МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Материалы
XXVIII Всероссийской
научно-практической конференции,
посвящённой памяти
профессора Ю. Т. Ревякина

(Томск, 27–28 марта 2026 г.)



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент спорта Томской области

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Томский государственный педагогический университет»
(ТГПУ)

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Материалы
XXVIII Всероссийской научно-практической конференции,
посвящённой памяти профессора Ю. Т. Ревякина
(Томск, 27–28 марта 2026 г.)

Ответсвенный редактор
А. Н. Вакурин

Электронное издание
сетевого распространения

Томск
Издательство ТГПУ
2026

УДК 796.015(082)
ББК 75.1я43
А43

Рекомендовано к изданию
редакционно-издательским советом
Томского государственного
педагогического университета

Ответственный редактор:
канд. пед. наук, директор Института физической культуры и спорта
Томского государственного педагогического университета
А. Н. Вакурин

Рецензент:
канд. пед. наук, доцент,
заведующий кафедрой физического воспитания
Томского государственного архитектурно-строительного университета
В. Э. Бельц

А43 **Актуальные вопросы физической культуры и спорта** : материалы XXVIII Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой памяти профессора Ю. Т. Ревякина (Томск, 27–28 марта 2026 г.) / отв. ред. А. Н. Вакурин. – Томск : Издательство Томского государственного педагогического университета, 2026. – 429 с. – Электрон. текстовые дан. (1 файл: 4,97 МБ). – Загл. с титул. экрана. – URL: https://sveden.tspu.ru/api/svfile/4356. – Режим доступа: свободный.

ISBN 978-5-907791-70-1

В сборник вошли материалы XXVIII Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой памяти профессора Ю. Т. Ревякина. В публикуемых материалах отражены актуальные вопросы физической культуры и спорта.

Материалы сборника адресованы научным сотрудникам, руководителям, педагогам спортивных школ и организаций дошкольного, общего, среднего и высшего образования, студентам.

УДК 796.015(082)
ББК 75.1я43

ISBN 978-5-907791-70-1

© Томский государственный
педагогический университет, 2026

РЕВЯКИН ЮРИЙ ТЕРЕНТЬЕВИЧ

(25.03.1937 – 12.11.2020)



Ю. Т. Ревякин – известный учёный, профессор, автор более 180 научных и методических работ, великолепный лектор и организатор, почётный работник высшего профессионального образования, отличник народного просвещения, почётный выпускник ТГПУ, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, академик МАНЭБ, почётный профессор ТГПУ, педагог, более 55 лет проработавший в ТГПУ и внёсший неоценимый вклад в становление и развитие системы подготовки квалифицированных кадров в сфере физической культуры и спорта на территории Томской области.

Ю. Т. Ревякин по праву считается основоположником томской научной школы в сфере физической культуры и спорта.

Так, в 1970 г. Ю. Т. Ревякин стал первым кандидатом педагогических наук на факультете физического воспитания Томского педагогического института (ныне Институт физической культуры и спорта Томского государственного педагогического университета).

В 1973 г. Ю. Т. Ревякин стал деканом указанного факультета и более 10 лет возглавлял его. В этот период, во многом благодаря Юрию Терентьевичу, была организована системная работа по подготовке научных кадров из числа выпускников в аспирантурах г. Москвы и г. Ленинграда. В достаточно короткий срок было подготовлено 14 кандидатов педагогических наук. Для факультета это был серьёзный и своевременный научный прорыв.

Более 30 лет (до 2007 г.) с незначительными перерывами Ю. Т. Ревякин возглавлял кафедру теоретических основ физического воспитания ТГПУ.

С 1994 г. Юрий Терентьевич возглавил аспирантуру по специальности 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры», открытую при кафедре теоретических основ физического воспитания ТГПУ во многом благодаря его инициативности и активной работе в этом направлении. За время работы аспирантуры выполнено и защищено 32 кандидатские диссертации, в том числе и двумя иностранными гражданами. Из них 12 человек выполнили диссертационные исследования непосредственно под руководством Ю. Т. Ревякина.

За плодотворную научно-педагогическую работу Юрий Терентьевич был удостоен многочисленных государственных и ведомственных наград. В 2012 г. Ю. Т. Ревякин награждён медалью Петра Лесгафта, вручаемой Министерством спорта Российской Федерации за большой личный вклад в развитие спортивной науки и образования.

С 2021 г. ежегодная Всероссийская научно-практическая конференция «Актуальные вопросы физической культуры и спорта» посвящена памяти профессора Юрия Терентьевича Ревякина.

СОДЕРЖАНИЕ

Секция I. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ, ПО МЕСТУ РАБОТЫ И МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА ГРАЖДАН

Агава З. С., Константинова С. И. Методика коррекции координационных способностей у женщин зрелого возраста, занимающихся северной ходьбой …… 10

Амелина Е. Н., Быстрицкая Э. С., Кириллова Н. В. Студенческий спортивный клуб в системе физического воспитания вуза: функциональный анализ и векторы развития …… 15

Грунина И. В., Качалова Т. А., Яшина Е. Е. Развитие гибкости у девочек старшего дошкольного возраста средствами художественной гимнастики: методический аспект …… 19

Двуреченская К. С., Семянникова В. В. Применение цифровых технологий в управлении школьного спортивного клуба …… 24

Емелин К. Г., Ерамасова А. В. Анализ программ физического воспитания в аграрных вузах России: особенности и проблемы реализации физкультуры в контексте подготовки специалистов для аграрного сектора …… 27

Енченко И. В. Анализ факторов вовлеченности населения России в занятия физической культурой и спортом: современное состояние и тенденции …… 32

Желбанова Е. М., Умнякова Н. Л. Развитие функции равновесия у дошкольников с тяжёлыми нарушениями речи с применением сибборда на занятиях физическими упражнениями …… 36

Жмурко Е. И., Сергеева Л. А., Слепичева Д. И. Формирование базовых технических навыков игры в баскетбол у учащихся 5-х классов на уроках физической культуры …… 40

Золотухина А. В. Беговые клубы как эффективный инструмент привлечения населения к занятиям физической культурой и спортом …… 43

Канина А. А. Утренняя гигиеническая гимнастика как средство оптимизации функционального состояния организма …… 47

Канина Ю. А. Культура здоровья студентов как одна из составляющих образованности 50

Корчевский А. М., Емельянова Д. А. Анализ занятости студентов в первой половине дня …… 54

Краснова М. Д., Тарасова А. А. Методологические основы исследования влияния развития мобильности суставов на профилактику травматизма у женщин 25–35 лет в условиях фитнес-тренировок …… 58

Легостин С. А. Проблема качества физического развития на примере скелетных мышц …… 64

Липовка А. Ю., Умарова В. С. Средства физической культуры для развития словарного запаса у детей младшего школьного возраста …… 68

Мартынова С. П., Высоцкая Е. А. Проблемы физического воспитания и спорта в системе высшего образования …… 71

Мацко А. В. Физическая культура как фактор профилактики профессионального выгорания студентов-медиков …… 74

Морозова М. А., Герасимова П. Д., Россохина А. К. Показатели кровообращения первокурсниц, занимающихся разными видами физической культуры …… 79

Моспанов Д. С. Взаимодействие Федерации фехтования Томской области
с общеобразовательными учреждениями: проблемы и перспективы ……..... 84
Наляскина Д. А., Колчина М. Н. Физическое воспитание по месту жительства
как фактор формирования здорового образа жизни населения …….. 89
Нарольский Ю. Ю., Федотов К. В., Костров К. А. Методика развития
скоростно-силовых способностей у девушек-студенток, занимающихся гандболом ……. 93
Павлухина В. И., Парфинович С. В. Оздоровительная гимнастика как средство
преодоления тревожности у студентов первого курса …… 97
Пакина Л. Э., Котельникова В. В. Роль наставника в формировании культуры
здоровья будущего поколения россиян …… 100
Пахомова С. А. Формирование мотивации студентов к занятиям
физической культурой в условиях образовательной среды вуза …… 105
Петухов Н. А., Бельц В. Э., Петухова О. В., Нарзулаев С. Б. Аспекты физического
активного долголетия ……..… 109
Пешков В. Ф. Обоснование применения методов развития силовых способностей
у мужчин пожилого возраста ……..…… 112
Преображенская А. В. Организация соревнований по художественной гимнастике
для подростков и взрослой категории населения как механизм роста показателя
доли населения, регулярно занимающегося физической культурой и спортом …… 118
Русяйкина А. В., Токмашева М. А. Повышение мотивации участия во Всероссийском
физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)
среди студенческой молодежи …… 125
Саликова А. П., Дубковская Л. А., Шишов А. С. Двигательная активность и спорт
как средство профилактики стресса в учебной деятельности ……..... 131
Сандраков С. С. Организация занятий армспортом со студентами вузов 136
Сапрыкин П. П. Физическое воспитание учащихся в школе через реализацию
общеразвивающей программы дополнительного образования на основе
лёгкой атлетики ……..…. 139
Сапрыкин П. П. Развитие навыков эффективного планирования режима дня
у студентов ……..……..... 143
Свешников Г. С. Использование мобильных приложений
и фитнес-браслетов для повышения мотивации обучающихся к занятиям
физической культурой ……..…… 146
Сергиенко Д. Р., Дубковская Л. А., Шишов А. С. Факторы оттока взрослого населения
из систематических занятий спортом: анализ причин прекращения
физической активности после окончания учебных заведений …… 151
Сидоренко А. С. Анализ мотивационных факторов студентов Санкт-Петербургского
государственного университета аэрокосмического приборостроения к участию
в играх и соревнованиях по мини-флорболу ……..…… 155
Старостина А. В., Авдюхина Е. А. Анализ влияния персонализированных тренировок
на физические показатели студентов с использованием метода
Г. Л. Апанасенко ……..……..... 160
Токмашева М. А., Якуб И. Ю. Формирование лидерского потенциала
и повышение самооценки студентов через физическую культуру …… 166
Толистинов Б. Г. Общая структура заболеваемости студентов специальных
медицинских групп …… 170

Частоедова А. Ю. Вопросы повышения физкультурно-спортивной активности студенческой молодежи 174
Шумихина И. И., Гуштурова И. В. Влияние занятий фитнесом на адаптационные возможности организма женщин 35–45 лет 178

Секция II. ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Алимакеева Т. А, Баженова А. С., Выломова Е. М. Этапы подготовки к соревновательному периоду в годичном цикле подготовки юных гимнастов 6–7 лет 183
Бадеева Д. И., Страценко И. Ю. Инновационные подходы к формированию мотивации в подготовке спортивного резерва 191
Безотечество К. И., Пичугина З. Н. Технология проведения дополнительных вступительных испытаний пловцов в ластах на учебно-тренировочном этапе подготовки 194
Бертелли Д. П. Особенности отбора и начальной подготовки в современном пятиборье на этапе спортивной ориентации 198
Бертелли Д. П. Роль ГБУ «МОСГОРСПОРТ» в развитии массового спорта и подготовке резерва 203
Винокуров А. А., Иоч В. Е., Иоч Е. В. Роль тренера-преподавателя в системе «общеобразовательная школа – спортивная школа – семья» как фактор устойчивой мотивации и предотвращения оттока спортивного резерва в единоборствах 208
Голдобин Д. С., Горбунов С. С. Важность определения социально-психологического климата в команде лыжников-гонщиков на учебно-тренировочном этапе подготовки 212
Давыдов Т. П. Методика развития игрового мышления в тактической подготовке квалифицированных хоккеистов средствами специальных игровых комбинаций и идеомоторной тренировки 215
Ершова А. В., Бондаренко Е. В. Повышение эффективности техники вращений в художественной гимнастике средствами классического танца 219
Зюсько Н. Н., Копылов Н. И., Меркулов Е. А. Спортивно-воспитательная работа с юными боксёрами (11–14 лет) в условиях спортивной школы 224
Исакова С. С. Акустическая нейромодуляция как способ коррекции психоэмоционального состояния у спортсменов 228
Касумова Н. Р. Современные тенденции в подготовке спортивного резерва 235
Касьяненко А. Н., Сытникова М. С. Влияние циклических видов спорта на развитие волевых качеств и стрессоустойчивости личности 238
Котельникова В. В., Пакина Л. Э. Психолого-педагогические аспекты формирования стрессоустойчивости у спортсменов-юниоров в предсоревновательный период 242
Кохан С. П. Сравнительный анализ возрастных изменений структуры соревновательной деятельности и психофизиологических показателей футболистов 11–15 лет 246
Лобанов В. В. Методы подготовки арт-фехтовальщиков к прогнозированию судейских оценок 251

Ляпустина А. А., Старостина А. В. Влияние занятий танцами на развитие физических качеств танцоров-любителей 256
Мавлиев Ф. А., Халматова Г. Б., Смолкин М. В., Янышева Г. Г., Чернов Д. В. Лабораторные показатели периферической крови и аэробная производительность гребцов-академистов 260
Мархакшинова В. Н. Механизмы координации движений бумеранга лентой ногой и гимнастки при выполнении поворота «Кабаева» 263
Митин Е. А., Смышляев А. В. Совершенствование методики обучения игры головой у футболистов 12–14 лет 268
Мясищев С. А. Современные подходы к формированию и подготовке спортивного резерва в Российской Федерации в условиях глобальных вызовов 272
Пересецкий Е. В. Тактическая подготовка как фактор успешности соревновательной деятельности в игровых видах спорта 275
Пинчук Е. А., Кудря О. Н. Показатели функционального состояния дыхательной системы гиревиков разных весовых категорий 280
Рыков М. В., Смышляев А. В. Совершенствование методики развития специальной выносливости у футболистов 14–15 лет 285
Сафиуллина А. И. Киберспорт в зеркале времени: историческая эволюция термина и современные вызовы 289
Стрига Д. Д. Мониторинг функционального восстановления тяжелоатлетов студенческой секции вуза 295
Сычев В. С., Давыдова С. С. Особенности перестройки функциональной асимметрии мозга в онтогенезе у занимающихся спортом 299
Таран А. А., Щербатенко М. В. Анализ развития социального интеллекта и чувства принадлежности в традиционном командном спорте и киберспортивных дисциплинах 302
Халматова Г. Б., Мавлиев Ф. А. Хронотип как фактор спортивной успешности в командных видах спорта 309
Чепуштанов И. В. Динамика развития гиревого спорта в российских вузах в период 2012–2025 гг.: тенденции, проблемы и перспективы 312
Шакамалов Г. М. Применение беговых и прыжковых упражнений в тренировочном микроцикле юных гимнастов 317

Секция III. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Адольф К. В. Обеспечение комплексной безопасности физкультурно-спортивных мероприятий как компонент профессиональной подготовки специалистов сферы физической культуры и спорта 322
Галдобина А. А., Томилова С. В. Спортивное агентирование как перспективное направление профориентации участников специальной военной операции в структуре проектной абилитации 327
Дмитриев С. Г., Бельц В. Э., Коллегов А. К. Формирование навыков самостоятельной деятельности в условиях реализации смешанной модели (на примере институтов физической культуры и спорта) 332

Дмитриева О. А. Модель формирования воспитательной готовности учителя физической культуры в системе высшего образования 338
Колбасова В. О., Колчина М. Н. Профессиональное образование в области физической культуры 343
Самсонов И. И. Повышение конкурентоспособности выпускников системы подготовки кадров среднего профессионального образования в области физической культуры и спорта посредством организации профессионального обучения 348
Смирнова В. А. Готовность студентов-медиков к работе с людьми с ограниченными возможностями здоровья в качестве инструкторов адаптивной физической культуры 353
Усачева С. Ю., Марусина М. С. Влияние скоростно-силовой подготовленности на результаты в легкоатлетических нормативах у студентов физкультурного вуза 358

Секция IV. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ИНВАЛИДОВ

Баранова А. И., Стращенко И. Ю. Роль адаптивной физической культуры в преодолении последствий буллинга у подростков с инвалидностью 362
Валькова В. Д., Эйдельман Л. Н. Разработка комплексных праксис-тестов для выявления диспраксии у детей с расстройством акустического спектра и синдромом дефицита внимания 366
Гиренко Л. А., Евтухов Н. С. Методика адаптивной физической культуры для студентов с нарушением зрения 370
Денисенко Д. Д. Физическая культура и реабилитация при синусовой тахикардии 374
Донсков Д. А., Донсков В. Д., Лыкова Л. А. Современное состояние и перспективы развития паралимпийского движения в Рязанской области 378
Емелин К. Г., Ерамасова А. В. Адаптация спортивной инфраструктуры для людей с ограниченными возможностями здоровья: проблемы и решения в Алтайском крае 382
Зайцева В. Е., Старостина А. В. Вовлечение детей с ограниченными возможностями здоровья в спорт и физическую культуру 387
Зенков В. М., Рубцова Н. О. Адаптивные игровые средства в интегральной подготовке следж-хоккеистов 13–14 лет с детским церебральным параличом: механизм переноса подготовки в соревновательную деятельность 390
Колоскова К. С., Тарасова А. А. Физическая реабилитация лиц 50–60 лет после ишемического инсульта с применением роботизированной механотерапии и эрготерапии на стационарном этапе 394
Кулиш П. А., Редькина М. В., Марковская Н. Е. Психосоматические техники снижения болевого синдрома посредством телесной водной практики для лиц с ампутацией конечностей 398
Куц Т. В., Никалина Е. Ю. Исследовательский проект «Дай шанс Беговел»: инновационный подход к обучению детей с ограниченными возможностями здоровья 401
Левашова К. Д., Усачев Н. А. Организационное обеспечение проведения соревнований для лиц с нарушением слуха 405
Левашова К. Д., Усачев Н. А. Медико-психологическое обеспечение соревновательной деятельности для лиц с нарушением слуха 408

Мухарьямова М. М., Самойлов Е. Ю. Мастер-класс по северной ходьбе для студенток Сибирского государственного медицинского университета с плоскостопием ……..……..…… 412
Хомякова В. А., Мансурова Н. И. Адаптивный спорт как инструмент социальной интеграции и преодоления стигматизации людей с ограниченными возможностями здоровья ……..…… 416
Черемнова А. С., Мартиросова Т. А. Оздоровительная йога как разновидность адаптивной физической культуры ……..……..... 420
Эйдельман Л. Н., Крылова С. Ю. Инновации в адаптивном спорте ……. 425

СЕКЦИЯ I

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ, ПО МЕСТУ РАБОТЫ И МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА ГРАЖДАН

УДК 796.015.83

МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СЕВЕРНОЙ ХОДЬБОЙ

THE METHOD FOR CORRECTING SKILLS AT MATURE WOMEN ENGAGED IN NORDIC WALKING

З. С. Агава[1], С. И. Константинова[2]
Z. S. Agava[1], S. I. Konstantinova[2]

[1, 2] Томский государственный педагогический университет, Томск, Россия
[1, 2] Tomsk State Pedagogical University, Tomsk, Russia

Аннотация. Для России северная ходьба относительно новый, но динамично развивающийся вид физической активности, в который к обычной физиологической ходьбе добавлено активное использование пары специально сконструированных палок. Анализируется методика коррекции координационных способностей у женщин зрелого возраста, занимающихся в клубе северной ходьбы «AGAVA TEAM» и «Skandi Драйв» (г. Томск). Приводятся тесты для оценки координационных способностей, а также разработанная методика коррекции координационных способностей. Описываются педагогический эксперимент и его результаты.
Ключевые слова: скандинавская ходьба, зрелый возраст, женщины, тренировочный процесс, координационные способности
Abstract. For Russia, Nordic walking is a relatively new but dynamically developing form of physical activity, which, in addition to regular physiological walking, includes the active use of a pair of specially designed Nordic Walking poles. This article describes a method for correcting coordination skills at mature women participating in the AGAVA TEAM and Skandi Drive Nordic Walking Clubs in Tomsk. The article includes: tests for assessing coordination skills, the developed method for correcting coordination skills, a pedagogical experiment, and its results.
Keywords: nordic walking, mature age, women, training process, coordination abilities

Северная ходьба – относительно новый вид физической активности. Она оказывает положительное влияние на организм человека, когда он осваивает правильную технику ходьбы [1].

Использование в процессе ходьбы палок для опоры дополнительного отталкивания от поверхности приводит к вовлечению в процесс ходьбы дополнительных мышц, что

© Агава З. С., Константинова С. И., 2026

часто сопровождается проблемами координации наработанных в процессе жизни движений [2].

В ходе тренировочного процесса было выявлено, что у женщин зрелого возраста наблюдается снижение уровня координационных способностей. Недостаточная координация затрудняет правильное выполнение элементов техники северной ходьбы, что снижает общую эффективность тренировок.

В. И. Лях выделяет следующие виды координационных способностей [3]:

– специальные: возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регуляции сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями;

– специфические: возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке отдельными специфическими заданиями;

– способность к дифференцированию различных параметров движения (временных, пространственных, силовых и др.);

– способность к ориентированию в пространстве;

– способность к равновесию;

– тонкое мышечное чувство;

– способность к соединению движений;

– способность к перестраиванию движений;

– способность к управлению временем двигательных реакций;

– общие: потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регуляции различными по происхождению и смыслу двигательными действиями).

Несмотря на растущую популярность северной ходьбы, большинство современных исследований и существующих методик направлено преимущественно на реабилитацию и повышение уровня физической подготовленности, упуская из вида важность координационных способностей. Между тем именно правильная координация движений оказывает решающее воздействие на технику ходьбы, способствуя достижению наибольшего эффекта от занятий в рамках восстановления здоровья и увеличения физической формы.

Это создаёт противоречие между необходимостью целенаправленной коррекцией координационных способностей у женщин зрелого возраста, занимающихся северной ходьбой, и отсутствием научно обоснованных методических подходов, направленных на решение этих проблем. Противоречие обусловило проблему исследования: какие методики наиболее эффективны для коррекции координационных способностей у женщин, занимающихся северной ходьбой, с учётом возрастных изменений?

В связи с этим есть необходимость разработать и научно обосновать новую методику коррекции координационных способностей у женщин зрелого возраста, занимающихся северной ходьбой.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и внедрить экспериментальную методику коррекции координационных способностей у женщин, занимающихся северной ходьбой, с учётом возрастных изменений, в учебно-тренировочный процесс.

Для определения эффективности разработанной методики был организован и проведен педагогический эксперимент в период с мая по октябрь 2025 г. В эксперименте

приняли участие 30 женщин в возрасте 40–55 лет. Женщины (15 человек) экспериментальной группы занимались в клубе «AGAVA TEAM» по авторской методике. Женщины контрольной группы (15 человек) занимались в клубе «Skandi Драйв» по методике «Линия тела» [4], разработанной Анастасией Политаевой.

Для оценки уровня координационных способностей женщин применялся ряд тестов до и после эксперимента (табл. 1):

– проба Ромберга (оценивается статическое равновесие);

– повороты на гимнастической скамейке (оценивается динамическое равновесие) [3];

– отпускание палки (оценивается быстрота реакции) [3];

– 12-минутный тест К. Купера;

– метод психодиагностики Спилбергера – Ханина (оценивает личностную и ситуативную тревожность до и после эксперимента).

Таблица 1

Показатели координационных способностей и физического состояния женщин зрелого возраста в КГ и ЭГ до эксперимента

Тест	ЭГ, n = 15	КГ, n = 15	Тэксп.	Ттабл.
	Xср. ± m	Xср. ± m		
Проба Ромберга, с	7,8 ± 1,10	6,4 ± 0,74	1,05	3,47
Повороты на гимнастической скамейке, кол-во раз	5,2 ± 0,28	4,7 ± 0,25	1,35	3,47
Отпускание палки, см	27,2 ± 1,53	27,0 ± 1,63	0,08	3,47
Минутный тест К. Купера, мин	1190,0 ± 54,16	1160,0 ± 47,61	0,44	3,47

$p > 0,05$.

По результатам первоначального тестирования (май 2025 г.) координационных способностей по тестам (см. табл. 1) выявлены недостоверные отличия, т.е. группы по показателям данных тестов не отличаются. Также женщины продемонстрировали низкие результаты по предложенным тестам. Эти два факта способствовали проведению педагогического эксперимента. В рамках педагогического эксперимента была внедрена экспериментальная методика коррекции координационных способностей в тренировочный процесс. Занятия проводились 3 раза в неделю в аэробном режиме. Время тренировочного занятия для ЭГ группы составило 60 минут 2 раза в неделю и 90 минут 1 раз в неделю. Подготовительная часть занятия занимает 10–15% от общего времени, основная часть 70–75%, заключительная – 10–15%.

Для построения тренировочного процесса в ЭГ были включены нестандартные средства, представляющие повышенные требования к согласованию и упорядочиванию движений. Упражнения содержали элементы новизны и необычности, необходимые для коррекции координационных способностей и улучшения техники северной ходьбы. В структуру всего занятия были включены упражнения на координацию движений. В подготовительной части они выполнялись с целью пробуждения и активации организма, в основной части – для закрепления навыков, в заключительной – на фоне усталости, что способствовало развитию координационной способностей и устойчивости к утомлению (табл. 2).

Таблица 2

Экспериментальная методика коррекции координационных способностей у женщин зрелого возраста

Средства КС подготовительной части	Средства КС основной части	Средства КС заключительной части
Комплекс упражнений: – специальной суставной гимнастики СХ выполняется непрерывно, по ходу движения, в динамике согласованной работы рук и ног, направленный на развитие подвижность суставов; – на координацию: ходьба спиной вперед, ходьба с закрытыми глазами и др.; – на ротацию корпуса и осанку, выполняемый в динамике, по ходу движения	Комплекс упражнений: – СХ под метроном с палками и без палок; – СХ под ритмичную музыку; – СХ в парах; – СХ: по песку, по пересеченной местности с неровной поверхностью земли, ходьба по асфальту; – силовой комплекс; с использованием специальных экспандеров для СХ; – СХ с разной интенсивностью; – длительная ходьба	Комплекс упражнений: – статические упражнения с палками на растяжку всех групп мышц; – самомассаж; – подвижные игры с палками на развитие быстроты реакции

Примечание. СХ – северная ходьба.

