	-.020	.000	-.130	-.252	.732	-.003	.002
Общее здоровье	.010	.001	.565	4.376	.000	.000	.001
Энергия	.000	.000	.059	.346	.851	.005	.006
Социальные функции	.000	.000	.101	.088	.658	.004	.006
Эмоциональная функция	.000	.000	.069	.725	.921	.006	.007
Психическое здоровье	.000	.000	.146	3.675	.037	.002	.001

Регрессионная модель имела статистическую значимость ($F=245,6, p<0,001$), скорректированный R^2 составил 0,98, что указывает на хорошее качество подгонки модели, при этом восемь субшкал могли объяснить 98% вариации общей оценки.

Анализ вклада каждой размерности в общий балл показал, что: физиологическая функция (B=0,010, β=0,817, p=0,000), физическая обязанности (B=0,000, β=0,103, p=0,043), общее состояние здоровья (B=0,010, β=0,565, p=0,000) и психическое здоровье (B=0,000, β=0,146, p=0,037) оказывают статистически значимое влияние на общий балл. При этом стандартизированные коэффициенты регрессии для физической деятельности (β=0,817) и психического здоровья (β=0,565) довольно высоки, что указывает на то, что эти два измерения вносят наибольший вклад в общий балл качества жизни.

Четыре измерения - боли в теле (B=-0,020, β=-0,130, p=0,732), жизненная энергия (B=0,000, β=0,059, p=0,851), социальная функция (B=0,000, β=0,101, p=0,658) и эмоциональная функция (B=0,000, β=0,069, p=0,921) - не оказали статистически значимого влияния на общий балл ($p>0,05$).

После тренировки на развитие основной силы общий балл качества жизни пожилых людей с лёгкой инвалидностью в основном поддерживается двумя измерениями: физиологической функцией

и общим состоянием здоровья, что указывает на важную роль этой тренировки в улучшении физиологических функций и состояния здоровья пожилых людей. В то же время тренировка может в определённой степени поддерживать качество жизни на психологическом уровне. Вклад боли в теле, жизненной энергии, социальной функции и эмоциональной функции в общий балл не достиг значимого уровня, что может быть связано с небольшим размером выборки или ограниченным эффектом тренировочной программы на улучшение указанных измерений.

Заключение. После тренировки на развитие силы кора у пожилых людей с лёгкой инвалидностью наблюдаются специфические внутренние структурные характеристики качества жизни. Наибольший вклад в общую оценку качества жизни вносят физиологические функции и общее состояние здоровья, являясь основными поддерживающими измерениями качества жизни данной группы. Физиологические функции и психическое здоровье также существенно влияют на общую оценку качества жизни, что указывает на то, что эти два измерения продолжают играть важную роль в структуре качества жизни пожилых людей после тренировки. Вклад четырех измерений — физическая боль, энергия, социальная функция и эмоциональное функционирование — в общую оценку качества жизни не достиг статистически значимого уровня. Это может быть связано со следующими факторами:

- во-первых, относительное ограничение объёма выборки, из-за чего эффект некоторых измерений мог не проявиться полностью;
- во-вторых, тренировка кора оказывает относительно слабое влияние на перечисленные измерения;
- в-третьих, после тренировки оценки по разным измерениям становятся более сбалансированными, что снижает независимый вклад некоторых измерений.

Объём выборки в данном исследовании относительно невелик, что может повлиять на статистическую мощность проверки эффекта некоторых измерений; исследование носит перекрестный характер и не позволяет изучить динамические изменения структуры качества жизни после тренировки. В последующих исследованиях можно расширить выборку и использовать данные продольного наблюдения для изучения изменений внутренней структуры качества жизни после тренировки во времени.

Список литературы

1. Gan, M. The Effect of Core Training on the Balance Ability and Quality of Life of Frail Elderly People / M. Gan // J China Health and Nutrition. – 2021. – Т. 31. – № 18. – С. 244-245.
2. Living Longer Living Stronger™: a community-delivered strength training program improving function and quality of life / F. Vrantsidis, K. Hill, B. Haralambous, E. Renehan, K. Ledgerwood, J. Pinikahana, S. Harper, M. Penberthy // Australas J Ageing. – 2014. – Т. 33. – № 1. – doi: 10.1111/ajag.12008.
3. Effects of core training on balance performance in older adults: a systematic review and meta-analysis / Y. Zhong, W. Guo, P. Chen, Y. Wang // Front Public Health. – 2025. – Т. 9. – № 13. – 1661460. – doi: 10.3389/fpubh.2025.1661460.
4. Effects of core stability training on older women with low back pain: a randomized controlled trial / L. Ge, H. Huang, Q. Yu, Y. Li, X. Li, Z. Li, X. Chen, L. Li, C. Wang // Eur Rev Aging Phys Act. – 2022. – Т. 19. – № 1. – С. 10. – doi: 10.1186/s11556-022-00289-x.
5. Effects of a multicomponent physical exercise programme on perceived health-related quality of life and on depressive symptoms in older adults living in long-term nursing homes / M. Ugartemendia-Yerobi, M. Kortajarena, U. Elordi, N. Zinkunegi-Zubizarreta, I. Zarrazquin, J. Calvo-Aguirre, A. Irazusta // Int J Nurs Sci. – 2022. – Т. 10. – № 1. – С. 16-22. – doi: 10.1016/j.ijnss.2022.12.015.

© Ши Юй, Капилевич Л.В., 2026

IV
«Методология и технология профессиональной подготовки специалистов в области физической культуры и спорта»

УДК 377.5:796.011.3

Аргунова Лидия Леонидовна
кандидат биологических наук
Настенко Лина Александровна
преподаватель высшей категории
ГБПОУ «Донецкое училище олимпийского резерва имени С. Бубки»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

КОМПЕТЕНТНОСТНАЯ СТРАТЕГИЯ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧИЛИЩАХ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Аннотация. В статье рассматривается компетентностная стратегия подготовки учителей физической культуры в специфических условиях училищ олимпийского резерва. Акцентируется роль медико-биологических дисциплин в формировании профессиональных компетенций и особое внимание уделяется проблеме речевой культуры студентов-спортсменов, склонных к использованию сленга.
Ключевые слова: училище олимпийского резерва (УОР), компетентностная стратегия, медико-биологические дисциплины, речевая культура, профессиональная компетентность.
Annotation. This article examines a competency-based approach to the training of physical education teachers in the specific context of Olympic reserve schools. It highlights the role of medical and biological disciplines in the development of professional competencies, with particular attention paid to the issue of speech culture among student-athletes who tend to use slang.
Keywords: Olympic reserve schools (ORS), competency-based approach, medical and biological disciplines, speech culture, professional competence.

Актуальность. Современная система подготовки педагогических кадров в сфере физической культуры и спорта претерпевает существенные изменения, обусловленные внедрением компетентностного подхода в образовательный процесс. Училища олимпийского резерва (УОР) занимают особое место в системе профессионального образования, поскольку готовят специалистов, сочетающих высокий уровень спортивного мастерства с профессионально-педагогическими компетенциями [3].

Особую актуальность приобретает проблема формирования профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры в условиях, где студенты сами являются действующими спортсменами, совмещающими интенсивную тренировочную и соревновательную деятельность с учебным процессом. Специфика контингента УОР требует разработки особых подходов к организации образовательного процесса, учитывающих не только академические потребности, но и психофизиологические особенности студентов-спортсменов [1].

Критически значимым аспектом является подготовка будущих педагогов к работе с детьми и подростками, что требует не только глубоких знаний в области медико-биологических дисциплин, но и высокого уровня речевой культуры, позволяющей эффективно осуществлять педагогическую коммуникацию.

Анализ литературы. Проблема компетентностной подготовки специалистов в области физической культуры и спорта широко представлена в работах отечественных и зарубежных исследователей. Теоретико-методологические основы компетентностного подхода в профессиональном образовании разработаны И.А. Зимней, А.В. Хуторским [1,5].

Исследования В.Н. Платонова, Л.П. Матвеева, Ю.Ф. Курамшина заложили фундамент для понимания специфики подготовки специалистов в сфере физической культуры. Однако вопросы адаптации компетентностной модели к условиям училищ олимпийского резерва остаются недостаточно изученными.

Особый интерес представляют работы, посвященные проблеме формирования профессионально-педагогической культуры будущих учителей физической культуры. В исследованиях ряда авторов подчеркивается значимость не только предметно-методической, но и личностной составляющей профессиональной подготовки [1,2,3].

Проблема речевой культуры студентов-спортсменов, к сожалению, не получила должного освещения в научной литературе, что подчеркивает актуальность ее исследования в контексте компетентностной стратегии подготовки.

Целью исследования является теоретическое обоснование и разработка компетентностной стратегии подготовки учителя физической культуры в условиях училищ олимпийского резерва, включающей формирование медико-биологической и коммуникативной составляющих профессиональной компетентности.

Результаты исследований. В ГБПОУ «ДУОР ИМ. С.БУБКИ» основные медико-биологические дисциплины решают конкретные задачи и распределены в учебном процессе следующим образом [4].

Анатомия и физиология человека (2 курс): дает базовые теоретические знания об общих закономерностях строения и жизнедеятельности тела человека. Подготавливает к овладению профессиональными компетенциями по психолого-педагогическому сопровождению обучения.

Возрастная анатомия, физиология и гигиена (3 курс): освещает особенности строения, функционирования и развития на различных возрастных ступенях. Создает основу для оптимизации влияния обучения и среды с целью наиболее гармоничного развития организма.

Во втором семестре 2 курса и на третьем курсе студенты осваивают дисциплину, входящую в вариативную часть учебного плана - медико-биологические основы физического воспитания и спорта. Она обеспечивает комплексный компетентностный подход в обучении на основе использования межпредметных технологий. Программа рассматривает обширный круг вопросов, связанных с тренировочным процессом: биохимические основы спортивных адаптаций, проблема спортивного травматизма, питание спортсменов разной специализации, медико-биологические основы спортивной работоспособности, вопросы медицинского контроля в спорте и др. В результате изучения дисциплины создается базис для усвоения узкопрофессиональных дисциплин: теории и методики разных видов спортивной деятельности, ИВС с методикой тренировки и руководство соревновательной деятельностью спортсменов, методика обучения предмету «Физическая культура» и др.

Гигиенические основы ФК и спорта (3 курс): формируются основы гигиенических знаний в области общей и спортивной гигиены. Студент подготавливается к самостоятельной деятельности, понимая важность оздоровительного аспекта занятий и сохранения и укрепления здоровья.

Междисциплинарный курс «Основы реабилитации в спорте» (4 курс) на базе систематизации всех изученных дисциплин дает возможность будущему специалисту участвовать в организации мероприятий по восстановлению здоровья и спортивной работоспособности.

Таким образом, весь комплекс базовых медико-биологических дисциплин обеспечивает выпускнику возможность создавать в дальнейшем комфортную и безопасную среду в образовательном учреждении, а также использовать здоровье сберегающие технологии. Однако сам термин «компетентность» должен пониматься более широко: специалист должен иметь не только определенную базу специальных знаний, умений и навыков. Эта система знаний должна реализовываться через коммуникативные, социальные, общекультурные аспекты компетентности, а это требует хорошего уровня речевой культуры. Речевое развитие учащихся УОР имеет свою специфику.

Во-первых, круг общения студентов-спортсменов обычно ограничен командой и тренерским штабом. Это обедняет словарный запас и приводит к активному использованию спортивного сленга в повседневной речи. Во-вторых, интенсивные тренировки снижают способность к рефлексии и усвоению абстрактного материала. Это требует особых подходов к организации занятий. В ГБПОУ «ДУОР ИМ. С.БУБКИ» эту проблему решают через систему межпредметных связей. Например, при написании диктантов, изложений, сочинений используется не абстрактный литературный текст, а тексты спортивной тематики. Это могут быть интервью известных спортсменов, разделы газетных статей на спортивную тематику, спортивные обзоры и др. Уделяется внимание правильности ударений в профессиональной лексике, для чего ведется словарь спортивных терминов. В ходе анализа интервью спортсменам предлагается найти речевые ошибки, слова-паразиты, удачные и неудачные обороты.

В то же время при изучении медико-биологических дисциплин, также решаются вопросы профессионально ориентированной коммуникативной подготовки. Например, при проведении практической работы по оценке показателей физического развития и определению типа телосложения студен-

ту ставится задача составить краткое резюме по результатам исследования, отразив степень влияния избранного вида спорта на показатели физического развития. Это формирует умение осмысливать результаты вербально, выражаться точно и лаконично, без использования сленга, жаргонизмов и вульгаризмов как в устной, так и письменной речи.

Важная работа на уроках русского языка проводится по формированию речевого самоконтроля - способности контролировать лексику в стрессовых и конфликтных ситуациях (общение с судьей, прессой, провокации соперника). Используются упражнения на речевую этику типа ролевых игр («Пресс-конференция», «Судья и капитан»), речевые пятиминутки в начале урока: обсуждаются последние спортивные события с акцентом на форму высказывания. На старших курсах разбираются сложные случаи общения с прессой и судьями.

Уроки русского языка в училищах олимпийского резерва обладают в настоящее время огромным потенциалом для формирования личности спортсмена и будущего учителя физической культуры, так как спорт стал сферой публичной коммуникации. В основе спортивных успехов и личностной зрелости должно находиться владение языковыми средствами. Это возможно только в тесной связке «преподаватель специальных дисциплин - преподаватель русского языка - тренер». Через ценность культурного наследия формируется уважение к народу и стране и закладывается патриотическая составляющая воспитания.

Выводы. Формирование речевой культуры требует целенаправленной работы в рамках специально организованного коммуникативного тренинга. Компетентностная стратегия подготовки учителя физической культуры в училищах олимпийского резерва должна учитывать специфику контингента студентов-спортсменов, включая совмещение учебной и спортивной деятельности, а также особенности их психофизиологического и социального развития. Эффективно использовать два взаимосвязанных модуля – медико-биологический и педагогико-коммуникативный, что позволяет формировать у студентов как предметно-профессиональные, так и личностно-педагогические компетенции.

Перспективы дальнейших исследований могут быть направлены на: разработку и апробацию дифференцированных программ формирования речевой культуры для студентов-спортсменов различных видов спорта.

Список литературы

1. Зимняя, И. А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования / И. А. Зимняя // Эксперимент и инновации в школе. – 2009. – № 2. – С. 7 – 13. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/klyuchevye-kompetentsii-novaya-paradigma-rezultata-obrazovaniya/viewer
2. Войтовская, А. М. Мониторинг современного состояния формирования профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры в процессе изучения биологических дисциплин / А. М. Войтовская // Актуальные вопросы высшего профессионального образования : материалы VI научно-практической конференции. – Донецк, 2021. – С. 82-87.
3. Голубева, А. В. Русский язык и культура речи : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. В. Голубева. – Москва : Издательство Юрайт, 2026. – 315 с.
4. Учебный план ГБПОУ «ДУОР ИМ. С. БУБКИ» на 2025-2026 учебный год.
5. Хуторской, А. В. Компетентностный подход в обучении : научно-методическое пособие. – Москва : Издательство «Эйдос»; Издательство Института образования человека, 2026. – 73 с.

© Аргунова Л.Л., Настенко Л.А., 2026

УДК 378.147:811.111

Балашова Ирина Александровна
преподаватель высшей категории
ГБПОУ «Донецкое училище олимпийского резерва имени С. Бубки»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ФОРМИРОВАНИЕ ИНОЯЗЫЧНОЙ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ СПОРТСМЕНОВ - УЧАЩИХСЯ КАК ФАКТОР УСПЕШНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КАРЬЕРЫ

Аннотация. В тезисах обосновывается роль владения английским языком в профессиональной деятельности спортсменов высокой квалификации. Рассматриваются социальные и карьерные перспективы выпускников училищ олимпийского резерва, владеющих иностранным языком.
Ключевые слова: училище олимпийского резерва, английский язык, профессионально-ориентированное обучение, спортивная коммуникация, ESP
Annotation. This paper substantiates the role of English language proficiency in the professional activities of highly qualified athletes. It examines the social and career prospects of graduates of Olympic reserve schools who are proficient in a foreign language.
Keywords: Olympic reserve schools, English language proficiency, career-oriented learning, sports communication, English for Specific Purposes (ESP).

Актуальность. В условиях глобализации современного спорта английский язык стал lingua franca международного спортивного сообщества. Спортсмены высокой квалификации все чаще сталкиваются с необходимостью профессиональной коммуникации на английском языке: от участия в международных соревнованиях и взаимодействия с иностранными тренерами до интервью для мировых СМИ и переговоров о контрактах [2].

Вместе с тем, анализ практики подготовки в училищах олимпийского резерва показывает, что языковая подготовка спортсменов-учащихся часто носит общеобразовательный характер и недостаточно ориентирована на их профессиональные потребности. Это приводит к тому, что выпускники, обладая высоким уровнем спортивного мастерства, испытывают трудности в коммуникации на международной арене, что ограничивает их карьерные перспективы [4].

Актуальность исследования обусловлена необходимостью переосмысления целей и содержания языковой подготовки в училищах олимпийского резерва, а также разработки методик, направленных на формирование профессионально-ориентированной иноязычной коммуникативной компетенции будущих спортсменов.

Анализ литературы. Вопросы профессионально-ориентированного обучения иностранным языкам в системе среднего профессионального образования рассматриваются в работах Н.Д. Гальсковой, Е.Н. Солововой и других авторов [1]. Однако исследования, посвященные специфике преподавания английского языка именно в училищах олимпийского резерва, немногочисленны.

В работах последних лет акцентируется внимание на необходимости формирования у спортсменов-учащихся профессиональной лексики и умений общения в типичных для спортивной деятельности ситуациях [3, 5]. В то же время отсутствуют комплексные исследования, рассматривающие иноязычную коммуникативную компетенцию как системообразующий фактор профессиональной карьеры спортсмена, включающий не только языковые навыки, но и социокультурную, стратегическую и дискурсивную составляющие.

Цель работы – является теоретическое обоснование и разработка модели формирования иноязычной коммуникативной компетенции спортсменов-учащихся как фактора их успешной профессиональной карьеры.

Результаты исследования. В ходе исследования были выявлены основные компоненты иноязычной коммуникативной компетенции, значимые для профессиональной деятельности спортсменов высокой квалификации, таблица 1.

Таблица 1 – Компоненты иноязычной коммуникативной компетенции спортсмена

Компонент	Содержание	Примеры профессиональных ситуаций
Лингвистический	Лексика (спортивная терминология), грамматика, фонетика	Объяснение тактики тренеру, понимание судейских команд
Социокультурный	Знание норм и правил поведения в международной спортивной среде	Участие в официальных церемониях, соблюдение этикета
Дискурсивный	Умение строить связные высказывания различных типов	Интервью для СМИ, пресс-конференции после соревнований
Стратегический	Способность компенсировать недостаточное владение языком	Уточнение информации, переспрос, использование невербальных средств
Профессионально-деятельностный	Применение языка в профессиональных контекстах	Переговоры о контрактах, взаимодействие с иностранными специалистами

На основе выявленных компонентов разработана модель формирования иноязычной коммуникативной компетенции спортсменов-учащихся, рисунок 1.