Для определения эффективности предложенной методики было проведено тестирование и сравнение показателей координационных способностей и физического состояния женщин контрольной и экспериментальной групп по окончанию педагогического эксперимента (октябрь 2025 г.) (табл. 3).

Таблица 3

Показатели координационных способностей и физического состояния женщин зрелого возраста в КГ и ЭГ после эксперимента

Тест	ЭГ, n = 15	КГ, n = 15	Тэксп.	Ттабл.	p
	Xср. ± m	Xср. ± m			
Тест проба Ромберга, с	12,3 ± 0,87	7,3 ± 0,71	4,47	3,47	< 0,05
Повороты на гимнастической скамейке, кол-во раз	6,3 ± 0,32	5,0 ± 0,23	3,30	3,47	> 0,05
Отпускание палки, см	21,0 ± 1,13	26,1 ± 1,53	2,68	3,47	> 0,05
Минутный тест К. Купера, мин	1503,3 ± 92,13	1270,0 ± 43,59	2,29	3,47	> 0,05

Проанализировав полученные результаты, только по тесту «проба Ромберга» были отмечены достоверные отличия. Это свидетельствует об эффективности экспериментальной методики развития координационных способностей у женщин зрелого возраста. Координационные способности невозможно скорректировать за полгода. Этот процесс требует длительного времени и зависит от многих факторов: регулярность занятий, индивидуальные особенности и уровень физической подготовленности женщин. Улучшение результатов в КГ и ЭГ объясняется систематическими тренировками, однако динамика изменений различается. ЭГ продемонстрировала значительный прогресс за время эксперимента, тогда как КГ показала положительную динамику, но менее выраженную.

Для подтверждения эффективности предложенной методики необходима продолжительная работа с участниками исследования.

Далее в работе представлены показатели личностной и ситуативной тревожности. Эти психологические характеристики также могут оказывать влияние на показатели координационных способностей (табл. 4).

Прослеживаются более положительные тенденции в экспериментальной группе по показателям личностной и ситуативной тревожности, что тоже в дальнейшем может отразиться на показателях координационных способностей.

Таблица 4

Показатели личностной и ситуативной тревожности у женщин зрелого возраста (по методике Спилбергера–Ханина)

Оценка тревожности	Экспериментальная группа, n = 15		Контрольная группа, n = 15	
	До эксперимента, %; кол-во чел.	После эксперимента, %; кол-во чел.	До эксперимента, %; кол-во чел.	После эксперимента, %; кол-во чел.
Высокая	66%; 10 чел.	14%; 2 чел.	73,4%; 11 чел.	14%; 2 чел.
Умеренная	20%; 3 чел.	14%; 2 чел.	26,6%; 4 чел.	26,6%; 4 чел.
Низкая	14%; 2 чел.	72%; 11 чел.	0%; 0 чел.	59,4%; 9 чел.

На последующем этапе исследования будут представлены результаты взаимозависимости координационных способностей и показателей личностной и ситуативной тревожности.

Список источников

1. Ачкасов Е. Е. Основы скандинавской ходьбы : учеб. пособие. М., 2018. 224 с. ISBN 978-5-6040745-0-3.

2. Волков А. В. Методика обучения основам северной ходьбы – NORDIC WALKING. 19.12.2025. 71 с. На правах рукописи.

3. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. М., 2006. 288 с. ISBN 5-98724-012-3.

4. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Привычка здоровой жизни. СПб., 2018. 144 с. ISBN 978-5-4461-0522-9.

УДК 796.062.061.23

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВУЗА: ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ И ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ

STUDENT SPORTS CLUB IN THE SYSTEM OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION PHYSICAL EDUCATION: FUNCTIONAL ANALYSIS AND DEVELOPMENT VECTORS

Е. Н. Амелина[1], Э. С. Быстрицкая[2], Н. В. Кириллова[1]
E. N. Amelina[1], E. S. Bystritskaya[2], N. V. Kirillova[2]

[1] Московский архитектурный институт, Москва, Россия
[2] Государственный университет по землеустройству, Москва, Россия
[1] Moscow Architectural Institute, Moscow, Russia
[2] State University of Land Management, Moscow, Russia

Аннотация. Исследуется роль студенческого спортивного клуба (ССК) как ключевого элемента системы физического воспитания и социальной адаптации в высшем учебном заведении. На основе анализа статистических данных и организационных моделей выявлены текущие тенденции развития ССК в России. Особое внимание уделяется диспропорции в популярности различных видов спорта среди студенческой аудитории. Авторы рассматривают ССК как многофункциональный социальный институт, способствующий формированию здорового образа жизни, развитию soft skills и укреплению корпоративной культуры университета. Приводятся стратегические векторы развития студенческих спортивных клубов, направленные на преодоление существующих вызовов и повышение их эффективности.
Ключевые слова: студенческий спортивный клуб, университетский спорт, физическое воспитание, здоровый образ жизни, молодежная политика, социальная адаптация, организационная модель
Abstract. The article examines the role of the student sports club (SSC) as a key element of the system of physical education and social adaptation in higher education. Based on the analysis of statistical data and organizational models, current trends in the development of SSCs in Russia are identified. Special attention is paid to the disproportion in the popularity of various sports among the student audience. The author considers the SSC not only as a sports section, but also as a multifunctional social institution that contributes to the formation of a healthy lifestyle, the development of soft skills and the strengthening of the corporate culture of the university. In conclusion, strategic vectors for the development of student sports clubs are presented, aimed at overcoming existing challenges and increasing their effectiveness.
Keywords: student sports club, university sports, physical education, healthy lifestyle, youth policy, social adaptation, organizational model

В условиях трансформации системы высшего образования и возрастающих требований к качеству подготовки выпускников, вопросы сохранения здоровья, физического и психологического благополучия студентов приобретают стратегическое значение. Физическая культура и спорт перестают быть сугубо прикладной дисциплиной, превращаясь в важный ресурс личностного и профессионального роста [1, 2].

© Амелина Е. Н., Быстрицкая Э. С., Кириллова Н. В., 2026

Студенческий спортивный клуб (ССК) эволюционировал от простой формы организации досуга до комплексного института, интегрированного в образовательную и воспитательную среду вуза. Он выполняет ряд критически важных функций: от подготовки спортивного резерва и проведения массовых физкультурных мероприятий до формирования социальных связей и содействия адаптации первокурсников [3–5]. Актуальность исследования обусловлена необходимостью системного анализа деятельности ССК в современных реалиях, выявления институциональных и содержательных проблем, а также поиска эффективных моделей их развития в контексте государственной политики в области физической культуры и спорта.

Цель исследования – провести комплексный анализ современного состояния студенческих спортивных клубов в Российской Федерации, выявить ключевые проблемы их функционирования и обосновать перспективные направления развития.

Методологическую основу исследования составили общенаучные методы: анализ, синтез, обобщение, системный подход. В качестве эмпирической базы использованы официальные статистические данные Министерства науки и высшего образования РФ и Минспорта России о количестве и деятельности ССК на 2025 г.; нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность спортивных клубов в образовательных организациях; научные публикации, посвященные менеджменту в спорте, физическому воспитанию студенческой молодежи и социологии спорта.

По состоянию на 2025 г. в вузах России зарегистрировано 1 261 спортивный клуб. Проведенный анализ позволяет выделить две доминирующие организационные формы:

1. Структурное подразделение вуза (более 50% клубов). Данная модель предполагает прямое административное подчинение деканату, дирекции института или управлению по воспитательной работе. Ее преимущества: стабильное финансирование из бюджета вуза, интеграция в учебный процесс, доступ к материально-технической базе.

2. Общественная организация (студенческое объединение). Такие клубы действуют на основе устава и обладают большей автономией. Их сильные стороны – высокая инициативность и мотивация участников, способность быстро реагировать на запросы студентов, возможности привлечения внебюджетных средств.

Деятельность ССК традиционно фокусируется на двух направлениях: массовый спорт («спорт для всех») и подготовка спортивных сборных команд вуза. Наиболее успешно функционируют клубы по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, футбол, мини-футбол). Их популярность объясняется зрелищностью, командным характером, развитой инфраструктурой и понятными правилами. Эти секции часто становятся центрами социальной жизни.

В то же время наблюдается устойчиво низкий интерес студентов к циклическим и сложнокоординационным видам спорта, таким как легкая атлетика, лыжные гонки, велоспорт, плавание, гимнастика. Причины данной диспропорции носят комплексный характер: воспринимаемая сложность и монотонность тренировок; дефицит квалифицированных тренерских кадров по этим специализациям в вузах; ограниченный доступ к специализированной инфраструктуре (лыжные трассы, велотреки, легкоатлетические манежи); слабая информационная и маркетинговая поддержка данных направлений со стороны клуба.

Помимо прямой спортивной функции, современный ССК реализует ряд социально значимых задач:

1. Социализация и адаптация. Клуб является «социальным лифтом» для первокурсников, пространством для нетворкинга и формирования межличностных связей.

2. Формирование здорового образа жизни через популяризацию регулярных занятий, организацию тематических мероприятий и челленджей.

3. Развитие soft skills. Управленческие навыки, работа в команде, лидерство, тайм-менеджмент развиваются у студентов, вовлеченных в организационную работу клуба.

4. Укрепление бренда и корпоративной культуры университета. Успешные спортивные команды повышают узнаваемость вуза, а внутривузовские турниры усиливают чувство общности.

Для преодоления выявленных проблем и раскрытия потенциала ССК необходима реализация комплекса мер:

1. Диверсификация программ. Разработка и продвижение низкопороговых форматов занятий по «непопулярным» видам (например, «Бег для удовольствия», «Велопрогулки по городу», «Скандинавская ходьба в парке»), смещение акцента с результата на процесс и оздоровление.

2. Гибридная организационная модель. Оптимальным представляется создание ССК как юридически самостоятельного, но стратегически связанного с вузом центра. Это позволит сочетать административную поддержку с предпринимательской инициативой (спонсорство, платные услуги, гранты).

3. Цифровизация. Внедрение мобильных приложений для записи, онлайн-трансляций соревнований, ведения личных спортивных дневников, создания виртуальных сообществ.

4. Межведомственное и сетевое взаимодействие. Установление партнерств с муниципальными спортивными объектами, федерациями по видам спорта, бизнес-структурами для совместных проектов и обмена ресурсами.

5. Подготовка кадрового резерва. Создание системы наставничества и вовлечения успешных студентов-спортсменов в тренерскую и управленческую деятельность внутри клуба.

Таким образом, студенческий спортивный клуб доказал свою состоятельность как неотъемлемый элемент образовательной экосистемы современного университета. Однако его дальнейшее развитие требует перехода от экстенсивной к интенсивной модели, основанной на стратегическом планировании, диверсификации услуг и активном использовании социального капитала. Успешный ССК будущего – это не просто набор секций, а открытый, технологичный и социально ответственный центр, который формирует среду для физического, личностного и профессионального роста студента, тем самым напрямую влияя на качество человеческого капитала, выпускаемого высшей школой.

Список источников

1. Данные мониторинга деятельности студенческих спортивных клубов за 2025 год. М. : Минобрнауки России, 2026. 45 с.

2. Физическая культура и спорт в воспитании здорового образа жизни подростков и молодежи / В. Ю. Карпов, А. С. Махов, М. А. Правдов [и др.] ; под общ. ред. В. Ю. Карпова, А. С. Махова. М. : Российский государственный социальный университет, 2016. 126 с.

3. Иванов С. П., Петрова А. В. Управление студенческим спортивным клубом в современном университете: вызовы и решения // Теория и практика физической культуры. 2024. № 5. С. 12–15.

4. Кряжев В. Д., Ванина О. С., Тихонов Ю. В., Дороцев А. В. Студенческий спорт в высшей школе: состояние, проблемы и пути решения // Вестник спортивной науки. 2024. № 2. С. 59–62.

5. Подготовка бегунов на средние дистанции в студенческом спортивном клубе высшего учебного заведения : учеб. пособие / В. Д. Кряжев, Э. А. Аленуров, Ю. В. Тихонов, М. Н. Комаров. М. : Общество с ограниченной ответственностью «Русайнс», 2024. 132 с.

УДК 796.012.234:373.2

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕВОЧЕК СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ: МЕТОДИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

DEVELOPING FLEXIBILITY IN SENIOR PRESCHOOL GIRLS USING RHYTHMIC GYMNASTICS: A METHODOLOGICAL ASPECT

И. В. Грунина[1], Т. А. Качалова[1], Е. Е. Яшина[2]
I. V. Grunina[1], T. A. Kachalova[2], E. E. Yashina[2]

[1] Московский архитектурный институт, Москва, Россия
[2] Российский государственный социальный университет, Москва, Россия
[1] Moscow Architectural Institute, Moscow, Russia
[2] Russian State Social University, Moscow, Russia

Аннотация. Развитие гибкости в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте является фундаментом для будущей физической подготовленности, профилактики травм и успешного освоения сложнокоординационных видов спорта, таких как художественная гимнастика. Однако существующие общеразвивающие программы часто не учитывают специфику и мотивационные особенности девочек данного возраста, что снижает эффективность педагогического процесса. Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать эффективность специализированной методики развития гибкости у девочек 6–7 лет, построенной на адаптированных средствах художественной гимнастики.
Ключевые слова: гибкость, девочки 6–7 лет, художественная гимнастика, методика развития, физические качества, дошкольный возраст, педагогический эксперимент
Abstract. Developing flexibility in preschool and elementary school children is the foundation for future physical fitness, injury prevention, and successful mastery of complex sports, such as rhythmic gymnastics. However, existing general development programs often fail to consider the specific needs and motivational characteristics of girls at this age, reducing the effectiveness of the educational process. The aim of this study was to develop and experimentally validate the effectiveness of a specialized flexibility development method for 6- and 7-year-old girls, based on adapted rhythmic gymnastics techniques.
Keywords: flexibility, girls 6–7 years old, rhythmic gymnastics, development methods, physical qualities, preschool age, pedagogical experiment

Гибкость как физическое качество, определяемое морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата, является ключевым компонентом общей физической подготовленности ребенка [1, 2].

Возраст 6–7 лет признан сенситивным периодом для развития пассивной и активной гибкости, что обусловлено высокой эластичностью мышц и связок, а также продолжающимся процессом окостенения хрящевой ткани [3]. В этот период закладывается основа для освоения сложных двигательных навыков, формируется правильная осанка, снижается риск возникновения мышечных дисбалансов.

© Грунина И. В., Качалова Т. А., Яшина Е. Е., 2026

Художественная гимнастика как вид спорта, предъявляющий исключительно высокие требования к гибкости, амплитуде движений и пластике, обладает значительным арсеналом специфических средств для ее развития [4]. Однако прямое перенесение спортивной тренировки гимнасток высокого класса в работу с детьми дошкольного и младшего школьного возраста недопустимо в силу возрастных психофизиологических особенностей.

Таким образом, возникает противоречие между потребностью в эффективном развитии гибкости у девочек 6–7 лет и недостатком методик, которые, с одной стороны, использовали бы мотивационный и развивающий потенциал художественной гимнастики, а с другой – строго соответствовали бы возможностям и интересам данного возраста.

Целью исследования является разработка и экспериментальная проверка эффективности методики развития гибкости у девочек 6–7 лет на основе адаптированных средств художественной гимнастики.

С этой целью был осуществлен педагогический эксперимент продолжительностью 3 месяца (24 занятия, 2 раза в неделю по 45 минут).

В исследовании приняли участие 24 условно здоровые девочки 6–7 лет, посещающие дошкольное образовательное учреждение, группу начальной подготовки. По результатам входного тестирования методом случайной выборки они были разделены на две однородные группы: контрольную (КГ, n = 12) и экспериментальную (ЭГ, n = 12). Родители всех участниц подписали информированное согласие на участие в исследовании.

Контрольная группа занималась по стандартной программе физического воспитания, включающей общеразвивающие упражнения (ОРУ), упражнения на растягивание в статическом и динамическом режимах, подвижные игры. Экспериментальная группа занималась по авторской методике, которая включала:

Подготовительная часть: игровая разминка с элементами имитации («гимнастическая сказка»).

Основная часть:

– специальные упражнения на развитие гибкости позвоночника: «волны» корпусом вперед-назад и в стороны, «кольцо» лежа на животе;

– упражнения на развитие подвижности в тазобедренных суставах: изучение базовых позиций ног (выворотная I, II), подготовительные упражнения к шпагатам у опоры, с поддержкой партнера;

– упражнения с предметами: растягивание с помощью гимнастического мяча (прогибы лежа на мяче), махи и захлесты скакалкой для увеличения амплитуды движения ног;

– статические упражнения в парах с тактильной помощью (страховкой) для безопасного увеличения амплитуды.

Заключительная часть: упражнения на расслабление в образной форме («тряпичная кукла»), дыхательные упражнения.

Оценка результативности: для оценки уровня развития гибкости использовался комплекс из семи контрольных упражнений-тестов, проводимых до и после эксперимента:

– наклон туловища вперед из положения стоя (см);

– наклон туловища вперед из положения сидя (см);

– упражнение «Мост» (оценка по 3-балльной шкале: 1 – с помощью; 2 – самостоятельно неполный; 3 – полный мост);

– продольный шпагат (см до пола);

– поперечный шпагат (см до пола);

– подъем прямой ноги вперед у опоры (градусы);

– подъем прямой ноги в сторону у опоры (градусы).

Для определения достоверности различий внутри групп (до и после эксперимента) использовался t-критерий Стьюдента для зависимых выборок. Уровень статистической значимости устанавливался при $p < 0,05$. Обработка данных проводилась в программе Microsoft Excel с использованием пакета анализа данных.

Результаты педагогического тестирования до и после эксперимента представлены в таблице.

Динамика показателей гибкости у девочек 6–7 лет контрольной и экспериментальной групп, M ± m

№	Упражнения	Контрольная группа, n = 12				Экспериментальная группа, n = 12			
		До эксперимента	После эксперимента	t изменения	p	До эксперимента	После эксперимента	t изменения	p
1	Наклон вперед из положения стоя, см	5,2 ± 0,8	6,1 ± 0,9	1,45	>0,05	5,0 ± 0,7	9,8 ± 1,1	5,87	<0,01
2	Наклон вперед из положения сидя см	7,8 ± 1,1	8,5 ± 1,2	1,12	>0,05	8,1 ± 1,0	14,3 ± 1,5	6,42	<0,01
3	«Мост», баллы	1,3 ± 0,2	1,5 ± 0,3	0,89	>0,05	1,2 ± 0,2	2,4 ± 0,3	4,95	<0,01
4	Продольный шпагат, см до пола	15,5 ± 2,1	14,0 ± 2,0	1,78	>0,05	16,0 ± 2,3	5,2 ± 1,5	7,01	<0,01
5	Поперечный шпагат, см до пола	22,0 ± 2,8	20,5 ± 2,5	1,54	>0,05	21,5 ± 2,7	8,8 ± 1,8	6,58	<0,01
6	Подъем ноги вперед у опоры, град.	75 ± 4	78 ± 5	1,05	>0,05	73 ± 5	95 ± 4	5,23	<0,01
7	Подъем ноги в сторону у опоры, град.	65 ± 5	68 ± 4	1,21	>0,05	63 ± 6	88 ± 5	4,78	<0,01

Полученные данные свидетельствуют о выраженной положительной динамике в развитии гибкости у девочек экспериментальной группы. Как видно из таблицы, во всех семи контрольных испытаниях в ЭГ зафиксированы высокие значения t-критерия

(от 4,78 до 7,01) при уровне значимости $p < 0,01$, что подтверждает статистическую достоверность произошедших изменений. В контрольной группе, несмотря на небольшие положительные сдвиги в средних значениях, t-критерий не достиг порога значимости ($p > 0,05$), что указывает на случайный характер этих изменений.

Наиболее значительный прирост в ЭГ отмечен в показателях, характеризующих подвижность позвоночника (наклоны вперед) и подвижность в тазобедренных суставах (шпагаты). Это можно объяснить направленным воздействием специализированных средств художественной гимнастики, включенных в методику. Упражнения типа «волна» и «кольцо» целенаправленно мобилизуют различные отделы позвоночника [5]. Работа над выворотностью и позициями ног, выполняемая в игровой и образной форме, создает функциональную основу для освоения шпагатов, что согласуется с исследованиями по базовой технической подготовке юных гимнасток [6, 7].

Важным аспектом является мотивационный компонент методики. Использование предметов (мяча, скакалки), образных названий упражнений и игровых сюжетов поддерживало высокий уровень интереса и вовлеченности девочек ЭГ на протяжении всего эксперимента, что, безусловно, повлияло на результативность. В КГ занятия носили более традиционный, менее дифференцированный характер, что, вероятно, и обусловило отсутствие значимого прогресса.

Таким образом, эффективность разработанной методики подтверждается не только статистическими данными, но и педагогическими наблюдениями за процессом занятий.

Таким образом, разработана и реализована в рамках педагогического эксперимента методика развития гибкости у девочек 6–7 лет, основанная на системном использовании адаптированных средств художественной гимнастики (специальные упражнения для позвоночника и тазобедренных суставов, работа с предметами, игровые и образные формы).

Экспериментально доказана высокая эффективность данной методики. После 3-месячного цикла занятий в экспериментальной группе зафиксированы статистически достоверные ($p < 0,01$) улучшения по всем тестовым показателям гибкости, в то время как в контрольной группе, занимавшейся по стандартной программе, значимых изменений не произошло.

Предложенная методика, сочетающая целенаправленное физическое развитие с учетом сенситивного периода и создание положительной мотивационной среды через элементы художественной гимнастики, может быть рекомендована для применения в системе дополнительного образования (секции, группы начальной подготовки), в работе инструкторов по физической культуре в ДОУ и начальной школе для эффективного и увлекательного развития гибкости у девочек 6–7 лет.

Список источников

1. Вишневский В. А., Коробейникова И. И. Возрастные особенности развития гибкости у детей дошкольного и младшего школьного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 3. С. 45-48.

2. Гаврилова Е. А. Методика развития гибкости у детей 5–7 лет средствами игрового стретчинга // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2021. Т. 16, № 4 (61). С. 56–63.

3. Карпеев А. Г. Сенситивные периоды развития физических качеств у детей // Теория и практика физической культуры. 2019. № 8. С. 34–36.

4. Винер-Усманова И. А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д. Художественная гимнастика: основы подготовки на этапе начальной специализации // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 5 (207). С. 78–83.

5. Крючек Е. С., Медведева Е. Н. Средства хореографии и пластики в развитии гибкости у юных спортсменок в художественной гимнастике // Science and Sport: current trends. 2020. Т. 8, № 4. С. 102–110.

6. Семенова Л. А., Терехина Р. Н. Содержание базовой технической подготовки гимнасток 6–8 лет на этапе начальной спортивной специализации // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2021. № 1. С. 67–72.

7. Федорова Т. А., Лебедева С. А. Влияние специальных упражнений художественной гимнастики на развитие подвижности суставов у детей старшего дошкольного возраста // Современные проблемы науки и образования. 2019. № 6. URL: https://science-education.ru/ru/article/view?id=29345 (дата обращения: 15.01.2026).

УДК 796.015.83

ПРИМЕНЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УПРАВЛЕНИИ ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА

APPLICATION OF DIGITAL TECHNOLOGIES IN THE MANAGEMENT OF A SCHOOL SPORTS CLUB

К. С. Двуреченская[1], В. В. Семянникова[1]
K. S. Dvurechenskaya[1], V. V. Semyannikova[1]

[1] Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, Елец, Россия
[1] I. A. Bunin Yelets State University, Yelets, Russia

Аннотация. Рассмотрены вопросы использования цифровых технологий в управлении школьного спортивного клуба. Особое внимание уделено изучению современных информационных систем для оптимизации управления школьной спортивной деятельностью. Данная система позволит повысить мотивацию у учащихся к занятиям спортом, а также упорядочить организационные процессы, такие как учет достижений учащихся, планирование тренировочных занятий и соревнований. Проанализированы преимущества и недостатки существующих цифровых платформ, предназначенных для организации работы школьного спортивного клуба.
Ключевые слова: цифровые технологии, школьный клуб, физическая культура, тренировочный процесс
Abstract. This paper examines the use of digital technologies in the management of a school sports club. Special attention is paid to the study of modern information systems for optimizing the management of school sports activities. This system will help to increase students' motivation to engage in sports, as well as streamline organizational processes such as tracking students' achievements, planning training sessions, and organizing competitions. The article analyzes the advantages and disadvantages of existing digital platforms designed for managing a school sports club.
Keywords: digital technologies, school club, physical education, training process

Цифровизация стремительно развивается во всех сферах нашей жизни. Школьники активно используют цифровые устройства, гаджеты и много времени проводят в социальных сетях. В результате ежедневного использования информационных технологий прокладывается путь к успешному внедрению в образовательный процесс [1, с. 208]. Школьные спортивные клубы не являются исключением в применении цивровизации.

Применение цифровых инструментов в тренировочном процессе открывает широкие возможности для модернизации механизмов управления и повышения эффективности работы школьного спортивного клуба [2]. Школьные спортивные клубы играют важную роль в привитии молодому поколению принципов здорового образа жизни. Ведь именно они способствуют развитию физических качеств, укрепляют здоровье школьников, формируют навыки командной работы и лидерства. Для обеспечения эффективной работы таких клубов требуется комплексный подход с применением новых методов управления и контроля над тренировочным процессом [3; 4, с. 95].

© Двуреченская К. С., Семянникова В. В., 2026

Цифровые платформы открывают обширные горизонты для автоматизации различных аспектов функционирования спортивных организаций, охватывая планирование, учет и всесторонний анализ их работы. Ключевыми достоинствами внедрения цифровых систем управления является:

– оптимизация организационной деятельности;

– сокращение временных ресурсов, затрачиваемых на выполнение административных задач;

– повышение согласованности действий всех участников образовательной и тренировочной деятельности;

– обеспечение доступа к сведениям о проводимых мероприятиях и спортивных результатах.

Рассмотрим, каким образом цифровые технологии могут быть применены в управлении школьного спортивного клуба.

Во-первых, разработать цифровой инструмент под названием «Электронный дневник спортсмена» для регистрации учеников, занимающихся в спортивных секциях школьного спортивного клуба. Платформа позволяет создавать личные кабинеты для каждого спортсмена, где они могут видеть свое расписание тренировок и соревнований; получать уведомления о предстоящих событиях и изменениях в расписании автоматически. Для тренера данная система – помощник в учете посещаемости тренировочного процесса. Несомненно преимущество в удобстве для учащихся, родителей и учителей физической культуры.

Во-вторых, данный электронный журнал и система позволят вести мониторинг: фиксировать прогресс каждого участника клуба; включать запись результатов тренировок и соревнований; анализировать динамику физической подготовки и предоставление рекомендаций по улучшению; формировать индивидуальные планы тренировок на основе собранных данных. Преимущество системы заключается в объективности оценок, повышении мотивации учащихся за счет наглядности результатов, улучшении качества тренерской работы.

В-третьих, платформа может быть востребована в проведении дистанционных тренировок и консультации в период ограничений, вызванных, например, вспышками сезонного гриппа. Преимущество – в расширении доступности занятий, поддержании активности даже вне стен школы, индивидуализации подходов.

В-четвертых, современные платформы социальных сетей и мобильные приложения предоставляют возможность для формирования пользовательских групп, объединенных схожими увлечениями и задачами. Эти цифровые пространства выступают в роли действенного механизма по привлечению учащихся к активной спортивной деятельности, способствуя выработке здорового образа жизни и зарождению интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Несмотря на очевидные преимущества цифровых технологий школьного спорта, существуют некоторые трудности, препятствующие успешному внедрению инноваций:

– необходимость подготовки кадров, обладающих необходимыми компетенциями в области информационных технологий;

– высокая стоимость оборудования и программного обеспечения;

– риск нарушения конфиденциальности персональных данных учащихся.

Таким образом, интеграция цифровых инноваций в управление школьным спортивным объединением дает возможность существенного улучшения результативности спортивно-массовой работы с обучающимися. Актуальные информационные комплексы гарантируют быстроту обработки сведений, упрощают отслеживание посещаемости тренировок, регистрацию спортивных успехов и составление планов мероприятий.

Оптимизация рабочих процедур понижает объем задач, возложенных на административный и педагогический персонал, высвобождая время и силы для улучшения качества образовательно-тренировочного процесса.

Применение специальных программных продуктов и онлайн-ресурсов делает школьную спортивную деятельность более открытой и доступной для учеников, родителей и преподавателей. Это создает благоприятную среду для пропаганды здорового образа жизни среди школьников и пробуждения их заинтересованности в физической активности. Продолжающийся прогресс в области цифровых технологий открывает новые горизонты для оптимизации руководства школьными спортивными объединениями, содействуя укреплению здоровья молодого поколения.

Список источников

1. Мишнева С. Д. Значимость информационных технологий в образовательном процессе // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2021. № 2 (192). С. 206–209.

2. Двуреченская К. С. Актуальные проблемы развития школьного спортивного клуба и пути их решения // Молодой ученый. 2025. № 41 (592). С. 59–62.

3. Верхутина М. А., Пурыгина М. Г., Бойко Н. Е. Влияние технологий на тренировочный процесс // Синтез науки и образования как механизм перехода к постиндустриальному обществу : сб. ст. междунар. науч.-практ. конф. Уфа, 2021. С. 118–121.

4. Ключникова А. М. Применение цифровых технологий в тренировочном процессе // Цифровая трансформация в науке, образовании и спорте : сб. материалов II Всерос. конкурса науч. ст. Краснодар, 2024. С. 94–96.

УДК 796:378.4

АНАЛИЗ ПРОГРАММ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В АГРАРНЫХ ВУЗАХ РОССИИ: ОСОБЕННОСТИ И ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРЫ В КОНТЕКСТЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ДЛЯ АГРАРНОГО СЕКТОРА

ANALYSIS OF PHYSICAL EDUCATION PROGRAMS IN AGRICULTURAL UNIVERSITIES IN RUSSIA: FEATURES AND PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION IMPLEMENTATION IN THE CONTEXT OF TRAINING SPECIALISTS FOR THE AGRICULTURAL SECTOR

К. Г. Емелин[1], А. В. Ерамасова[1]
K. G. Emelin[1], A.V. Eramasova[1]

[1] Алтайский государственный аграрный университет, Барнаул, Россия
[1] Altai State Agrarian University, Barnaul, Russia

Аннотация. Проводится анализ современных программ физического воспитания в аграрных высших учебных заведениях России, выявляются их особенности, основные проблемы реализации и определение степеней их соответствия задачам профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) будущих специалистов агропромышленного комплекса. Систематизируются ключевые противоречия между традиционным содержанием дисциплины «Физическая культура» и реальными психофизическими требованиями профессий аграрного профиля. На примере российских вузов рассматриваются инновационные подходы к реализации ППФП, включая использование средств единоборств и дифференцированный подход к факультетам.
Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, аграрный вуз, физическое воспитание студентов, агропромышленный комплекс, профилизация образования, здоровый образ жизни
Abstract. The article analyzes modern physical education programs in agricultural higher educational institutions of Russia, identifies their features, the main problems of implementation and determines the degree of their compliance with the tasks of professionally applied physical training (PPFP) of future specialists in the agro-industrial complex. The key contradictions between the traditional content of the discipline "Physical Culture" and the real psychophysical requirements of agricultural professions are systematized. Using the example of Russian universities, innovative approaches to the implementation of the PPFP are considered, including the use of martial arts and a differentiated approach to faculties.
Keywords: professionally applied physical training, agricultural university, physical education of students, agro-industrial complex, education profile, healthy lifestyle

Современное состояние агропромышленного комплекса России характеризующееся интенсификацией производства, внедрением высокотехнологичного оборудования и возрастающими требованиями к человеческому капиталу, предъявляет новые вызовы к системе подготовки кадров. Выпускник аграрного вуза сегодня должен обладать не

© Емелин К. Г., Ерамасова А. В., 2026

только фундаментальными профессиональными знаниями, но и высоким уровнем физической и психоэмоциональной устойчивости. Труд специалистов сельского хозяйства (агрономов, зооинженеров, ветеринарных врачей, инженеров-механиков) часто связан с работой в неблагоприятных погодных условиях, значительными статическими и динамическими нагрузками, необходимостью быстрого принятия решений [1].

В этой связи дисциплина «Физическая культура» в аграрном вузе перестаёт быть просто общеобразовательным предметом и приобретает ключевое значение в системе профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Однако, как показывает практика и анализ научной литературы, существует разрыв между декларируемой важностью ППФП и реальным содержанием учебных программ. Многие вузы до сих пор ориентируются на общие нормативы и спортивные модели, не учитывающие специфику будущей трудовой деятельности выпускников [2].

Анализ профессиограмм специалистов аграрного профиля, проведённый исследователями Уральского ГАУ, показывает, что условия их труда имеют ряд специфических черт, которые должны определять содержание физического воспитания. К ним относятся: работа на открытом воздухе при различных температурах, комбинированный характер двигательной активности (сочетание динамических и статических усилий), значительная нагрузка на нервную систему при работе с животными или сельхозтехникой [1].

В таблице представлено соответствие профессиональных задач и рекомендуемых средств физической подготовки.

Взаимосвязь профессиональной деятельности и средств ППФП в аграрном вузе

Группа специальностей	Основные профессиональные нагрузки	Рекомендуемые средства и виды спорта
Инженеры-механики	Работа с техникой, статические позы, точность мелкой моторики, общая выносливость	Спортивная гимнастика (для укрепления кистей), кроссовая подготовка, лыжные гонки
Ветеринарные врачи, зоотехники	Статические нагрузки (фиксация животных), работа в вынужденной позе, стрессоустойчивость	Атлетическая гимнастика, борьба (самбо, дзюдо) – для навыков силовой фиксации, плавание
Агрономы	Большой объём ходьбы, работа на полевых станциях, воздействие погодных факторов	Спортивное ориентирование, бег на длинные дистанции, туризм, велоспорт
Экономисты, управленцы	Гиподинамия, высокое нервно-психическое напряжение	Гиподинамия, высокое нервно-психическое напряжение

Как видно из таблицы, вариативность профессиональных требований внутри одного аграрного вуза очень высока, что делает невозможным использование единой унифицированной программы физического воспитания для всех факультетов [3].

Обобщение научных публикаций и практического опыта позволяет выделить несколько групп проблем, характерных для большинства аграрных вузов России.

Во-первых, это организационно-методические проблемы. Несмотря на наличие теоретических разработок в области ППФП, на практике распределение учебных часов часто не учитывает специфику факультета. Программы остаются «спортизированными»,

ориентированными на выполнение контрольных нормативов общей физической подготовки, а не на формирование прикладных навыков. Как отмечают В. Н. Ахапкин и соавт., существует противоречие между спортивным моделированием и реальным производственным функционалом [2]. Это ведёт к снижению мотивации студентов, особенно тех, кто не имеет высоких спортивных кондиций.

Во-вторых, материально-технические проблемы. Многие аграрные вузы, особенно расположенные в небольших районных центрах, испытывают дефицит современных спортивных сооружений. Устаревшая база не позволяет внедрять новые виды физкультурно-спортивной деятельности (например, тренажёрные залы европейского уровня, скалодромы, зоны для кроссфита), которые могли бы быть более привлекательными для молодёжи и полезными в прикладном аспекте.

В-третьих, социально-психологические проблемы. Исследования показывают снижение интереса студентов к традиционным академическим занятиям физкультурой. Современные студенты, особенно гуманитарных и экономических направлений, отдают предпочтение самостоятельным занятиям в фитнес-центрах, что создаёт проблему посещаемости обязательных занятий. Кроме того, отмечается общее ухудшение состояния здоровья абитуриентов, что увеличивает число специальных медицинских групп и требует разработки адаптивных программ [4].

Несмотря на перечисленные трудности, в ряде аграрных вузов России успешно реализуются инновационные подходы к преподаванию физической культуры, ориентированные на запросы АПК.

Пример 1. РГАУ-МСХА им. К. А. Тимирязева (г. Москва). На кафедре физической культуры разработана и внедрена инновационная программа профессионально-прикладного раздела на основе средств единоборств [2]. Авторы программы (А. А. Передельский, В. Н. Ахапкин и др.) исходили из того, что система боевых искусств позволяет комплексно решать задачи психофизической подготовки. В отличие от западных спортивных моделей, единоборства в их прикладном, неспортивном варианте (акцент на самостраховке, силовой фиксации, психологической устойчивости) идеально подходят для будущих ветеринаров и зооинженеров, чья работа связана с риском травм от животных и необходимостью физического воздействия. Программа показала свою эффективность: студенты экспериментальных групп продемонстрировали более высокий уровень развития прикладных навыков и мотивации к занятиям [5].

Пример 2. Уральский государственный аграрный университет (г. Екатеринбург). В УрГАУ реализуется модель дифференцированного подхода к ППФП. Преподаватели кафедры физического воспитания и спорта разработали содержание занятий для каждого факультета отдельно, моделируя элементы трудовых процессов. Например, на инженерных факультетах делается упор на развитие статической выносливости и координации (упражнения на гимнастических снарядах), а на ветеринарном факультете – на развитие силы хвата и навыков самостраховки (элементы борьбы). Такой подход, основанный на психофизиологическом тождестве трудового процесса и средств физической культуры, позволяет студентам видеть практический смысл в учебных занятиях [1].

Пример 3. Интеграция этнических видов спорта. Хотя этот пример относится к специализированному вузу, он показателен для аграрных территорий. Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта (Республика Саха) активно развивает национальные виды спорта (мас-рестлинг, хапсагай) [6]. Этот опыт показывает, как традиционные для сельской местности физические упражнения могут стать основой для воспитания устойчивого интереса к спорту и подготовки кадров для села. Для аграрных вузов, особенно в национальных республиках, внедрение этноспорта может стать мощным фактором приобщения студентов к физической культуре.

Анализ показывает, что переход от унифицированной программы к профессионально ориентированной системе физического воспитания в аграрных вузах требует решения нескольких задач. Во-первых, необходима разработка и утверждение на уровне Министерства науки и высшего образования РФ типовых программ ППФП для разных направлений аграрного образования. Во-вторых, требуется повышение квалификации преподавательского состава в области прикладной физиологии и биомеханики труда. В-третьих, важно развивать взаимодействие кафедр физвоспитания с выпускающими кафедрами для уточнения актуальных требований к физической готовности специалистов на производстве.

Китайский опыт реформирования физкультуры в аграрных вузах также подтверждает необходимость «окультуривания» и «аграризации» содержания дисциплин, сближения спортивной и сельскохозяйственной тематики, что может быть перспективным направлением и для российских вузов [7].

Проведённый анализ позволяет сделать вывод о том, что программы физического воспитания в аграрных вузах России находятся в стадии активной трансформации от общефизической подготовки к углублённой профессионально-прикладной направленности. В ходе исследования установлено, что основными проблемами реализации остаются недостаточная профилизация содержания в зависимости от конкретной специальности, слабая материально-техническая база, не соответствующая современным видам двигательной активности, а также снижение мотивации студентов к академическим занятиям [8]. При этом эффективными подходами к решению данных проблем выступают: дифференциация средств профессионально-прикладной физической подготовки по факультетам (опыт Уральского ГАУ), внедрение прикладных видов единоборств (опыт РГАУ-МСХА им. К. А. Тимирязева) и использование национальных видов спорта. Перспективным направлением является разработка научно обоснованных критериев оценки профессионально-прикладной физической готовности выпускников аграрных вузов и создание методик формирования индивидуальных траекторий физического самосовершенствования с учётом специфики будущего места работы в сельском хозяйстве.

Список источников

1. Миронова Г. Л., Сапаров Б. М., Антонов С. В. и др. Физическое воспитание в вузе как одно из важнейших средств подготовки студентов-аграриев к успешному профессиональному труду // Аграрное образование и наука. 2017. № 1. С. 3.

2. Ахапкин В. Н. Единоборства в профессионально-прикладной физической культуре в гражданском вузе // Мир науки. Социология, филология, культурология. 2022. Т. 13, № 4. С. 1–8.

3. Пацевко А. Й. Физическая подготовка специалистов агропромышленного комплекса (функционально-дифференцированный подход) // Научный вестник Львовского национального университета ветеринарной медицины и биотехнологий имени С. С. Гжицкого. 2014. Т. 16, № 3 (6). С. 297–302.

4. Сахненко А. В. Акмеологические принципы формирования здоровьесберегающего компонента профессиональной физической подготовленности студентов агрономических специальностей // Журнал Житомирского государственного университета имени Ивана Франко «Педагогические науки». 2020. № 2 (101). С. 62–73.

5. Передельский А. А., Ахапкин В. Н., Малинин А. Н., Сорокин Д. В. Инновационный подход к совершенствованию профессионально-прикладного раздела физической культуры в вузе с использованием единоборств // Теория и практика физической культуры. 2023. № 1. С. 107–109.

6. От глубинки до Олимпийских игр. Как единственный в России сельский университет готовит чемпионов // TASS. 2024. URL: https://tass.com/economy/1825787 (дата обращения: 17.02.2026).

7. Мухамбет Ж. С. Организация занятий физкультурно-спортивной деятельностью студентов различных стран // Молодой ученый. 2022. № 13 (408). С. 156–164.

8. Емелин К. Г., Князева Ю. А. Физическое воспитание в высшей школе // Проблемы и перспективы спортивной подготовки, физического воспитания коренных народов Севера и Арктики : материалы IV Всерос. науч.-практ. конф., 28 марта 2025 г. Якутск : ФГБОУ ВО Арктический государственный агротехнологический университет, 2025.

УДК 796.011

АНАЛИЗ ФАКТОРОВ ВОВЛЕЧЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ В ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ: СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ТЕНДЕНЦИИ

ANALYSIS OF THE FACTORS OF THE RUSSIAN POPULATION'S INVOLVEMENT IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS: CURRENT STATE AND TRENDS

И. В. Енченко
I.V. Enchenko

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санк-Петербург, Россия
Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg, Russia

Аннотация. Приводится комплексный анализ вовлеченности населения Российской Федерации в занятия физической культурой и спортом для выявления ключевых факторов и тенденций. Методы исследования включали анализ официальной статистики Минспорта России и данных авторского социологического опроса 4 671 респондента в возрасте от 12 до 79 лет. Результаты демонстрируют рост доли систематически занимающихся до 60,3% в 2024 г., превышающий плановый показатель. Выявляются основные мотивирующие и сдерживающие факторы, а также территориальные и возрастные диспропорции. Делается вывод о необходимости дальнейшей диверсификации форматов занятий, развития инфраструктуры и адресной информационной политики для повышения вовлеченности.
Ключевые слова: физическая культура и спорт, массовый спорт, вовлеченность населения, спортивная инфраструктура, мотивация
Abstract. The aim of the study is a comprehensive analysis of the population involvement in physical education and sports in the Russian Federation to identify key factors and trends. Research methods included analysis of official statistics from the Ministry of Sports of Russia and data from an author's sociological survey of 4,671 respondents aged 12 to 79 years. The results show an increase in the proportion of systematic participants to 60.3% in 2024, exceeding the target. The main motivating and constraining factors, as well as territorial and age disparities, were identified. The conclusion is made about the need for further diversification of training formats, infrastructure development and targeted information policy to increase involvement.
Keywords: physical education and sports, mass sports, population involvement, sports infrastructure, motivation

Регулярная физическая активность – фундаментальный компонент общественного здоровья и благополучия, оказывает комплексное влияние на физическое и ментальное состояние граждан, снижает риски заболеваний и способствует формированию здоровых социальных связей [1]. В условиях наблюдаемых глобальных тенденций к гиподинамии, особенно среди молодежи [2], актуализируется задача повышения вовлеченности населения в систематические занятия физической культурой и спортом (ФКиС). В Российской Федерации данная задача закреплена на стратегическом уровне. Целевой показатель

© Енченко И. В., 2026

доли населения, систематически занимающегося ФКиС, установленный Стратегией развития физической культуры и спорта до 2030 г., составляет 70% к 2030 г. [3]. По итогам 2024 г. этот показатель достиг 60,3%, что превысило плановое значение (57,8%) [4]. Тем не менее для достижения стратегических целей необходим углубленный анализ текущей ситуации, движущих сил и барьеров, существующих в различных демографических и территориальных группах населения. Перспективы роста численности занимающихся во многом связаны с повышением вовлеченности граждан среднего и старшего возраста, в то время как исторически фокус государственной политики был направлен на детей и молодежь [5, 6]. Целью настоящего исследования является комплексный анализ уровня и характера вовлеченности населения РФ в занятия физической культурой и спортом, выявление ключевых мотивирующих и сдерживающих факторов, а также оценка региональных и возрастных особенностей данного процесса. Исследование проводилось с использованием комплекса взаимодополняющих методов:

1. Анализ вторичных статистических данных: изучение официальных отчетов Министерства спорта Российской Федерации, включая формы федерального статистического наблюдения № 1-ФК, и аналитических материалов Единого методического информационного ресурса (ЕМИР) в области ФКиС [4].

2. Социологический опрос. В период с 9 февраля по 25 мая 2025 г. было проведено онлайн-анкетирование. Выборка составила 4 671 респондента в возрасте от 12 до 79 лет, репрезентирующая основные возрастные группы по полу. Инструментарий включал вопросы о частоте занятий, мотивах, барьерах, приемлемой стоимости и предпочитаемых форматах физической активности.

3. Сравнительный и аналитический методы использовались для обработки и интерпретации данных, формулирования выводов и рекомендаций.

Динамика показывает устойчивый рост вовлеченности населения в ФКиС с 2015 г. на 28,4% [4]. Основную долю занимающихся (55,8%) составляют дети и молодежь в возрасте 3–29 лет. На группу среднего возраста (30–59 лет) приходится 34,6%, на старшее поколение (60–79 лет) – 9,6%. Среди занимающихся преобладают мужчины (59,8%) и жители городов (77,8%) [4].

Лидером по абсолютной численности занимающихся является Центральный федеральный округ (ФО). Однако при учете доли от населения региона более высокие показатели демонстрируют Уральский (59,4%) и другие ФО. Наименьшая обеспеченность спортивными сооружениями относительно численности населения отмечается в Северо-Кавказском ФО (46,6%) [4], что указывает на наличие региональных диспропорций в развитии инфраструктуры.

Результаты анкетирования выявили структуру мотивации. Во всех возрастных группах доминирующим мотивом является «поддержание и укрепление здоровья». На втором и третьем местах – «улучшение фигуры» и «ведение здорового образа жизни». Ключевыми сдерживающими факторами для респондентов 12–59 лет стала «высокая загруженность», а для группы 60–79 лет – «плохое состояние здоровья».

Помимо государственных учреждений, популярностью пользуются коммерческие фитнес-клубы и студии, предлагающие широкий ассортимент услуг [7, 8]. Набирают обо-

роты автоматизированные форматы (например, Fitroom) и цифровые решения: мобильные приложения, виртуальные тренировки [9, 10]. Ценовые ожидания варьируются в зависимости от возраста: наиболее высокий приемлемый бюджет у группы 30–59 лет (10–19 тыс. руб.), у молодежи (12–29 лет) – 5–9,9 тыс. руб., у старшего поколения – до 5 тыс. руб. Важным критерием выбора места занятий является территориальная доступность.

Подводя итог, можно сделать ряд выводов:

1. В России достигнут устойчивый рост вовлеченности населения в занятия физической культурой и спортом, превышающий среднесрочные плановые показатели. Основной вклад в этот рост вносят дети, молодежь и граждане среднего возраста.

2. Существуют выраженные территориальные диспропорции в уровне обеспеченности спортивной инфраструктурой, требующие адресного регулирования для выравнивания возможностей.

3. Мотивационная структура населения является зрелой и сфокусированной на ценности здоровья, однако ключевыми барьерами выступают нехватка времени у трудоспособного населения и состояние здоровья у пожилых людей.

4. Рынок физкультурно-оздоровительных услуг диверсифицируется, активно развиваются цифровые и автоматизированные форматы, что соответствует запросам населения, особенно в крупных городах.

Для достижения стратегического целевого показателя в 70% к 2030 г. необходима дальнейшая комплексная работа, включающая развитие разнообразной и доступной инфраструктуры, популяризацию различных форматов занятий (включая «мягкий» фитнес и занятия для старшего возраста), внедрение налоговых преференций для занимающихся, а также проведение адресной информационной кампании, направленной на преодоление выявленных барьеров [11–14].

Список источников

1. Алексина А. О., Шинкаренко О. В., Бережник Ю. Ю. Факторы повышения вовлеченности граждан России в регулярные занятия физической культурой и спортом // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2025. № 6. С. 20–27.

2. How to Designed To Move – A TAFISA Toolbox for Members. 2015. URL: http://tafisa.org/sites/default/files/pdf/Tafisa_DTM_Magazine.pdf

3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/

4. Итоги 2024 года // Единый методический информационный ресурс Минспорта России. URL: https://emir.gov.ru/analytics/indicators

5. Богомолов Г. В., Щенникова М. Ю., Прокопенкова Ю. М., Зюрин Э. А. Организационно-управленческие аспекты повышения двигательной активности населения Российской Федерации в разрезе развития видов спорта // Вестник спортивной науки. 2024. № 1. С. 58–65.

6. Смирницкий С. И., Орлов К. А., Прокопенкова Ю. М. Актуальные вопросы оценки эффективности проведения массовых физкультурных мероприятий на основе данных федерального статистического наблюдения // Вестник спортивной науки. 2024. № 5. С. 50–54.

7. Иванов В. Д. Ключевые аспекты бизнеса в фитнес-индустрии // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2025. Т. 10, № 1. С. 102–112.

8. Гремина Л. А., Цыбенко Н. С., Синельникова Н. В. Развитие фитнес-индустрии в России // Фундаментальные и прикладные исследования. Актуальные проблемы и достижения : сб. ст. XX Всерос. науч. конф. СПб., 2023. С. 75–77.

9. Засека М. В., Яковчук Т. В., Пилюгин В.С. Фитнес-индустрия: перспективные направления развития // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2024. Т. 9, № 2. С. 77–83.

10. Михайлова Е. Я., Андросова Г. А. Факторы и тенденции развития фитнес-индустрии в Санкт-Петербурге // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2025. № 6. С. 86–91.

11. Малыгин А. М. Концепция фиджитал-спорта: Содержание и потенциал развития // Вестник спортивной науки. 2023. № 6. С. 8–14.

12. Смирницкий С. И., Бида Д. А., Прокопенкова Ю. М. О показателе численности занимающихся спортивной подготовкой детей и молодежи в документах стратегического планирования сферы физической культуры и спорта // Вестник спортивной науки. 2023. № 4. С. 17–20.