ЦЕЛЕВОЙ КОМПОНЕНТ		
Формирование иноязычной коммуникативной компетенции как фактора успешной профессиональной карьеры		
СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ		
Лингвистический	**Социокультурный**	**Профессионально-деятельностный**
ПРОЦЕССУАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ		
Методы: • интегративные • проектные • ситуационного моделирования	**Формы:** • профессионально-ориентированные тренинги • учебные симуляции • практико-ориентированные занятия	**Средства:** • аутентичные материалы • цифровые ресурсы
РЕЗУЛЬТАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ		
Уровни сформированности: базовый, пороговый, продвинутый **Критерии оценки:** лингвистический, профессионально-коммуникативный, карьерно-ориентированный		

Рисунок 1 – Структурно-функциональная модель формирования иноязычной коммуникативной компетенции спортсмена-учащегося

Экспериментальная апробация разработанной модели проводилась на базе училища олимпийского резерва в течение 2024-2025 учебного года. В исследовании приняли участие 60 студентов в возрасте 16-18 лет, разделенных на контрольную и экспериментальную группы.

Динамика показателей сформированности иноязычной коммуникативной компетенции представлена на рисунке 2.

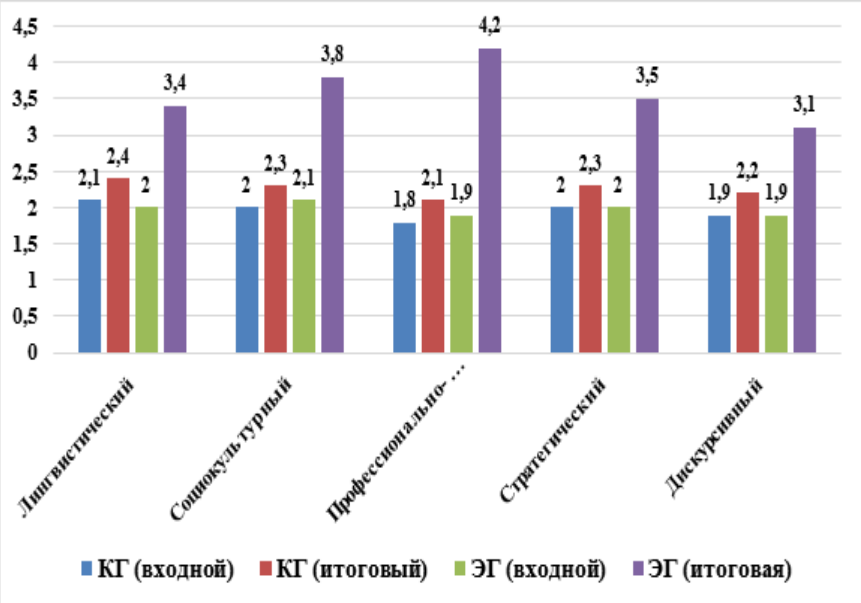

Рисунок 2 – Сравнительная динамика показателей в контрольной и экспериментальной группах

Результаты эксперимента показали, что в экспериментальной группе, где обучение велось по разработанной модели, прирост показателей иноязычной коммуникативной компетенции составил 42%, в то время как в контрольной группе (традиционное обучение) – лишь 15%. Наиболее значительные улучшения отмечены по профессионально-деятельностному и социокультурному компонентам.

Выводы:

1. Иноязычная коммуникативная компетенция является значимым фактором профессиональной карьеры современного спортсмена, влияющим на его конкурентоспособность на международной арене, возможности взаимодействия с зарубежными специалистами и перспективы трудоустройства.
2. Структура иноязычной коммуникативной компетенции спортсмена включает лингвистический, социокультурный, дискурсивный, стратегический и профессионально-деятельностный компоненты, каждый из которых имеет специфическое содержание, обусловленное особенностями профессиональной деятельности.
3. Разработанная модель формирования иноязычной коммуникативной компетенции, основанная на принципах профессиональной направленности, коммуникативности и интерактивности, доказала свою эффективность в ходе экспериментальной апробации.
4. Формирование иноязычной коммуникативной компетенции требует интеграции языковой и спортивной подготовки, использования аутентичных материалов и моделирования реальных ситуаций профессионального общения.

Дальнейшие исследования могут быть направлены на:

- разработку дифференцированных программ обучения английскому языку для спортсменов различных видов спорта с учетом специфики их профессиональной коммуникации;
- создание цифровой образовательной среды для формирования иноязычной коммуникативной компетенции спортсменов-учащихся;
- изучение влияния уровня владения английским языком на успешность адаптации спортсменов в зарубежных спортивных клубах и образовательных учреждениях;
- исследование возможностей использования технологий искусственного интеллекта для персонализации языковой подготовки будущих спортсменов.

Список литературы

1. Гальскова, Н. Д. Теория обучения иностранным языкам. Лингводидактика и методика : учебное пособие / Н.Д. Гальскова, Н.И. Гез. – 8-е изд., испр. и доп. – Москва : Академия, 2015. – 363 с.
2. Долгопят, Е. В. Английский язык для профессионального общения. Физическая культура и спорт : учебное пособие / Е. В. Долгопят. – Минск : РИПО, 2022. – 124 с. – URL: https://book.ru/book/955018. – Текст : электронный.
3. Игнатьева, И. Г. Английский язык в спорте : учебное пособие / И. Г. Игнатьева, Е. А. Габарта. – Москва : Издательство «Аспект Пресс», 2023. – 200 с.
4. Колесников, А. А. Профориентационное обучение иностранным языкам в школе и вузе : от теории к технологии : монография / А. А. Колесников. – Рязань : ФГБОУ ВО «Рязанский государственный университет им. С. А. Есенина», 2018. – 399 с.
5. Мамаева, И. И. Английский язык для специалистов в области спорта и физической культуры : учебное пособие / И. И. Мамаева. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2019. – 102 с.

© Балашова И.А., 2026

УДК 796.37.378

Бороденко Дмитрий Геннадьевич
старший преподаватель кафедры циклических видов спорта
Мастер спорта по легкой атлетике
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АБИТУРИЕНТОВ, ПОСТУПАЮЩИХ В ВУЗ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ

Аннотация. В данном научном исследовании анализируется уровень физической подготовленности абитуриентов, сдающих вступительные испытания практической направленности в высшее учебное заведение ФГБОУ ВО «ДонГУ» Институт физической культуры и спорта по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура. Представлены результаты исследования, отображающие снижение уровня физической подготовки абитуриентов и не способность сдачи контрольных нормативов.
Ключевые слова: физическая подготовленность, абитуриенты, контрольные нормативы, вуз физкультурного профиля.
Annotation. This scientific study analyzes the level of physical fitness of applicants who take practical entrance exams at the Don State University Institute of Physical Culture and Sports in the field of study 49.03.01 Physical Culture. The results of the study show a decrease in the level of physical fitness of applicants and their inability to pass the control standards.
Keywords: physical fitness, applicants, control standards, physical education university.

Актуальность. На сегодняшний день подготовка квалифицированных кадров в области физической культуры и спорта является одной из первостепенных задач поставленной государством перед вузами физкультурного профиля. От того на сколько подготовленным как теоретически, так и практически будет будущий специалист, зависит качество жизни подрастающего поколения, развитие промышленности и обороноспособность страны, так как именно те знания и умения, которые прививает своим ученикам учитель физической культуры или тренер по виду спорта, способствуют реализации каждого человека в обществе.

Существующую систему физической подготовки учащихся старшего школьного возраста нельзя назвать эффективной, как показывает практика дети не посещающие дополнительные учреждения спортивного профиля не способны после выпуска из школы сдать вступительные испытания для поступления в физкультурный вуз. В свою очередь наличие базового уровня физической подготовленности необходимо для качественного освоения программы по направлению 49.03.01 Физическая культура.

Особое место в формировании готовности будущих специалистов к трудовой деятельности прописано в стандартах нового поколения. Так, например, в ФГОС по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура в разделе «Требования к результатам освоения основных образовательных программ бакалавриата» написано: выпускник должен обладать способностью к поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, что требует постоянного физического совершенствования и контроля за уровнем здоровья и физической подготовленности [1].

На сегодняшний день уровень преподавания физической культуры в школах далек от современных требований, это связано с отсутствием качественной материально-технической базы, инвентаря, недостатком специалистов в области физической культуры и спорта, а также с низким уровнем их профессиональной подготовленности, что в свою очередь сказывается на мотивации подрастающего поколения к занятиям физической культурой и спортом. В связи с этим появляется необходимость поиска эффективных подходов и методов, способствующих устранению недостатков в уровне физической подготовленности абитуриентов и как следствие повышение уровня профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта. Те методические подходы, кото-

рые применяются сегодня помогают частично решать задачи физической подготовки, в связи с этим невозможно обойтись без поиска новых и доступных методов повышения уровня физической подготовленности абитуриентов, поступающих в вузы физкультурного профиля.

Анализ литературы. Вопросами изучения уровня физической подготовленности абитуриентов, поступающих в вузы физкультурного профиля, занимались следующие специалисты в области физической культуры и спорта: Т.А. Рачкова (2008); В.А. Собин, М.В. Алаев, Ю.И. Дудкина, Е.Ю. Сысоева, И.П. Кульгачев (2020); Е.М. Чепаков, А.М. Фокин, Л.Н. Шелкова, В.П. Овчинников (2024). Анализ представленных литературных источников позволяет прийти к следующему логическому заключению, несмотря на широкую географию исследований, отмечается ежегодное падение уровня физической подготовленности абитуриентов, поступающих в вузы физкультурного профиля. По нашему мнению, данная тенденция может быть связана с несколькими факторами, первым фактором является внедрение в образовательное пространство дистанционных технологий обучения, несмотря на большое количество плюсов в данном обучении имеются минусы, связанные со снижением двигательной активности и увеличением времени нахождения за компьютером, что в свою очередь непосредственно влияет на уровень физической подготовленности молодежи. Вторым фактором является снижение мотивации к занятиям физической культурой и спортом, во многом это связано с отсутствием квалифицированных кадров в области физической культуры и спорта, отсутствием современного инвентаря и качественных спортивных баз. Ну и к третьему фактору можем отнести замену реальной двигательной активности, виртуальной, все больше детей отдает предпочтение в своем времяпровождении именно виртуальной реальности, пренебрегая естественными формами двигательной активности. Все эти факторы влияют на уровень физической подготовленности абитуриентов, поступающих в вузы физкультурного профиля [2,3].

Целью работы является изучение показателей физической подготовленности абитуриентов, поступающих в вуз физкультурного профиля на примере ФГБОУ ВО «ДонГУ» Института физической культуры и спорта.

Результаты исследований.

В 2023 году средний результат в прыжке в длину с места составил у юношей 222 см, а девушек – 175 см. В подтягивании на высокой перекладине у юношей средний показатель составил – 10,2 раза, а у девушек в тесте сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – 12,3 раза. Результаты испытаний в беге на короткие дистанции были следующие. Положительные результаты в беге на дистанции 100 м: у юношей показали - 27,9%, отличный – 15,3%. У девушек средний результат составил - 27,1%, отличный - 9,8%. Хорошие результаты показали абитуриенты в тесте «наклон вперед из положения сед» высокий бал получили – 55,7% юношей, 61,2% девушек. По этому тесту у абитуриентов отмечены самые высокие показатели. Исходя из результатов испытаний, видно, что наибольшую сложность у абитуриентов вызвали тесты, оценивающие силовой компонент и скоростные способности.

В 2024 г. для юношей вновь сложными оказались подтягивания на перекладине, средняя оценка в данном испытании составила 9,8 раз. Минимальный проходной бал получили порядка 34,5% абитуриентов. Также сложной оказалась сдача теста «Бег на 100 м». Средний результат у юношей составил 15,2 с, у девушек – 17,8 с. Неудовлетворительные оценки получили 37% юношей и 50% девушек.

Наиболее высокие результаты были показаны в тесте на гибкость, где средний результат составил у юношей – (+8) см, у девушек – (+11) см. Здесь 70,8% абитуриентов получили балы выше среднего. Стабильными остались результаты в прыжке в длину с места, у юношей результат составил – 221 см, у девушек – 178 см. Результаты вступительных испытаний, показанных абитуриентами в 2023 году, несколько выше, чем в 2024 году. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа: порядка 55,7% – получили высокие балы в 2023 г., 48,9% – в 2024 г. Подтягивание на высокой перекладине: в 2023 г. процент высоких результатов составил 32,2%, в 2024 г. – 28,9%.

В 2025 г. в очередной раз для юношей сложной оказались подтягивания на перекладине, не справились с заданием 36,4% абитуриентов. В тесте на развитие скоростных способностей (бег на 100 м) не выполнили задание 37,6% абитуриентов.

Наиболее высокие результаты были показаны абитуриентами-юношами в прыжках в длину, средний результат составил 224 раза, что на 2 см выше, чем в 2023 и на 3 см выше, чем в 2024 г. В

тесте «наклон вперед из положения сед» средний показатель у юношей составил – (+7) см, что на 1 см хуже, чем в 2024 г., у девушек средний показатель составил – (+11) см, что равно показателю 2024 г., в целом по этому тесту абитуриенты показывают хорошие результаты с незначительным ухудшением.

У девушек-абитуриенток наибольшую сложность из предложенных испытаний вызвал тест, оценивающий силовые качества «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа»: с тестом не справились – 36,7% абитуриенток. В беге на 100 м не справились с заданием 45,8%.

Выводы. На основании проведенного анализа следует сделать следующие заключения:

- в исследуемый период с 2023 по 2025 г.г. в институт физической культуры и спорта подавало документы и участвовало во вступительных испытаниях порядка 600 абитуриентов, учитывались только те абитуриенты, которые подавали документы на очную форму обучения по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, исходя их количества абитуриентов можно сделать вывод о престижности данной профессии и высокой востребованности специалистов в данной сфере деятельности;
- при поступлении в институт физической культуры и спорта сдается 4 норматива: бег на 100 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки) и наклон вперед из положения сед. Проведя анализ результатов, было установлено, что наиболее сложными для абитуриентов являются тесты с преимущественным проявлением скоростных способностей – низкий бал в этом тесте получило порядка 38% абитуриентов и силовых качеств – балы ниже среднего получили порядка 45% поступающих. В свою очередь в тесте, оценивающем гибкость порядка – 80% абитуриентов сдали на отлично, в прыжках в длину с места высокие показатели отмечены у 50% поступающих;
- оценка результатов проведенного исследования показывает, что порядка 20% абитуриентов имеют высокий уровень физической подготовленности, как правило это связано с тем, что данные абитуриенты посещают на протяжении продолжительного времени, учреждения дополнительного образования спортивного профиля. В свою очередь средний уровень подготовленности показало порядка 30% абитуриентов и низкий уровень физический подготовленности показало порядка 50% абитуриентов, что в целом говорит о низкой физической подготовленности будущих специалистов в области физической культуры и спорта.

Перспективы дальнейших исследований. Предполагается разработка дорожной карты по открытию дополнительных практических курсов на базе института физической культуры и спорта с целью повышения уровня физической подготовленности абитуриентов, а также разработка методического пособия для самостоятельной подготовки к вступительным испытаниям практической направленности.

Список литературы

1. Приказ от 7 августа 2014 г. № 935 об утверждении ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата). – URL: https://fgos.ru/fgos/fgos-49-03-01-fizicheskaya-kultura-935/
2. Рачкова, Т. А. Динамика физической подготовленности абитуриентов, поступающих в вузы физкультурного профиля / Т.А. Рачкова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2008. – № 10. – С. 93-103.
3. Чепаков, Е. М. Анализ вступительных (профессиональных) испытаний «общая физическая подготовка» абитуриентов при поступлении в институт физической культуры и спорта / Е. М. Чепаков, А .М. Фокин, Л. Н. Шелкова, В. П. Овчинников // Современные проблемы науки и образования. – 2024. – № 1. – URL: https://science-education.ru/ru/article/view?id=33245

© Бороденко Д.Г., 2026

УДК 796

Гаврилин Виталий Алексеевич
кандидат биологических наук, доцент
Доцент кафедры экономики и инженерных дисциплин
Мастер спорта по легкой атлетике
ФГБОУ ВО «Донбасская аграрная академия»
г. Макеевка, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ: СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Аннотация. В статье анализируются перспективы применения технологий виртуальной реальности (VR) в тренировочном процессе профессиональных спортсменов. Рассмотрены современные VR технологии, методы их интеграции в физическую подготовку, преимущества и ограничения использования в спорте. Обсуждаются рекомендации по оптимальному использованию VR в спортивной практике, выявляются тенденции применения технологии в различных видах спорта. Определены направления для дальнейших исследований в данной области.
Ключевые слова: виртуальная реальность, VR, профессиональный спорт, спортивная подготовка, реабилитация, иммерсивные технологии, тренировки, мотивация, обратная связь, моделирование среды.
Annotation. This article analyzes the potential for using virtual reality (VR) technologies in the training of professional athletes. It examines modern VR technologies, methods for integrating them into physical training, and the advantages and limitations of their use in sports. Recommendations for the optimal use of VR in sports practice are discussed, and trends in the application of this technology in various sports are identified. Directions for further research in this area are identified.
Keywords: virtual reality, VR, professional sports, sports training, rehabilitation, immersive technologies, training, motivation, feedback, environmental simulation.

Профессиональный спорт требует постоянного совершенствования тренировочных методик и внедрения инновационных технологий для повышения эффективности подготовки спортсменов. Технология виртуальной реальности (VR) открывает новые возможности для моделирования соревновательных условий, отработки технических и тактических навыков, реабилитации после травм и психологической подготовки.

Актуальность исследования обусловлена: ростом доступности VR оборудования и программного обеспечения; необходимостью поиска безопасных и эффективных методов тренировки; потребностью в индивидуализации тренировочного процесса; потенциалом VR для снижения травматизма и ускорения реабилитации; возможностью объективной оценки результатов тренировок в режиме реального времени.

Как показывает **анализ литературы,** вопрос о применения VR технологий в спорте довольно активно развивается и исследуется в отечественной науке. Отдельно рассмотрим вклад следующих авторов:

Коновалов А.С. анализирует перспективы использования виртуальной реальности в контексте тренировок профессиональных спортсменов, особенно акцентируя внимание на ее потенциале для создания иммерсивных симуляций.

Леонов С.В., Поликанова И.С., Булаева Н.И., Клименко В.А. рассматривают VR как средство снятия ограничений для реальных спортивных условий и указывают на следующие его преимущества:

- предотвращение травм;
- моделирование спортивный среды и её условий;
- возможность тренировки, несмотря на отсутствие доступа к специализированным объектам.

Наблюдения Лозового А.А., Лозовой М.А., Ткачевой Т.В. показывают, что, будучи интерактивными и увлекательными, VR тренировки оказывают заметное положительное влияние на уровень мотивации спортсменов; особая их эффективность была проявлена посредством моделирования игровых ситуаций в командных видах спорта.

В своих работах Бондарева А.В., Корбан А.Н. исследуют вопросы применения и дальнейшего потенциала VR и дополненной реальности (AR) в контексте физической культуры. Авторы отдельно фокусируются на их роли в развитии когнитивных функций спортсменов, их реабилитации, расширении доступности спортивных занятий, успешного использования VR в таких дисциплинах как бокс и футбол.

Захарова В.В. и Алькин И.В. рассматривают виртуальную реальность как инструмент для развития двигательных и мыслительных способностей спортсменов, а также подчёркивают значимость VR для профессиональной подготовки, особенно в экстремальных условиях.