13. Абалян А. Г., Фомиченко Т. Г., Кубеев А. В., Богомолов Г. В. О концепции единого методического информационного ресурса в области физической культуры, спорта и спортивной медицины // Вестник спортивной науки. 2023. № 5. С. 10–14.

14. Рынок фитнес-услуг России в 2024 г.: динамика, регионы, тренды. Исследование FitnessData. URL: https://fitnessdata.ru/research

УДК 376.37

РАЗВИТИЕ ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ С ТЯЖЁЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ С ПРИМЕНЕНИЕМ СИББОРДА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

DEVELOPMENT OF BALANCE FUNCTION IN PRESCHOOLERS WITH SEVERE SPEECH DISORDERS USING SIBBORD IN PHYSICAL EXERCISES

Е. М. Желбанова[1], Н. Л. Умнякова[1]
E. M. Zhelbanova[1], N. L. Umnyakova[1]

[1] Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург, Россия
[1] A. I. Herzen Russian State Pedagogical University, St. Petersburg, Russia

Аннотация. Рассмотрена технология применения сиббордов на дополнительных занятиях по физической культуре с детьми дошкольного возраста, имеющими тяжелое нарушение речи. Разработанная технология применялась в течение года как средство развития функции равновесия у данной категории детей. Продемонстрированы положительные результаты развития функции равновесия.
Ключевые слова: дети дошкольного возраста, нарушение речи, занятия физическими упражнениями, сибборд
Abstract. The article discusses the technology of using sibboards in additional physical education classes with preschool children with speech disorders. The developed technology was used throughout the year as a means of developing the balance function in this category of children. The study demonstrates the positive results of the development of the balance function.
Keywords: preschool children, speech disorders, physical exercises, seaboard

В дошкольных образовательных организациях традиционным оборудованием для развития функции равновесия считается гимнастическая скамейка, однако она не пользуются большим спросом и популярностью. На помощь педагогам приходит разное игровое оборудование: степы, фитболы, игровое оборудование Альма, а также балансировочная доска сибборд. Это специализированный тренажёр в виде изогнутой доски, используемый для активизации работы мозжечка, который, как известно, отвечает за равновесие, координацию движений и регуляцию мышечного тонуса [1]. При этом аспекты методического обеспечения развития функции равновесия у детей 5–6 лет на занятиях с применением сиббордов представлены недостаточно полно, что и актуализирует данное исследование.

Анализ литературы демонстрирует, что у детей с нарушением речи наблюдается недоразвитие моторной сферы: движения неловкие, неуклюжие, раскоординированные, что указывает на имеющиеся проблемы в работе мозжечка и стволового отдела мозга [2].

Важность развития вестибулярного аппарата с возрастной точки зрения обусловлена сенситивным периодом детей дошкольного возраста, а также стремлением педаго-

© Желбанова Е. М., Умнякова Н. Л., 2026

гов к эффективному физическому развитию детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), что является основой для их подготовки к поступлению в общеобразовательную школу.

Целью исследования является разработка технологии применения сиббордов на развитие функции равновесия у детей дошкольного возраста с нарушением речи.

В исследовании приняли участие 7 детей в возрасте 5–6 лет с тяжёлыми нарушениями речи, посещающие дополнительные занятия по физической культуре с применением сибборда детского сада компенсирующего вида. Занятия проводились во второй половине дня 2 раза в неделю по 30 минут. Всего было проведено 62 занятия.

В процессе занятий детям предлагались упражнения на формирование статического и динамического равновесия, координацию движений, развитие зрительно-моторной координации. Эти упражнения постепенно усложнялись в течение года.

Технология применения упражнений на сиббордах включала в себя 3 этапа: разработку и применение трех комплексов упражнений в течение года, а также оценку эффективности применения сиббордов в физическом воспитании детей с ОВЗ (таблица).

Учебно-тематический план применения упражнений на сибборде

Этап применения технологии	Задачи	Упражнения на сибборде
Октябрь–декабрь (24 занятия)	1. Учить балансировать стоя на сибирском борде. 2. Закреплять умения и формировать навыки в выполнении общеразвивающих упражнений	Удержание в равновесии, стоя на балансире ноги врозь, вместе, на одной ноге: «Неваляшка», «Собачка», «Жираф», «Мостик», «Звёздочка», «Красный, желтый, зелёный»
Январь–март (22 занятия)	1. Учить выполнять упражнения из разных исходных положений. 2. Учить выполнять упражнения с разным инвентарем: мешочками, мячами и другим оборудованием, балансируя на борде. 3. Содействовать укреплению мышцы рук ног и спины	Упражнения сидя на сибборде ноги врозь и вместе: «Складочка», «Краб», «По команде», «Звезда», «Супермен»; упор присед руки впереди «Лягушка»; стоя на верхней части сибборда «Аист», «Цапля». Упражнения в равновесии с бросками и ловлей мяча, отбиванием мяча, перебрасывание мяча из руки в руку: «Поймай не роняй», стоя с мешочками на голове: «Самолёт», «Бабочка», «Колесо», «Попади в цель»
Апрель–май (16 занятий)	1. Согласовать движения с речетативами, с музыкальным сопровождением, с заданиями для развития речи, математических способностей. 2. Оценить эффективность применения сиббордов на развитие функции равновесия	Упражнения с музыкальным сопровождением: «Кузнечик», «Белочка», «Двойная звезда», «Море», «Маятник». Упражнения с обручами «Крутим кольца», «Ловкий и меткий»

Каждый комплекс упражнений применялся в основной части урока.

1-й комплекс состоял из 8 упражнений на сибборде и применялся в течение 24 занятий (октябрь–декабрь). Цель данного комплекса состояла в формировании умения и навыка удержания равновесия, стоя на балансире и выполнения простых упражнений.

2-й комплекс состоял из 12 упражнений и применялся в течение 22 занятий (январь–март). Цель данного комплекса состояла в закрепление навыка удержания равновесия, а также включались упражнения с различным инвентарем: мешочками, мячами и другим оборудованием, стоя на сибборде.

3-й комплекс состоял из 6 упражнений и применялся в течение 16 занятий (апрель–май). Цель данного комплекса состояла в совершенствовании упражнений, направленных на развитие функции равновесия, добиваться технически правильного выполнения упражнений. Средствами были физические упражнения в сочетании выполнения заданий на развитие речи, согласование речи и движений, математических способностей. В течение года ранее изученные упражнения включались в подготовительную и заключительную часть занятий.

Для оценки формирования функции равновесия применялись общепринятые тесты. Тест Бондаревского (стойка на одной ноге, вторая согнута и упирается на колено опорной ноги, руки в стороны) применялся для выявления нарушений статической координации. Тест оценивался в секундах, переведен в баллы: 5–10 с – 1 балл; 15–20 с – 2 балла; 25–30 с – 3 балла. Проба Ромберга («пяточно-носочная» проба) был направлен на оценку статического равновесия. Оценка показателей проводилась в баллах: 5–40 с – 1 балл; 45–75 с – 2 балла; 80–90 с – 3 балла.

На начало эксперимента в тесте Бондаревского низкие результаты (1 балл) были у 4 человек (43% занимающихся). Средние результаты показали 3 человека (57% занимающихся), что соответствовало 2 баллам. Высокий уровень развития функции равновесия (3 балла) не был обнаружен ни у одного ребёнка. В конце эксперимента все дети имели высокий уровень развития функции равновесия, что соответствует 3 баллам (рис. 1).

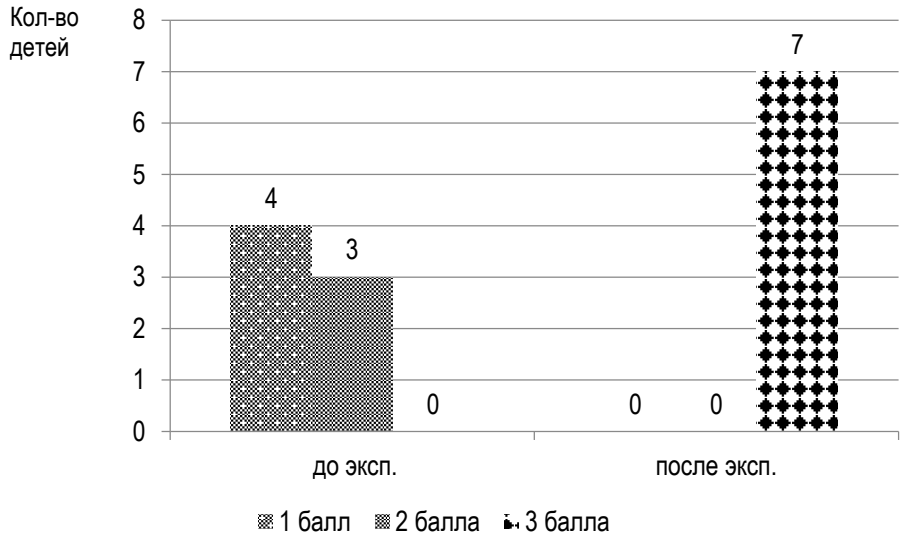


Рис. 1. Результаты детей в тесте Бондаревского до и после эксперимента

Анализ результатов в тесте пробы Ромберга показал, что на начало эксперимента 5 детей (71%) имели результат 1 балл, что соответствовало низкому уровню развития функции равновесия. Средний уровень (2 балла) показали 2 ребёнка (29%). Результаты в конце исследования показали, что 2 ребёнка (29% детей) смогли пройти тест на 2 балла, 5 детей (71%) прошли тест на 3 балла (рис. 2).

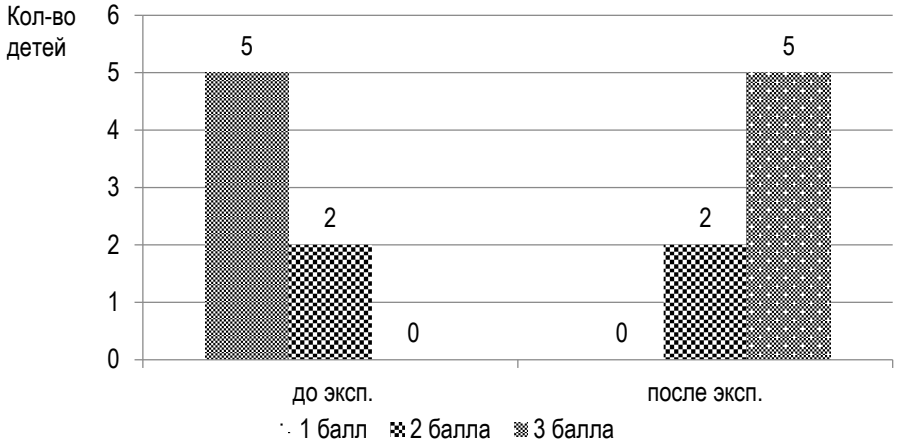


Рис. 2. Результаты детей в тесте Ромберга до и после эксперимента

Прирост результатов оценивался по формуле С. Броди.

Данные результатов тестирования демонстрируют положительные результаты: в тесте Бондаревского: $W = 100\times(4{,}28–3{,}33)/0{,}5\times(3{,}33+4{,}28) = 25\%$; в тесте Ромберга: $W = 100\times(2{,}71–1{,}28)/0{,}5\times(1{,}28+2{,}71) = 71\%$, что соответствуют высокому уровню развития.

Таким образом, анализ результатов по двум тестам после эксперимента показывает положительную динамику развития функции равновесия, что доказывает эффективность упражнений на сиббордах для детей с тяжёлыми нарушениями речи в группе старшего дошкольного возраста. У детей быстрее формируется навык балансирования, приходит осознание схемы собственного тела, развивается слуховое и зрительное внимание, общая моторика. Беседа со штатным психологом также показала, что у детей, занимающихся дополнительными занятиями на сиббордах, улучшились речевые навыки, навыки общения, стабилизировалось психоэмоциональное состояние.

Список источников

1. Гиляровская А. А. Сибирский борд как эффективный тренажер для детей дошкольного возраста // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: от теории к практике : материалы III Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Чебоксары, 16 ноября 2023 года. Чебоксары : Издательский дом «Среда», 2023. С. 258–261.

2. Гладштейн В. Д. Физические упражнения как средство физического воспитания старших дошкольников с общим недоразвитием речи // Проблемы и приоритетные направления развития физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности в современном обществе : сб. науч. тр. Всерос. науч.-практ. конф., Хабаровск, 15–16 марта 2022 года. Хабаровск : Тихоокеанский государственный университет, 2022. С. 25–30.

УДК 796.323.2:373.5

ФОРМИРОВАНИЕ БАЗОВЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ У УЧАЩИХСЯ 5-х КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

FORMATION OF BASIC TECHNICAL SKILLS OF BASKETBALL PLAYING IN 5TH GRADE STUDENTS IN PHYSICAL CULTURE LESSONS

Е. И. Жмурко[1], Л. А. Сергеева[1], Д. И. Слепичева[2]
E. I. Zhmurko[1], L. A. Sergeeva[1], D. I. Slepicheva[2]

[1] Московский архитектурный институт, Москва, Россия
[2] Российский государственный социальный университет, Москва, Россия
[1] Moscow Architectural Institute, Moscow, Russia
[2] Russian State Social University, Moscow, Russia

Аннотация. Рассмотрена проблема обучения техническим элементам баскетбола учащихся 5-х классов в условиях школьного урока физической культуры. Представлены результаты педагогического эксперимента, в ходе которого была апробирована специализированная методика, включающая комплекс упражнений для формирования базовых навыков (ведение, передачи, броски). В исследовании приняли участие 40 учащихся 5-х классов, разделенных на контрольную и экспериментальную группы. Использовались методы педагогического тестирования, математической статистики (t-критерий Стьюдента). Результаты показали достоверное улучшение технических показателей в экспериментальной группе ($p < 0,05$).
Ключевые слова: баскетбол, техника игры, учащиеся 5-х классов, физическая культура, педагогический эксперимент, техническая подготовленность
Abstract. The article discusses the problem of teaching technical elements of basketball to 5th grade students in the context of a school physical education lesson. The results of a pedagogical experiment are presented, during which a specialized methodology was tested, including a set of exercises for developing basic skills (dribbling, passing, and shooting). The study involved 40 5th grade students, divided into a control group and an experimental group. The methods used were pedagogical testing and mathematical statistics (Student's t-test). The results showed a significant improvement in technical performance in the experimental group ($p < 0.05$).
Keywords: basketball, game technique, 5th grade students, physical education, pedagogical experiment, technical preparedness

Баскетбол является одним из базовых видов спорта, включенных в школьную программу по физической культуре. Обучение техническим элементам игры в среднем школьном возрасте (10–12 лет) представляет особый интерес, поскольку этот период считается сенситивным для развития координационных способностей [1–3]. Однако традиционные подходы к обучению часто не учитывают возрастные особенности учащихся, что снижает мотивацию и эффективность усвоения навыков. В связи с этим актуальной задачей является разработка и внедрение методик, адаптированных для учащихся

© Жмурко Е. И., Сергеева Л. А., Слепичева Д. И., 2026

5-х классов, позволяющих в рамках стандартного урока повысить качество технической подготовки [4–6]. Целью исследования явилось обоснование эффективности авторской методики обучения технике баскетбола на уроках физической культуры.

В исследовании приняли участие 40 учащихся 5-х классов (средний возраст 11 лет), разделенных на контрольную (КГ, n = 20) и экспериментальную (ЭГ, n = 20) группы. Продолжительность эксперимента составила 12 нед. В КГ применялась стандартная школьная программа, в ЭГ – авторская методика, включающая:

– акцент на игровых и соревновательных формах обучения;

– дозированные упражнения на развитие «чувства мяча»;

– последовательное освоение техники: стойка, передвижение, ведение, передачи двумя руками от груди, бросок с близкой дистанции;

– индивидуализация нагрузки с учетом уровня подготовленности.

Для оценки технической подготовленности использовались тесты:

1. Ведение мяча с обводкой конусов на время (с).

2. Точность передач в цель (количество попаданий из 10 попыток).

3. Броски с близкой дистанции (количество попаданий из 10 попыток).

Контрольные испытания проводились до и после эксперимента. Для статистической обработки данных применялся t-критерий Стьюдента для зависимых и независимых выборок с определением уровня значимости p.

Полученные данные свидетельствуют о положительной динамике в обеих группах по всем исследуемым показателям. Однако в контрольной группе улучшения были незначительными и статистически недостоверными ($p > 0,05$). В экспериментальной группе зафиксирован достоверный прирост результатов по всем трем тестам, что подтверждается высокими значениями t-критерия и уровнем значимости $p < 0,01–0,001$.

Наиболее выраженный прогресс отмечен в показателе точности передач мяча (увеличение на 55,8% от исходного уровня). Также значимо улучшилось время ведения мяча с обводкой (ускорение на 12,0%) и результативность бросков с близкой дистанции (увеличение на 58,9%).

Итоговые результаты, полученные после 12 недель обучения, представлены в таблице.

Динамика показателей технической подготовленности учащихся 5-х классов за период эксперимента, M ± m

Показатель	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Прирост, %	p
Ведение с обводкой, с	КГ	14,5 ± 0,4	14,1 ± 0,4	2,8	> 0,05
	ЭГ	14,6 ± 0,5	12,8 ± 0,3	12,0	< 0,01
Передаи в цель, кол-во)	КГ	4,2 ± 0,3	4,7 ± 0,3	11,9	> 0,05
	ЭГ	4,3 ± 0,4	6,7 ± 0,3	55,8	< 0,001
Броски с дистанции, кол-во	КГ	3,1 ± 0,3	3,5 ± 0,3	12,9	> 0,05
	ЭГ	3,1 ± 0,3	4,9 ± 0,3	58,9	< 0,001

Эффективность предложенной методики, на наш взгляд, обусловлена следующими факторами:

1. Проведение упражнений в форме эстафет и мини-соревнований повысило мотивацию и эмоциональную вовлеченность учащихся.

2. Специальные подготовительные упражнения на развитие «чувства мяча» (жонглирование, перекаты, обводка стоек с закрытыми глазами) создали прочную сенсорную основу для освоения сложнокоординационных технических элементов.

3. Поэтапное усложнение задач (от имитационных упражнений без мяча к выполнению в движении и в условиях пассивного/активного противодействия) обеспечило доступность и прочность формируемых навыков.

4. Дифференцированный подход с учетом индивидуального уровня подготовленности позволил оптимизировать нагрузку и избежать ситуаций как хронической неуспешности, так и недостаточной требовательности.

Разработанная методика обучения технике баскетбола, основанная на игровом подходе, последовательном освоении элементов и развитии кинестетических ощущений, является эффективной для применения на уроках физической культуры в 5-х классах. Результаты педагогического эксперимента подтвердили гипотезу исследования: внедрение авторской методики приводит к статистически достоверному улучшению показателей технической подготовленности (ведение, передачи, броски) у учащихся 5-х классов по сравнению со стандартной программой обучения.

Список источников

1. Шарагин В. И., Жмурко Е. И., Разживин О. А., Федосеенков К. А. Возрастная динамика подготовленности юных баскетболистов как направление дифференцированного развития физических способностей // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2022. № 10 (212). С. 482–486.

2. Пучкова Н. Г. Формирование двигательной готовности к обучению технике игры в баскетбол // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2014. № 6. С. 12–13.

3. Абрамишвили Г. А., Карпов В. Ю., Скоросов К. К., Еремин М. В. Современные технологии дифференцированного физического воспитания учащихся младшего школьного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 6. С. 24–27.

4. Карпов В. Ю., Еремин М. В., Калинин А. Д., Абрамишвили Г. А. Исследование динамики показателей физической подготовленности мальчиков 12–13 лет в рамках школьной программы // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2015. № 9 (127). С. 109–113.

5. Карпов В. Ю. Теоретико-методические аспекты сопряженного развития физических качеств и формирования техники двигательных действий у девочек среднего школьного возраста // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2015. № 6 (124). С. 91–96.

6. Кудинова В. А., Карпов В. Ю., Болдов А. С., Маринина Н. Н. Повышение качества учебного процесса по физической культуре на основе обучения технике двигательных действий // Теория и практика физической культуры. 2021. № 7. С. 61–63.

УДК 796.012.1:796.42

БЕГОВЫЕ КЛУБЫ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ПРИВЛЕЧЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

RUNNING CLUBS AS AN EFFECTIVE TOOL FOR ATTRACTING PEOPLE TO PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

А. В. Золотухина
A. V. Zolotukhina

Беговой клуб «Беги, Иркутск»; Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска, Иркутск, Россия
Running club "Run Irkutsk"; State School (College) of the Olympic Reserve of Irkutsk, Irkutsk, Russia

Аннотация. Рассмотрен потенциал беговых клубов как социально-педагогического и организационного механизма вовлечения различных групп населения в систематические занятия физической культурой и спортом. Актуальность исследования обусловлена необходимостью повышения уровня двигательной активности населения в условиях урбанизации и цифровизации общества. Проанализированы мотивационные, социальные и организационные факторы функционирования беговых сообществ. Сделан вывод о высокой эффективности беговых клубов как доступного и экономически оправданного инструмента реализации государственной политики в сфере физической культуры и спорта.
Ключевые слова: беговые клубы, массовый спорт, физическая культура, двигательная активность, здоровый образ жизни, социальная мотивация, спортивное сообщество
Abstract. The article examines the potential of running clubs as a socio-pedagogical and organizational mechanism for engaging various population groups in systematic physical activity and sports. The relevance of the study is обусловлена the need to increase the level of physical activity in the context of urbanization and digitalization of society. Motivational, social and organizational factors of running communities' functioning are analyzed. The conclusion is made about the high efficiency of running clubs as an accessible and cost-effective tool for implementing state policy in the field of physical culture and sports.
Keywords: running clubs, mass sports, physical culture, physical activity, healthy lifestyle, social motivation, sports community

Современное общество характеризуется снижением уровня повседневной двигательной активности населения, что негативно отражается на состоянии здоровья и трудоспособности граждан. По данным исследований, недостаточная физическая активность является одним из ведущих факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний [1]. В этих условиях особую значимость приобретают формы массовой физической активности, доступные широким слоям населения.

Бег является одной из наиболее простых и экономически доступных форм двигательной активности. Однако индивидуальные занятия нередко носят эпизодический характер. В отличие от них, беговые клубы формируют устойчивую мотивационную среду, способствующую регулярности тренировочного процесса.

© Золотухина А. В., 2026

Формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой рассматривается в трудах отечественных ученых как комплексный педагогический и социально-психологический процесс [2]. Коллективные формы организации занятий способствуют развитию социальной идентичности, взаимной поддержки и соревновательного интереса.

Беговые клубы формируют среду, в которой ценности здорового образа жизни транслируются через личный пример и групповую динамику.

Беговые клубы могут функционировать в различных форматах:

– общественные инициативные объединения;

– корпоративные спортивные сообщества;

– коммерческие тренировочные проекты;

– клубы при образовательных учреждениях.

Их деятельность включает:

– регулярные тренировки;

– участие в массовых стартах;

– образовательные лекции по вопросам тренировки и восстановления;

– благотворительные и социальные акции.

Практика показывает, что участие в коллективных пробежках снижает вероятность прекращения занятий, в первые 3–6 месяцев, что является критическим периодом формирования привычки [3].

Эффективность беговых клубов обусловлена сочетанием нескольких факторов:

1. Социальная поддержка – формирование чувства принадлежности к группе.

2. Соревновательный элемент – участие в массовых стартах.

3. Профессиональное сопровождение – наличие тренера.

4. Публичная фиксация результатов – цифровые платформы и социальные сети.

Исследования показывают, что групповая форма занятий повышает приверженность тренировочному процессу на 30–40% по сравнению с индивидуальными тренировками [4].

Систематические занятия бегом способствуют:

– улучшению выносливости;

– нормализации массы тела;

– снижению уровня стресса;

– повышению самооценки и уровня субъективного благополучия.

По данным медицинских исследований, регулярная аэробная нагрузка умеренной интенсивности снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний на 20–30% [1].

Беговые клубы летом не требуют значительных финансовых вложений в инфраструктуру, что делает их экономически оправданным инструментом развития массового спорта. Их деятельность соответствует задачам государственной политики Российской Федерации в области физической культуры и спорта, направленной на увеличение доли граждан, систематически занимающихся спортом [5].

По подсчетам автора статьи списка пробегов с сайта probeg.org, в 2023 г. в России запланировано 4093 беговых мероприятия. В Иркутской области – 74 пробега, в Иркутске – 42. В данные пробеги включены как любительские старты, так и официальные соревнования.

По подсчетам автора статьи списка пробегов с сайта probeg.org, в 2026 г. в России пройдут 4093 беговых мероприятия. В Иркутской области – более 200 пробегов, в Иркутске – более 100. В данные пробеги включены как любительские старты, так и официальные соревнования.

Иркутск по количеству забегов находится на 1-м месте в Иркутской области и на 11-м в России.

Самые популярные забеги Иркутска и даты их проведения:

– Иркутский Международный Слата марафон;

– Осенний марафон;

– Всероссийский полумарафон Забег.рф (Иркутск) [6].

Также существует проект пробеги 5Верст, пробежать 5 км может любой желающий. Это бесплатные дружеские старты на 5 км.

Многие крупные спортивные бренды мотивируют спортсменов, делают для них спортивные приложения для отслеживания физической формы, поощряют экипировкой свои сообщества. Например: беговой клуб Adidas, Nike, Asics, Puma, Kalenji или клуб-бар, недавно запущенный NewBalance и Strava, где бегуны могут зарабатывать бесплатные напитки в зависимости от того, сколько миль они пробежали.

В России существуют более 5 600 беговых клубов [4], в Иркутске около 20. Это позволяет судить о том, что бег в регионах России популярен и привлекает людей в беговые клубы.

В связи с популярностью беговых стартов беговое сообщество сегодня представляет новые беговые клубы.

В последние годы в российских городах наблюдается устойчивый рост интереса к массовому любительскому спорту. Одним из наиболее доступных и популярных его направлений является бег. В Иркутске с 2019 г. функционирует беговой клуб «Беги, Иркутск», который стал заметным элементом городской спортивной инфраструктуры. Деятельность подобных сообществ отражает современные тенденции самоорганизации граждан в сфере физической культуры и здорового образа жизни.

Клуб «Беги, Иркутск» был создан как инициативное объединение людей, заинтересованных в регулярных совместных тренировках. Основная идея проекта заключается в формировании открытого бегового сообщества города, доступного для участников с разным уровнем подготовки – от начинающих до опытных любителей.

Формат работы клуба предполагает регулярные групповые тренировки, включающие разминку, беговую часть с вариативной нагрузкой и завершающий этап восстановления. Особое внимание уделяется постепенному увеличению объема нагрузки, что способствует снижению риска травматизма и формированию устойчивой мотивации к занятиям.

Важной характеристикой клуба является его доступность: участие не требует профессиональной подготовки, а тренировки ориентированы на широкий круг жителей города.

Анализ деятельности клуба позволяет выделить несколько ключевых направлений его влияния на городскую среду.

1. Формирование устойчивой мотивации к занятиям спортом. Групповой формат способствует регулярности тренировок. Социальная поддержка и коллективная динамика снижают вероятность прекращения занятий, что особенно важно для начинающих бегунов.

2. Развитие горизонтальных социальных связей. Клуб выступает площадкой для неформального общения. Участники объединяются на основе общих интересов, что укрепляет социальный капитал городской среды.

3. Профилактика гиподинамии и укрепление здоровья. Регулярный бег способствует улучшению работы сердечно-сосудистой системы, повышению общей выносливости и снижению уровня стресса. Таким образом, деятельность клуба имеет профилактическое значение.

4. Популяризация культуры массового спорта. Наличие активного бегового сообщества способствует росту интереса к участию в городских спортивных мероприятиях и формирует позитивный образ физической активности как нормы повседневной жизни.

Функционирование клуба «Беги, Иркутск» отражает процессы трансформации городской культуры, в рамках которых инициативные объединения граждан становятся важным элементом развития спорта «снизу». Подобные сообщества частично компенсируют дефицит формальных спортивных структур и делают физическую активность более доступной.

Кроме того, беговой клуб формирует практику использования городского пространства для рекреационных целей, что повышает качество городской жизни и способствует развитию комфортной среды.

Беговой клуб «Беги, Иркутск», действующий с 2019 г., выполняет не только спортивную, но и социальную функцию. Он объединяет жителей города, способствует укреплению здоровья, развитию массового спорта и формированию устойчивых сообществ. Подобные инициативы можно рассматривать как значимый фактор развития современной городской спортивной культуры.

Беговые клубы представляют собой эффективный механизм вовлечения населения в занятия физической культурой и спортом. Их потенциал обусловлен доступностью, социальной направленностью и устойчивым мотивационным воздействием. Развитие сети беговых сообществ может рассматриваться как стратегический ресурс формирования здорового и социально активного общества [7, 8].

Список источников

1. Всемирная организация здравоохранения. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. Женева : ВОЗ, 2010. 60 с.

2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М. : Спорт, 2010. 543 с. ISBN 5-278-00326-X

3. Кузнецов В. С. Социально-педагогические аспекты массового спорта // Теория и практика физической культуры. 2018. № 5. С. 12–15.

4. Burke S. M., Carron A. V., Eys M. A. Physical activity context and group cohesion: a meta-analysis // Journal of Sport and Exercise Psychology. 2006. Vol. 28. P. 203–223.

5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года : утв. Распоряжением Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р. М., 2020. 48 с.

6. Портал для любителей бега «ПроБЕГ» : официальный сайт. URL: https://probeg.org/clubs/ (дата обращения: 25.02.2026).

7. Putnam R. D. Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community. New York : Simon & Schuster, 2000. 541 p.

8. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р. URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/ (дата обращения: 13.02.2026).

УДК 796.011

УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА

MORNING HYGIENIC GYMNASTICS AS A MEANS OF OPTIMIZING THE FUNCTIONAL STATE OF THE BODY

А. А. Канина
A. A. Kanina

Томский государственный педагогический университет, Томск, Россия
Tomsk State Pedagogical University, Tomsk, Russia

Аннотация. Рассматривается значение утренней гигиенической гимнастики как эффективного средства активизации организма после сна. Раскрываются физиологические механизмы её воздействия, оздоровительный потенциал, принципы построения комплекса упражнений и учет индивидуальных особенностей занимающихся. Анализируются вопросы регулярности, биоритмов и профилактической направленности утренней гимнастики как элемента культуры здоровья.
Ключевые слова: утренняя гимнастика, физическая активность, здоровье, биоритмы, профилактика, работоспособность, режим дня
Abstract. The article examines the importance of morning hygienic gymnastics as an effective means of activating the body after sleep. The physiological mechanisms of its influence, health-improving potential and principles of exercise planning considering individual characteristics are analyzed. Special attention is paid to regularity, biological rhythms and preventive orientation of morning exercises as an element of health culture.
Keywords: morning exercises, physical activity, health, biorhythms, prevention, working capacity, daily routine

Утренняя гигиеническая гимнастика является важным компонентом системы физического воспитания и здорового образа жизни. Она представляет собой специально организованный комплекс физических упражнений умеренной интенсивности, выполняемых в первые минуты после пробуждения [1–3].

Главная цель утренней гимнастики – обеспечить постепенный и физиологически обоснованный переход организма от состояния сна к активной дневной деятельности.

Во время ночного сна функциональная активность большинства систем организма снижается. Сердечно-сосудистая система работает в щадящем режиме, уменьшается частота сердечных сокращений и артериальное давление, дыхание становится менее глубоким. В центральной нервной системе преобладают процессы торможения. Резкий переход к интенсивной интеллектуальной или физической нагрузке без предварительной активизации может привести к снижению работоспособности и ощущению усталости уже в первой половине дня.

Физиологическое обоснование эффективности утренней гимнастики заключается в активации нервно-мышечного аппарата. Во время выполнения упражнений в рецепторах

© Канина А. А., 2026

мышц и суставов формируются импульсы, которые поступают в центральную нервную систему и усиливают процессы возбуждения. Это способствует повышению уровня бодрствования, улучшению координации движений и концентрации внимания.

Одновременно усиливается деятельность сердечно-сосудистой системы. Умеренное увеличение частоты сердечных сокращений улучшает кровоснабжение головного мозга и внутренних органов. Активизация периферического кровообращения способствует лучшему снабжению тканей кислородом и ускоряет выведение продуктов обмена веществ, накопившихся за ночь.

Регулярное выполнение утренней гимнастики положительно влияет на дыхательную систему. Глубокое и ритмичное дыхание во время упражнений увеличивает жизненную емкость легких, улучшает вентиляцию альвеол и повышает эффективность газообмена. Это особенно важно в условиях недостаточной двигательной активности, характерной для современного образа жизни.

Существенную роль играет и психоэмоциональный аспект. Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов, что способствует улучшению настроения и снижению уровня тревожности. Начало дня с двигательной активности формирует позитивный психологический настрой и повышает мотивацию к продуктивной деятельности.

Комплекс упражнений должен строиться по принципу постепенности. Сначала выполняются упражнения для мелких мышечных групп и суставная разминка, затем включаются более крупные мышечные группы. В основную часть могут входить наклоны, приседания, маховые движения, упражнения на мышцы спины и брюшного пресса. Завершать комплекс рекомендуется упражнениями на растяжку и дыхание.

Продолжительность утренней гимнастики обычно составляет от 10 до 20 минут. Интенсивность нагрузки должна быть умеренной и соответствовать уровню физической подготовленности занимающегося. Чрезмерная нагрузка может вызвать утомление, что противоречит задачам гигиенической гимнастики.

Особое значение имеет учет индивидуальных особенностей. Возраст, состояние здоровья, уровень тренированности и тип биоритма определяют характер и объем нагрузки. Лицам старшего возраста рекомендуется включать больше упражнений на подвижность суставов и растяжку, избегая резких и интенсивных движений. Молодые и физически подготовленные люди могут использовать более динамичные комплексы.

Необходимо учитывать и существующие противопоказания. При наличии острых заболеваний, повышенной температуры тела, выраженных нарушений сердечно-сосудистой системы выполнение гимнастики противопоказано. В случае хронических заболеваний комплекс упражнений должен подбираться индивидуально после консультации со специалистом.

Регулярность является ключевым условием эффективности утренней гимнастики. Систематическое выполнение формирует устойчивые адаптационные изменения в организме, повышает функциональные резервы и способствует профилактике заболеваний, связанных с гиподинамией. Формируется полезная привычка, которая становится элементом общей культуры здоровья.

В условиях современной образовательной среды проблема снижения двигательной активности студентов становится особенно актуальной. Продолжительная учебная

нагрузка, работа за компьютером и недостаток времени на физическую активность приводят к развитию гиподинамии, снижению функциональных резервов организма и ухудшению общего самочувствия. Одним из доступных средств профилактики данных негативных явлений является утренняя гигиеническая гимнастика.

Для оценки значимости утренней гигиенической гимнастики был проведен опрос. В опросе приняли участие 73 человека в возрасте от 18 до 23 лет. Анкетирование проводилось в онлайн-формате. Респондентам предлагалось ответить на вопросы о регулярности выполнения утренней гимнастики, продолжительности комплекса упражнений и субъективной оценке её влияния на самочувствие.

Результаты показали, что ежедневно выполняют утреннюю гимнастику 27,5% опрошенных. Несколько раз в неделю (3–4 раза) занимаются 21,7% респондентов. Выполняют упражнения 1–2 раза в неделю 18,3% участников. Редко (несколько раз в месяц) делают гимнастику 14,2%. Совсем не выполняют утреннюю гимнастику 18,3% опрошенных.

Средняя продолжительность комплекса составляет: до 10 минут – у 34,6% респондентов; 10–15 минут – у 41,2%; 15–20 минут – у 17,5%; более 20 минут – у 6,7%.

Субъективную оценку положительного влияния утренней гимнастики на самочувствие дали 72,4% опрошенных, отмечая повышение бодрости и улучшение настроения. Считают эффект умеренным 19,8% респондентов, а 7,8% затруднились оценить влияние или не заметили изменений.

Полученные данные свидетельствуют о том, что более половины респондентов (67,5%) выполняют утреннюю гимнастику регулярно (не реже 1 раза в неделю), однако сохраняется значительная доля лиц с недостаточным уровнем двигательной активности. Это подтверждает необходимость популяризации утренней гигиенической гимнастики как доступного средства профилактики гиподинамии и укрепления здоровья.

Регулярная утренняя гигиеническая гимнастика является эффективным средством оптимизации функционального состояния организма и повышения учебной работоспособности студентов. Рекомендуется включение комплексов утренней гимнастики в систему профилактических мероприятий образовательных организаций высшего образования.

Таким образом, утренняя гигиеническая гимнастика представляет собой доступное, научно обоснованное и эффективное средство укрепления здоровья. Ее включение в ежедневный режим способствует повышению работоспособности, улучшению физического и психоэмоционального состояния и формированию устойчивой потребности в двигательной активности.

Список источников

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М. : Спорт, 2010.
2. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры. М. : Советский спорт, 2012.
3. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М. : КНОРУС, 2016.

УДК 37.01

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ КАК ОДНА ИЗ СОСТАВЛЯЮЩИХ ОБРАЗОВАННОСТИ

HEALTH CULTURE AS A COMPONENT OF EDUCATION

Ю. А. Канина
Y. A. Kanina

Вологодский филиал Ярославского государственного медицинского университета, Вологда, Россия
Vologda Branch of Yaroslavl State Medical University, Vologda, Russia

Аннотация. Раскрывается содержание культуры здоровья как значимого элемента образованности личности. Рассматриваются структурные компоненты культуры здоровья, ее педагогические функции и влияние на учебную и социальную успешность. Обосновывается роль образовательной среды в формировании устойчивых здоровьесберегающих установок и навыков. Приводятся результаты эмпирического исследования уровня сформированности культуры здоровья у студентов.
Ключевые слова: культура здоровья, образованность, здоровый образ жизни, ценности здоровья, образование, личность, профилактика
Abstract. The article reveals the essence of health culture as an important component of personal education. Structural elements and pedagogical functions of health culture are described. The role of the educational environment in developing stable health-preserving attitudes and skills is justified.The article present the results of an empirical study (questionnaire survey) of the level of health culture development among students, and formulates conclusions and recommendations.
Keywords: health culture, education, healthy lifestyle, values, personality, prevention

Актуальность формирования культуры здоровья у студентов (возраст респондентов 18–22 года) продиктована рядом факторов. Во-первых, студенческий возраст является сенситивным периодом для закрепления поведенческих образов на всю жизнь. Во-вторых, интенсификация учебного процесса и цифровизация создают риск переутомления, гиподинамии и ухудшение зрения. Без сформированной культуры здоровья академическая успешность может достигаться ценой утраты здоровья, что в долгосрочной перспективе снижает качество жизни и профессиональную отдачу [1, с. 45].

Современное понимание образованности включает не только академическую подготовку и уровень интеллектуального развития, но и способность человека к ответственному отношению к собственной жизни и деятельности [2, с. 12]. В этом контексте особую значимость приобретает культура здоровья как фактор, обеспечивающий устойчивость познавательных процессов и профессиональной работоспособности.

Образованный человек должен уметь не только получать и анализировать информацию, но и сохранять физические и психические ресурсы. Без этого даже высокий уровень знаний не обеспечивает долгосрочной эффективности деятельности [3, с. 78]. Поэтому вопросы здоровья постепенно интегрируются в образовательные стандарты и воспитательные практики.

© Канина Ю. А., 2026

Культура здоровья рассматривается как комплексное личностное образование, включающее знания о факторах благополучия, ценностное отношение к здоровью и реальные поведенческие стратегии [2, с. 56]. Такой подход позволяет соединить теоретическое понимание и практическую реализацию принципов здорового образа жизни. Тем самым культура здоровья – это определенный образ жизнедеятельности человека, направленный на профилактику здоровья.

Сущность культуры здоровья раскрывается через единство компонентов.

1. Когнитивное измерение культуры здоровья связано с системностью представлений человека о физиологических и психологических механизмах работоспособности. Речь идет не только о знании норм, но и о понимании причинно-следственных связей между образом жизни и состоянием организма [1, с. 102].

2. Ценностный компонент формируется через осмысление личного опыта и социальных норм. Если здоровье воспринимается как инструмент достижения целей и одновременно как самостоятельная ценность, то формируется устойчивая внутренняя мотивация к его поддержанию [3, с. 134].

3. Поведенческий уровень является практическим выражением культуры здоровья. Он включает режимные моменты, характер двигательной активности, способы распределения нагрузки и методы восстановления. Именно повторяемость действий превращает намерения в устойчивые привычки [2, с. 89].

4. Образовательная организация выступает важнейшей средой формирования соответствующих установок. Именно здесь возможно систематическое педагогическое воздействие, подкрепленное практикой и социальным взаимодействием. Влияние оказывает не только содержание дисциплин, но и общий режим работы [1, с. 156].

Существенный эффект достигается тогда, когда здоровьесберегающая тематика не изолирована, а включена в разные учебные предметы. Межпредметные связи усиливают осознанность и повышают прочность усвоения поведенческих норм [2, с. 142].

Методы активного обучения показывают наибольшую результативность. К ним относятся анализ ситуаций, индивидуальные проекты по самоорганизации, ведение карт самонаблюдения и групповые обсуждения стратегий сохранения работоспособности [3, с. 167].

Особое значение имеет рациональная организация учебного процесса. Чередование видов деятельности, учет возрастных возможностей и ограничение перегрузок способствуют профилактике переутомления и снижению эмоционального напряжения [1, с. 176].

Психологический климат в коллективе относится к ключевым условиям сохранения психического благополучия. Поддерживающая и безопасная среда снижает уровень тревожности и усиливает вовлеченность обучающихся в образовательный процесс.

Развитие навыков саморегуляции усиливает эффект здоровьесберегающего воспитания. Обучающийся осваивает приемы планирования, самоконтроля и коррекции режима. Эти умения имеют универсальное значение и применимы в различных жизненных ситуациях.

В условиях цифровой среды возрастает значение гигиены информационного взаимодействия. Регламент экранного времени, организация рабочего места и профилактика зрительного напряжения становятся обязательными элементами образовательных рекомендаций.

Следует учитывать и социальный аспект культуры здоровья. Поведенческие практики одного человека влияют на ближайшее окружение, формируя групповую норму. Таким образом, индивидуальная культура здоровья имеет коллективные последствия.

Личностная позиция педагога оказывает заметное влияние на формирование установок обучающихся. Демонстрация рационального отношения к режиму и нагрузке усиливает воспитательный результат и повышает доверие к транслируемым нормам.

Диагностика сформированности культуры здоровья должна носить комплексный характер. Используются опросные методы, самооценка, наблюдение и анализ динамики поведенческих показателей [1, с. 213].

Полученные данные позволяют корректировать образовательные программы, а также усиливать практико-ориентированные компоненты работы со студентами и школьниками [2, с. 157].

В структуре культуры здоровья правомерно выделить три взаимосвязанных компонента, каждый из которых требует специфических педагогических инструментов для своего развития. Рассмотрим их последовательно.

Когнитивный компонент (система знаний о здоровом образе жизни (ЗОЖ)) формируется через лекции и анализ ситуаций (кейсы), что позволяет перевести абстрактную информацию в прикладную плоскость [3, с. 156].

Ценностный компонент (личностная значимость здоровья) развивается с помощью дискуссий и рефлексии. Эти методы помогают преодолеть разрыв между знанием и мотивацией, превращая здоровье во внутренний приоритет [2, с. 134].

Поведенческий компонент (навыки и привычки) – самый сложный. Он требует не теории, а регулярной практики и самоконтроля (дневники, трекеры привычек), чтобы закрепить здоровое поведение в повседневной рутине [1, с. 187].

Таким образом, эффективное формирование культуры здоровья предполагает последовательный переход от информирования к осмыслению и далее – к реальной практике.

Цель исследования – изучить особенности сформированности культуры здоровья студентов для того, чтобы определить её влияние на учебную деятельность, поведенческие стратегии и социальное благополучие обучающихся.

Задачи исследования:

– определить уровень знаний студентов о принципах здорового образа жизни;

– выявить иерархию ценностей и место здоровья в ней;

– проанализировать реальное поведение студентов в отношении режима дня, питания, физической активности;

– установить взаимосвязь между уровнем культуры здоровья и академической успеваемостью.

Использовались анализ научно-методической литературы, анкетирование и методы математической статистики. Обработка данных проводилась с применением описательной статистики критерия χ^2 и коэффициента корреляции Пирсона при уровне значимости $p \leq 0,05$. В исследовании приняли участие 50 студентов Вологодского филиала Ярославского государственного медицинского университета в возрасте от 18 до 36 лет.

Большинство студентов (72%) демонстрируют достаточный уровень знаний о том, что такое здоровье и ЗОЖ, правильно определяя его как многокомпонентное понятие. Однако эти знания носят поверхностный характер. Только 28% опрошенных смогли четко сформулировать принципы здорового питания. У подавляющего большинства студентов (72%) сформировано верное, многокомпонентное представление о здоровье и ЗОЖ на общем уровне. Это свидетельствует об успешном усвоении теоретической информации (в рамках учебных программ) (когнитивный компонент).

Здоровые занимает высокие позиции в иерархии ценностей. Так, 60% респондентов поставили его на 1–2-е место. Однако присутствует противоречие. Признавая ценность здоровья, студенты часто не готовы отказываться от вредных привычек (вредная еда, нарушение сна) ради его сохранения. Субъективно здоровье осознается как важнейший ресурс для жизни, учебы и будущей карьеры (ценностный компонент).

Выявлен значительный разрыв между знаниями и реальным поведением. Нарушение сна наблюдается у 74% опрошенных, они ложатся после полуночи и спят менее 7. Гиподинамия характерна для 45% студентов (низкая активность вне учебы). При этом регулярно соблюдают гигиену труда при работе с гаджетами (перерывы, зарядка для глаз) только 18% опрошенных. Зафиксирован значительный разрыв между тем, что студенты знают о здоровье, и тем, как они действуют в реальной жизни (поведенческий компонент).

82% студентов отмечают частое или постоянное переживание стресса, связанное с учебой. При этом конструктивные методы совладения со стрессом (хобби, спорт) используют чуть более половины. Учебный процесс является мощным хроническим стресс-фактором для 82% студентов. Высокий уровень тревожности и напряжения – это фон, на котором формируется (или не формируется) их поведение (фактор стресса).

Проведенное исследование подтверждает, что культура здоровья является обязательной составляющей современной образованности студента. Она обеспечивает основу для стабильной учебной деятельности, социальной адаптации и долгосрочной профессиональной эффективности. Однако полученные данные выявили проблемную ситуацию: при декларировании высокой ценности здоровья и наличии теоретических знаний, реальные поведенческие стратегии студентов далеки от здоровьесберегающих. Наблюдается дефицит навыков саморегуляции, планирования времени и противостояния стрессу.

Таким образом, культура здоровья является обязательной составляющей современной образованности. Она обеспечивает основу для стабильной учебной деятельности, социальной адаптации и долгосрочной профессиональной эффективности.

Перспективным направлением является разработка образовательных модулей, интегрирующих вопросы саморегуляции, профилактики перегрузок и управления ресурсами личности.

Системная работа в данном направлении повышает не только индивидуальные показатели благополучия, но и общее качество образовательных результатов.

Список источников

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. М. : Молодая гвардия, 2019. 256 с.
2. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии. М. : Академия, 2021. 208 с.
3. Казначеев В. П. Основы общей валеологии. Новосибирск : Наука, 2020. 312 с.

УДК 378.172

АНАЛИЗ ЗАНЯТОСТИ СТУДЕНТОВ В ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЕ ДНЯ

ANALYSIS OF STUDENT EMPLOYMENT IN THE MORNING

А. М. Корчевский[1], Д. А. Емельянова[2]
A. M. Korchevsky[1], D. A. Yemelyanova[2]

[1, 2] Амурский государственный университет, Благовещенск, Россия
[1, 2] Amur State University, Blagoveshchensk, Russia

Аннотация. Актуальность темы обусловлена низким уровнем утренней физической активности, полноценного питания и рационального использования времени студентов. Современные респонденты, сталкиваясь с плотным учебным графиком, часто жертвуют ключевыми элементами здорового начала дня – зарядкой и завтраком. Первая половина дня – самый важный период для активизации метаболизма, когнитивных функций и энергии на весь день. Однако гаджеты и спешка часто вытесняют зарядку и завтрак, приводя к усталости и снижению внимания студентов.
Ключевые слова: активность, полноценный завтрак**,** академическая работоспособность**,** здоровье, экранное время, зарядка
Abstract. The relevance of the topic is due to the low level of morning physical activity, proper nutrition and rational use of students' time. Modern respondents, faced with a busy academic schedule, often sacrifice the key elements of a healthy start to the day – exercise and breakfast. The first half of the day is the most important period for boosting metabolism, cognitive functions and energy for the whole day. However, gadgets and haste often replace charging and breakfast, leading to fatigue and decreased student attention.
Keywords: activity, a full breakfast, academic performance, health, screen time, exercise

Для оценки уровня физической активности проведён социологический опрос среди студентов, результаты которого представлены на диаграммах (рис. 1, 2).



Рис. 1. Распределение студентов по регулярности выполнения утренней зарядки, %

© Корчевский А. М., Емельянова Д. А., 2026

Вывод: 95% студентов не занимаются регулярно. Это крайне негативно сказывается на их здоровье и работоспособности. Отсутствие утренней зарядки приводит к накоплению усталости, снижению показателей внимания и ухудшению когнитивных функций – мозг не получает необходимого притока крови и кислорода, что провоцирует сонливость в течение суток.

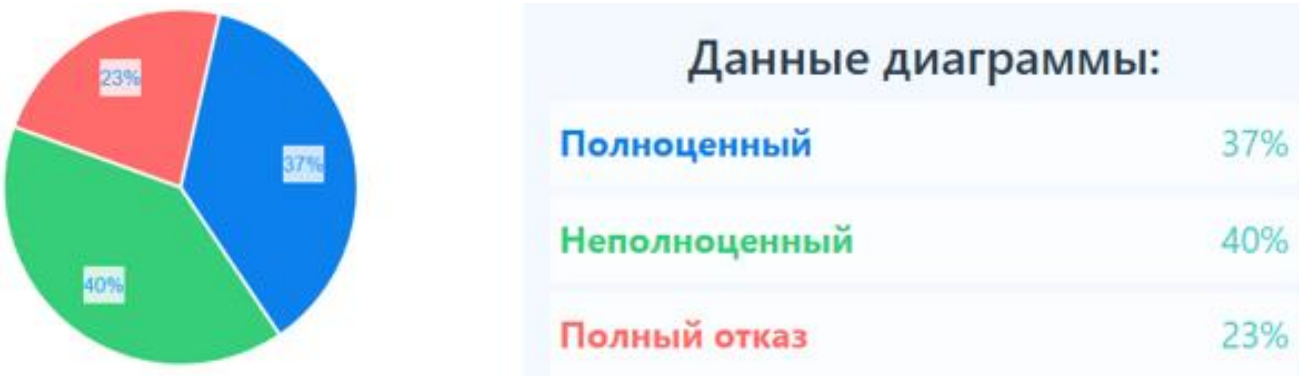


Рис. 2. Доля студентов по типу приёма завтрака, %

Завтрак – это основная энергия на день, но многие студенты его недооценивают. По результатам опроса видно четкое разделение.