Как показывают данные научные исследования, технологии обладают большим потенциалом и уже активно внедряются в спорт, но вопрос их долгосрочных эффектов и оптимизации методов интеграции в тренировочный процесс требует дальнейшего детального изучения, в связи с чем автор ставит следующие цели настоящей работы: во-первых, комплексный анализ потенциала виртуальной реальности для повышения эффективности тренировочного процесса профессиональных спортсменов, включая разработку рекомендаций по интеграции VR в тренировочные программы, а во-вторых, определение основных направлений для дальнейших исследований.

На основе проведенного анализа литературы и эмпирических данных выявлены следующие результаты исследований:

1. Преимущества VR в профессиональной спортивной подготовке выражаются в целом ряде таких аспектов, как:

- Безопасность. Благодаря использованию виртуальной реальности можно снизить риск получения травм при выполнении сложных элементов в соответствующих дисциплинах: перед Олимпийскими играми 2018 г., американские горнолыжники с помощью таких технологий изучали перепад высот, рельеф и уклон трассы, что позволило снизить стресс и минимизировать возможный риск (а это, в свою очередь, основательно отразилось на их готовности к предстоящему маршруту).
- Интеграция интерактивных компонентов в процесс может значительно повысить вовлеченность тренирующихся. Как показали исследования, после использования такого подхода уровень мотивации спортсменов увеличился на 20–30% по сравнению с традиционными методами и техниками физической подготовки [1].
- Реализм. Современные виртуальные системы, такие как Oculus Rift и HTC Vive оснащены высококачественной визуализацией и быстрой обратной связью, что позволяет моделировать более реалистичные условия тренировок [3].
- Обратная связь. Система обратной связи необходима для анализа техники выполнения упражнений и VR это осуществляет в режиме реального времени - позволяя, к примеру, корректировать удары во время тренировок в теннис или в гольф.
- Индивидуализация. Виртуальная реальность может использоваться для разработки персонализированных тренировочных программ и планов, адаптированных к уровню физической подготовки и конкретным целям спортсмена.
- Объективный мониторинг: VR мгновенно собирает и анализирует данные о физической нагрузке и отслеживает физиологические параметры (частота сердечных сокращений, вариабельность сердечного ритма и т. д.).
- Реабилитация. Виртуальная реальность может помочь контролировать нагрузку и значительно снизить уровень стресса, что способствует ускорению восстановления после травм [4, с. 23]. Например, горнолыжница Лорен Росс, упавшая на высокой скорости, сократила время восстановления с двух лет до нескольких месяцев, используя технологию STRIVR.

2. Ограничения и проблемы применения:

- В первую очередь, стоимость. Внушительные финансовые затраты на приобретение таких средств делают их недоступными, например, для небольших спортивных клубов и команд,

что приводит к неравенству в доступе к инновационным методам тренировки.

- Техническая сложность: латентность (время задержки), низкая реалистичность происходящего и неточность в отслеживании движений.
- Адаптация. Некоторые спортсмены испытывают дискомфорт, киберболезнь (тошноту, головокружение) или трудности с восприятием среды, создаваемой виртуальной реальностью.
- Перенос навыков. Не всегда навыки, отработанные в VR, эффективно переносятся в реальные условия [2]. Необходимость дополнительной проверки обусловлена двумя ключевыми факторами. Во-первых, наблюдается значительное расхождение в характере сенсорной обратной связи: в окружающей среде отсутствует или ограничена тактильная, проприоцептивная и вестибулярная афферентация, которая играет решающую роль в сдерживании и обеспечении двигательных возможностей. Во-вторых, технические ограничения могут привести к изменению состояния восприятия времени и формированию некорректных моторных моделей.
- Ограничения по видам спорта. VR менее применим в плавании или высокоточных движениях. В виртуальной реальности невозможно смоделировать физиологические реакции организма при погружении в воду; нельзя полностью имитировать стрессовые ситуации под водой (например, потерю регулятора, нулевую видимость), так как в такой среде отсутствует реальный стресс и др.

Выводы.

VR выступает перспективным инструментом профессиональной спортивной подготовки благодаря сочетанию безопасности, мотивации и реалистичности моделирования. Как установлено, технологии наиболее продуктивны для отработки определенных навыков, реабилитации после травм и психологической подготовки. Однако такое внедрение, как было отмечено, ограничивается высокой стоимостью, техническими проблемами и сложностями переноса навыков; также их использование и применение требует обучения пользователей и адаптации программ.

На наш взгляд, успешная интеграция средств виртуальной реальности возможна только с соблюдением таких правил, как индивидуализация программ; обеспечение безопасности тренировочного процесса; использования обратной связи и аналитики; геймификации; разработки определенных стандартов и рекомендаций. Важно не забывать, что VR не сможет заменить традиционные методы, а успешно дополняет их, повышая результативность.

Таким образом, **перспективы дальнейших научных исследований** включают:

- комплексное изучение влияния VR-технологий на здоровье спортсменов и динамику их результатов в многолетней перспективе;
- сравнительный анализ инновационных технологий (эффективность VR в сопоставлении с существующими альтернативами - дополненная реальность, искусственный интеллект (ИИ));
- дифференцированный подход в зависимости от конкретного вида спорта (подразумевается разработка специализированных программ);
- технологическое совершенствование (оптимизация систем: повышение реалистичности симуляций, улучшение точности обратной связи);
- социально-психологические аспекты (исследование воздействия VR на мотивацию спортсменов, уровень стресса и особенности командного взаимодействия);
- этические и социальные вопросы (анализ проблем конфиденциальности данных, доступности технологий для различных категорий спортсменов и вопросов справедливости их использования);
- интеграция с ИИ и Big Data (создание персонализированных программ на основе анализа больших массивов данных о физиологических и технических показателях спортсменов).

Список литературы

1. Бондарева, А. В. Использование технологий виртуальной и дополненной реальности в физической культуре / А. В. Бондарева, А. Н. Корбан // Вестник науки. – 2025. – № 6 (87). – Том 3. – С. 2246 – 2254. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-tehnologiy-virtualnoy-i-dopolnennoy-realnosti-v-fizicheskoy-kulture/viewer
2. Захарова, В. В. Виртуальная реальность как способ тренировки / В. В. Захарова, И. В. Алькин // Вопросы права. – 2025. – № 2. – С. 118 – 123. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/virtualnaya-realnost-kak-sposob-trenirovki/viewer
3. Коновалов, А. С. Перспективы использования виртуальной реальности в профессиональной физической подготовке / А. С. Коновалов // Наука-2020. – 2023. – № 5 (66). – С. 31 – 36. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/perspektivy-ispolzovaniya-virtualnoy-realnosti-v-professionalnoy-fizicheskoy-podgotovke/viewer
4. Леонов, С. В. Особенности использования виртуальной реальности в спортивной практике / С. В. Леонов, И. С. Поликанова, Н. И. Булаева, В. А. Клименко // Национальный психологический журнал. – 2019. – № 4 (36). – С. 18 – 29. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-ispolzovaniya-virtualnoy-realnosti-v-sportivnoy-praktike/viewer
5. Лозовой, А. А. Инновационные технологии в тренировочном процессе: использование виртуальной реальности для повышения эффективности занятий физической культурой / А. А. Лозовой, М. А. Лозовая, Т. В. Ткачева // Образование и право. – 2025. – № 1. – С. 452 – 456. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnye-tehnologii-v-trenirovochnom-protsesse-ispolzovanie-virtualnoy-realnosti-dlya-povysheniya-effektivnosti-zanyatiy/viewer

© Гаврилин В.А., 2026

УДК 159.9.01

Деминская Лариса Алексеевна
доктор педагогических наук, доцент
Доцент кафедры теории и методики физической культуры
Заместитель директора института физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ФОРМИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. Успешная реализация современных задач физической культуры общества определяется профессиональной подготовкой специалистов. В процессе профессиональной подготовки происходит формирование компетенций специалиста, развитие аксиологических свойств его личности и ценностных ориентаций. Важное значение имеет формирование педагогических ценностей, которые создают основу для развития мировоззрения, понимания гуманистических принципов физической культуры, формирования потребности в саморазвитии и самореализации в профессиональной деятельности.
Ключевые слова: физическая культура, специалист, профессиональная подготовка, ценностные ориентации, педагогические ценности.
Abstract. The successful implementation of modern tasks of physical culture in society is determined by the professional training of specialists. In the process of professional training, the specialist's competencies are formed, and the axiological properties of his personality and value orientations are developed. The formation of pedagogical values is important, as they create a foundation for the development of a worldview, understanding of the humanistic principles of physical culture, and the formation of a need for self-development and self-realization in professional activities.
Keywords: physical culture, specialist, professional training, value orientations, pedagogical values.

Исторически культуру общества принято рассматривать как совокупность взаимосвязанных ценностных систем, определяющих содержание и аксиологическую направленность развития данного общества. Система ценностей определяет сущность человеческого бытия, объясняет историю общества и обуславливает векторы последующей деятельности человека.

Система ценностей человека формируется в процессе индивидуального развития личности и изменяется в зависимости от возрастных особенностей и социального статуса человека. Вместе с тем, система ценностей есть отражение восприятия человеком внутреннего и внешнего мира.

Ценностная система включает в себя различные группы ценностей, которые образуют внутренний стержень культуры. Каждое общество имеет свою специфическую структуру ценностей, которые одобряются и поддерживаются большинством людей данного общества. Ядро ценностной структуры составляет некий идеал – социально-политический и нравственный образ желаемого общества. Человек и общество опирается на систему ценностей при сравнении и выборе решений, при проявлении своих ценностных ориентаций, которые формируются под влиянием культурных традиций. Одной из составляющих ценностных систем общества является физическое развитие человека, которое достигается физической культурой [3].

Актуальность. Физическую культуру, как составляющую часть культуры общества и личности, рассматривают с точки зрения совокупности духовных, социальных, культурных, материальных и иных ценностей. Данные ценности обуславливают формирование идеала физического развития человека, смысл и потребности человека в двигательной активности [5].

В дальнейшем развитии общества физическая культура становится важнейшим фактором формирования, развития и сохранения здоровья человека. На сегодняшний день к некоторым актуальным задачам физической культуры относятся:

- физическое развитие и совершенство;
- формирование теоретических знаний и практических навыков двигательной активности;
- оздоровление организма;
- реабилитация функций организма;
- организация активного отдыха;
- воспитание волевых, нравственных и эстетических качеств человека;
- профессиональная подготовка;
- подготовка спортивного резерва.

Перечисленные задачи являются неотъемлемой частью профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры. Важность качественного выполнения данных задач требует высокого уровня сформированности профессиональных компетентностей специалистов в области физической культуры, что в свою очередь, формирует направление их профессиональной подготовки.

Результаты исследований. Профессиональная подготовка специалистов в области физической культуры - сложный и многогранный процесс, направленный на формирование многочисленных компетенций специалиста, а также на формирование аксиологических свойств его личности и ценностных ориентаций.

Ценностные ориентации определяют моральную и культурную основу личности, ее социальную зрелость и жизненную позицию. В процессе обучения происходит развитие духовного потенциала личности будущих специалистов, раскрытие личностных качеств студентов, развитие мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности [4].

Различают следующие виды ценностных ориентаций в сфере физической культуры [2]:

- ценности-цели - раскрывают значение и смысл индивидуальных целей включения в систематическую физкультурно-спортивную деятельность;
- ценности-знания - определяют упорядоченную систему теоретико-методологических, научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры;
- ценности-средства - создают основу для достижения ценностей-целей: овладение закономерностями, принципами, средствами, формами, методами, приемами и условиями их использования в физкультурно-спортивной деятельности;
- ценности-отношения - характеризуют человека как активного субъекта физической культуры с определённым мотивационно-личностным отношением к самому себе, профессиональной деятельности, к природной и социальной среде, в которых осуществляется физкультурно-спортивная деятельность.

Из числа ценностных систем следует выделить педагогические ценности специалистов в области физической культуры. Система педагогических ценностей определяет общественную и профессиональную активность специалиста. Данные ценности выступают образцами поведения в процессе реализации профессиональных функций. Именно педагогические ценности во многом определяют содержание и направленность профессиональной деятельности специалиста, а также качественный уровень реализации социальных задач, связанных с формированием физической культуры, двигательной активности и здоровья людей.

Педагогические ценности формируют мировоззрение будущих специалистов, создают основу для понимания гуманистических принципов физической культуры, формируют потребность в саморазвитии и самореализации в профессиональной деятельности [1].

Профессиональная подготовка специалиста в области физической культуры должны быть направлены, в первую очередь, на формирование таких педагогических ценностей, как:

- здоровье человека, как универсальная ценность и условие физического, психологического и душевного благополучия человека;
- здоровый образ жизни – реализация комплекса мероприятий, направленных на укрепление здоровья человека, развитие двигательных качеств и профилактику болезней;
- гуманизм - концепция о том, что именно человек является высшей ценностью. Средства физической культуры должны быть направлены на всестороннее и гармоничное развитие человека;

- толерантность – доброжелательность, принятие индивидуальных особенностей и физических возможности людей. На основе индивидуального подхода, создание условий для физического развития человека;
- педагогическая этика - этичное поведение, уважительное отношение к личности, понимание интересов и потребностей человека;
- творческий подход к решению профессиональных задач - способность находить нестандартные, оптимальные и эффективные профессиональные решения; разработка новых методик и использование инновационных технологий;
- культурный уровень специалиста - общая культура и эрудиция, педагогическая культура, культура общения, этические принципы, физическая подготовленность, готовность к саморазвитию. Профессионально-личностное саморазвитие – важный компонент культурного уровня специалиста, определяющий потребность в обновлении теоретических знаний, в совершенствовании навыков двигательной активности и поддержании физической формы.

Таким образом, успешная реализации современных задач физической культуры общества зависит от качественной профессиональной подготовки специалистов. Важное значение имеет готовность специалиста в области физической культуры к практическому применению знаний о педагогических ценностей с целью физического развития человека, формирования его двигательных качеств в системе здорового образа жизни.

Дальнейшими перспективами научного исследования является изучение методов формирования мотивации специалистов в области физической культуры к использованию аксиологического подхода в профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Бакманова, А. И. Педагогическая ценность / А. И. Бакманова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. Раздел: педагогические науки. – 2018. – № 6-1. – С. 54–57.
2. Виленский, М. Я. Аксиологический подход к содержанию образования по физической культуре в высшей школе и его технологические обоснования : монография / М. Я. Виленский, О. Ю. Масалова. – Москва : РУСАЙНС, 2018. – 238 с
3. Докучаев, И. И. Аксиология культуры : учебное пособие для вузов / И. И. Докучаев. – 2-е изд., стер. – Санкт Петербург : Лань, 2025. – 356 с.
4. Теоретические аспекты формирования ценностных ориентаций будущих специалистов в процессе физкультурно-спортивной деятельности / А.В. Ключников, Е.М. Софронова, Д.Г. Кузьмичева, Н.В. Быкова, В.Х. Хисамутдинов, И. А. Зенуков // Вестник Казанского технологического университета. – 2013. – Том 16. – № 11. – С. 312 – 314.
5. Теория и методики физического воспитания : [Для фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 "Физ. культура" / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др.]; Под ред. Б. А. Ашмарина. – Москва : Просвещение, 1990. – 286 с.

© Деминская Л.А., 2026

УДК 37.011.3:796.011.3

Дмитриева Олеся Андреевна
преподаватель кафедры
физического воспитания, спорта и здоровья человека
ФГБОУ ВО «Мариупольский государственный университет имени А.И. Куинджи»
г. Мариуполь, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВЫЕ ОСНОВАНИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье раскрываются ценностно-смысловые основания воспитательной деятельности педагога в сфере физической культуры в условиях современного образования. Рассматривается физическая культура как социально и педагогически значимое явление, обладающее высоким воспитательным потенциалом. Анализируются ключевые ценности, формируемые в процессе физкультурно-спортивной деятельности, а также роль личности педагога как носителя и транслятора ценностных ориентиров. Подчеркивается значимость аксиологического и личностно-ориентированного подходов в воспитательной работе учителя физической культуры.
Ключевые слова: физическая культура, воспитательная деятельность, ценностно-смысловые ориентиры, педагог, здоровье, личностное развитие, аксиологический подход.
Annotation. The article reveals the value-semantic foundations of the educational activities of a teacher in the field of physical education in the conditions of modern education. Physical culture is considered as a socially and pedagogically significant phenomenon with high educational potential. The key values formed in the process of physical education and sports activities are analyzed, as well as the role of the teacher's personality as a carrier and translator of value guidelines. The importance of axiological and personality-oriented approaches in the educational work of a physical education teacher is emphasized.
Key words: physical culture, educational activities, value-semantic guidelines, teacher, health, personal development, axiological approach.

Актуальность. Современное общество характеризуется динамичными социальными, экономическими и культурными изменениями, что оказывает непосредственное влияние на систему образования и воспитания подрастающего поколения. В условиях цифровизации, снижения уровня двигательной активности и распространения малоподвижного образа жизни особую актуальность приобретает проблема сохранения и укрепления здоровья детей и молодежи, а также формирования у них устойчивых ценностных установок, направленных на активную и ответственную жизненную позицию.

Физическая культура в системе общего и профессионального образования рассматривается как важнейший компонент целостного воспитательного процесса, направленного не только на развитие физических качеств, но и на формирование личности обучающегося. Педагог физической культуры выполняет особую миссию, так как его деятельность непосредственно связана с воздействием на физическое, психическое и социальное развитие личности. В этом контексте особое значение приобретают ценностно-смысловые основания воспитательной деятельности, определяющие цели, содержание и методы педагогического взаимодействия [1].

Анализ научных источников показывает, что проблема ценностей и смыслов в педагогической деятельности рассматривается в рамках аксиологического, личностно-ориентированного и деятельностного подходов. Исследователи подчеркивают, что физическая культура обладает значительным воспитательным потенциалом, способствуя формированию ценностей здоровья, ответственности, самодисциплины и социальной активности. В трудах отечественных ученых физическое воспитание рассматривается как целостный педагогический процесс, направленный на гармоничное развитие личности и формирование устойчивых жизненных ориентиров.

Целью работы является теоретическое обоснование ценностно-смысловых оснований воспитательной деятельности педагога в сфере физической культуры и определение их роли в формирова-

нии личности обучающихся.

Ценностно-смысловой подход в педагогике основывается на представлении о личности как активном субъекте деятельности, способном осознавать, принимать и реализовывать определенные ценности в собственной жизни. Ценности выступают в качестве регуляторов поведения, определяющих направленность деятельности, систему мотивации и жизненные приоритеты человека [2].

В образовательном процессе ценностно-смысловой подход предполагает создание условий для осмысления обучающимися значимости получаемых знаний, умений и опыта. В сфере физической культуры данный подход реализуется через осознание обучающимися ценности здоровья, физического развития, двигательной активности и самосовершенствования. При этом физические упражнения и спортивная деятельность приобретают личностный смысл, выходящий за рамки формального выполнения учебных требований. Методологической основой воспитательной деятельности педагога физической культуры также являются гуманистический, личностно-ориентированный и деятельностный подходы, которые в совокупности обеспечивают целостное воздействие на личность обучающегося.