Вывод: 63% студентов питаются нерегулярно, не получают необходимого количества еды утром – менее 25–30% от дневной нормы калорий согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения.

Анализ времени использования гаджетов студентами утром представлен в таблице.

Время использования гаджетов утром

Время использования гаджетов, мин	Доля, %
Менее 15	48
Более 15	52

Вывод: анализ данных выявил выраженную отрицательную зависимость между продолжительностью использования гаджетов студентами и соблюдением здорового образа жизни. Это указывает на то, что чрезмерное использование гаджетов приводит к серьезным препятствиям, мешающим учащимся со стороны физической активности и полноценного питания, способствуя формированию вредных привычек.

Рекомендации по оптимизации первой половины дня. На основе анализа (n = 200) выявлены основные недостатки: отсутствие зарядки (95%), нерегулярное питание (63%) и длительное использование гаджетов (52%).

Утренняя зарядка: активация тела и разума. Отсутствие физической активности мозга у 95% студентов – это прямой путь к накоплению усталости: мышцы не получают

притока крови. Даже короткая сессия (5–10 минут) стимулирует выработку BDNF – фактора роста нейронов, улучшая нейропластичность и внимание. Это особенно важно для студентов, чей день полон сидячей работы.

Начинайте с легкой разминки: круговые движения руками и ногами, чтобы разогнать кровь. Затем переходите к динамичным движениям – 10 приседаний, отжиманий от стены или планка, чередуя с дыханием. Завершите растяжкой шеи и спины, чтобы снять напряжение от сна.

Полноценный завтрак. Завтрак – это биологическая необходимость, поскольку первая половина дня задаёт тон метаболизма. У 65% студентов он либо отсутствует, либо скуден, что приводит к изменениям уровня глюкозы в крови: резкий спад вызывает раздражительность, трудности с концентрацией внимания и нарушением памяти.

Идеальный вариант – сбалансированный рацион, богатый белками, сложными углеводами и жирами: каша с яйцом, йогуртом и фруктами. Такой завтрак стабилизирует уровень сахара в крови на несколько часов.

Цифровой детокс. Утреннее использование смартфона может быть ограничено практическими задачами – проверкой погоды, новостей, расписания лекций и плана на день. Такой подход активирует префронтальную кору мозга, ответственную за планирование и исполнительные функции, помогая заранее структурировать день и снижая будущую когнитивную нагрузку. Однако, как показывают данные, половина студентов быстро переходит в бесконтрольный просмотр соцсетей, видео и игр.

Последствия такого перехода разрушительны: синий световой экран блокирует мелатонин, гормон сна, нарушает циркадные ритмы и вызывает дневную сонливость. В результате студенты пропускают зарядку и завтрак, усугубляя малоподвижный образ жизни.

Рекомендации: установите таймер на 10 минут. Сразу после этого отложите гаджет и перейдите к физической активности. Это позволит мозгу переключиться от пассивного потребления к активному режиму, повышению продуктивности.

Анализ первой половины дня студентов подтвердил острую актуальность проблемы: у 63% наблюдается нерегулярное питание, у 95% – отсутствие утренней зарядки, а у 52% – увеличение времени, которое они проводят за гаджетами, что приводит к цепной реакции негативных эффектов. Гаджеты и спешка вытесняют основные действия – полноценный завтрак и физическую активность. В результате у учащихся накапливается усталость, возникает сонливость, а также снижение внимания и соблюдение академической работоспособности, формируется порочный круг малоподвижного образа жизни.

Реализация требует поэтапного подхода. Начинать нужно с простых шагов, таких как таймер на смартфоне. Внедрение этих изменений не только устранит выявленные недостатки, но и заложит основы здорового образа жизни на годы вперед. Студенты, освоившие утреннюю рутину в виде утренней зарядки, полноценного завтрака и цифрового детокса, отмечают прилив энергии, улучшение памяти и мотивации, что напрямую повышает качество обучения [1–5].

Список источников

1. Влияние физической культуры и спорта на организм человека // Информио. URL: https://www.informio.ru/publications/id7830/Vlijanie-fizicheskoi-kultury-i-sporta-na-organizm-cheloveka (дата обращения: 17.02.2025).

2. 5 причин делать утреннюю зарядку // Медицинский центр «Атлант» : многопрофильное лечебно-диагностическое учреждение. URL: https://med-atlant.ru/news/5-prichin-delat-utrennyuyu-zaryadku/ (дата обращения: 19.02.2026).

3. Физическая активность // Всемирная организация здравоохранения. URL: https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity (дата обращения: 18.02.2026).

4. Физическая активность в повседневной жизни. URL: https://clinicamir.ru/info/useful/nutricziologiya/fizicheskaya-aktivnost-v-povsednevnoj-zhizni (дата обращения: 23.02.2026).

5. Цифровой детокс: как победить зависимость от смартфонов // DNS. URL: https://club.dns-shop.ru/blog/t-326-internet/73316-tsifrovoi-detoks-kak-pobedit-zavisimost-ot-smartfonov/?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F (дата обращения: 19.02.2026).

УДК 796

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЛИЯНИЯ РАЗВИТИЯ МОБИЛЬНОСТИ СУСТАВОВ НА ПРОФИЛАКТИКУ ТРАВМАТИЗМА У ЖЕНЩИН 25–35 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВОК

METHODOLOGICAL BASIS FOR RESEARCHING THE INFLUENCE OF JOINT MOBILITY DEVELOPMENT ON INJURY PREVENTION IN 25-35-YEAR-OLD WOMEN IN FITNESS TRAINING CONDITIONS

М. Д. Краснова[1], А. А. Тарасова[2]
M. D. Krasnova[1], A. A. Tarasova[2]

[1, 2] Российский государственный социальный университет, Москва, Россия
[1, 2] Russian State Social University, Moscow, Russia

Аннотация. Рассмотрена методологическая база научного исследования, направленного на оценку эффективности целенаправленного развития мобильности суставов для профилактики травматизма у женщин 25–35 лет, занимающихся фитнесом. Исследование проводилось на базе профильной организации. Описан контролируемый педагогический эксперимент (с разделением участниц на экспериментальную и контрольную группы) продолжительностью 8 недель. Представлен комплекс взаимодополняющих методов: теоретический анализ научной литературы, педагогическое тестирование с использованием функциональных тестов системы Functional Movement Screen (FMS) и измерения подвижности суставов, анкетирование, педагогический эксперимент и статистическая обработка данных. Дана характеристика выборки испытуемых (n = 10), сформированной на основе строгих критериев включения и исключения. Раскрыты три основных этапа исследования: констатирующий, формирующий и контрольный. Особое внимание уделено научному обоснованию выбора методов, обеспечивающих достоверность, надежность и объективность получаемых результатов. Представленная методологическая программа может служить основой для проведения исследований в области профилактики травматизма и оптимизации тренировочного процесса в фитнесе.

Ключевые слова: мобильность суставов, травматизм, фитнес, методология исследования, эксперимент с контрольной группой, случайное распределение участниц, педагогический эксперимент, функциональное тестирование, FMS, измерение подвижности суставов, упражнения с эспандером, женщины 25–35 лет

Abstract. The article examines the methodological basis of a scientific study aimed at assessing the effectiveness of targeted development of joint mobility for injury prevention in 25–35-year-old women engaged in fitness. The study was conducted at a specialised fitness facility. The article describes a controlled pedagogical experiment (with participants divided into experimental and control groups) lasting 8 weeks. A set of complementary methods is presented: theoretical analysis of scientific literature, pedagogical testing using Functional Movement Screen (FMS) functional tests and joint mobility measurement, questionnaires, pedagogical experiment, and statistical data processing. The characteristics of the sample of subjects (n = 10), formed on the basis of strict inclusion and exclusion criteria, are given. Three main stages of the study are disclosed: ascertaining, formative, and control. Special attention is paid to the scientific justification for choosing methods that ensure the reliability and objectivity of the results obtained. The presented methodological program

© Краснова М. Д., Тарасова А. А., 2026

can serve as a basis for conducting research in the field of injury prevention and optimization of the training process in fitness.
Keywords: joint mobility, injury rate, fitness, research methodology, experiment with control group, random assignment, pedagogical experiment, functional testing, Functional Movement Screen, joint mobility measurement, exercises with expander, women 25–35 years old

В современном обществе фитнес стал неотъемлемой частью жизни многих женщин, стремящихся поддерживать физическую форму, здоровье и психологическое благополучие [1–5]. Особенно активной в этом плане является возрастная группа 25–35 лет – женщины, находящиеся в периоде профессиональной и социальной активности, нередко совмещающие карьеру и семью. Однако погоня за быстрыми эстетическими результатами, увеличение интенсивности и объема тренировок без должной функциональной подготовки часто приводят к росту травматизма опорно-двигательного аппарата. По данным исследований, травмы суставов и связок занимают лидирующие позиции в структуре повреждений у занимающихся фитнесом, особенно у новичков.

Одним из ключевых факторов, определяющих безопасность и эффективность тренировочного процесса, является оптимальная мобильность суставов. Под мобильностью понимается не просто пассивная гибкость, а способность сустава активно и управляемо двигаться в полном физиологическом диапазоне без болевых ощущений и добавочных движений. Недостаточная мобильность, особенно в таких критически важных зонах, как голеностопный, тазобедренный суставы и грудной отдел позвоночника, создает предпосылки для перегрузки смежных структур, нарушения техники выполнения упражнений и, как следствие, возникновения травм.

Несмотря на признание важности мобильности в профессиональном сообществе, существует недостаток научных исследований, объективно и с позиций доказательного подхода оценивающих влияние целенаправленных программ на её развитие в связи с профилактикой травматизма именно у любительниц фитнеса. Большинство рекомендаций носят общий характер или заимствованы из спорта высших достижений.

В этой связи разработка и применение строгой научной методологии для изучения данной проблемы приобретает особую актуальность. Такой подход соответствует и государственным приоритетам в области укрепления здоровья населения, предполагающим внедрение научно обоснованных оздоровительных технологий. Цель данной статьи – подробно описать и обосновать методологическую программу и организацию исследования, направленного на оценку роли развития мобильности суставов в профилактике травматизма у женщин 25–35 лет, занимающихся фитнесом.

В основе настоящего исследования – системный подход, позволяющий рассматривать проблему как многокомпонентное явление, находящееся на стыке спортивной медицины, биомеханики, физиологии и педагогики. Методологической основой исследования стал доказательный подход, требующий не только описания фактов, но и установления причинно-следственных связей между педагогическим воздействием и изменениями в состоянии занимающихся. Для осуществления данного подхода был выбран наиболее строгий и достоверный способ построения исследования – эксперимент с контрольной группой и случайным распределением участниц.

Исследование проводилось на базе профильной организации в период с сентября по декабрь 2025 г. Формирование выборки было критически важным этапом, от которого зависела достоверность конечных результатов.

Для обеспечения однородности и представительности были установлены четкие критерии:

– критерии включения: женский пол; возраст от 25 до 35 лет включительно; регулярные занятия фитнесом (силовые, функциональные или групповые программы) с частотой 2–3 раза в неделю на протяжении не менее 6 месяцев до начала исследования; отсутствие медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам;

– критерии исключения: наличие острых травм опорно-двигательного аппарата или хронических заболеваний суставов (остеоартрит, ревматоидный артрит) в стадии обострения; беременность или послеродовой период (до 1 года); операции на суставах в прошлом за последние 2 года; постоянный прием лекарств, влияющих на мышечный тонус, соединительную ткань или болевую чувствительность (миорелаксанты, кортикостероиды).

Первоначально на добровольной основе было отобрано 15 женщин. После процедуры случайного распределения и в ходе исследования, в связи с болезнью или нарушением условий тренировок, произошел естественный отсев, в результате чего окончательная выборка для анализа составила 10 человек.

Участницы были случайным образом распределены на две группы: экспериментальная группа (ЭГ) 5 человек; контрольная группа (КГ) 5 человек.

Статистический анализ подтвердил сопоставимость групп на старте эксперимента по основным параметрам: средний возраст (ЭГ: 29,8 ± 3,1 года, КГ: 30,2 ± 2,9 года), стаж регулярных занятий фитнесом (ЭГ: 3,4 ± 1,8 лет, КГ: 3,1 ± 1,5 лет).

Для всестороннего изучения проблемы использовался комплекс взаимодополняющих методов, условно разделенных на три блока:

1. Теоретические методы. На предварительном этапе был проведен глубокий теоретический анализ и обобщение данных отечественной и зарубежной научно-методической литературы. Изучались работы по биомеханике опорно-двигательного аппарата, физиологии мышечной деятельности и соединительной ткани, спортивной травматологии. Особое внимание уделялось современным системам оценки функционального состояния (Functional Movement Screen, FMS, Y-Balance Test) и методам развития мобильности (различные виды растяжки, приемы миофасциального расслабления, суставная гимнастика, упражнения с эспандерами). Этот анализ позволил сформулировать предположение, задачи исследования и дал научное обоснование для выбора конкретных способов оценки и построения содержания экспериментальной программы.

2. Эмпирические методы. Данный блок включал основные инструменты сбора данных:

– Педагогическое тестирование для оценки мобильности суставов.

– Функциональные тесты системы FMS. Были использованы отдельные проверенные тесты, зарекомендовавшие себя в мировой практике как эффективный способ выявления двигательных нарушений:

– «Глубокое приседание» (Overhead Squat): общая оценка мобильности всей кинетической цепи (голеностоп, колени, тазобедренные суставы, грудной отдел позвоночника) и устойчивости корпуса. Оценка по 4-балльной шкале FMS;

– «Активный подъем прямой ноги» (Active Straight Leg Raise, ASLR): оценка мобильности тазобедренного сустава и эластичности мышц задней поверхности бедра;

– «Мобильность плечевого сустава» (Shoulder Mobility): общая оценка внутреннего поворота, приведения и разгибания в плечевом суставе, а также подвижности грудного отдела позвоночника.

Измерение подвижности суставов. Для получения точных количественных данных об амплитуде движений в ключевых суставах использовался механический угломер.

По стандартным протоколам измерялись: активное сгибание и отведение в тазобедренном суставе; активное вращение наружу и внутрь в плечевом суставе (с фиксацией лопатки); тыльное сгибание (dorsiflexion) в голеностопном суставе – критически важный показатель, ограничение которого является фактором риска травм колена и поясницы.

Специально для исследования была разработана и проверена с помощью экспертов структурированная анкета, включавшая блоки: социально-демографические данные и история тренировок; подробные сведения о травмах (место, характер, частота травм опорно-двигательного аппарата за последние 2 года); оценка уровня знаний и осведомленности о мобильности суставов (15 вопросов с расчетом общего показателя информированности в %).

Для субъективной оценки использовалась Визуальная аналоговая шкала (ВАШ) для оценки ощущения скованности и дискомфорта в суставах.

Педагогический эксперимент (формирующий этап) продолжался 8 недель, что считается достаточным сроком для развития приспособительных изменений в соединительной ткани.

Контрольная группа (n = 5) продолжала тренировки по своим обычным программам без какого-либо вмешательства со стороны исследователя.

Экспериментальная группа (n = 5) выполняла разработанный авторский комплекс упражнений на мобильность, встроенный в структуру их обычной тренировки 3 раза в неделю. Комплекс включал:

1. Специальную разминку (10–12 минут) перед основной частью:

– Динамическую растяжку.

– Мобилизационные упражнения с использованием роллера и валика.

– Активация ягодичных мышц и мышц корпуса.

– Упражнения с эспандером (резиновыми петлями) для вовлечения суставов в работу за счет преодоления сопротивления:

– вращение прямых рук с эспандером для мобилизации плечевых суставов и грудного отдела;

– отведение бедра стоя с мини-лентой для активации средней ягодичной мышцы и подготовки тазобедренного сустава;

– перекаты стопы с сопротивлением резинки для мобилизации голеностопа.

2. Основную часть (силовая/функциональная тренировка по обычному плану участниц).

3. Заключительную часть (12–15 минут) после основной нагрузки:

– Статическая растяжка основных мышечных групп (удержание 30–45 с).

– Приемы миофасциального расслабления с роллами и массажными мячами.

– Упражнения с эспандером в статическом режиме для увеличения конечной амплитуды движений за счет расслабления после сопротивления:

– тяга эспандера к груди с фиксацией в крайней точке для раскрытия плечевых суставов;

– разведение рук с петлей для развития подвижности в плечевом поясе;

– ягодичный мостик с разведением коленей против сопротивления резинки для улучшения мобильности тазобедренных суставов.

Для контроля соблюдения условий велись дневники тренировок и осуществлялся еженедельный контроль.

3. Методы математико-статистической обработки данных. Обработка всех количественных данных проводилась с использованием пакета статистических программ. Применялись:

– методы описательной статистики (расчет среднего арифметического M и стандартного отклонения σ);

– проверка данных на нормальность распределения (критерий Шапиро – Уилка);

– для сравнения показателей внутри одной группы до и после эксперимента – t-критерий Стьюдента для связанных выборок;

– для сравнения показателей между ЭГ и КГ – t-критерий Стьюдента для независимых выборок;

– для анализа качественных данных (частота травм, ответы в анкетах) – критерий хи-квадрат (χ^2).

Уровень статистической значимости устанавливался $p \leq 0,05$. Тенденции к значимости отмечались при $p \leq 0,1$.

Проведение исследования было организовано в три четко выделенных этапа:

1. Начальный этап – сентябрь 2025 г. Цель – полная оценка исходного состояния участниц. Формирование окончательной выборки, процедура случайного распределения. Проведение первичного анкетирования. Выполнение первичного набора двигательных тестов (FMS и измерение подвижности суставов) для оценки исходного уровня мобильности суставов. Все процедуры проводились в одинаковых условиях, в первой половине дня, одним и тем же обученным исследователем для уменьшения погрешности.

2. Основной этап – с октября по ноябрь 2025 г. Цель – проведение экспериментального воздействия. Подробный инструктаж и обучение участниц ЭГ технике выполнения упражнений комплекса, включая работу с эспандерами. Проведение 8-недельного педагогического эксперимента. Систематический контроль посещаемости, техники выполнения и ведение дневников тренировок в ЭГ. Одновременное наблюдение за тренировочным процессом в КГ для проверки неизменности их режима и возможных внешних влияний.

3. Заключительный этап – декабрь 2025 г. Цель – оценка эффективности экспериментального воздействия. Проведение повторного итогового анкетирования и тестирования мобильности суставов по всем применяемым методикам (полный аналог начального этапа). Сбор и систематизация данных обо всех случаях травм, болевых ощущений

или дискомфорта в опорно-двигательном аппарате, зафиксированных участницами обеих групп на протяжении всего периода эксперимента.

Таким образом, в статье представлена детально разработанная и научно обоснованная методологическая программа исследования, направленного на изучение одной из актуальных проблем современного фитнеса. Ключевыми достоинствами предложенной методологии являются:

1. Применение строгого построения эксперимента с контрольной группой и случайным распределением участниц, что является высоким стандартом доказательности при оценке эффективности педагогических и оздоровительных воздействий.

2. Комплексный подход к сбору данных, сочетающий объективные способы измерения подвижности суставов, проверенные функциональные тесты (FMS) и субъективные методы (анкетирование, ВАШ), что позволяет получить разностороннюю картину изучаемого явления.

3. Тщательный отбор и случайное распределение участниц на основе строгих критериев, обеспечивающие внутреннюю достоверность исследования и сопоставимость групп.

4. Детальная разработка содержания 8-недельного экспериментального комплекса упражнений, основанная на современных принципах развития мобильности, включающая работу с эспандерами и интегрированная в реальный тренировочный процесс.

5. Четкое поэтапное построение исследовательского процесса с предварительной, текущей и итоговой оценкой.

6. Использование доступных средств статистической обработки, позволяющих не только выявлять статистически значимые изменения, но и учитывать тенденции.

Представленная методология создает прочную основу для проведения практической части работы. Она гарантирует, что полученные в ходе эксперимента данные об изменении мобильности суставов, изменениях в уровне информированности и частоте травматизма будут обладать высокой степенью достоверности и объективности. Результаты, основанные на такой методологической базе, позволят сделать научно обоснованные выводы о роли развития мобильности суставов в профилактике травм и разработать практические рекомендации для тренеров и занимающихся. Внедрение подобных научно проверенных программ в практику фитнес-индустрии будет способствовать повышению безопасности тренировок, эффективности достижения целей и укреплению здоровья женщин, что полностью соответствует стратегическим задачам государственной политики в области физической культуры и спорта.

Список источников

1. Белюстина А. В. Государственная политика по предупреждению и профилактике негативных социальных явлений в молодежной среде // Человек и образование. 2020. № 3 (64). С. 39–44.

2. Букова Л. М. Фитнес-программа в коррекции состояния здоровья женщин первого зрелого возраста // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 4. С. 43–47.

3. Путылин Д. Фитнес для девушек. Тело мечты без тренеров и диетологов. М. : АСТ, 2020. 256 с.

4. Cook G., Burton L., Hoogenboom B. Pre-participation screening: the use of fundamental movements as an assessment of function – part 1 // North American Journal of Sports Physical Therapy. 2006. Vol. 1, № 2. P. 62–72.

5. Page P. Current concepts in muscle stretching for exercise and rehabilitation // International Journal of Sports Physical Therapy. 2012. Vol. 7, № 1. P. 109–119.

УДК 614.1

ПРОБЛЕМА КАЧЕСТВА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ НА ПРИМЕРЕ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ

THE PROBLEM OF THE QUALITY OF PHYSICAL DEVELOPMENT USING THE EXAMPLE OF SKELETAL MUSCLES

С. А. Легостин
S. A. Legostin

Томский государственный педагогический университет, Томск, Россия
Tomsk State Pedagogical University, Tomsk, Russia

Аннотация. Обсуждается значение качественного развития мышечной системы на примере согласованной работы скелетных мышц.
Ключевые слова: гетерохронность роста и развития, физическое здоровье, гиподинамия, мышечная система, хронические неинфекционные заболевания, согласованная работа мышц
Abstract. This polemical article discusses the importance of qualitative development of the muscular system using the example of coordinated work of skeletal muscles.
Keywords: heterochrony of growth and development, physical health, physical inactivity, muscular system, chronic non-communicable diseases, coordinated muscle work

Специалисты в области здоровья человека часто выделяют количественные и качественные показатели роста и развития [1]. В середине XX в. была изучена и сформулирована ключевая закономерность роста и развития человека – гетерохронность [2], заключающаяся в том, что в процессе онтогенеза накапливающиеся количественные признаки скачкообразно повышают качество физического развития. Условно «переход количества в качество» прослеживается на всех этапах жизни человека и является залогом его правильного развития и здоровья. Однако в последние годы мы наблюдаем в основном количественные изменения показателей здоровья. Например, увеличение общей массы тела в основном за счёт жировой ткани [3], что приводит к увеличению частоты болезней, обусловленных малоподвижным образом жизни, а также смертности из-за них [4]. Поэтому нам представляется актуальным обсудить проблему качества физического развития на примере скелетных мышц.

Известно, что в Средние века врачи, проводившие посмертные вскрытия, установили ключевой показатель здоровья человека. Он заключаюлся в том, что масса всех мышечных клеток (скелетная, гладкая и сердечная мускулатура) человека составляет для женщин более 30%, для мужчин – более 40% от общей массы тела [5], что делает мышечную систему самым большим внутренним органом [6]. Эта норма отражает, в том числе, половую разницу в количестве мышц у мужчин и женщин, которая определяется разным уровнем половых гормонов, вызванных дополнительной выработкой андрогенов и эстрогенов мужскими и женскими половыми железами с момента начала полового созревания [7].

© Легостин С. А., 2026

Наследственность определяет и разнообразие строения и функций мышечных клеток. Одних только скелетных мышц в организме человека насчитывается около 640 [6].

Обращает на себя внимание тот факт, что в этой анатомической норме отсутствует верхняя граница количества мышечных клеток в организме человека. В научной литературе мы не встретили убедительных доказательств, что «много мышц – плохо» [8].

Ещё в конце XIX в. прогрессивные медики обратили внимание на побочный эффект научно-технической революции. Позже появился описывающий это явление термин – «гиподинамия» (от греч. ὑπό – «под, внизу, недостаточность, снижение» и δύνᾰμις – «сила, мощь, энергия») [3]. В 1885 г. в Санкт-Петербурге врач Владислав Францевич Краевский открыл первый «кружок любителей атлетической гимнастики», в котором мужчины с помощью упражнений с отягощениями занимались развитием силы, формированием атлетического телосложения [9].

В XX в. человечество обратило внимание на ещё одно явление – акселерацию (от лат. acceleratio – «ускорение») – ускорение развития человека за последние 150 лет, вызванное улучшением питания и медицинского обслуживания, гетерозисом [7]. В результате наблюдается более раннее половое созревание, удлинение репродуктивного периода, увеличение среднего роста.

Однако в XXI в. в связи со стремительным развитием IT-технологий люди стали двигаться ещё меньше, особенно дети. Несмотря на то, что в спорте рекордные показатели скорости, силы, выносливости постоянно растут [10], увеличивается средняя продолжительность жизни [11], обычные люди всё сильнее страдают от хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ), изменивших статистику смертности на Земле [12].