Физическая культура как социальное явление аккумулирует в себе широкий спектр ценностей, отражающих отношение общества к телесному развитию, здоровью и активному образу жизни. В процессе занятий физической культурой формируются следующие группы ценностей:

- жизненно-смысловые ценности, связанные с осознанием значимости здоровья как основы полноценной жизни;
- нравственные ценности, включающие честность, справедливость, уважение к партнеру и сопернику;
- социальные ценности, проявляющиеся в умении взаимодействовать в коллективе, соблюдать правила и нормы поведения;
- личностные ценности, такие как самодисциплина, целеустремленность, настойчивость и ответственность.

Таким образом, физическая культура выступает не только средством физического развития, но и важным механизмом формирования ценностно-смысловой сферы личности [3].

Воспитательная деятельность педагога физической культуры представляет собой целенаправленный процесс формирования у обучающихся ценностных ориентаций, установок и личностных качеств посредством физкультурно-спортивной деятельности. Педагог в данном процессе выполняет функции организатора, наставника, партнера и личностного примера.

Особенностью воспитательной деятельности в сфере физической культуры является ее практико-ориентированный характер. В процессе двигательной активности обучающиеся сталкиваются с ситуациями выбора, соревнования, сотрудничества и преодоления трудностей, что создает благоприятные условия для формирования нравственных и волевых качеств. Педагог, грамотно организуя учебно-воспитательный процесс, направляет данные ситуации в воспитательное русло, формируя у обучающихся позитивный опыт социального взаимодействия [1].

Личность педагога физической культуры играет ключевую роль в реализации ценностно-смыслового воспитания. Его профессиональные и личностные качества, стиль общения, отношение к обучающимся и собственному здоровью оказывают непосредственное влияние на формирование ценностных установок учащихся.

Педагог, демонстрирующий приверженность здоровому образу жизни, уважительное отношение к личности обучающегося и ответственное отношение к профессиональной деятельности, становится для учащихся значимым примером для подражания. Через личностное взаимодействие происходит не только передача знаний и умений, но и формирование жизненных смыслов и установок.

Физкультурно-спортивная деятельность обладает уникальным воспитательным потенциалом благодаря сочетанию физической нагрузки, эмоциональной насыщенности и социальной направленности. Участие в спортивных играх, соревнованиях и коллективных формах занятий способствует развитию таких качеств, как:

- умение работать в команде;
- ответственность за общий результат;
- способность к саморегуляции и самоконтролю;

- устойчивость к стрессовым ситуациям;
- стремление к самосовершенствованию.

Кроме того, физическая культура создает условия для формирования позитивной самооценки и уверенности в собственных силах, что имеет важное значение для личностного развития обучающихся.

Результаты исследования. В ходе исследования установлено, что воспитательная деятельность педагога физической культуры основывается на системе базовых ценностей, включающей ценность здоровья, физического и личностного развития, социальной ответственности и самореализации. Выявлено, что реализация ценностно-смыслового подхода способствует повышению мотивации обучающихся к занятиям физической культурой, формированию позитивного отношения к здоровому образу жизни и развитию социально значимых личностных качеств. Определено, что личностный пример педагога является одним из ключевых факторов эффективности воспитательного воздействия.

Вывод. Ценностно-смысловые основания воспитательной деятельности педагога в сфере физической культуры определяют стратегическую направленность образовательного процесса и его ориентацию на гармоничное развитие личности. Физическая культура выступает эффективным средством формирования ценностей здоровья, активного образа жизни, социальной ответственности и личностного роста.

Таким образом, воспитательная деятельность педагога физической культуры должна строиться на осознании и целенаправленной реализации ценностных ориентиров, обеспечивающих не только физическое, но и духовно-нравственное развитие обучающихся. Реализация ценностно-смыслового подхода в данной сфере способствует повышению качества образования и формированию личности, готовой к активной и здоровой жизни в современном обществе [4].

Перспективы дальнейших исследований связаны с изучением практических механизмов реализации ценностно-смыслового подхода в системе физического воспитания, а также с разработкой и экспериментальной апробацией воспитательных программ, направленных на формирование устойчивых ценностей здорового образа жизни у обучающихся различных возрастных групп.

Список литературы

1. Голованова, Н. Ф. Педагогика : учебник и практикум для вузов / Н. Ф. Голованова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2026. – 372 с. – URL: https://urait.ru/bcode/583648
2. Лях, В. И. Двигательные способности школьников : основы теории и методики развития / В. И. Лях. – Москва : Советский спорт, 2024. – 282 с.
3. Лубышева, Л. И. Спортивная культура в старших классах общеобразовательной школы / Л. И. Лубышева, В. А. Романович. – Москва : Теория и практика физической культуры и спорта, 2011. – 239 с.
4. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – 2-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2017. – 256 с.

© Дмитриева О.А., 2026

УДК 378.016:796

Доценко Юрий Алексеевич
кандидат наук по физическому воспитанию и спорту
доцент кафедры спортивных игр (1)
Доценко Анна Романовна
тренер-преподаватель (2)
(1) ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
(2) МБУ ДО «СШ № 5 г. Донецка»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

СОВРЕМЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. В статье рассмотрены современные подходы к профессиональному образованию в сфере физической культуры и спорта, выявлены ключевые тенденции и проблемы его модернизации.
Ключевые слова: профессиональное образование, физическая культура, спорт, компетенции, цифровизация, подготовка специалистов.
Annotation. The article examines modern approaches to professional education in physical culture and sports, identifies key trends and problems of its modernization.
Keywords: professional education, physical culture, sports, competencies, digitalization, training of specialists.

Актуальность исследования. Современный этап развития российской системы высшего образования характеризуется активной трансформацией содержания, форм и методов подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта (ФКиС). Возрастающие требования рынка труда, внедрение профессиональных стандартов, переход на обновлённые ФГОС ВО 3++, а также цифровизация образовательной среды формируют принципиально новые условия профессионального становления педагога по физической культуре, тренера и специалиста по адаптивной физической культуре [1].

Необходимость подготовки конкурентоспособных кадров, способных работать в условиях массового спорта, спорта высших достижений и оздоровительной деятельности с различными возрастными и нозологическими группами населения, определяет актуальность аналитического осмысления современных взглядов на профессиональное образование в данной сфере [2]. Особое значение приобретает соотнесение традиционных дидактических подходов с инновационными технологиями обучения, что требует переосмысления модели подготовки выпускника физкультурного вуза [3].

Результаты исследования. Анализ научно-педагогических источников позволил выделить несколько ключевых направлений, определяющих современный взгляд на профессиональное образование в сфере ФКиС.

Во-первых, наблюдается устойчивый переход от знаниевой парадигмы к компетентностной. Профессиональные стандарты «Тренер», «Педагог», «Инструктор-методист» формируют чёткий перечень трудовых функций, которые должны быть отражены в результатах освоения образовательных программ [1].

Во-вторых, актуализируется проблема цифровизации образовательного процесса. Использование электронных образовательных ресурсов, систем видеоанализа двигательных действий, носимых устройств для мониторинга функционального состояния обучающихся становится неотъемлемой частью подготовки современного специалиста [4]. Однако цифровая трансформация не должна подменять традиционные формы практической работы, формирующие двигательный опыт будущего педагога.

В-третьих, всё большее внимание уделяется междисциплинарной интеграции. Подготовка специалиста по ФКиС включает медико-биологический, психолого-педагогический, управленческий и социокультурный блоки, обеспечивающие целостное профессиональное мировоззрение [2].

В-четвёртых, в условиях развития массового спорта и реализации федеральных проектов («Спорт - норма жизни») возрастает роль подготовки специалистов для работы с населением разного возраста и уровня подготовленности, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья [5]. Это определяет расширение блока адаптивной физической культуры в учебных планах.

В-пятых, существенное место занимает развитие у будущих специалистов «гибких навыков» (soft skills) - коммуникативных, организаторских, рефлексивных, без которых эффективная профессиональная деятельность тренера и педагога в современных условиях невозможна [3].

Выводы. Проведённый аналитический обзор позволяет сформулировать следующие выводы. Современные взгляды на профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта характеризуются ориентацией на компетентностную модель подготовки, усилением практико-ориентированности, цифровизацией образовательного процесса и междисциплинарной интеграцией. Профессиональное образование рассматривается как непрерывный процесс, включающий вузовский и постдипломный этапы, и направленный на формирование специалиста, способного к саморазвитию и адаптации в быстро меняющейся профессиональной среде. Ключевой задачей образовательных организаций становится сбалансированное сочетание фундаментальной теоретической подготовки с формированием актуальных профессиональных и универсальных компетенций.

Перспективными направлениями дальнейших исследований являются:

- разработка моделей интеграции цифровых технологий в практическую подготовку студентов физкультурных вузов;
- изучение эффективности дуального обучения в подготовке тренерских кадров;
- анализ механизмов сопряжения профессиональных стандартов и образовательных программ;
- исследование региональных особенностей подготовки специалистов по ФКиС;
- вопросов формирования готовности выпускников к работе в инклюзивной среде.

Список литературы

1. Нескреба, Т. А. Отечественные и зарубежные подходы к формированию профессиональной готовности будущих бакалавров физической культуры в специализированных образовательных учреждениях физкультурно-спортивной направленности / Т. А. Нескреба, Д. А. Чернышев // Academy, 2017. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/otechestvennye-i-zarubezhnye-podhody-k-formirovaniyu-professionalnoy-gotovnosti-buduschih-bakalavrov-fizicheskoy-kultury-v/viewer
2. Худайбердиева, Н. А. Актуальные проблемы подготовки педагогических кадров по физической культуре и спорту / Н.А. Худайбердиева // Вестник науки и образования. – 2019. – № 10 (64). – Часть 3. – С. 73-75.
3. Гогунов, Е. Н. Профессионально-психологическая компетентность специалиста по физической культуре и спорту / Е. Н. Гогунов // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – URL: http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2005n4/p42-44.htm
4. Кривко, О. А. Формирование профессиональной компетентности педагога-тренера по спорту в процессе обучения в вузе : специальность 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Кривко Оксана Анатольевна ; Алтайская государственная педагогическая академия. – Барнаул, 2013. – 21 с.
5. Серебровская, Н. Е. Мониторинг как средство оценки качества образовательной среды университета / Н. Е. Серебровская // Новое в психолого-педагогических исследованиях. – 2017. – № 4 (48). – С. 30-37.

© Доценко Ю.А., Доценко А.Р., 2026

УДК 378.172(075.8)

Драгнев Юрий Владимирович
кандидат педагогических наук, доцент
Доцент кафедры теории и методики физического воспитания
ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет»
г. Луганск, Луганская Народная Республика, Российская Федерация

МУНИЦИПАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ АРМРЕСТЛИНГА В ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Аннотация. Материал посвящён рассмотрению муниципального развития армрестлинга в Луганской Народной Республике. Представлены результаты проведения Республиканских спортивных соревнований по армрестлингу «Первенство и Чемпионат ЛНР по армрестлингу».
Ключевые слова: муниципалитеты, развитие, армрестлинг, Луганская Народная Республика.
Annotation. This article examines the municipal development of arm wrestling in the Luhansk People's Republic. It presents the results of the Republican arm wrestling competition, the "LPR Arm Wrestling Championship."
Keywords: municipalities, development, arm wrestling, Luhansk People's Republic.

Армрестлинг в Луганской Народной Республике развивается уже более двух лет в рамках работы аккредитованной минспорта ЛНР Федерации армрестлинга Луганской Народной Республики, которая является структурным подразделением Федерации армрестлинга России.

Укажем, что на всероссийском научном уровне развитием вида спорта «армрестлинг» занимаются ведущие учёные: Ю. Драгнев [1-4]; И. Никулин [5]. Педагогические и спортивные особенности армрестлинга рассматривались в научных работах таких учёных, как: К. Абрамов, И. Дерзновенко, Ю. Драгнев, И. Никулин [1-4; 5] и др.

Муниципальное развитие армрестлинга в Луганской Народной Республике характеризуется проведением официальных спортивных соревнований по армрестлингу. Так, 1 февраля 2026 года состоялись Первенство и Чемпионат ЛНР по армрестлингу, которые проводились на базе Государственного бюджетного учреждения молодёжной политики Луганской Народной Республики молодёжный центр «Дом молодёжи» (ГБУ МП ЛНР МЦ «Дом молодёжи»).

Проведение спортивных соревнований соответствовало Календарному плану официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в ЛНР на 2026 год. В соревнованиях приняли участие спортсмены из 11 городских и муниципальных округов ЛНР: г.Алчевск, г.Луганск, г.Ровеньки, г.Антрацит, г.Беловодск, г.Краснодон, г.Лутугино, г.Новоайдар, г.Свердловск, г.Новопсков, г.Старобельск.

Командные результаты Первенства по муниципалитетам и городам:

1 место Муниципальное образование Новопсковский муниципальный округ (201 очко).

2 место – Муниципальное образование городской округ город Алчевск (73 очка).

3 место – Муниципальное образование городской округ город Ровеньки (67 очков).

Командные результаты Чемпионата по муниципалитетам и городам:

1 место – Муниципальное образование городской округ город Ровеньки (152 очка).

2 место – Муниципальное образование городской округ город Луганск (123 очка).

3 место – Муниципальное образование Лутугинский муниципальный округ (50 очков).

Следует указать, что в городе Луганске ЛНР 01 февраля 2026 года в молодёжном центре «Дом молодёжи» было организовано собрание членов РОООО «ФАР» – «ФАЛНР» из 11 городских и муниципальных округов ЛНР: г.Алчевск, г.Луганск, г.Ровеньки, г.Антрацит, г.Беловодск, г.Краснодон, г.Лутугино, г.Новоайдар, г.Свердловск, г.Новопсков, г.Старобельск. Рассматривался вопрос об избрании председателем РО ООО «ФАР» – «ФАЛНР» Юрия Драгнева под председательством общего собрания Никиты Косенкина. В открытом голосовании приняли участие члены РО ООО «ФАР» – «ФАЛНР» из 11 городских и муниципальных округов ЛНР. В ходе заседания было принято решение избрать Юрия Драгнева председателем РО ООО «ФАР» – «ФАЛНР».

Муниципальное развитие армрестлинга в Луганской Народной Республике продолжается и планируется расширение зоны влияния популяризации армрестлинга в Луганской Народной Республике.

Список литературы

1. Драгнев, Ю. В. Актуальная деятельность регионального отделения Общероссийской Общественной Организации «Федерация Армрестлинга России» – «Федерация армрестлинга Луганской Народной Республики» / Ю. В. Драгнев // Материалы V Региональной научно-практической конференции, посвящённой Году защитника Отечества «Теория и практика физического воспитания, спортивного совершенствования, оздоровительной и адаптивной физической культуры студенческой молодёжи в современных условиях». – Луганск, (21-26 мая 2025 г.). – Луганск : Изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2025. – С. 28–30.
2. Драгнев, Ю. В. Диагностика профессионального развития рукоборцев в условиях информационно-образовательного пространства / Ю. В. Драгнев // Рец. научно-метод. и теор. журнал «Социосфера», ООО Науч.-изд. центр «Социосфера», 2025. – № 2. – С. 266–278.
3. Драгнев, Ю. В. Научная работа в региональном отделении общероссийской общественной организации «Федерация Армрестлинга России» – «Федерация армрестлинга Луганской Народной Республики» в 2024 году / Ю. В. Драгнев // Образование Луганщины: теория и практика: сб. науч. тр. / гл. ред. В.О. Зинченко; вып. ред. Г.Г. Калинина. – Луганск : Книта, 2025. – № 3 (44). – С. 12–14.
4. Драгнев, Ю. В. Армрестлинг в условиях информационно-образовательного пространства вуза / Ю.В. Драгнев // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры в современных условиях: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Луганск, 11 апреля 2025 г.) / под ред. Е.В. Богдановой; ФГБОУ ВО «ЛГПУ». – Луганск : Издательство ЛГПУ. – 2025. – С. 56–61.
5. Результативность выступлений спортивных сборных команд субъектов РФ на первенствах России с 1997 года по настоящее время / И. Н.Никулин, Ю. В.Драгнев, К. П.Абрамов, И. А. Дерзновенко // Материалы международной научно-практической конференции «Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта» (г. Белгород, 21 ноября 2025 г.) / под общ. ред. И.Н. Никулина. – Белгород : ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2025. – С. 424-428.

© Драгнев Ю.В., 2026

УДК 790.011.3+796

Дьяченко Виктория Викторовна
старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры
Мастер спорта по спортивной акробатике
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПРЕПОДАВАНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ» В КОНТЕКСТЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В статье раскрываются активные методы обучения (кейс-метод, имитационное моделирование, проектная деятельность), интегрированные в адаптированную рабочую программу (3 семестра). Представлены примеры педагогических задач и результаты их апробации, подтверждающие формирование инклюзивной компетентности будущих специалистов.
Ключевые слова: инклюзивное образование, адаптированная рабочая программа, теория и методика физической культуры, активные методы обучения, кейс-метод, имитационное моделирование, инклюзивная компетентность.
Annotation. The article reveals active teaching methods (case-method, simulation modeling, project activity) integrated into an adapted work program (3 semesters). Examples of pedagogical tasks and the results of their testing are presented, confirming the formation of inclusive competence of future specialists.
Keywords: inclusive education, adapted curriculum, theory and methodology of physical education, active teaching methods, case study method, simulation modeling, inclusive competence.

Актуальность. Стремительное развитие инклюзивной практики в системе образования Российской Федерации, закреплённое на законодательном уровне [4], ставит перед системой профессиональной подготовки кадров принципиально новые, ранее не артикулированные задачи. Современный педагог, работающий в условиях инклюзии, должен не просто транслировать знания, а выступать в роли проектировщика индивидуальных образовательных маршрутов, способного выстраивать адаптивную двигательную среду для детей с самыми разными нозологическими группами [3]. Выпускник направления 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» в этой связи должен обладать не только когнитивным компонентом инклюзивной компетентности, но и деятельностным, включающим умение модифицировать классические методики под специфические образовательные потребности [2].

Дисциплина «Теория и методика физической культуры», выступающая фундаментом профессионального мировоззрения и методологической культуры будущего специалиста [1], закономерно оказывается в центре внимания при обсуждении актуальных задач современного образования. Расширение инклюзивной практики, ориентированной на создание равных возможностей для всех обучающихся, актуализирует потребность в переосмыслении содержания и методов преподавания классических дисциплин. Сегодня педагог работает в условиях разнообразия образовательных потребностей детей, что требует от него не только владения традиционными методиками, но и способности к их гибкой адаптации с учётом индивидуальных особенностей каждого ребёнка [5]. В связи с этим особую значимость приобретает разработка научно обоснованных подходов к преподаванию базовых профессиональных дисциплин, интегрирующих классическую методическую подготовку с современными запросами инклюзивной практики.

Анализ литературы. Проблема профессиональной подготовки кадров для работы в условиях инклюзивного образования становится предметом активного научного осмысления. В работах С.П. Евсеева обоснованы теоретические основы адаптивной физической культуры как интегративной области знания, раскрыты методологические подходы к подготовке специалистов, способных реализовывать оздоровительные и коррекционно-развивающие задачи в работе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья [1]. Л.В. Шапковой и её соавторами разработаны частные методики

адаптивной физической культуры, конкретизирующие способы работы с различными нозологическими группами [6].

Вопросы организации двигательной активности обучающихся с особыми образовательными потребностями нашли отражение в исследованиях О.Г. Румбы, где раскрываются системные механизмы регулирования физических нагрузок при различных хронических заболеваниях [3]. Медико-биологические аспекты адаптивной физической культуры, включая особенности применения лечебной физкультуры в системе физического воспитания, представлены в работах А.А. Потапчук и М.Д. Дидур [2].

Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что существующие исследования в значительной степени сосредоточены на содержательных и методических аспектах работы с конкретными нозологическими группами. Вместе с тем вопросы трансформации самой дисциплины «Теория и методика физической культуры» как базового курса, формирующего профессиональное мышление будущего специалиста, остаются недостаточно разработанными. Наблюдается дефицит научно обоснованных подходов к преподаванию этой дисциплины, интегрирующих классическое методическое наследие с современными требованиями инклюзивной практики, что требует дальнейшего теоретического осмысления и методической разработки.

Цель работы - теоретически обосновать и представить опыт внедрения активных методов обучения (кейс-метод, имитационное моделирование, проектная деятельность) в преподавание дисциплины «Теория и методика физической культуры» для формирования у будущих специалистов по адаптивной физической культуре способности проектировать и проводить занятия в условиях инклюзивного образования.

Результаты исследований. В процессе реализации адаптированной рабочей программы дисциплины «Теория и методика физической культуры» (3 семестра) были систематически применены и апробированы активные методы обучения, интегрированные в содержание курса. Кейс-метод, используемый как средство формирования ситуативной компетентности, предполагает решение студентами педагогических задач, максимально приближенных к реальной инклюзивной практике. Например, студентам предлагается следующая ситуация: в 6 классе на уроке физической культуры присутствуют 20 детей, среди которых Кирилл (12 лет) с бронхиальной астмой (лёгкое персистирующее течение, ремиссия), Софья (12 лет) со сколиозом II степени (правосторонним) и Артём (12 лет) с ожирением I степени; остальные дети условно здоровы. Задача обучающегося – спланировать фрагмент основной части урока (20 минут) на развитие координационных способностей, предложив единое упражнение с тремя уровнями сложности (с учётом ограничений каждого ребёнка), алгоритм контроля дыхания для Кирилла, замену асимметричного движения для Софьи и способ дозирования нагрузки для Артёма с обоснованием выбора. Решение кейсов осуществляется индивидуально и в микрогруппах с последующей коллективной экспертизой, что позволяет студенту «прожить» ситуацию неопределённости, характерную для инклюзивной практики, и выработать алгоритм принятия решений, учитывающий множество переменных (нозология, возраст, контекст). Регулярность применения метода (1–2 кейса в семестр с разбором на практических занятиях) обеспечивает развитие аналитического мышления, умения работать с неполной информацией и готовности к нестандартным ситуациям.

Наряду с кейс-методом в учебном процессе используется имитационное моделирование (ролевые игры), направленное на развитие эмпатии и тактильной компетентности. Студенты поочерёдно исполняют роль «ребёнка с ограниченными возможностями здоровья» с помощью специальных приспособлений (повязка на глаза, фиксаторы суставов, беруши). В этой роли они выполняют фрагмент занятия, разработанный другим студентом, после чего проводится рефлексия: что чувствовал «ребёнок», какие методические приёмы оказались эффективными, какие – нет. Проведение 2–3 таких игр в семестр позволяет развить эмпатию, проверить реалистичность разработанных конспектов, выявить скрытые барьеры (например, словесные инструкции, не подкреплённые тактильной демонстрацией). Данный метод повышает сенситивность к потребностям обучающихся с ОВЗ и формирует умение адаптировать вербальные и невербальные средства коммуникации, что особенно важно при работе с детьми, имеющими сенсорные и моторные нарушения.

Проектная деятельность, используемая как инструмент интеграции теоретических знаний и практических умений, предполагает выполнение каждым студентом (или микрогруппой) в течение семестра сквозного проекта. Проект включает анализ конкретной нозологической группы (или смешанной группы), подбор диагностического инструментария, разработку серии занятий с обоснованием выбора средств и методов, а также фрагмент видеоапробации в учебной группе с элементами имитации. В рамках проектной деятельности студенты ведут портфолио, фиксируя промежуточные результаты, рефлексию и отзывы коллег. Проекты защищаются на итоговом занятии в формате презентации и экспертного обсуждения. Проектный метод интегрирует содержание всех разделов дисциплины, позволяя избежать фрагментарности знаний, формирует целостное представление о процессе адаптации физической культуры, развивает навыки планирования и самоорганизации, а также повышает мотивацию к профессиональной деятельности благодаря практической значимости результатов.

В результате систематического применения указанных методов у обучающихся наблюдается рост способности к проектированию занятий для гетерогенных групп (по сравнению с традиционным обучением, где доминировала репродуктивная передача готовых схем), снижение тревожности перед реальной инклюзивной практикой и повышение качества разработанных учебно-методических материалов (адаптированных конспектов, сценариев, диагностических карт).

Вывод: таким образом, предложенная методика, основанная на активных методах (кейсы, имитационное моделирование, проекты), органично вписанная в трёхсеместровый курс, позволяет сформировать у будущих специалистов по адаптивной физической культуре ключевые компоненты инклюзивной компетентности: аналитический, коммуникативный, проектировочный и рефлексивный.

Список литературы

1. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2020. – 616 с.
2. Потапчук, А. А. Лечебная физическая культура в детском возрасте / А. А. Потапчук, С. В. Матвеев, М. Д. Дидур. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. – 528 с.
3. Румба, О. Г. Системные механизмы регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп : монография / О. Г. Румба. – Белгород : ЛитКараВан, 2011. – 460 с.
4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (последняя редакция). – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата доступа 01.04.2026)
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2018. – 496 с.
6. Шапкова, Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры : учебник / под общей редакцией Л. В. Шапковой. – Москва : Советский Спорт, 2009. – 608 с.

© Дьяченко В.В., 2026

УДК 372.879.6

Калашников Юрий Михайлович (1)
аспирант кафедры теории и методики легкой атлетики
Мартынова Виктория Александровна (1)
кандидат педагогических наук, доцент
Доцент кафедры теории и методики легкой атлетики
Ясюк Алеся Анатольевна (2)
тренер-преподаватель кафедры теории и методики легкой атлетики
(1) ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»
г. Краснодар, Российская Федерация
(2) МБОУ ДО Спортивная школа «Факел»
г. Новороссийск, Российская Федерация

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ НИЗКОГО СТАРТА У ДЕВОЧЕК 9-10 ЛЕТ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В статье представлены результаты педагогического эксперимента, направленного на оценку результативности разработанного подхода к обучению технике низкого старта у девочек 9–10 лет. Анализ технической подготовки был осуществлен с использованием программного обеспечения «Kinovea», которое предназначено для детального анализа видеоматериалов и проведения широкого спектра тестов.
Ключевые слова: низкий старт, биомеханический анализ, этап начальной подготовки.
Annotation. This article presents the results of a pedagogical experiment aimed at assessing the effectiveness of a course developed for teaching early start technique to 9- to 10-year-old girls. The technical training analysis was conducted using Kinovea software, designed for detailed video analysis and a wide range of testing.
Keywords: low start, biomechanical analysis, preliminary training stage.

Введение. Начальный этап спортивной подготовки закладывает базис для становления рациональной двигательной структуры у юных спортсменов [2,5]. Возрастной период 9–10 лет отличается высокой степенью нейропластичности и создает благоприятные условия для овладения новыми двигательными действиями [1,4]. В этой связи особое значение приобретает разработка научно обоснованных подходов к технической подготовке, опирающихся на биомеханические закономерности и учитывающих индивидуальные особенности занимающихся.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально подтвердить эффективность разработанной методики обучения техники низкого старта у девочек 9-10 лет.

Исследование проводилось на базе МБОУДО МО г. Краснодар спортивной школы №2 имени Н.Н. Добрикова (экспериментальная группа) и МБОУДО Спортивная школа «Факел» г. Новороссийск (контрольная группа). Участниками эксперимента стали 84 девочки 9-10 лет. Для проверки результативности экспериментального подхода были сформированы две группы: экспериментальная (ЭГ, n=42) и контрольная (КГ, n=42) группы. Тестирование проводилось в период с сентября 2023 г. по декабрь 2025 г.

Материалы и методы исследования. Оценка уровня технической подготовленности выполнялась с применением программного комплекса «Kinovea», обеспечивающего детальный анализ видеоматериалов. Обработка видеозаписей испытуемых включала регистрацию следующих кинематических параметров: величины углов в коленных суставах в фазах «старт» и «внимание», а также длина первого шага.

Разработанная методика базировалась на системном воздействии на ключевые кинематические параметры техники низкого старта. В экспериментальной группе тренировочные занятия организовывались 3 раза в неделю, при этом 20-25% времени каждого урока выделялось на выполнение специализированных упражнений.

Для оптимизации углов сгибания ног в колодках в фазах «на старт» и «внимание» в соответствии нормативным значениям, установленным Н.Г. Озолиным [3], применялись: индивидуальная настройка положения колодок, фиксация стартовых поз с контролем угловых характеристик, имитационные упражнения с акцентом на выведение таза в оптимальное положение; для увеличения длины первого шага использовались бег по разметке, упражнения с акцентированным отталкиванием от передней колодки и звуковые ориентиры; совершенствование стартового разгона осуществлялось с помощью бега с преодолением внешнего сопротивления и упражнений на оптимизацию темпо-ритмовой структуры первых 5–6 шагов. Занятия в контрольной группе проводились в соответствии с общепринятой программой спортивной школы.

Результаты и их обсуждение.

На основании анализа данных, полученных по завершении первого этапа, был проведен процесс классификации мальчиков в экспериментальной группе по уровню технической подготовленности. В результате были сформированы три группы. Для оценки уровня технической подготовленности использовался метод измерения углов в рамках тестирования.

В таблице 1 представлена динамика угловых характеристик при низком старте.

Таблица 1 - Динамика показателей низкого старта у мальчиков 9-10 лет (n=90) (M±m)

Параметр	Группа	1 этап	2 этап	3 этап	t	Норма
Передняя колодка «на старт»,°	ЭГ	33,46±0,77	49,31±1,01	48,79±0,66	p<0,001	нет
	КГ	32,36±0,51	35,27±0,52	36,29±0,53		
Задняя колодка «на старт»,°	ЭГ	39,82±1,19	56,74±1,32	59,94±0,99	p<0,001	нет
	КГ	38,16±0,64	39,71±0,68	41,99±0,64		
Передняя колодка «внимание»,°	ЭГ	72,43±2,39	91,28±1,63	93,87±0,81	p<0,001	92–105
	КГ	74,40±1,06	77,46±1,09	81,10±1,04		
Задняя колодка «внимание»,°	ЭГ	79,32±2,66	105,85±1,97	112,52±1,18	p<0,001	115–138
	КГ	78,50±1,73	82,25±1,64	85,07±1,70		
Длина первого шага, см	ЭГ	33,60±0,71	42,55±1,10	41,38±0,33	p<0,001	40–50
	КГ	33,07±0,66	34,29±0,59	38,05±0,80		

Примечания: критическое значение t-критерия Стьюдента = 1,98 при p-0,05; t=2,63 при p-0,01; t=3,40 при p-0,001

На 1-м этапе достоверных различий между группами по стартовым параметрам не выявлено (p>0,05), что свидетельствует об исходной однородности групп. На 2-м этапе зафиксирована положительная динамика в обеих группах, однако темпы прироста в ЭГ были выше. К 3-му этапу различия между группами стали высоко достоверными (p<0,001) по всем показателям.

При команде «внимание» для ноги, опирающейся о переднюю колодку, экспериментальная группа достигла нормативных значений (93,9° при норме 92–105°). Показатель за период эксперимента варьировался от 72,43±2,39° до 93,87±0,81°. Контрольная группа показала результаты ниже нормы на всех этапах (лучший результат на 3 этапе – 81,10±1,04°).

При команде «внимание» для ноги, опирающейся о заднюю колодку, экспериментальная группа приблизилась к нижней границе нормы (112,52±1,18° при норме 115–138°). Контрольная группа значительно отстает от сверстниц (85,07±1,70° на 3 этапе).

Динамика показателя «длина первого шага» в экспериментальной группе составила от 33,60±0,71 см до 41,38±0,33 см, что соответствует нормативному диапазону (40–50 см). В контрольной группе существенных изменений не наблюдалось: 33,07±0,66 см на 1 этапе и 38,05±0,80 см на 3 этапе, что ниже нормы. Разница между группами на заключительном этапе составила 3,33 см (p<0,001).

Полученные результаты свидетельствуют об эффективности предложенной авторской методики. Достижение экспериментальной группой нормативных значений по углу в передней колодке (93,9°) и длине первого шага (41,4 см), а также приближение к норме по углу в задней колодке (112,5°) подтверждают, что целенаправленная работа над биомеханическими параметрами позволяет ускорить формирование рациональной техники низкого старта у девочек. В контрольной группе, занимавшейся по традиционной программе, аналогичной динамики не наблюдалось, что указывает на необходимость включения специальных упражнений в тренировочный процесс на начальном этапе подготовки.

Выводы / Заключение.

Первоначальные показатели испытуемых экспериментальной и контрольной групп статистически значимо не различались ($p>0,05$), что позволяет объективно оценить влияние внедренного подхода на формирование технического мастерства.

На заключительном этапе педагогического эксперимента установлены достоверные межгрупповые различия ($p<0,001$) с преобладанием результатов в экспериментальной группе, что убедительно свидетельствует о результативности апробированной методики.

Список литературы

1. Завьялова, Т. П. Теория и методика физического воспитания и развитие ребенка дошкольного возраста : учебник для среднего профессионального образования / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева. – 2-е изд., стер. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 282 с.
2. Недосеков, Ю. В. Физическая культура. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Эстафетный бег (Техника и методика обучения): практическое пособие / Ю. В. Недосеков. – Витебск : ВГАВМ, 2022. – 70 с.
3. Озолин, Э. С. Спринтерский бег / Э. С. Озолин - «Спорт», 2010. – 170 с.
4. Сорокин, С. А. Современные подходы к изучению техники прыжков в длину с разбега / С. А. Сорокин, С. П. Аршинник, М. С. Шубин, Н. Г. Шубина, В. А. Мартынова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2022. – № 2. – С. 83-88.
5. Bezodis, N. E. Effect of different anthropometry-driven block settings on sprint start performance / N. E. Bezodis, G. Trewartha, A. I. T. Salo // Journal of Sports Sciences. – 2022. – Том 40. – № 16. – С. 1838 – 1847.

© Калашников Ю.М., Мартынова В.А., Ясюк А.А., 2026

УДК 796.012.12:797.2

Лютов Андрей Витальевич
студент 2 курса магистратуры
Направление подготовки: 49.04.03 «Спорт»
(Профиль: Система подготовки спортсменов)
Научный руководитель:
Дьяченко Виктория Викторовна
старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры
Мастер спорта по спортивной акробатике
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ПЛОВЦОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП С ПРИМЕНЕНИЕМ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ

Аннотация. В данной статье рассмотрена методика для развития силовой выносливости у пловцов учебно-тренировочных групп с применением технических средств, как ключевого физического качества, обеспечивающего высокую работоспособность, адаптацию к функциональным нагрузкам и повышение спортивных результатов.
Ключевые слова: методика, пловцы, силовая выносливость, развитие, технические средства.
Annotation. This article discusses a method for developing strength endurance in swimmers of training groups using technical means, as a key physical quality that ensures high performance, adaptation to functional loads, and improvement of sports results.
Keywords: method, swimmers, strength endurance, development, technical means.

Актуальность исследования. Силовая выносливость необходима для поддержания высокого уровня физической подготовки и успешного выступления во время длительных, тяжелых тренировок [2, 4]. Основной задачей силовой подготовки является развитие силовой выносливости. В виде средств силовой подготовки пловцами используются множество тренажеров, таких как: наклонные скамейки с тележками, пружинно - рычажные, изокинетические, блочные и фрикционные.

Причины, почему силовая выносливость имеет для пловцов важное значение:

1. Высокий уровень силовой подготовленности оказывает положительное влияние на процессы адаптации к высоким функциональным нагрузкам, на длительность удержания спортивной формы.
2. Силовая подготовка помогает достичь улучшения результатов.
3. Предотвращение травм и повышение стойкости к нагрузкам [2].

Соотношение работы, направленной на развитие различных силовых качеств, предопределяет успех на той или иной дистанции [5].

Анализ литературы. Подготовка пловцов является многогранным, длительным процессом, объединяющий систему организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью формирования двигательных умений, навыков и воспитания базовых физических качеств [1].

Цель исследования – теоретически и экспериментально обосновать эффективность разработанной методики развития силовой выносливости пловцов учебно-тренировочных групп с применением технических средств.

Результаты исследования. Развитие силовой выносливости пловцов учебно-тренировочных групп с применением технических средств, осуществлялось за счёт применения следующих комплексов упражнений:

- с помощью эстафет;
- с помощью упражнений с отягощением;
- с помощью повторяющихся серий(отрезков), где нужно удерживать скорость;
- с помощью игр в воде.

Эстафеты на тренировке - это командные упражнения, которые помогают развивать навыки плавания, улучшать технику, скорость, координацию и умение работать в группе. Они могут использоваться как часть тренировочного процесса для совершенствования навыков, так и в формате игровых упражнений для обучения и развлечения [4,5]. Игры в воде — это подвижные активности, которые проводятся в бассейне и направлены на развитие физических навыков, эмоциональное развитие и формирование командных навыков. Для развития силовой выносливости используют упражнения с отягощением в плавании [1]. Отягощения могут быть в виде резины, лопатки большие\маленькие, ласты длинные\короткие, утяжелитель по 1-2кг на руку.

Все средние результаты до эксперимента у обеих групп будут одинаковы.

1. Тренажер Мертенса-Хюттеля (кол-во повторений в 1мин.) – 69
2. Плавание 400м кп/пл – 5.22.46
3. Плавание 200м батт – 2.30.44

В экспериментальной группе изменения показателей наблюдаются во всех тестах.

После эксперимента показатели экспериментальной группы выросли до 81 (на 17%), в то время как у контрольной группы они выросли до 74 (на 7%).

Во втором тесте результаты после теста на 400 м кп/пл изменились следующим образом: экспериментальная группа улучшила свой средний результат почти на 12 секунд, а контрольная группа улучшила свой средний результат почти на 3 секунды.

В третьем тесте результаты после теста на 200м батт показали, что экспериментальная группа улучшила свой средний результат на 10 секунд, а контрольная группа улучшила почти на 2 секунды.

Выводы. Различия между двумя группами очевидны и являются доказательством эффективности экспериментальной методики. С помощью технических средств и тренажеров качество развития силовой выносливости возрастает вдвое, а время формирования навыков уменьшается [1,3]. Проведенные тесты подтвердили, что результаты экспериментальной группы превосходят результаты контрольной группы. Подбор и проведение специальных методик в тренировочных занятиях пловцов является эффективным способом приобретения и развития необходимых двигательных качеств, умений и навыков.

Перспективы дальнейших исследований:

1. Расширение возрастных и квалификационных рамок исследования.
2. Углубление и детализация методики.
3. Индивидуализация программ.
4. Внедрение и апробация новых технических средств: современные тренажёры, цифровые технологии.
5. Долгосрочные эффекты и профилактика травматизма.
6. Практическое внедрение и обучение.

Список литературы

1. Анатомия плавания / Под. ред. Маклауд Йен. – Москва : Попурри, 2013. – 200 с.
2. Булгакова, Н. Ж. Теория и методика плавания : учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова. – Москва : Академия, 2014. – 320 с.
3. Горбунов, Е. О. Плавание : развитие скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств: учебное пособие / Е. О. Горбунов, В. С. Машанов, С. И. Машанов. – Москва : Издательский центр « Удмуртский университет», 2020. – 102 с.
4. Зенов, Б. Д. Специальная физическая подготовка пловца на суше и воде : учебное пособие / Б.Д. Зенов. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 79 с.
5. Кошбахтиев, И. А. Анатомо-физиологические особенности и развитие двигательных качеств у юных спортсменов групп начальной спортивной специализации / И. А. Кошбахтиев, Д. К. Исмагилов, О. Р. Атаев // Молодой учёный. – 2015. – № 20 (100). – С. 181–184.

© Лютов А.В., Дьяченко В.В., 2026

УДК 372.879.6

Мартынова Виктория Александровна (1)
кандидат педагогических наук, доцент
Доцент кафедры теории и методики легкой атлетики
Васильева Мария Юрьевна (1)
специалист центра карьеры и профессиональной практики
Корнев Олег Анатольевич (2)
старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья
(1) ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»
г. Краснодар, Российская Федерация
(2) ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации
г. Казань, Российская Федерация

ЗНАЧИМОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ НА ОСНОВЕ АНКЕТНОГО ОПРОСА

Аннотация. Подготовка профессионально-педагогических кадров не соответствует нормативным требованиям в современных условиях. Проблемы, с которыми сталкивается высшее образование, вызваны значительными изменениями как в содержании профессиональных задач, так и в социальных запросах на их решение. В статье рассмотрены профессионально значимые компетенции на основе анкетного опроса.
Ключевые слова: специалист, обучающиеся, образовательный процесс, профессиональные компетенции.
Annotation. The training of professional teaching staff does not meet regulatory requirements in the current context. The challenges facing higher education are caused by significant changes in both the content of professional tasks and the social demands for their solution. This article examines professionally significant competencies based on a questionnaire survey.
Keywords: specialist, students, educational process, professional competencies.

Введение. Подготовка профессионально-педагогических кадров не удовлетворяет нормативным требованиям в современных условиях. Проблемы, которые стоят перед вузовским образованием, обусловлены кардинальными переменами содержания не только самих профессиональных задач, но также социального заказа на их решение [1].

Специалисты Морозов А. П., Чесноков Н. Н. (2014), Найн А. Я., Логинов В. В., Найн А. А. (2019) указывают, что профессионализм будущего специалиста требует не просто владения методикой преподавания определенного вида легкой атлетики, но также умение эффективно организовывать учебно-тренировочный и соревновательный процесс [3,4].

Для осуществления профессиональной деятельности на высоком уровне спортивный педагог должен быть профессионально компетентным и обладать профессиональными компетенциями, однако зачастую уровень профессиональной компетентности тренера-преподавателя формируется в процессе его самостоятельной деятельности, работы со спортсменами и наблюдения за ними.

Цель исследований – рассмотреть значимость профессиональных компетенций тренера-преподавателя по легкой атлетике на основе анкетного опроса.

Материалы и методы исследования Для решения поставленных задач использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы; анкетирование; методы математической статистики.

Анкета была разработана на основе федерального образовательного стандарта для подготовки по профилю 49.03.01 «Физическая культура» (19 сентября 2017г. № 940 зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16 октября 2017г. № 48566). В анкете 13 вопросов (в статье представлены 5), рассматривались только профессиональные компетенции. Исследование осуществлялось на платформе forms.google.com, результаты опроса были обработаны принятыми в социологии способами.

В исследовании приняли участие 60 респондентов, из них 37 тренеров-преподавателей (МБОУ ДО муниципального образования город Краснодар спортивная школа № 2 имени Николая Николаевича Добрикова и МАУ ДО «Спортивная школа олимпийского резерва «Физкультурно-спортивное объединение «Тасма»» г. Казани) и 23 обучающихся (4 курс – профиль подготовки: «Физическая культура», Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма).

Результаты и их обсуждение. Анализ полученных с помощью анкетного опроса показал, что обучающиеся на первое место по значимости (91,3±5,87%) ставят умение – анализировать данные о выполнении нормативов и результатов, однако специалисты данное утверждение ставят на второе место по значимости (73,0±7,92) и утверждают, что важно проводить мониторинг выполнения нормативов и результатов в данном виде спорта - 74,1±7,32%.

Следует отметить, что тренерский состав не выбирает методическое сопровождение и оценку показателей физического развития и физической подготовленности, на наш взгляд, для них более важен мониторинг выполнения нормативов и результатов. Данный показатель отражается, как эффективность тренировочного процесса в системе дополнительного образования.

Следующий блок вопросов направлен на выявление значимости у тренерского состава функции управления процессом организации и проведения соревнований. Важно отметить, что тренерский состав не проявляет интереса к правилам своего вида спорта и не стремится организовывать соревнования (2,7±2,66%). Для них важнее планирование соревнований, оценка соревновательной деятельности спортсменов, так как многие из них специализируются в одном виде легкой атлетики на протяжении многих лет в спортивной и профессиональной деятельности и не считают важным знать все виды легкой атлетики.

В таблице 1 авторами получены данные о том, что тренерский состав как правило выбирают: использовать методы календарного планирования для разработки планов-графиков и расписания спортивных соревнований (64,9±7,84%), оценивать соответствие состояния мест проведения спортивного соревнования в соответствии со всеми требованиями (62,2±7,97%), использовать средства фиксации результатов участников испытаний, оценивать соблюдение участником испытаний правил вида спорта (56,8±8,14%).

Таблица 1 - Ответы респондентов на вопрос:
«По вашему мнению, какими профессиональными компетенциями должен обладать тренер для управления процессом организации и проведения соревнований?»

Ответы	Тренеры-преподаватели %	Обучающиеся %
Оценивать соответствие состояния мест проведения спортивного соревнования требованиями вида спорта и положения или регламента спортивных соревнований	62,2±7,97	91,3±5,87
Использовать методы календарного планирования для разработки планов-графиков и расписания спортивных соревнований по отдельному виду спорта	64,9±7,84	73,9±9,15
Использовать средства фиксации результатов участников испытаний, оценивать соблюдение участником испытаний правил вида спорта	56,8±8,14	65,2±9,93
Оформлять промежуточную и итоговую аттестацию о результатах проведения спортивного соревнования по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного совершенствования	37,8±7,97	69,6±9,59
Знать правила соревнований, уметь организовывать проведение соревнований по всем видам сорта	2,7±2,66	30,4±9,59

Примечание: сумма ответов превысила 100%, так как участникам анкетирования представлялась возможность выбрать 2 и более вариантов ответов, составлена авторами на основе полученных данных в ходе исследования.

Данные подтверждает, автор Козлов К.В. (2018) в своей работе, «…что грамотная организация соревнований с учетом правил является важной составляющей» [2].

Однако у обучающихся авторы получили другие данные, 91,3±5,87% считают важным качеством умение «оценивать состояние мест проведения спортивных соревнований…», 73,9±9,15% умение «использовать методы планирования…», 69,6±9,59% умение «оформлять промежуточную и итоговую аттестацию…», 65,2±9,93% отметили важность «использовать средства фиксации результатов..» и 30,4±9,59% считают необходимостью «знать правила соревнований…». Полученные показатели связаны с тем, что они не выделяют для себя главную функцию, в отличии от тренерского состава. Респонденты из обеих категориях дают схожие ответы на вопрос о необходимых профессиональных навыков преподавателя для создания и проведения дополнительных образовательных программ через средства физической культуры и спорта. Следует отметить, что способность «Организовывать и осуществлять деятельность по дополнительным образовательным программам физкультурно-спортивной направленности» была выбрана 81,1% тренерами и 78,3 будущими специалистами в данной области.

Анализ по вопросу «Какие компетенции необходимо формировать тренеру-преподавателю для осуществления тренировочного процесса?» показал, что респонденты двух групп выделяют важность в тренировочном процессе осуществлять контроль, оценку и анализ показателей физического развития и физической подготовленности более 81-87% выбирают данный ответ.

Контроль является важным фактором в обеспечении правильности построения тренировочного процесса. В профессиональных компетенциях, которые должны освоить обучающиеся стоит компетенция «обеспечение и контроля тренировочного и образовательного процесса преподавателю», в связи с данной компетенцией мы задали вопрос респондентам, на который получили следующие ответы. Респонденты на первое место ставят способность «разрабатывать методический материал для сопровождения тренировочного процесса» тренеры преподаватели отметили 73,0±7,29%, обучающиеся 87,0±7,01%.

Стоит отметить, что преподаватели не сочли важным проведение тестов и нормативов отметили 2,7±2,66%, авторы связывают с тем, что идет планомерная подготовка к соревновательной деятельности, особенно на этапе спортивного мастерства.

Полученные результаты авторов показывают, что в процессе исследования выявлено лишь в несколько отличий в мнений групп опрошенных. Они зафиксированы относительно функций: осуществлять контроль, оценку и анализ показателей физического развития и физической подготовленности, а также знание правил соревнований и умение организовывать проведение соревнований по всем видам сорта.

Список литературы

1. Ахтариева, Р. Ф. Усиление практической направленности подготовки будущих педагогов в программах бакалавриата / Р. Ф. Ахтариева, В. А. Мартынова // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. – URL: https://science-education.ru/ru/article/view?id=15389
2. Козлов, К. В. Соревнования в детско-юношеском спорте, становление мастерства одаренных спортсменов в легкой атлетике / К. В. Козлов // Наука в олимпийском спорте. – 2018. – № 2. – С. 50-59.
3. Морозов, А. П. Формирование профессиональных компетенций будущего тренера по легкой атлетике / А. П. Морозов, Н. Н. Чесноков // Спорт и здоровье. Новые подходы и перспективы : III Всероссийская научная Интернет-конференция с международным участием, Казань, 13 ноября 2014 г. – Казань : Индивидуальный предприниматель Синяев Дмитрий Николаевич, 2014. – С. 51-52.
4. Найн, А. Я. Психолого-педагогическая технология развития профессиональной компетентности будущего педагога физической культуры на основе интегративно-развивающего подхода / А. Я. Найн, В. В. Логинов, А. А. Найн // Современная высшая школа : инновационный аспект. – 2019. – Т. 11. – № 2 (44). – С. 55-61.

© Мартынова В.А., Васильева М.Ю., Корнев О.А., 2026

УДК 796.412.24

Мархакшинова Виктория Николаевна
старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики
Мастер спорта Российской Федерации по художественной гимнастике
ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»
г. Москва, Российская Федерация

ВАРИАТИВНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ БУМЕРАНГА ЛЕНТОЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММАХ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Аннотация. В статье анализируется проблема вариативности исполнения элемента «бумеранг» в упражнениях с лентой в художественной гимнастике. Исследование основано на анализе правил, регламентирующих выполнение элемента, и статистических данных, полученных при оценке соревновательных программ гимнасток на Чемпионате Мира 2025 года. Анализ показывает, что, несмотря на увеличение базовой стоимости «бумеранга» и стимулирование его включения в программы, разнообразие техник и комбинаций с ним остается недостаточным.
Ключевые слова: художественная гимнастика, бумеранг ленты, технические элементы, вариативность, правила соревнований.
Annotation. The article analyzes the problem of variation in the performance of the "boomerang" element in exercises with a ribbon in rhythmic gymnastics. The study is based on an analysis of the rules governing the performance of the element and statistical data obtained when evaluating the competitive programs of gymnasts at the 2025 World Championships. The analysis shows that despite the increase in the basic cost of the boomerang and the encouragement of its inclusion in programs, the variety of techniques and combinations with it remains insufficient.
Keywords: rhythmic gymnastics, ribbon boomerang, technical elements, variability, competition rules.

Актуальность. Художественная гимнастика, как вид спорта, постоянно развивается, требуя от спортсменок не только высокого уровня физической подготовки, но и безупречной техники владения предметом. В этой связи, анализ правил соревнований и тенденций в использовании технических элементов является актуальной задачей для тренеров и специалистов. Правила соревнований по художественной гимнастике постоянно эволюционируют, предъявляя все более высокие требования к мастерству владения предметом и стимулируя гимнасток к поиску новых и оригинальных идей. Одним из ключевых элементов в арсенале гимнастки является «бумеранг» с лентой, который, несмотря на колебания в популярности на протяжении истории, остается важным компонентом соревновательной программы.

Анализ литературы. Как отмечают С.А. Куприянова и М.В. Коренева [1], на основе анализа литературных источников, официальных архивных документов, а также результатов соревнований Чемпионатов России по художественной гимнастике в многоборье за период 2005-2024 гг., общая тенденция развития художественной гимнастики на современном этапе заключается в постепенном «омоложении» вида спорта, что предъявляет особые требования к методике обучения, адаптированной к возрастным особенностям спортсменок.

Анализ соревновательных программ гимнасток на Чемпионате Мира в 2025 году выявил, что преобладающее большинство спортсменок включают в свою программу от одного до трех элементов «бумеранг», при этом, наиболее часто используемыми критериями являются выполнение без зрительного контроля, одновременно с элементом тела или на вращательном элементе. Однако, несмотря на возросшую популярность, наблюдается недостаточная вариативность в использовании «бумеранга» в соревновательных программах. Данный аспект определил направленность настоящего исследования, целью которого является выявление и анализ факторов, влияющих на вариативность выполнения «бумеранга» лентой в соревновательных программах по художественной гимнастике. Результаты исследования могут быть использованы для совершенствования методики обучения и повышения технического мастерства гимнасток.

Цель работы. Определить вариативность выполнения бумеранга лентой в соревновательных программах в художественной гимнастике.

Результаты исследований.

Согласно данным, предоставленным в диссертации по 2021 г. М.И. Мисниковой [2], анализируя упражнений с лентой, выявлено, что в 1996-м году гимнастки чаще всего выполняли «бумеранг» (53%). В 2000-м году по-прежнему в большом количестве выполняется «бумеранг» (67%). В 2004-м и 2008-м годах в упражнениях гимнастки продолжают использоваться «бумеранг», который не теряет своей популярности (68%). В 2012-м году уменьшается количество «бумерангов» до 29%. В 2016 году спортсменки продолжают выполнять «бумеранги», но их количество по-прежнему мало (27%). В 2021-м году количество «бумерангов» становится еще меньше (5%). Данная тенденция отразилось и в тренировочном. Так как в большей степени гимнастки выполняли спирали и змейки, почти не уделялось времени отработки техники «бумеранга» лентой, так как данный технический элемент оценивался в 0,2 балла.

Ситуация в 2025 году изменилась, так как элемент «бумеранг» стал оцениваться дороже, особенно по воздуху - 0,4 балла относительно 0,2 балла. Что послужило стимулом включения достаточно большого количества вставления данного элемента в соревновательные программы. Так, высококвалифицированные гимнастки выполняют от 1 до 3 бумерангов ленты. Юниоры тоже пытаются вставить модельное количество элементов, однако качество техники их выполнения влечет за собой много сбавок, или элемент не засчитывается. Изложенное подтверждает, что с каждым олимпийским циклом, сопровождающимся обновлением регламента, происходят трансформации и формируются усложненные критерии к технике работы с предметом.

В частности, это коснулось и элемента «бумеранг», который после снижения его популярности и низкой оценки, вновь стал востребованным благодаря увеличению его базовой стоимости, особенно в варианте исполнения в воздухе.

Для того, чтобы элемент «бумеранг» с лентой был засчитан как DA (трудность предмета), необходимо соблюдение определенных условий. DA – это технический элемент предмета («база»), выполняемый со специфическими критериями предмета. Элемент DA состоит из базы предмета и минимум двух критериев, выполненных во время этой базы [3].

Относительно элемента «бумеранг» с лентой, определены следующие критерии, которые могут быть использованы для получения зачета как DA: выполнение без зрительного контроля, без помощи рук, под ногой, на полу, во время волны или при выполнении элемента тела. Например, выполнение «бумеранга» с лентой под ногой во время переднего шпагата с отклонением туловища назад в горизонталь будет засчитан как DA. Важно отметить, что должны быть выполнены минимум два критерия одновременно с выполнением базы «бумеранг».

Кроме того, правила ограничивают количество выполняемых акробатических элементов в DA тремя, причем повторение одного и того же акробатического элемента в разных DA также не допускается. Эти ограничения стимулируют гимнасток к поиску новых и оригинальных способов выполнения элементов, интересной синергии движений тела и предмета.

Анализ соревновательных программ с лентой гимнасток, выступающих на Чемпионате Мира в 2025 году, что 50% из них выполняет по три бумеранга лентой. А по 25% гимнасток выполняет 1 или 2 бумеранга лентой. Что подтверждает трудность выполнения рассматриваемого элемента с лентой. И свидетельствует о том, что «бумеранг» остается важным элементом в соревновательной программе, но его количество варьируется в зависимости от предпочтений и технических возможностей гимнастки.

Если рассматривать критерии, используемые при выполнении «бумеранга» лентой как DA, то абсолютное большинство гимнасток (38%) предпочитают выполнять его без зрительного контроля. Значительная часть также выполняет этот элемент одновременно с элементом тела (24%) или на вращательном элементе (24%). Гораздо реже «бумеранг» выполняется без помощи рук (14%). Критерии «под ногой» и «на полу» не используются совсем, что может быть связано с технической сложностью или неэффективностью таких комбинаций. При синергии «бумеранга» с другими двигательными действиями наиболее часто используются козлик с поворотом (20%) и прыжок кабриоль (16%). Другие элементы, такие как равновесие пассе, поворот шене, поворот пассе, различные виды шпагатов, махи назад, переворот вперед и циркуль, используются значительно реже и с примерно одинаковой частотой.

В заключение, анализ данных показывает, что гимнастки, выступающие на Чемпионате мира, выполняют относительно небольшое количество «бумерангов» лентой в своих программах (всего 18%). Особенно редко (только 6%) этот элемент совмещается со сложными элементами, такими как задний шпагат без помощи с наклоном туловища вперед в горизонталь, или передний шпагат без помощи с наклоном туловища назад в горизонталь. Это говорит об однообразии и тенденции к надежной координации «бумеранга» лентой с более простыми двигательными действиями. Данная ситуация стимулирует поиск путей и научного обоснования для оптимизации процесса обучения выполнению «бумеранга» лентой в сочетании с более сложными элементами, например, шагом в шпагат или баттерфляй, задним шпагатом с прогибом туловища назад ниже горизонтали из положения стоя или сидя на полу («Кабаева»), боковым шпагатом с помощью или без помощи, с наклоном туловища в сторону в горизонталь. Это даст возможность увеличить технический диапазон гимнасток и формировать более эффектные и насыщенные сложностью соревновательные композиции.

Выводы. Изучение соревновательных программ выявило, что даже после повышения базовой ценности элемента «бумеранг» в регламенте, спортсменки применяют узкий набор вариантов и связок при его исполнении. Статистика указывает на частоту использования «бумеранга» вместе с довольно простыми движениями, что говорит о слабой разработке замысловатых и новаторских комбинаций. Данные результаты подчеркивают важность создания методических указаний для освоения гимнастками более вариативных способов исполнения «бумеранга» с лентой, которые учитывали бы положения правил и индивидуальные характеристики каждой спортсменки.