Все ХНИЗ (сердечно-сосудистые, раковые и заболевания внутренних органов) относятся к приобретённым заболеваниям, развиваются медленно, незаметно. Иногда эту стадию условно обозначают как предболезнь [12]. На этой стадии организм подсказывает человеку (первые симптомы) о наличии проблем. Большинство людей не обращает внимания на начало развития болезни. Хотя на этой стадии эффективна профилактика этой группы заболеваний [12]. И только тогда, когда симптомы заболевания обостряются и мешают человеку нормально жить, многие люди обращаются за медицинской помощью. Большинство таких заболеваний на этой стадии неизлечимы, назначается так называемое симптоматическое лечение [13], которое на саму болезнь повлиять уже не может, снимает только негативный эффект симптомов, мешающих человеку нормально жить. Малоподвижный образ жизни только усугубляет эту ситуацию и ускоряет развитие таких заболеваний [3, 12]. Не помогают и внутренние ресурсы организма, над созданием которых человек «не работал» в процессе своей жизнедеятельности [12, 13]. В последние годы было замечено, что все ХНИЗ резко помолодели [14]. И причина опять же одна и та же – малоподвижный образ жизни. В итоге до старости доживает в лучшем случае лишь 2,5% населения России [15].

Представляет интерес наблюдение, подмеченное атлетами-силачами конца XIX в., к которым в «качалку» заходили в гости девушки из институтов благородных девиц. В этих закрытых учебных заведениях молодым девушкам, собранным из разных сословий, преподавались такие дисциплины, как общая грамота, иностранные языки, религи-

озное и нравственное воспитание (Закон Божий, формирование светских манер и «добродетелей»), танцы, музыка, рисование и рукоделие [16]. Физической культуры и спорта там не было. Понятие «физическая культура» сформировалось лишь в 1920-е гг. в СССР [17]. Однако воспитанницы институтов благородных девиц, когда бывали в гостях у атлетов, подтягивались от 3 раз и более из положения виса на турнике [9]. Сейчас с такими показателями девушки в ТГПУ встречаются редко (2%, данные опросов на лекциях). Не лучше обстоят дела у юношей, которые должны подтягиваться не менее 12 раз согласно нормам ГТО [18].

Ранее мы отмечали наличие неудачных (нулевых) попыток у девушек при измерении силы мышц спины с помощью станометра [19].

Такие наблюдения позволили нам предположить, что причиной является неумение командовать своими мышцами, работать ими согласованно. То есть у человека имеются все мышечные группы, что определяется наследственностью [6], а вот пользоваться ими согласованно человек не научился [7]. Подтверждением этого предположения являются результаты использования элементов изометрической гимнастики Александра Засса [20] для освоения выполнения подтягивания девушками на турнике [21]. Известно, что подтягивание является базовым упражнением, в котором работают все группы мышц [5]. За месяц тренировок (3 раза в неделю по 3 подхода по 20 с) [21] молодые девушки осваивали подтягивания в соответствии с нормами воспитанниц из институтов благородных девиц. При этом увеличения в объёмах скелетных мышц не наблюдалось [21]. Следовательно, имеющиеся мышцы научили согласованно работать или суммировать усилие.

Косвенным подтверждением этого наблюдения является высокий процент родов с фиксируемой слабой родовой деятельностью у современных женщин [22].

Оценивая физическое развитие человека, необходимо учитывать не только антропометрические показатели, дающие количественную оценку развития в том числе скелетных мышц, но и предлагать разнообразные физические тесты, характеризующие разнообразные двигательные умения и навыки и качество физического развития. То есть можно заключить, что качественные показатели развития мышечной системы имеют очень важное значение. Чем больше в жизни человека было разнообразных движений и, соответственно, более подвижный образ жизни, тем выше качество физического развития.

Список источников

1. Основы медицинских знаний : учеб. пособие для студ. пед. вузов / О. Г. Гуреева, Л. В. Дементьева, В. А. Макаров и др. Омск : Изд-во ОмГПУ, 2003. 174 с.

2. Психология человека от рождения до смерти / под общ. ред. А. А. Реана. СПб. : ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2002.

3. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. М. : Мир, 1997. 368 с.

4. Сидячий образ жизни увеличивает риск ранней смерти. URL: https://www.webmd.com/fitness-exercise/news/20180702/sitting-tied-to-risk-of-death-from-14-diseases#1 (дата обращения: 24.02.2026).

5. Мышечная система. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki (дата обращения: 24.02.2026).

6. Человек: Большой энциклопедический словарь / под ред. А. М. Прохорова. М. : Советская энциклопедия, 1991. 1631 с.

7. Догуревич О. А., Сугробова Г. А., Васина О. Н. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учеб. пособие. Пенза : Изд-во ПГУ, 2018. 130 с.

8. Сколько мышечной массы должно быть для здоровья? URL: https://worldclass-university.ru/blog/skolko-myshechnoy-massy-dolzhno-byt-u-muzhchin-i-u-zhenshchin (дата обращения: 24.02.2026).

9. Воробьёв А. Н. Железная игра. М. : Молодая гвардия, 1980. 288 с.

10. Спорт. Мировые достижения. М. : ОЛМА Медиа Групп, 2007. 640 с.

11. Какие факторы влияют на продолжительность жизни. URL: https://passportivity.com/ru/blog/top-countries-life-expectancy (дата обращения: 24.02.2026).

12. Хронические неинфекционные заболевания. URL: https://krdgp3.ru/novosti/khronicheskie-neinfektsionnye-zabolevaniya-khniz/ (дата обращения: 24.02.2026).

13. Советский энциклопедический словарь / под ред. А. М. Прохорова. М. : Советская энциклопедия, 1988. 1600 с.

14. ХНИЗ: тихие, но опасные. URL: https://lpu.zdrav.mosreg.ru/gbuz_mo_mock/news/hniz_tihie_no_opasnie (дата обращения: 24.02.2026).

15. Смертность от старости в России сократилась в 2022 году на 60,2%. URL: https://medvestnik.ru/content/news/Smertnost-ot-starosti-v-Rossii-sokratilas-v-2022-godu-na-60-2.html (дата обращения: 24.02.2026).

16. Институты благородных девиц. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki (дата обращения: 24.02.2026).

17. Антонова М. А. История развития физической культуры в России. URL: https://moluch.ru/archive/471/104064 (дата обращения: 24.02.2026).

18. Узнай, на что ты способен. URL: https://www.gto.ru/ (дата обращения: 24.02.2026).

19. Легостин С. А. Коррекция физического развития девушек с помощью курса атлетической гимнастики : тез. докл. V физиологического съезда. Томск : Изд-во СибГМУ, 2005. С. 163–164.

20. Легостин С. А. Использование изометрической гимнастики в общефизической подготовке воспитанников ДДЮ «Кедр» // Материалы XII Всероссийской конференции студентов, аспирантов и молодых учёных «Наука и образование» (21–25 апреля 2008 года). Томск : Изд-во ТГПУ, 2009. Т. 1, ч. 2. С. 217–219.

21. Легостин С. А., Петревич К. В. Опыт физической подготовки воспитанников ДДЮ «Кедр» // Материалы X Всероссийской конференции студентов, аспирантов и молодых учёных «Наука и образование» (15–19 мая 2006 года). Томск : Изд-во ТГПУ, 2006. Т. 3, ч. 1. С. 343–348.

22. Слабость родовой деятельности. URL: https://mcgenesis.ru/zdorovie-i-lechenie/slabost-rodovoy-deyatelnosti (дата обращения: 26.02.2026).

УДК 373.1

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СЛОВАРНОГО ЗАПАСА У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

MEANS OF PHYSICAL CULTURE FOR DEVELOPING VOCABULARY IN YOUNGER SCHOOL-AGE CHILDREN

А. Ю. Липовка[1], В. С. Умарова[2]
A. Yu. Lipovka[1], V. S. Umarova[2]

[1, 2] Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия
[1, 2] Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health is a University, St. Petersburg, Russia

Аннотация. Интеллектуальное, речевое и физическое развитие детей младшего школьного возраста является актуальной проблемой. Представлен результат внедрения специального комплекса физических упражнений для речевого развития детей.
Ключевые слова: речевое развитие, средства физической культуры, дети
Abstract. The issue of intellectual, speech, and physical development of younger school-aged children is a pressing problem. The article presents the result of the implementation of a special set of physical exercises for speech development.
Keywords: speech development, means of physical culture, children

Физиологи считают движение врожденной потребностью человека. Полное удовлетворение этой потребности особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма. Врачи утверждают, что без движения ребенок не может вырасти здоровым, так как движение является преградой для любой болезни. Движение – это ещё и хороший воспитатель. Благодаря двигательным активностям окружающий мир открывается малышу во всем его многообразии; совершенствуются память, мышление, речь ребёнка [1]. Ученые установили прямую зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением [2, 3].

Актуальность исследования обусловлена необходимостью поиска эффективных путей обогащения словарного запаса младших школьников в условиях современного образовательного процесса на уроках физической культуры. В этой связи особую значимость приобретает интеграция физической культуры и речевого развития как средство повышения речевой активности учащихся.

Цель исследования: разработать и обосновать комплекс специальных физических упражнений для развития словарного запаса детей младшего школьного возраста.

© Липовка А. Ю., Умарова В. С., 2026

Главной идеей при подборе упражнений было не просто «добавить речь к физкультуре», а системно расширять активный словарь детей в естественной для них среде двигательной активности.

Цель: расширение активного словаря, закрепление спортивной терминологии, развитие связной речи в двигательной деятельности.

Принципы внедрения:

– каждое упражнение сопровождается чётким проговариванием команд и терминов;

– дети повторяют названия действий, предметов, признаков;

– используются вопросы и ответы, мини-диалоги, составление фраз;

– дозировка: 3–5 минут в основной части урока.

В комплекс вошли следующие упражнения: «Назови и выполни» (активация глагольного словаря), «Спортивный инвентарь: опиши и назови» (прилагательные и существительные), «Команды и сигналы» (понимание и употребление команд), «Скажи иначе» (синонимы и описательные конструкции), «Что бывает..?» (классификация и обобщение), «Расскажи про упражнение» (связная речь), «Эстафета с вопросами» (диалогическая речь), «Рифмы и считалки» (речевое ритмизирование).

Полтора месяца работы экспериментальной группы по новому комплексу упражнений для развития словарного запаса на уроках физической культуры дали отчётливый, измеримый результат. К концу эксперимента учителя заметили качественные сдвиги в речи детей:

– Активнее стал словарь глаголов и прилагательных.

– Появилась связность. Вместо однословных ответов дети строили предложения из 4–6 слов, а некоторые – небольшие монологи.

– Возросла уверенность. Даже те, кто прежде стеснялся говорить, начали отвечать на вопросы, участвовать в диалогах, повторять рифмованные строки. Движение сняло речевое напряжение: говоря и делая одновременно, ребёнок чувствовал себя успешнее.

– Улучшилась слухоречевая память. Дети быстрее запоминали команды («На старт! Внимание! Марш!»), точнее выполняли цепочки из двух-трёх действий, лучше понимали инструкции.

– Укрепилась терминология. Через полтора месяца было проведено повторное обследование по той же методике О. С. Ушаковой и Е. М. Струниной. Учителя отметили следующее:

– Число учеников с низким уровнем сократилось с 5 до 2. Эти двое по-прежнему нуждались в дополнительной логопедической поддержке, но и у них наметился прогресс: они стали использовать больше слов и строить простые фразы.

– Средний уровень укрепился: 7 ребят стабильно давали 2 балла по большинству заданий, подбирали синонимы и антонимы, составляли предложения с опорой на вопросы.

– 54% учеников (7 из 13) показали рост уровня: 3 перешли с низкого на средний, 2 – со среднего на высокий ($p \leq 0,05$).

– Высокий уровень показали 5 учеников. Они свободно оперировали синонимами, объясняли многозначные слова («кольцо» – и баскетбольное, и гимнастическое), строили сложные предложения и краткие рассказы.

– Средний балл по классу вырос с 1,6 до 2,3, что перевело группу из зоны «преимущественно низкий/средний» в зону «преимущественно средний/высокий» ($p \leq 0,05$).

Таким образом, можно сделать вывод о том, разработанный комплекс упражнений для развития словарного запаса оказывает положительное влияние на речевые функции ребенка и осуществляет интеграцию речи и движения. Физическая активность создаёт благоприятные условия для обогащения словарного запаса ребёнка.

Список источников

1. Багмутова И. Б. Развитие речевой деятельности посредством двигательного режима у дошкольников, имеющих речевые нарушения // Специальная педагогика и специальная психология: современные научные исследования : сбо. науч.-практ. ст. участников Четвёртого Международного теоретико-методологического семинара (факультет специальной педагогики ГБОУ ВПО «Московский городской педагогический университет») : в 2 т. М., 2012. С. 10–15.

2. Гладкова Н. М. Влияние физической культуры на развитие внимания младших школьников // Физическая культура в школе. 2019. № 4. С. 45–49.

3. Колесникова А. В. Влияние физических упражнений для детей с нарушениями речи : реферат. Саратов, 2020.

УДК 796.06

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM

С. П. Мартынова[1], Е. А. Высоцкая[2]
S. P. Martynova[1], E. A. Vysotskaya[2]

[1, 2] Липецкий государственный технический университет, Липецк, Россия
[1, 2] Lipetsk State Technical University, Lipetsk, Russia

Аннотация. Рассматриваются ведущие проблемы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях современности. Проводится подробный анализ основных причин снижения мотивации студентов, текущее состояние инфраструктуры и влияние развития технологий на учебный процесс. Предлагаются пути решения обнаруженных проблем и рассматривается взаимосвязь спорта и ментального здоровья с будущей профессиональной успешностью студентов и выпускников.
Ключевые слова: спорт, студенческий спорт, физическая культура, цифровизация, инфраструктура, мотивация
Abstract. The article discusses the leading problems of the development of physical culture and sports in modern higher education institutions. It provides a detailed analysis of the main reasons for the decrease in student motivation, the current state of the infrastructure, and the impact of technological development on the educational process. The article suggests ways to solve these problems and examines the relationship between sports and mental health with the future professional success of students and graduates.
Keywords: sports, student sports, physical culture, digitalization, infrastructure, motivation

В условиях современного развития государства здоровье населения рассматривается как важный стратегический ресурс для обеспечения безопасности страны в нужный момент. Особое внимание уделяется молодежи как наиболее перспективной и динамичной части общества, от которой напрямую зависит будущее не только отдельных областей науки, но и целой страны. В студенческие годы, особенно на начальном этапе обучения, молодёжь сталкивается с рядом трудностей, связанных как с учебной нагрузкой и процессом адаптации к новому графику, так и с довольно свободной студенческой жизнью. Студенты сейчас – наибольший трудовой резерв страны, от которого зависит ее будущее существование и развитие. В связи с этим актуальной становится проблема формирования и поддержания стабильной мотивации к занятиям физической культурой и спортом у обучающихся [1].

В каждом образовательном учреждении есть система физического воспитания для поддержки здоровья студентов, но в наше время она часто сталкивается с широким рядом проблем. Традиционная система физического воспитания, сложившаяся еще в прошлом

© Мартынова С. П., Высоцкая А. Е., 2026

веке, не удовлетворяет потребностей молодого поколения, программа не учитывает индивидуальные особенности студентов. Оснащённость материально-технической базы многих университетов попросту не успевает за растущими нуждами студентов. Спортивные залы переполнены, оборудование устарело, расписание невозможно внести в свой график – эти факторы снижают посещаемость секций, которые существуют в каждом учебном заведении. Разгрузкой этой проблемы может стать создание современных спортивных зон, площадок и пространств на территории университета [2].

Одной из ключевых проблем часто является низкая мотивация и агитация у студентов. Для многих даже простое посещение занятий физической культуры воспринимается как формальная обязанность, необходимая для успешного закрытия сессии, или не воспринимается вовсе. Этому причиной является консервативность традиционной системы контрольных нормативов, которая редко учитывает индивидуальные предпочтения молодого поколения.

Стоит заметить, что быстрое развитие технологий уже позволяет пользоваться различными трекерами физической активности. Таковые наиболее популярны именно у молодого поколения, в частности у студентов в возрасте 18–20 лет (около 73%). Также все стремительнее развивается киберспорт, который очень любим молодым поколением. Его введение позволило бы вовлечь в соревнования и турниры студентов с разными уровнями ограничений по здоровью, при этом внедряя периодические физические разминки.

В контексте реализации стратегии развития физической культуры и спорта важен поиск новых эффективных и действенных способов вовлечения студентов в регулярные посещения занятий. Необходимо грамотное формирование мотивации студентов, переосмысление сформированной учебной программы и поиск других путей решения или разгрузки многих вопросов развития физической культуры и спорта в университетах [3].

Таким образом, можем обозначить пути решения вопросов развития физической культуры и спорта среди студентов:

1. Внедрение системы геймификации и цифрового трекинга.

Разработка университетом собственного приложения с системой поощрений: баллов за шаги, тренировки и прочие физические активности, которые можно будет обменять на скидку в столовой, мерч вуза или семестровые оценки. Соответствуя психофизиологии поколения Z, которые сейчас являются студентами, быстрый мониторинг и мгновенная визуализация прогресса способствуют получению быстрого дофамина, который мотивирует продолжать занятия, а в долгосрочной перспективе формируется привычка заниматься физической активностью [4].

2. Введение секционной системы.

Замена уже давно установившихся контрольных нормативов в форме бега и прыжков на спортивные кружки по интересам студентов – йога, танцы, киберспорт и другие. Подобный выбор позволит студентам регулярно посещать занятия в удобное время, развиваться в выбранном направлении и при этом не воспринимать выбранный вид занятий физической культурой как обязанность для сдачи зачета или экзамена. Это также позволит привлечь к занятиям студентов с разным уровнем подготовки, здоровья, что сильно снизит количество освобожденных от занятий, предотвращая травматизм из-за отсутствия нужной подготовки.

3. Внесение спортивных достижений в академический рейтинг.

Включение спортивных достижений в академический рейтинг даст мотивацию студентам-спортсменам развиваться в своем направлении и дальше ради повышенной стипендии, а остальных может заставить задуматься о вступлении в университетские сборные по разным видам спорта и начать развиваться в них.

4. Изменение подхода к позиционированию спорта.

Принято считать, что спорт и физическая культура существуют только для укрепления мышц и сохранения тела в тонусе. Зная основные проблемы психофизиологии молодых поколений – выгорание и тревожность, правильнее говорить о физических занятиях как о действенном способе расслабиться и снять стресс. Представители поколения Z с намного большим удовольствием начнут регулярно посещать занятия физической культуры ради снятия стресса, чем ради сдачи зачета или экзамена [5].

5. Развитие взаимодействия и партнерства университетов со спортивными залами.

Как было уже замечено, не каждое образовательное учреждение может позволить себе оборудовать современный спортивный зал, чтобы соответствовать интересам и потребностям своих студентов. Эффективным решением станет договор между коммерческим фитнесс-залом и университетом, где спортивный зал будет предоставлять скидку на абонементы студентам данного учебного заведения.

Таким образом, предлагаемые решения помогут минимизировать риски снижения мотивации у студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культуры и спорта и удовлетворят их потребности в праве на получение необходимой в полном объёме двигательной нагрузки.

Список источников

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года : утв. Распоряжением Правительства РФ от 24.11.2020 №3081-р.

2. Евсеев Ю. И. Физическая культура студента. Ростов н/Д : Феникс, 2021. 384 с.

3. Лубышева Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 1. С. 12–17.

4. Васильева Н. И. Использование мобильных приложений в аспекте повышения мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни // Мир педагогики и психологии. 2019. № 12 (41). С. 59–67.

5. Пономарев Г. Н., Сафин А. В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов вузов // Вестник спортивной науки. 2022. № 3. С. 45–49.

УДК 796.01:61

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

PHYSICAL EDUCATION AS A FACTOR IN PREVENTION PROFESSIONAL BURNOUT OF MEDICAL STUDENTS

А. В. Мацко
A. V. Matsko

Вологодский филиал Ярославского государственного медицинского университета, Вологда, Россия
Vologda Branch of Yaroslavl State Medical University, Vologda, Russia

Аннотация. Представлены результаты исследования влияния физической культуры на профессиональное выгорание студентов-медиков. В исследовании участвовали 70 студентов-медиков в возрасте 17–22 лет. Выявлена обратная корреляция между физической активностью и эмоциональным истощением, деперсонализацией, а также прямая корреляция с редукцией достижений. Обоснована необходимость интеграции физической культуры в систему профилактики выгорания будущих врачей для повышения стрессоустойчивости.
Ключевые слова: физическая культура, профессиональное выгорание, студенты-медики, стрессоустойчивость, профилактика
Abstract. The article presents the results of a study of the impact of physical education on the professional burnout of medical students. The study involved 70 respondents 17–22 years old. An inverse correlation was found between physical activity and emotional exhaustion, depersonalization, as well as a direct correlation with a reduction in achievements. The need to integrate physical education into the burnout prevention system of future doctors to increase stress resistance is justified.
Keywords: physical education, professional burnout, medical students, stress resistance, prevention

Профессия врача традиционно входит в группу риска по развитию синдрома эмоционального выгорания (СЭВ). Высокие интеллектуальные нагрузки, ночные дежурства, постоянное сопереживание боли пациентов и высокая ответственность за жизнь человека приводят к истощению адаптационных резервов организма уже на этапе обучения в вузе [1, с. 14]. Подготовка будущих врачей сопряжена с колоссальным стрессом: большой объем информации, строгий отбор, первые контакты с пациентами. В этой связи поиск эффективных и доступных методов профилактики СЭВ является приоритетной задачей.

Физическая культура традиционно воспринимается как инструмент укрепления соматического здоровья. Однако ее роль как «двигателя» психического здоровья и регулятора психоэмоционального состояния часто недооценивается. Регулярная мышечная деятельность способствует выработке эндорфинов, снижению уровня кортизола и переключению доминанты возбуждения в центральной нервной системе [2, с. 35]. Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью количественного подтверждения влияния физической культуры на компоненты профессионального выгорания у студентов-медиков для оптимизации учебных программ по физическому воспитанию.

© Мацко А. В., 2026

Цель исследования: изучить роль физической культуры в профилактике синдрома эмоционального выгорания для сохранения психоэмоциональной устойчивости студентов медицинского вуза.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ литературы по проблеме профессионального выгорания и влияния физической активности на стрессоустойчивость.

2. Определить текущий уровень физической активности студентов-медиков (17–22 лет).

3. Измерить степень выраженности компонентов синдрома эмоционального выгорания в исследуемой группе.

4. Выявить взаимосвязь между уровнем физической активности и показателями выгорания.

5. Разработать практические рекомендации по включению физической культуры в систему профилактики СЭВ.

Исследование проводилось на базе Вологодского филиала Ярославского государственного медицинского университета. В нем приняли участие 70 студентов лечебного и педиатрического факультетов в возрасте от 17 до 22 лет. Из них 53 девушки и 17 юношей.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ научно-методической литературы.

2. Анкетирование. Для определения уровня физической активности использовалась анкета, включающая вопросы о частоте, продолжительности и интенсивности занятий спортом (как в рамках вуза, так и самостоятельно).

3. Психодиагностический метод. Для диагностики уровня выгорания применялся опросник «Диагностика профессионального выгорания» (Маслач К., адаптация Водопьяновой Н.Е.) [3, с. 128]. Опросник оценивает три шкалы: эмоциональное истощение (ЭИ), деперсонализацию (Д) и редукцию личных достижений (РД).

4. Методы математической статистики.

Расчет средней арифметической величины (M) и стандартного отклонения (σ). Для сравнения независимых выборок (студенты с высокой и низкой физической активностью) использовался t-критерий Стьюдента:

$$t = \frac{|M_1 - M_2|}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{n_1} + \frac{\sigma_2^2}{n_2}}}, \quad (1)$$

где M_1 и M_2 – средние арифметические сравниваемых групп; σ_1^2 и σ_2^2 – дисперсии, n_1 и n_2 – объемы групп.

Для выявления взаимосвязи между уровнем физической активности и показателями выгорания применялся коэффициент ранговой корреляции Спирмена (r). Его расчет производился по формуле (2):

$$r = 1 - \frac{6\Sigma d^2}{n(n^2-1)}, \quad (2)$$

где d – разность между рангами; n – количество ранжируемых признаков.

Достоверность различий считалась значимой при $p \leq 0,05$. Обработка данных производилась в программе Microsoft Excel.

Группа А (активные): 32 человека (45,7% обучающихся). В эту группу вошли студенты, которые посещают занятия по физической культуре в вузе и дополнительно занимаются спортом (фитнес, бег, плавание, игровые виды) не менее 3 раз в неделю по 60 и более минут.

Группа Б (малоактивные): 38 человек (54,3% респондентов). В эту группу вошли студенты, которые посещают только обязательные занятия (или часто пропускают их) и не занимаются физической культурой самостоятельно.

После разделения на группы был проведен анализ результатов опросника Маслач. Подсчет баллов осуществлялся в соответствии с ключом методики: ответы по каждому пункту суммировались по соответствующим шкалам (таблица).

Показатели компонентов выгорания у студентов с разным уровнем физической активности (M ± σ)

Компонент выгорания	Группа А (активные), n = 32	Группа Б (малоактивные), n = 38	Достоверность различий (t-критерий)
Эмоциональное истощение	14,2 ± 4,1	21,8 ± 5,3	$t = 3,12$; $p < 0,01$
Деперсонализация	5,1 ± 2,3	9,4 ± 3,1	$t = 2,84$; $p < 0,05$
Редукция достижений	36,4 ± 3,8	30,2 ± 4,5	$t = 2,41$; $p < 0,05$

Примечание. По шкале Редукции достижений высокий балл соответствует низкому выгоранию.