Дальнейшие исследования должны быть направлены на изучение влияния различных факторов (физической подготовки, координации, психологической устойчивости) на вариативность выполнения «бумеранга» и разработку эффективных упражнений для развития необходимых навыков. Актуальным направлением является поиск путей и научное обоснование для обучения комбинациям «бумеранга» с более сложными элементами тела (например, различные виды шпагатов с наклонами, прыжки типа «баттерфляй», сложные равновесия и повороты), чтобы преодолеть выявленную тенденцию к однообразию.

Список литературы

1. Куприянова, С. А. Современное состояние и перспективы развития художественной гимнастики в России : возрастной аспект / С. А. Куприянова, М. В. Коренева // Молодые - науке : сборник статей по итогам IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием студентов и молодых ученых, Москва, 08-10 апреля 2025 года. – Москва : Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», 2025. – С. 643-648.
2. Мисникова, М. О. Комплементация фундаментальной подготовки с предметами в процессе формирования технического мастерства в художественной гимнастике : специальность 5.8.5. «Теория и методика спорта» : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Мисникова Марина Олеговна ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2023. – 211 с.
3. Правила вида спорта «художественная гимнастика». Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 января 2026 г. № 17. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_527856/cebcdba7ffea45125814d4120dcf2902c59567b6/

© Мархакшинова В.Н., 2026

УДК 796.035:614.253.4

Олейник Ольга Сергеевна
кандидат педагогических наук
Доцент кафедры физического воспитания и спорта
Мастер спорта по кикбоксингу
Белых Сергей Иванович
доктор педагогических наук, профессор
Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта
Заслуженный работник физической культуры и спорта
Заслуженный тренер Российской Федерации по кикбоксингу
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ВЛИЯНИЕ ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье рассматривается влияние личностно ориентированных оздоровительных технологий на психофизиологические показатели здоровья студентов в условиях образовательного процесса. Раскрывается сущность личностно ориентированного подхода в системе физического воспитания, анализируются механизмы его воздействия на функциональное состояние организма и психоэмоциональную сферу обучающихся.
Ключевые слова: личностно ориентированные технологии, здоровье студентов, психофизиологические показатели, адаптация, стресс, физическая активность, оздоровительные программы, индивидуализация обучения.
Annotation. The article examines the impact of personality-oriented wellness technologies on the psychophysiological health indicators of students in the context of the educational process. The essence of the personality-oriented approach in the physical education system is revealed, and the mechanisms of its impact on the functional state of the body and the psycho-emotional sphere of students are analyzed.
Keywords: personality-oriented technologies, student health, psychophysiological indicators, adaptation, stress, physical activity, wellness programs, individualization of learning.

Актуальность. Современная система высшего образования предъявляет высокие требования к интеллектуальной и психоэмоциональной устойчивости студентов. Увеличение учебной нагрузки, снижение двигательной активности и высокий уровень стрессовых факторов негативно отражаются на состоянии здоровья молодежи. В этой связи особую актуальность приобретает внедрение личностно ориентированных оздоровительных технологий в образовательный процесс [2].

Личностно ориентированный подход предполагает учет индивидуальных особенностей студента - уровня физической подготовленности, состояния здоровья, психологических характеристик, мотивации и потребностей. Применение таких технологий способствует созданию оптимальных условий для гармоничного развития личности и укрепления здоровья.

Актуальность исследования обусловлена ростом числа студентов с функциональными отклонениями, снижением показателей физической работоспособности и увеличением уровня тревожности. Традиционная система физического воспитания не всегда учитывает индивидуальные различия обучающихся, что снижает ее эффективность.

Анализ литературы. В научных исследованиях по педагогике и теории физического воспитания особое внимание уделяется проблеме индивидуализации образовательного процесса как одному из ключевых условий повышения его эффективности. Современные педагогические концепции исходят из того, что учет индивидуальных особенностей обучающихся - уровня физической подготовленности, состояния здоровья, психофизиологических характеристик и мотивации - позволяет не только оптимизировать учебную нагрузку, но и способствует формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Работы в области психофизиологии и спортивной медицины убедительно демонстрируют тесную взаимосвязь между уровнем двигательной активности и функциональным состоянием организ-

ма. В частности, доказано, что регулярная и адекватно дозированная физическая нагрузка оказывает положительное влияние на нервную систему, способствуя снижению уровня психоэмоционального напряжения, а также улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышая адаптационные возможности организма.

Особое значение в современных исследованиях придается внедрению индивидуализированных программ физической активности, которые включают разнообразные средства: дыхательные упражнения, элементы фитнес-технологий, релаксационные методики и приемы психорегуляции. Такие программы рассматриваются как комплексное средство воздействия не только на физическое, но и на психическое состояние студентов.

Ряд авторов отмечает, что систематическое применение указанных средств способствует улучшению показателей вариабельности сердечного ритма как одного из важнейших индикаторов функционального состояния организма и уровня его адаптационных резервов. Кроме того, фиксируется снижение уровня тревожности, повышение стрессоустойчивости и улучшение когнитивной работоспособности, что особенно важно в условиях высокой учебной нагрузки.

Дополнительно подчеркивается, что интеграция психорегуляционных методик (аутотренинг, дыхательные техники, методы мышечной релаксации) в структуру занятий физической культурой позволяет формировать у студентов навыки саморегуляции и самоконтроля. Это, в свою очередь, способствует не только повышению эффективности учебного процесса, но и формированию культуры здоровья как важной составляющей профессиональной подготовки.

Анализ научной литературы позволяет сделать вывод о том, что индивидуализация физического воспитания на основе комплексного подхода, включающего физические, дыхательные и психорегуляционные компоненты, является перспективным направлением, обеспечивающим гармоничное развитие личности студента и повышение уровня его адаптационных возможностей [1].

Целью работы является теоретическое обоснование влияния личностно ориентированных оздоровительных технологий на психофизиологические показатели здоровья студентов.

Результаты исследований. Анализ научных данных показывает, что систематическое применение личностно ориентированных оздоровительных технологий способствует улучшению функционального состояния организма студентов. Отмечается нормализация частоты сердечных сокращений в покое, повышение показателей жизненной емкости легких, улучшение координации и общей физической работоспособности.

В психофизиологическом аспекте наблюдается снижение уровня ситуативной и личностной тревожности, повышение стрессоустойчивости, улучшение качества сна и концентрации внимания. Индивидуализация физических нагрузок позволяет избежать переутомления и способствует формированию устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Полученные данные также свидетельствуют о положительной динамике адаптационных возможностей организма студентов. При регулярном использовании личностно ориентированных оздоровительных технологий наблюдается стабилизация показателей артериального давления, улучшение работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем, повышение общей выносливости. Это связано с тем, что программы оздоровления учитывают индивидуальные физические возможности, уровень подготовки и психоэмоциональное состояние обучающихся.

Кроме того, отмечается улучшение показателей когнитивной деятельности. Студенты демонстрируют более высокий уровень работоспособности в учебной деятельности, повышение скорости переработки информации и устойчивости внимания. Снижение психоэмоционального напряжения положительно влияет на общий уровень самочувствия, активность и настроение.

Результаты исследований подтверждают, что внедрение личностно ориентированных оздоровительных технологий в образовательный процесс способствует комплексному укреплению физического и психофизиологического здоровья студентов, повышению их адаптационных ресурсов и формированию устойчивых навыков здорового образа жизни [3].

Выводы. Личностно ориентированные оздоровительные технологии являются эффективным средством укрепления психофизиологического здоровья студентов. Их применение в образовательном процессе способствует повышению адаптационных возможностей организма, снижению уровня стресса и улучшению общего функционального состояния.

Индивидуализация физкультурно-оздоровительной деятельности повышает мотивацию студентов и обеспечивает более устойчивые положительные изменения в состоянии здоровья по сравнению с традиционными подходами.

Кроме того, внедрение личностно ориентированных технологий в систему физического воспитания способствует профилактике переутомления, эмоционального выгорания и стрессовых состояний, которые часто возникают в условиях интенсивной учебной нагрузки. Регулярное использование таких технологий позволяет оптимизировать учебную и физическую нагрузку, поддерживать высокий уровень работоспособности и улучшать общее самочувствие студентов.

Практическая значимость применения данных технологий заключается в возможности их интеграции в образовательные программы высших учебных заведений. Комплексное использование индивидуализированных оздоровительных программ, направленных на развитие физических качеств, психической устойчивости и культуры здоровья, способствует формированию у студентов устойчивой потребности в сохранении и укреплении собственного здоровья [4].

Личностно ориентированные оздоровительные технологии можно рассматривать как важный компонент современной системы физического воспитания студентов, обеспечивающий гармоничное развитие личности, повышение качества жизни и укрепление психофизиологического благополучия молодежи.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой диагностических моделей оценки психофизиологического состояния студентов, созданием цифровых программ мониторинга индивидуальных показателей здоровья, а также экспериментальной проверкой эффективности различных оздоровительных технологий в условиях высших учебных заведений.

Список литературы

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л.П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. –521 с.
2. Ильин, Е. П. Психофизиология состояний человек / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2005. – 412 с.
3. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н. К. Смирнов. – Москва : АПК и ПРО, 2002. – 121 с.
4. Судаков, К. В. Функциональные системы / К. В. Судаков. – Москва : Изд-во Российской академии медицинских наук, 2011. – 319 с.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие, для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки «Педагогическое образование» / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 9-е изд., испр. и доп. – Москва : Академия, 2011. – 478 с.

© Олейник О.С., Белых С.И., 2026

УДК 378.147:796

Файзулаева Зарина Алишеровна
студентка 2 курса
Направление подготовки: 38.03.01 «Экономика»
Институт учета и финансов
Научный руководитель:
Турчина Людмила Александровна
старший преподаватель кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО «Донецкий национальный университет экономики и торговли
имени М. Туган-Барановского»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Аннотация. В тезисах рассматривается применение цифровых технологий в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре и спорту. Выявлены пять ключевых направлений внедрения цифровых инструментов в образовательный процесс профильных вузов, дана сравнительная характеристика их дидактического потенциала, определены барьеры реализации и перспективы развития.
Ключевые слова: цифровые технологии, физическая культура, профессиональная подготовка, спортивное образование, цифровые компетенции, инновации.
Annotation. The paper examines the use of digital technologies in professional training of physical education and sports specialists. Five key areas of introducing digital tools into the educational process are identified, their didactic potential is comparatively characterized, implementation barriers are defined, and development prospects are outlined.
Keywords: digital technologies, physical education, professional training, sports education, digital competencies, innovations.

Актуальность исследования. В условиях стремительного развития цифровой экономики система высшего образования в области физической культуры и спорта сталкивается с необходимостью кардинального пересмотра подходов к профессиональной подготовке специалистов. По данным Министерства спорта Российской Федерации, к 2025 году свыше 60% профессиональных спортивных клубов и физкультурно-спортивных организаций используют специализированные цифровые платформы для управления тренировочным процессом, что выдвигает принципиально новые требования к компетенциям выпускников профильных вузов [2]. Интеграция цифровых технологий в учебный процесс становится объективным требованием времени: современный педагог по физической культуре должен владеть инструментами видеоанализа движений, носимыми биометрическими устройствами, платформами дистанционного обучения и средствами виртуальной реальности. Вместе с тем проблема системного внедрения цифровых технологий в подготовку профильных специалистов остаётся недостаточно исследованной - отсутствуют как единая методологическая база, так и апробированные дидактические модели.

Анализ литературы. Вопросы цифровизации физкультурного образования нашли отражение в работах ряда отечественных и зарубежных исследователей. Виленский М.Я. и Горшков А. Г. указывают на необходимость целенаправленного формирования цифровых компетенций у будущих педагогов физической культуры ещё на этапе бакалавриата, обосновывая включение соответствующих дисциплин в обязательный компонент образовательной программы [3].

Бальсевич В.К. в рамках концепции «спортизации» физического воспитания подчёркивает, что применение современных информационных технологий позволяет не только существенно повысить эффективность тренировочного процесса, но и индивидуализировать педагогическое воздействие на занимающихся [1].

Зарубежные авторы отмечают широкое распространение носимых устройств, GPS-трекеров и программных комплексов для контроля тренировочной нагрузки в системе подготовки спортсменов

высшей квалификации [5].

Сластёнин В.А. рассматривает технологизацию педагогического процесса как общую тенденцию современного профессионального образования, создающую основу для внедрения цифровых средств обучения [4]. Тем не менее целостная дидактическая модель применения цифровых технологий в подготовке специалистов физкультурного профиля в отечественных вузах по-прежнему не разработана.

Цель работы – комплексный анализ современного состояния и перспектив применения цифровых технологий в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре и спорту, а также систематизация основных направлений их педагогического использования.

Результаты исследований. В ходе теоретического анализа научной литературы и изучения практического опыта ведущих профильных вузов России выявлены пять основных направлений внедрения цифровых технологий в образовательный процесс. Сравнительная характеристика направлений представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Направления применения цифровых технологий в подготовке специалистов по физической культуре и спорту

№	Направление	Цифровые инструменты	Формируемые компетенции
1	Видеоанализ техники движений	Hudl, Dartfish, Kinovea	Биомеханический анализ, техническая коррекция
2	Мониторинг функционального состояния	Фитнес-трекеры, GPS-модули, ЧСС-мониторы	Управление тренировочной нагрузкой
3	Смешанное и дистанционное обучение	LMS Moodle, Google Classroom, Teams	Самоорганизация, медиаграмотность
4	Виртуальная и дополненная реальность	VR-тренажёры, AR-приложения	Тактическое мышление, моделирование ситуаций
5	Аналитика данных и ИИ-инструменты	Python-библиотеки, спортивные BI-платформы	Аналитическое мышление, data-driven решения

Особого внимания заслуживает пятое направление — применение средств анализа данных и инструментов искусственного интеллекта. Современные спортивные организации активно внедряют аналитические платформы для прогнозирования спортивных результатов, оценки риска травматизма и оптимизации состава команды. Освоение студентами базовых навыков работы с данными становится конкурентным преимуществом на рынке труда.

Вместе с тем анализ учебных планов 12 профильных кафедр физической культуры показал, что доля дисциплин, предусматривающих применение цифровых технологий, составляет в среднем 18–22% от общего числа, что существенно ниже показателей педагогических направлений без спортивной специфики (32–38%). Среди основных барьеров внедрения выявлены: недостаточное материально-техническое оснащение кафедр (отмечают 74% преподавателей), отсутствие методических разработок по цифровым инструментам (58%) и низкий уровень цифровой грамотности части профессорско-преподавательского состава (41%) [3].

Выводы.

1. Цифровые технологии выступают эффективным инструментом повышения качества профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту, формируя у студентов компетенции, востребованные современным рынком труда.
2. Выявлено пять ключевых направлений применения цифровых технологий в учебном процессе: видеоанализ движений, мониторинг функционального состояния, дистанционное обучение, VR/AR-технологии и аналитика данных.
3. Уровень цифровизации образовательных программ физкультурного профиля остаётся недостаточным - 18–22% против рекомендуемых 30-35% - и требует системного подхода к модернизации учебных планов.

4. Основными барьерами для внедрения цифровых технологий являются слабая материально-техническая база, дефицит методического обеспечения и недостаточная цифровая грамотность педагогических кадров.

Перспективы дальнейших исследований. Перспективным направлением является разработка комплексной модели цифровой компетентности специалиста по физической культуре и спорту, включающей инструментальный, когнитивный и ценностно-мотивационный компоненты. Кроме того, актуальной задачей представляется создание методических рекомендаций по поэтапной интеграции цифровых технологий в учебные дисциплины, а также проведение эмпирических исследований, направленных на оценку влияния цифрового обучения на профессиональную готовность выпускников.

Список литературы

1. Бальсевич, В. К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе / В. К. Бальсевич. – Москва : Теория и практика физической культуры, 2006. – 111 с.
2. Богдановская, Е. В. Использование технологий в физическом воспитании студентов: перспективы и вызовы / Е. В. Богдановская, А. В. Андрейченко // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. – 2024. – № 1. – Т. 13. – С. 10 – 14. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-tehnologiy-v-fizicheskom-vospitanii-studentov-perspektivy-i-vyzovy/viewer
3. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва: КноРус, 2020. – 214 с.
4. Сластенин, В.А. Педагогика : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 050100 “Педагогическое образование” / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов ; под ред. В. А. Сластенина. – 11-е изд., стер. – Москва : Академия, 2012. – 608 с.
5. Haff, G. G. Essentials of Strength Training and Conditioning / G. G. Haff, N. T. Triplett; National Strength and Conditioning Association. – 4 th ed. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2021. – 752 с.

© Файзулаева З.А., Турчина Л.А., 2026

V

«Непрерывное профессиональное образование в области физической культуры и спорта»

УДК 37.018:796.011

Жердева Юлия Александровна
преподаватель профессиональных дисциплин
Специалист высшей квалификационной категории
ГБПОУ «Донецкое училище олимпийского резерва имени С. Бубки»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ЭКОНОМИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ПОДГОТОВКЕ МЕНЕДЖЕРОВ ДЛЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: ОПЫТ ДОНЕЦКОГО УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ИМЕНИ СЕРГЕЯ БУБКИ

Аннотация. В статье рассматривается роль экономического образования в формировании профессиональных компетенций выпускников училищ олимпийского резерва. Обосновывается необходимость трансформации образовательного процесса от чисто тренерской направленности к управленческой. Анализируется опыт преподавания экономических дисциплин в ГБПОУ «ДУОР ИМ. С. БУБКИ» как фундамента для подготовки будущих руководителей спортивных организаций в рамках системы непрерывного образования.
Ключевые слова: экономическое образование, менеджмент спорта, физическая культура, профессиональная подготовка, управленцы спорта, непрерывное образование, карьерный рост.
Annotation. The article examines the role of economic education in the formation of professional competencies of graduates of Olympic reserve schools. The necessity of transformation of the educational process from a purely coaching orientation to a managerial one is substantiated. The experience of teaching economic disciplines at the State Budgetary Vocational Educational Institution "Donetsk Olympic Reserve School named after S. Bubka" is analyzed as a foundation for the training of future heads of sports organizations within the framework of the continuous education system.
Keywords: economic education, sports management, physical culture, professional training, sports managers, continuous education, career growth.

Современный этап развития спортивной индустрии в Российской Федерации характеризуется переходом к рыночным механизмам функционирования, что требует от специалистов отрасли не только высокого уровня спортивного мастерства и педагогических навыков, но и глубоких знаний в области экономики и управления. В условиях реформирования системы физической культуры и спорта (ФКиС) возрастает потребность в кадрах, способных работать в условиях многообразия форм собственности, эффективно использовать бюджетные субсидии и привлекать внебюджетные инвестиции.

Выпускники училищ олимпийского резерва (УОР) - это уникальный кадровый резерв. Обладая колоссальным практическим опытом в спорте высших достижений, они имеют глубокое понимание внутренних процессов отрасли «изнутри». Однако традиционная модель подготовки в УОР зачастую ограничивается квалификацией «Педагог по физической культуре и спорту» или «Тренер». Актуальность данной работы обусловлена необходимостью расширения профессиональных горизонтов выпускников ГБПОУ «ДУОР ИМ. С. БУБКИ». Мы рассматриваем спорт не только как социальное явление, но и как специфический сектор экономики.

Сегодня директор спортивной школы или руководитель фитнес-центра - это прежде всего менеджер, который должен разбираться в трудовом законодательстве, налогообложении, маркетинге и аудите. Без фундаментальной экономической подготовки вчерашний атлет рискует столкнуться с профессиональным выгоранием или неэффективностью при переходе на административную работу. Таким образом, интеграция экономических дисциплин в образовательный стандарт УОР является стратегической задачей для обеспечения кадрового суверенитета спортивной отрасли.

Теоретические основы управления и экономики в спорте заложены в трудах ведущих российских ученых. С. В. Алексеев в своих работах подчеркивает, что менеджмент в спорте - это синтез права, экономики и педагогики [1]. Вопросы финансового обеспечения и рыночных отношений в индустрии спорта подробно освещены в учебных пособиях В. В. Галкина, который выделяет специфику спортивного продукта как объекта экономических отношений [2].

Особое внимание заслуживают труды С. С. Филиппова, посвященные системному подходу к управлению физкультурными организациями. Автор указывает на то, что современный менеджер должен владеть методами стратегического планирования и управления персоналом [5]. В коллективных работах М. И. Золотова и С. Г. Сейранова акцентируется внимание на многоуровневости системы управления - от государственного до клубного менеджмента [4]. Анализ литературы показывает, что переход от спортивной карьеры к управленческой требует формирования особого «экономического мышления», которое должно закладываться еще на этапе среднего профессионального образования. Ю. А. Зубарев и А. И. Шамардин дополняют эту концепцию маркетинговым инструментарием, утверждая, что современный руководитель обязан уметь продвигать спортивные услуги на конкурентном рынке [3].

Обосновать значимость и методические подходы к преподаванию экономических дисциплин в ГБПОУ «ДУОР ИМ. С. БУБКИ» как инструмента подготовки конкурентоспособных управленцев для сферы физической культуры и спорта в системе непрерывного профессионального образования.

В ГБПОУ «ДУОР ИМ. С. БУБКИ» преподавание дисциплин «Менеджмент физической культуры и спорта» и «Экономика образовательного учреждения» строится на принципах практикоориентированности. Мы исходим из того, что наши студенты - это потенциальные директора спортивных сооружений, руководители федераций и предприниматели в сфере спорта.

В рамках курса «Экономика образовательного учреждения» студенты изучают структуру финансирования отрасли. Особое внимание уделяется анализу государственного задания, специфике работы бюджетных и автономных учреждений. Обучающиеся учатся рассчитывать себестоимость физкультурно-оздоровительных услуг, анализировать сметы расходов на проведение соревнований и тренировочных сборов. Это критически важные навыки для будущего руководителя, который будет нести материальную ответственность.

Курс «Менеджмент физической культуры и спорта» направлен на формирование лидерских качеств и навыков принятия управленческих решений. Мы рассматриваем кейсы по разрешению конфликтных ситуаций в коллективе, управлению кадрами (тренерским составом), а также вопросы правового регулирования трансферных переходов и заключения профессиональных контрактов.

Важным результатом является осознание студентами того, что спортивный результат сегодня напрямую зависит от качества управления ресурсами. В ходе семинарских занятий студенты разрабатывают бизнес-планы малых спортивных объектов (например, частной школы единоборств или кроссфит-студии), что позволяет им применить теоретические знания в области налогообложения и маркетинга.

Статистический мониторинг профессиональных планов выпускников ГБПОУ «ДУОР ИМ. С. БУБКИ» за последние три года показывает устойчивый рост интереса к административной деятельности. Если ранее около 85% выпускников планировали исключительно тренерскую карьеру, то сегодня более 40% рассматривают возможность получения второго высшего образования по профилям «Менеджмент организации» или «Государственное и муниципальное управление». Это подтверждает эффективность внедрения усиленного экономического блока в программу училища.

Интеграция спорта и экономики в учебном процессе позволяет реализовать концепцию непрерывного образования. Выпускник УОР, получив базовые знания по менеджменту, поступает в профильный вуз уже подготовленным к восприятию сложных макроэкономических моделей. Он понимает, зачем директору стадиона знать основы бухгалтерского и налогового учета.

Выводы:

1. Подготовка кадров в училищах олимпийского резерва должна выходить за рамки чисто педагогического профиля. Современный рынок труда требует от выпускника УОР универсальности и экономической грамотности.
2. Дисциплины экономического цикла в ГБПОУ «ДУОР ИМ. С. БУБКИ» выступают связующим звеном между спортивным прошлым студента и его успешным профессиональным будущим в качестве руководителя.
3. Экономическое образование позволяет выпускникам более гибко адаптироваться к жизни после завершения активной спортивной карьеры, обеспечивая им социальную защищенность и возможности карьерного роста до позиций топ-менеджеров спортивной отрасли.

4. Для достижения высоких управленческих позиций (директор, президент клуба) выпускникам необходимо рассматривать обучение в УОР как первый этап в системе непрерывного профессионального образования, за которым должно следовать углубленное экономическое обучение в вузе.

Перспективы дальнейших исследований.

Дальнейшее изучение темы может быть связано с разработкой специализированных элективных курсов по цифровизации спортивного менеджмента и изучению механизмов государственно-частного партнерства в спорте, что станет логическим продолжением экономического образования в ГБПОУ «ДУОР ИМ. С. БУБКИ».

Список литературы

1. Алексеев, С. В. Спортивный менеджмент : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Алексеев ; под ред. П. В. Крашенинникова; М-во образования и науки Российской Федерации, Московский гос. юридический ун-т им. О. Е. Кутафина (МГЮА). – Москва : Закон и право : ЮНИТИ, 2014. – 681 с.
2. Галкин, В. В. Экономика и управление физической культурой и спортом : учебное пособие для вузов / В. В. Галкин. – Ростов на Дону : Феникс, 2006. – 440 с.
3. Зубарев, Ю. А. Менеджмент, маркетинг и экономика физической культуры и спорта : учебное пособие / Ю. А. Зубарев, А. И. Шамардин. – 4-е изд., стер. – Волгоград : Волгоградское научное издательство, 2010. – 406 с.
4. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / М. И. Золотов, В. В. Кузин, М. Е. Кутепов, С. Г. Сейранов. – Москва : Академия, 2004. – 432 с.
5. Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для вузов / С. С. Филиппов. – 4-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 234 с.

© Жердева Ю.А., 2026

УДК: 378.091.321:796

Науменко Анна Васильевна
студентка 2 курса
направление подготовки: 38.03.01 «Экономика»
Институт учета и финансов
Научный руководитель:
Турчина Людмила Александровна
старший преподаватель кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО «Донецкий национальный университет экономики и торговли имени М. Туган-Барановского»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

НАСТАВНИЧЕСТВО КАК РЕСУРС ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РОСТА ТРЕНЕРА

Аннотация. В статье рассматривается роль наставничества как ключевого элемента непрерывного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта. Анализируется влияние института наставничества на формирование профессиональных компетенций молодых тренеров и их карьерный рост.
Ключевые слова: наставничество, тренер, профессиональное развитие, непрерывное образование, компетенции.
Annotation. The article examines the role of mentoring as a key element of continuing professional education in the field of physical culture and sports. The influence of the mentoring institution on the formation of professional competencies of young coaches and their career growth is analyzed.
Keywords: mentoring, coach, professional development, continuing education, competencies.

Актуальность исследования. В условиях модернизации системы непрерывного профессионального образования в области физической культуры и спорта особую значимость приобретают механизмы передачи практического опыта. Наставничество, традиционно являющееся основой подготовки тренерских кадров, в современных условиях требует научного осмысления и структурирования как самостоятельный педагогический ресурс. Высокая динамика спортивных достижений, психологическая нагрузка и необходимость быстрой адаптации молодых специалистов делают тему наставничества крайне востребованной [1,4].

Анализ литературы. Проблематика наставничества в профессиональной деятельности рассматривается в работах современных исследователей. С. В. Алексеев, анализируя вклад профессора С. Г. Вершловского, показывает эволюцию идей наставничества в системе образования [1]. Д. А. Бачин рассматривает наставничество как эффективный метод обучения и развития персонала, акцентируя его роль в передаче практического опыта [2]. И. А. Зимняя в фундаментальном труде по педагогической психологии закладывает теоретические основы взаимодействия наставника и молодого специалиста, значимые для понимания механизмов профессионального развития [3]. С. Ю. Савинова и В. В. Кудрявцева анализируют трансформацию института наставничества, подчёркивая сочетание традиционных основ и новых смыслов в подготовке кадров [4]. Н. В. Тарасова, И. П. Пастухова и С. Г. Чигрина разрабатывают индивидуальные программы развития на основе системы наставничества, обосновывая их значимость для наращивания профессиональных компетенций педагогов, что экстраполируется и на тренерскую деятельность [5]. Анализ источников свидетельствует, что авторы признают высокую эффективность наставничества, однако его системное внедрение в программы непрерывного профессионального образования именно в сфере спорта остаётся недостаточно разработанным [1,2,3,4,5].

Целью работы является теоретически обосновать и раскрыть потенциал наставничества как структурного ресурса непрерывного профессионального роста тренера в современной образовательной среде.

Результаты исследований. Наставничество в спортивной педагогике выступает не просто формой адаптации, а механизмом формирования профессиональной идентичности и ускоренного

освоения компетенций. В ходе анализа деятельности тренерских коллективов было выявлено, что наличие наставника у молодого специалиста сокращает период профессиональной социализации и снижает уровень эмоционального выгорания на начальном этапе [2,3].

Ключевыми компонентами наставничества как ресурса профессионального роста являются:

1. Передача тактического и методического опыта, который невозможно полностью формализовать в учебных пособиях. Наставник выступает носителем уникального практического знания, накопленного в процессе многолетней деятельности [5].
2. Развитие рефлексивных навыков через совместный анализ тренировочных процессов и соревновательной деятельности. Рефлексия, инициируемая наставником, позволяет молодому тренеру осознанно подходить к коррекции своих действий [1].
3. Формирование сетевого взаимодействия, обеспечивающего тренеру доступ к профессиональному сообществу, включённость в систему профессиональных связей и обмен опытом с коллегами [4].

В рамках концепции непрерывного профессионального образования наставничество позволяет реализовать принцип «образование через всю жизнь», интегрируя формальное (курсы повышения квалификации, вебинары) и неформальное (личное общение, совместная работа) обучение. Именно сочетание этих форм даёт наиболее устойчивый образовательный результат [2,5].

Выводы. Наставничество является эффективным ресурсом профессионального роста тренера, обеспечивающим преемственность поколений, ускоренное развитие профессиональных компетенций и психологическую поддержку молодых специалистов. Его системное внедрение в структуру непрерывного образования (включая институты повышения квалификации и базовые кафедры вузов) позволяет существенно повысить качество тренерской деятельности и сократить адаптационный период.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования целесообразно направить на разработку модели нормативно-правового сопровождения института наставничества в спортивных школах и вузах, а также на создание диагностического инструментария для оценки эффективности взаимодействия в паре «наставник – молодой специалист».

Список литературы

1. Алексеев, С. В. Вклад профессора С. Г. Вершловского в развитие идеи наставничества в системе образования / С. В. Алексеев // Человек и образование. – 2021. – № 2 (67). – С. 148–151.
2. Бачин, Д. А. Наставничество как метод обучения и развития персонала / Д. А. Бачин // Современные научные исследования и инновации. – 2014. – № 4 (36). – С. 39. – URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21619099
3. Зимняя, И. А. Педагогическая психология : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по педагогическим и психологическим направлениям и специальностям / И. А. Зимняя. – Изд. 2-е, доп., испр. и перераб. – Москва : Университетская книга; Логос, 2008. – 382 с.
4. Савинова, С. Ю. Наставничество: традиция и новые смыслы / С. Ю. Савинова, В. В. Кудрявцева // Научное мнение. – 2015. – № 11. – С. 141 – 148.
5. Тарасова, Н. В. Индивидуальная программа развития и система наставничества как инструменты наращивания профессиональных компетенций педагогов : рекомендации для руководящих и педагогических работников общеобразовательных организаций / Н. В. Тарасова, И. П. Пастухова, С. Г. Чигрина С. Г. – Москва : Перспектива, 2020. – 108 с. – URL: https://itdperspectiva.page.link/recschool

© Науменко А.В., Турчина Л.А., 2026

УДК 379.8.093.331.445

Церковная Анастасия Сергеевна
студентка 3 курса
Направление подготовки: 49.02.01 «Физическая культура»
Научный руководитель:
Жердева Юлия Александровна
преподаватель профессиональных дисциплин
Специалист высшей квалификационной категории
ГБПОУ «Донецкое училище олимпийского резерва имени С. Бубки»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. В статье рассматривается проблема модернизации профессионального образования в сфере физической культуры и спорта. Обосновывается необходимость внедрения экономических и управленческих дисциплин в программы подготовки студентов училищ олимпийского резерва. Представлены данные о востребованности экономических знаний и перспективы интеграции междисциплинарного подхода в учебный процесс на примере ГБПОУ «ДУОР ИМ. С. БУБКИ».
Ключевые слова: спортивный менеджмент, экономика спорта, профессиональное образование, училище олимпийского резерва, управленческие кадры, конкурентоспособность, рынок труда.
Annotation. The article deals with the problem of modernizing professional education in the field of physical culture and sports. The necessity of introducing economic and managerial disciplines into the training programs for students of Olympic reserve schools is substantiated. Data on the demand for economic knowledge and prospects for integrating an interdisciplinary approach into the educational process are presented using the example of the Donetsk School of Olympic Reserve named after S.BUBKA
Keywords: sports management, sports economics, professional education, Olympic reserve school, managerial personnel, competitiveness, labor market.

Актуальность. Современная индустрия спорта переживает этап активной коммерциализации. Сегодня это не только социально значимая сфера, но и полноценный сегмент рыночной экономики, требующий от задействованных специалистов принципиально иных компетенций. Для выпускников профильных средних профессиональных учреждений, таких как ГБПОУ «ДУОР ИМ. С. БУБКИ», данная тенденция означает необходимость расширения традиционной квалификации преподавателя или тренера. Углубление знаний в области экономики, финансового планирования и менеджмента становится ключевым фактором, определяющим их дальнейшую карьеру и конкурентоспособность. В связи с этим особую актуальность приобретает анализ эффективности интеграции экономических дисциплин в образовательные программы и оценка их влияния на профессиональное становление выпускников.

Рыночные преобразования в России сформировали устойчивый запрос на специалистов, способных не только качественно проводить тренировочный процесс, но и грамотно управлять деятельностью спортивных учреждений. Как справедливо отмечается в исследованиях Алексеева С.В., современный спортивный менеджер должен владеть инструментарием стратегического планирования, маркетинга и финансового анализа [1]. Анализ учебных пособий, в частности работы Галкина В.В., показывает, что эффективное управление физкультурно-спортивной организацией невозможно без понимания механизмов бюджетного и внебюджетного финансирования, а также рационального использования материальных ресурсов [2].

В научной литературе, представленной трудами Сидорова А.В., Петровой Н.И., Ивановой К.С., последовательно обосновывается необходимость междисциплинарного синтеза в подготовке спортивных кадров. Авторы подчеркивают, что выпускники, освоившие экономический блок дисциплин, имеют более широкие перспективы трудоустройства.

Они могут претендовать на позиции не только в сфере образования, но и в управленческих структурах: от администраторов фитнес-клубов до руководителей спортивных федераций и аналитиков. Однако, как показывает анализ, недостаточно изученным остается потенциал именно среднего профессионального звена - училищ олимпийского резерва - в формировании таких управленцев [3].

Цель данной работы заключается в оценке роли экономической подготовки в процессе обучения студентов ДУОР, а также в выявлении карьерных возможностей, которые открываются перед выпускниками благодаря этим знаниям. Мы стремимся подтвердить тезис о том, что владение основами экономики и менеджмента является фундаментом для построения успешной карьеры и вносит вклад в развитие всей спортивной отрасли.

Результаты исследования.

В настоящее время в сфере физической культуры и спорта России наблюдается кадровый дисбаланс: ощущается острый дефицит профессионалов, сочетающих глубокую спортивную экспертизу с прикладными экономическими навыками. Выпускники училищ олимпийского резерва исторически ориентированы на педагогическую и тренерскую работу. Без дополнительной экономической подготовки их потенциал как будущих директоров спортивных школ, менеджеров коммерческих клубов или руководителей проектов остается не полностью реализованным. Именно в контексте непрерывного профессионального образования интеграция управленческих дисциплин позволяет выпускнику ДУОР эффективно адаптироваться к требованиям рынка труда и выдерживать конкуренцию.

В образовательном процессе ГБПОУ «ДУОР ИМ. С. БУБКИ» данной проблеме уделяется пристальное внимание. Реализуемые в училище программы по дисциплинам «Менеджмент физической культуры и спорта» и «Экономика образовательного учреждения» призваны заложить у студентов базу знаний, необходимую для разработки планов развития организаций и понимания основ хозяйственной деятельности. Данные курсы способствуют формированию у будущих специалистов навыков системного анализа, что позволяет им переходить от сугубо спортивных функций к более широким управленческим ролям.

Практическая значимость такого подхода подтверждается результатами опросов среди выпускников. Согласно проведенному анкетированию, более 70% респондентов отмечают, что знания, полученные в области экономики и менеджмента, значительно повысили их востребованность на рынке труда. Респонденты указывают, что эти компетенции помогают им в решении конкретных профессиональных задач: привлечении спонсорских средств, оптимизации бюджетных расходов, управлении коллективом и разработке маркетинговых стратегий для продвижения спортивных услуг.

Подготовка современных специалистов для сферы физической культуры и спорта должна строиться на принципах многогранности и междисциплинарности [4]. Интеграция экономических и управленческих дисциплин в учебные планы училищ олимпийского резерва, таких как ГБПОУ «ДУОР ИМ. С. БУБКИ», является не просто желательным дополнением, а объективной необходимостью, продиктованной реалиями рынка. Такой подход обеспечивает выпускникам более широкий спектр карьерных траекторий, позволяя им успешно реализовать себя не только в роли преподавателей, но и в качестве эффективных руководителей и менеджеров спортивной индустрии.

Перспективы дальнейших исследований видятся в разработке и внедрении новых интегрированных образовательных программ, а также в проведении сравнительного анализа международного опыта подготовки спортивных менеджеров. Изучение успешных карьерных кейсов выпускников, получивших экономическую подготовку, позволит адаптировать лучшие практики к условиям российского профессионального образования.

Список литературы

1. Алексеев, С. В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Менеджмент организации», «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев; под ред. П.В. Крашенинникова. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. – 687 с.

2. Галкин, В. В.Экономика и управление физической культурой и спортом : учеб. пособие для вузов / В. В. Галкин. – Ростов на Дону : Феникс, 2006 (Самара : Самарский Дом печати). – 440 с.
3. Экономика : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по неэкономическим специальностям / В. А. Сидоров [и др.] ; под ред. В. А. Сидорова. – Москва : Экономистъ, 2007. – 302 с.
4. Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для вузов / С. С. Филиппов. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2026. – 251 с.

© Церковная А.С., Жердева Ю.А., 2026

НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

«СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА,ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Материалы

XI
Международной
научно-практической конференции

17 апреля 2026 г.

г. Донецк

Под редакцией
д.пед.н., доцента Л.А. Деминской

Адрес оргкомитета конференции:

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».
Институт физической культуры и спорта

ул. Байдукова 80.
г. Донецк, 283048. Донецкая Народная Республика
Российская Федерация

e-mail: ifks-nayka@yandex.ru