Как видно из таблицы, студенты, регулярно занимающиеся физической культурой (Группа А), демонстрируют достоверно более низкие показатели эмоционального истощения (14,2 против 21,8). Это означает, что они реже испытывают чувство усталости, опустошенности и раздражительности от учебной деятельности. Показатель деперсонализации у «активных» студентов также значительно ниже (5,1 против 9,4), что говорит о меньшей склонности к цинизму, формальному выполнению обязанностей и негативизму по отношению к окружающим. Важно отметить, что по шкале редукции личных достижений группа А имеет более высокие значения (36,4), что свидетельствует о сохранении у них чувства собственной эффективности, удовлетворенности собой и своими успехами в учебе.

Полученные данные согласуются с исследованиями П.И. Сидорова, который отмечал, что физическая активность является одним из ключевых факторов, сдерживающих развитие эмоционального истощения у медицинских работников [1, с. 16]. Механизм этого влияния, по мнению Н. Л. Ильиной, заключается в том, что физические нагрузки способствуют «переключению» нервной системы с доминанты стресса на мышечную работу, а это ведет к снижению уровня кортизола и нормализации психоэмоционального фона [2, с. 37].

Для подтверждения зависимости между частотой занятий спортом и уровнем выгорания был проведен корреляционный анализ Спирмена по формуле (2). Результаты показали наличие статистически значимых связей:

– Между уровнем физической активности и шкалой «Эмоциональное истощение» выявлена обратная корреляционная связь средней силы ($r = –0,52$ при $p < 0,01$). Это означает, что чем выше физическая активность студента, тем ниже риск эмоционального истощения.

– Между уровнем физической активности и шкалой «Деперсонализация» выявлена обратная корреляционная связь ($r = –0,44$ при $p < 0,05$).

– Прямая корреляционная связь зафиксирована между активностью и шкалой «Редукция достижений» ($r = 0,48$ при $p < 0,05$), что подтверждает: регулярные занятия спортом способствуют сохранению позитивной самооценки и веры в свою профессиональную компетентность.

Таким образом, данные таблицы и корреляционного анализа убедительно доказывают, что физическая культура является действенным инструментом профилактики всех трех компонентов синдрома эмоционального выгорания у студентов-медиков.

Таким образом, по результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Теоретический анализ подтвердил остроту проблемы профессионального выгорания у студентов-медиков и эффективность физической активности для его профилактики.

2. Лишь 45,7% студентов (группа А) имеют достаточный уровень физической активности (более 3 занятий в неделю). Остальные 54,3% (группа Б) ведут малоактивный образ жизни.

3. У малоактивных студентов (группа Б) показатели эмоционального истощения и деперсонализации достоверно выше, а редукция достижений ниже, что свидетельствует о высоком риске СЭВ.

4. Корреляционный анализ с применением формул (1) и (2) подтвердил значимые связи: обратную – между активностью и истощением ($r = –0,52$), обратную – с деперсонализацией ($r = –0,44$), прямую – с редукцией достижений ($r = 0,48$). Это доказывает, что физическая культура снижает риск выгорания.

5. На основе полученных данных разработаны практические рекомендации по профилактике СЭВ средствами физической культуры.

Рекомендации:

Для администрации медицинских вузов и кафедр физического воспитания:

1. Увеличить количество практических занятий по физической культуре до 4 часов в неделю на всех курсах обучения.

2. Ввести вариативную часть в программу физвоспитания с акцентом на оздоровительные практики, наиболее эффективные для снятия стресса: плавание, йога, дыхательная гимнастика, пилатес, бег на свежем воздухе.

3. Проводить информационно-просветительскую работу среди студентов о связи физической активности и психоэмоционального здоровья.

Для студентов:

1. Минимизировать гиподинамию: стремиться к регулярным занятиям физической культурой не реже 3 раз в неделю по 60 минут.

2. Выбирать те виды физической активности, которые приносят удовольствие и способствуют эмоциональной разрядке (командные игры для общения, индивидуальные тренировки для рефлексии).

3. Использовать физические упражнения как способ «переключения» после интенсивных умственных нагрузок (например, вечерняя прогулка или пробежка после учебного дня).

Таким образом, физическая культура выступает не просто общеобразовательным предметом в медицинском вузе, а мощным фактором профилактики профессиональной деформации. В условиях интенсивного обучения физические упражнения выполняют компенсаторную функцию, снимая мышечное напряжение (хронические «зажимы»), гармонизируя работу вегетативной нервной системы и повышая толерантность к стрессу [4, с. 54].

Для оптимизации системы подготовки будущих врачей рекомендуется не ограничиваться стандартными двумя часами физкультуры в неделю, а стимулировать студентов к самостоятельным занятиям, создавать условия для занятий в кампусах, внедрять программы по йоге, дыхательной гимнастике и плаванию, которые наиболее эффективны для снятия стресса. Инвестиции в физическое здоровье студентов сегодня – это вклад в профилактику их эмоционального выгорания и сохранение кадрового потенциала здравоохранения завтра.

Список источников

1. Сидоров П. И. Синдром эмоционального выгорания у медицинских работников // Медицинская психология. 2017. Т. 5, № 4. С. 12–18.

2. Ильина Н. Л. Влияние физических нагрузок на психоэмоциональное состояние студентов // Теория и практика физической культуры. 2019. № 3. С. 34–37.

3. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб. : Питер, 2018. 336 с.

4. Грачев А. С. Физическая культура как средство профилактики стресса в учебной деятельности студентов медицинских вузов // Вестник спортивной науки. 2020. № 6. С. 52–56.

УДК 796.015.83

ПОКАЗАТЕЛИ КРОВООБРАЩЕНИЯ ПЕРВОКУРСНИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗНЫМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

CIRCULATION INDICATORS OF FIRST-YEAR STUDENTS ENGAGED IN VARIOUS TYPES OF PHYSICAL CULTURE

М. А. Морозова [1], П. Д. Герасимова [2], А. К. Россохина [3]
M. A. Morozova[1], P. D. Gerasimova[2], A. K. Rossokhina[3]

[1, 2, 3] Вятский государственный университет, Киров, Россия
[1, 2, 3] Vyatka State University, Kirov, Russia

Аннотация. Рассмотрено влияние различных видов физической активности на показатели сердечно-сосудистой системы студенток-первокурсниц. Сравнительное исследование проведено в группах, занимающихся общей физической подготовкой и волейболом, с оценкой артериального давления, частоты сердечных сокращений (ЧСС) и функциональных индексов. Установлено, что до и после нагрузки показатели кровообращения, рассчитанные по индексам, свидетельствуют о снижении резервов этой системы у первокурсниц. Наименее выраженные изменения ЧСС и ее восстановление выявлены при занятиях волейболом.
Ключевые слова: физическая активность, студенты, артериальное давление, частота сердечных сокращений, сердечно-сосудистая система, волейбол, общая физическая подготовка
Abstract. The article examines the effect of various types of physical activity on the cardiovascular system of first-year female students. A comparative study was conducted in groups engaged in general physical training and volleyball, with an assessment of blood pressure, heart rate, and functional indices. It was found that before and after exercise, the circulatory indices indicate a decrease in the reserves of this system in first-year students. The least pronounced changes in heart rate and its recovery were observed during volleyball classes.
Keywords: physical activity, students, blood pressure, heart rate, cardiovascular system, volleyball, general physical training

Высокие интеллектуальные нагрузки, нарушения режима сна и бодрствования, а также несбалансированное чередование труда и отдыха у современной молодежи приводят к активизации и нарушениям регуляторных механизмов сердечно-сосудистой системы. Часто это сопровождается усилением астенических проявлений, эмоциональной реактивности и напряжением адаптационных механизмов [1, с. 98].

Юношеский период является важным этапом формирования функциональных резервов организма. В этот период происходит окончательное становление физиологических систем, а также формирование устойчивых адаптационных механизмов к физическим и психоэмоциональным нагрузкам. Начало обучения в высшем учебном заведении сопровождается изменением режима дня, увеличением объёма умственной работы и снижением уровня привычной двигательной активности. Это может приводить к напряжению регуляторных систем организма и ухудшению функционального состояния сердечно-сосудистой системы [2, с. 6].

© Морозова М. А., Герасимова П. Д., Россохина А. К., 2026

Физическая активность рассматривается в качестве ведущего фактора профилактики функциональных нарушений и развитию резервных возможностей системы кровообращения. Регулярные физические нагрузки способствуют улучшению кровообращения, повышению сократительной способности миокарда, нормализации сосудистого тонуса и оптимизации процессов вегетативной регуляции [3, с. 75]. Однако для оценки влияния физической нагрузки, ее адекватности и оптимальности необходимо проводить контроль переносимости нагрузок, в том числе не только по степени выраженности утомления, но и по объективным показателям (пульсо- и тонометрия).

Аэробные нагрузки, характерные для общей физической подготовки, способствуют развитию выносливости и улучшению деятельности сердечно-сосудистой системы за счёт повышения эффективности кровообращения. Игровые виды спорта, такие как волейбол, характеризуются переменной интенсивностью, включающей как аэробные, так и анаэробные компоненты, что вызывает более выраженные реакции со стороны сердечно-сосудистой системы.

Несмотря на большое количество исследований, посвящённых влиянию физической активности на организм студентов, остаётся актуальным вопрос, насколько разные виды и формы занятий физической культурой изменяют показатели сердечно-сосудистой системы студенток и способствуют развитию ее резервных возможностей.

Цель исследования – изучить влияние занятий общей физической подготовкой и волейболом на состояние системы кровообращения студенток первого курса.

В исследовании приняли участие студентки, обучающиеся на первом курсе профиля «Педагогическое образование», занимающиеся физической культурой в группах общей физической подготовки (ОФП) (n = 20) и волейболом (n = 20). Продолжительность занятия в обеих группах составляла 90 минут. До (за 10 минут до начала) и после (через 10 минут после окончания физических упражнений) занятия в положении сидя измеряли артериальное давление и частоту сердечных сокращений (ЧСС), в течение занятия фиксировали число локомоций по данным шагометрии.

Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы рассчитывали вегетативный индекс Кердо (ВИК) [4, с. 207], индекс Робинсона (ИР) [5, с. 50], и коэффициент экономичности кровообращения (КЭК) [6, с. 52]. Эти показатели позволяют оценить уровень вегетативной регуляции, функциональные возможности сердца и степень напряжения системы кровообращения.

Данные пульсометрии и тонометрии (табл. 1) до и после занятия показывают, что исходные значения (до нагрузки) соответствуют показателям нормокардии и нормотонии. При этом перед занятием волейболом было отмечено повышение пульса, вероятнее всего вызванное предстартовым состоянием.

Таблица 1

Средние значения показателей кровообращения первокурсниц до и после занятия, M ± m

Показатель	До		После	
	ОФП	Волейбол	ОФП	Волейбол
Систолическое давление	113,60 ± 2,92	121,40 ± 2,53	107,80 ± 2,92	114,00 ± 4,47
Диастолическое давление	75,40 ± 1,17	79,60 ± 2,14	73,80 ± 2,72	75,20 ± 3,89
ЧСС, уд/мин	79,40 ± 7,78	86,60 ± 5,25	90,80 ± 7,39	118,80 ± 6,81

Следует отметить, что показатели систолического и диастолического давления как до, так и после физической нагрузки находились на оптимальном уровне. Частота сердечных сокращений у студенток после нагрузки осталась повышенной на 10% от исходной у занимавшихся ОФП и 23,5% у занимавшихся волейболом. Вероятнее всего это связано с тем, что спортивные игры характеризуются большей эмоциональностью и интенсивностью, а также с тем, что двигательная активность на занятии по волейболу составила 3 168,42 шагов против 2 908,92 шагов на занятиях ОФП.

Однако, судя по диапазону изменения ЧСС до 120 уд/мин (увеличение ЧСС на 10–40%), нагрузку на занятии можно отнести к категории малой по интенсивности, которая не носит развивающего характера.

Сравнение показателей кровообращения, оцененные с использованием индексов, показали следующее (табл. 2).

Таблица 2

Средние значения индексов системы кровообращения первокурсниц до (1) и после (2) занятия, M ± m

Индекс, усл. ед	ОФП, n = 20		Волейбол, n = 20	
	1	2	1	2
ВИК	0,80 ± 13,57	6,89 ± 6,05	16,73 ± 7,78	36,06 ± 4,23
ИР	89,96 ± 8,28	105,23 ± 7,40	98,44 ± 9,10	135,53 ± 9,78
КЭК	3031,00 ± 344,36	3653,60 ± 431,91	3123,60 ± 363,04	4612,60 ± 536,19

Вегетативный индекс Кердо отражает состояние вегетативной нервной системы и ее воздействие на сердце и сосуды. У студенток вне зависимости от вида занятия до и после физической нагрузки ВИК свидетельствует об активации симпатического отдела вегетативной нервной системы (симпатикотонии). Значение индекса было выше как до, так и после занятия у занимающихся волейболом. При этом после игры волейболом он стал в 6 раз выше, чем у занимавшихся ОФП.

Индекс Робинсона в определенной степени отражает энергетический потенциал организма. Также он косвенно характеризует уровень потребления кислорода миокардом. Данный показатель возрастает при увеличении использования кислорода миокардом и снижается – при уменьшении. В связи с этим можно оценить систолическую работу сердца [6, с. 50]. До занятия значения ИР могут быть оценены как средние (у занимающихся ОФП) и ниже среднего (у занимающихся волейболом). Однако по окончанию занятия индекс Робинсона значительно увеличился и перешел в категорию низких значений (более 110). Косвенно это указывает на дисбаланс обменных энергетических процессов и риск нарушений регуляции из-за гипоксических нарушений в кардиомиоцитах при нагрузке. При этом занятия волейболом оказали более выраженное гипоксическое влияние на миокард.

Полученные данные свидетельствуют о том, что при дозировании упражнений на занятиях физической культурой необходимо оптимизировать согласованность работы кардиореспираторной системы, включая в основном аэробные упражнения.

При оценке экономичности кровообращения за норму принимали значения в диапазоне 2 500–3 000 усл. ед.. У девушек до нагрузки значения индекса были близкими к нижним значениям нормы. Однако после занятия значения индекса увеличились на 17% у занимавшихся ОФП и на 47% у занимавшихся волейболом. Повышение значений этого индекса свидетельствует о напряжении физиологических механизмов, обеспечивающих кровообращение, о возрастании утомления, а также о том, что нагрузка носит стрессовый характер [3, с. 132].

В целом это свидетельствует о том, что занятия волейболом вызвали более выраженное влияние на систему кровообращения. Занятия волейболом носят развивающий характер для миокарда.

Однако следует учесть, что, судя по значениям индекса Робинсона, у занимавшихся волейболом было выявлено, возможно, гипоксическое влияние на миокард из-за низких показателей обеспечения его кислородом.

У студенток, занимающихся волейболом, изменения показателей кровообращения носили более выраженный характер. Это связано с достаточной интенсивностью и переменным характером нагрузки, наличием эмоционального компонента. С одной стороны, такая нагрузка носит развивающий характер. С другой – занятия волейболом включают как аэробный (прыжки, ускорения и кратковременные максимальные усилия), так и аэробный характер.

Учитывая, что данные функциональных индексов свидетельствовали о мобилизации адаптационных механизмов организма и высокой вероятности развития гипоксических процессов в миокарде при нагрузке, оптимальным вариантом занятий для студенток с такими показателями следует признать занятия ОФП.

Полученные результаты показывают необходимость экспресс-диагностики системы кровообращения, определения основных ее показателей и их оценки для оптимизации нагрузок во время обучения физической культуре и спорту [7–10].

Список источников

1. Антонова А. А., Яманова Г. А., Сайпулаева Н. С., Сайпулаева Л. С. Анализ состояния сердечно-сосудистой системы студентов // МНИЖ. 2022. № 3-1 (117). С. 98–99. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-sostoyaniya-serdechno-sosudistoy-sistemy-studentov

2. Симоненков В. С., Малютина М. В. Физическая культура в повышении работоспособности студентов в вузе. Оренбург : ОГУ, 2011. С. 6–7.

3. Мокашева Е. Н, Мокашева Ек. Н., Гребенникова И. В., Земсков В. А., Болотских В.И. Быстрая оценка показателей сердечно-сосудистой системы с помощью кардиореспираторных индексов // Успехи современной биологии. 2023. Т. 143, № 2. С. 131–137.

4. Айзман Р. И., Лебедев А. В., Айзман Н. И., Рубанович В. Б. Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса. Учебное пособие для вузов по гуманитарным направлениям. М. : ЮРАЙТ, 2020. 207 с.

5. Этенко А. И., Будаев А. В., Евтушенко А. Я. Косвенные критерии выраженности церебральной гиперперфузии в раннем постреанимационном периоде // Медицина в Кузбассе. 2013. Т. 12, № 3. С. 48–55.

6. Тулякова О. В., Авдеева М. С., Смирнова А. А. Функциональное состояние студентов на первом году обучения // Новые исследования. 2021. № 3. С. 40–45.

7. Кырнац М. Д., Демчук Е. Е. Роль спорта и физической активности в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний // Наука-2020. 2024. № 5 (72). С. 74–77. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/rol-sporta-i-fizicheskoy-aktivnosti-v-profilaktike-serdechno-sosudistyh-zabolevaniy

8. Сидоров Д. Г. Методы самоконтроля для оценки физического состояния студентов : учеб.-метод. пособие. Н. Новгород : ННГАСУ, 2023. 42 с.

9. Степанюк М. А., Натынчик Т. М. Влияние физических нагрузок на регуляторно-адаптивные возможности кардиореспираторной системы организма студентов // Сахаровские чтения 2018 года: экологические проблемы XXI века : материалы 18-й междунар. науч. конф., 17–18 мая 2018 г., Минск, Республика Беларусь : в 3 ч. / редкол.: А. Н. Батян [и др.]; под ред. С. А. Маскевича, С. С. Позняка. Минск : ИВЦ Минфина, 2018. Ч. 1. С. 345–346. URL: https://rep.polessu.by/handle/123456789/18633? mode=full

10. Самоконтроль и оценка физического здоровья студенческой молодежи : учеб.-метод. пособие / И. Н. Сырова, Л. И. Серазетдинова, Р. Ф. Волкова и др. Казань : Казанский университет, 2023. 89 с.

УДК 37; 796.87

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ФЕДЕРАЦИИ ФЕХТОВАНИЯ ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ С ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ УЧРЕЖДЕНИЯМИ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

INTERACTION OF THE FENCING FEDERATION OF THE TOMSK REGION WITH GENERAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS: PROBLEMS AND PROSPECTS

Д. С. Моспанов
D. S. Mospanov

Томский государственный педагогический университет, Томск, Россия
Tomsk State Pedagogical University, Tomsk, Russia

Аннотация. Представлено современное состояние взаимодействия Федерации фехтования Томской области с общеобразовательными учреждениями г. Томска. Выявлены проблемы данного взаимодействия, снижающие возможности вовлечения школьников в занятия спортивным фехтованием: отсутствие типовых нормативных актов, регламентирующих сотрудничество, и неготовность образовательных организаций воспринимать такое взаимодействие как ресурс развития. Предложены перспективные направления решения проблем, включающие разработку региональных нормативных документов и внедрение сетевых форм.
Ключевые слова: управление взаимодействием, спортивные общественные организации, фехтовальная педагогика, общеобразовательная школа, популяризация спорта
Abstract. The article presents the current state of interaction between the Fencing Federation of the Tomsk Region and general education institutions in the city of Tomsk. It identifies challenges in this cooperation that limit the potential for engaging schoolchildren in fencing: a lack of standard regulations governing the partnership and reluctance on the part of educational organizations to view such interaction as a developmental resource. The author proposes prospective solutions to these issues, including the development of regional regulatory documents and the implementation of network-based cooperation models.
Keywords: interaction management, public sports organizations, fencing pedagogy, general education school, sports promotion

Проблемы современного общества, такие как рост ожирения [1, с. 62] и малоподвижный образ жизни населения [2, с. 459], потеря навыков живого общения [3, с. 223], распространение вредных привычек, настоятельно требуют приобщения граждан к занятиям физической культурой и спортом с самого детства. Именно тогда начинают формироваться основные привычки, взгляды на жизнь, в том числе отношение к физической активности. Как подчеркивал Л. П. Матвеев, классик советской теории физической культуры, «в норме физическое воспитание – многолетний процесс, распространяющийся на все следующие после рождения периоды онтогенеза (индивидуального развития) индивида» [4, с. 7].

© Моспанов Д. С., 2026

Это означает, что воспитание здорового, гармонично развитого человека, сохраняющего активность в течение долгой жизни, – стратегическая общественно-государственная задача. Она, например, выделена в Указе Президента «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» (2020) [5], который предполагает активизацию привлечения граждан к систематическим занятиям спортом. Данная задача конкретизирована в Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 г. (2021) [6], согласно которой необходимо вовлечь 90% детей в систематические занятия спортом. Особенно важно, что в качестве механизмов развития спорта предусмотрены опора на опыт спортивных федераций и клубов, обеспечение доступа к ресурсам для профильных общественных организаций и развитие общественно-государственного партнерства, в том числе для культивирования разных направлений фехтования [7, с. 69].

В связи с этим представим цель статьи – выделить проблемы взаимодействия Федерации фехтования Томской области (ФФТО) с общеобразовательными учреждениями и предложить перспективы их решения.

Российская практика проиллюстрировала, что отдельные региональные спортивные федерации восполняют дефициты деятельности бюджетных учреждений, создавая секции, организуя соревнования и формируя среду для охвата населения, особенно детей и подростков, двигательной активностью. Однако федерации часто сталкиваются с трудностями при взаимодействии с общеобразовательными учреждениями, что затрудняет вовлечение детей в занятия спортом и, как следствие, снижает число занимающихся. Указанное взаимодействие носит ситуативный и неструктурированный характер, ограничивает доступ детей к спортивной инфраструктуре и негативно влияет на единство образовательного пространства.

Исследование показало, что в научной литературе пока не разработана программа взаимодействия общественных спортивных организаций с общеобразовательными учреждениями, которая позволила бы, опираясь на передовой опыт реализации спортивными федерациями программ и проектов по развитию детско-юношеского спорта в образовательных учреждениях, обеспечить общественно-государственное партнерство для расширения вовлеченности детей в занятия спортом.

В то время как государство ставит амбициозные «Национальные цели развития», делая ставку на интеграцию спорта в жизнь общеобразовательных учреждений, некоторые спортивные общественные организации не могут даже попасть в школы, не говоря уже о систематическом наборе или проведении открытых занятий. В этом отношении при анализе работы ФФТО в 2024–2025 гг. и опроса тренеров-преподавателей автором установлены две ключевые проблемы:

Первая проблема – отсутствие типовых нормативно-правовых актов, которые бы четко регламентировали взаимные обязательства школ и спортивных общественных организаций, порядок доступа в здания и меры безопасности. Сложившаяся практика позволяет считать, что нормативный порядок заменяется личными неформальными отношениями. Тренер легко попадет в школу «по знакомству», ему не потребуется никаких официальных документов и соглашений. ФФТО на собственном примере подтверждает этот

тезис. На протяжении нескольких лет до 2022 г. знакомый руководитель общеобразовательного учреждения просил директоров других школ помочь с набором, после чего работников отделения фехтования «за руку» проводили по всем классам. Как только связь с этим руководителем оборвалась, набор сразу затруднился. В качестве иллюстрации приведем мнения специалистов.

Н. Г. Путинцев, старший тренер-преподаватель отделения фехтования спортивной школы № 16 г. Томска, осмысливая данную ситуацию в беседе с автором статьи, утверждал: «Еще несколько лет назад можно было поговорить с директором школы или его заместителем, спокойно зайти в классы, а сейчас иногда запрещают разместить объявление. Решением этой проблемы должны заниматься чиновники, хотя сотрудников органов управления образованием и спортом тоже можно понять, с их нагрузкой в документообороте приходится нелегко. Но без четких нормативных актов, которые позволят проводить набор в школах, детей, занимающихся спортом, будет все меньше».

В свою очередь, Р. Р. Манапов, тренер-преподаватель отделения фехтования спортивной школы «Учебно-спортивный центр водных видов спорта» им. В. А. Шевелева г. Томска (УСЦ), отмечал: «В 2025 году при наборе мне удалось посетить лишь одну школу. Не поверите, это была школа, в которой я когда-то учился, и у меня остались хорошие отношения с педагогами. Я пытался поговорить с другими директорами, объяснял кто я, для чего это надо, но мне отвечали, что либо нет времени, либо некому уделить внимание этой проблеме. Кто-то пояснял, что на базе их учреждения дети уже занимаются прочими видами спорта и им это не интересно».

Вторая проблема – это невыделенность и неосознанность общих интересов. Высокая административная и учебная нагрузка, которая ложится на плечи работников общеобразовательных учреждений, приводит к тому, что нередко сотрудничество с ФФТО воспринимается руководителями и педагогами не как ресурс совершенствования развития детей, а как дополнительная обязанность.

Полагаем, что разностороннему развитию учащихся в данных условиях будет содействовать сетевое взаимодействие. ФФТО могла бы проводить уроки физической культуры с элементами фехтования, вовлекая детей не только в занятия видом спорта, но и приобщая их к здоровому образу жизни. Добавим, что для сетевого взаимодействия разработаны научные основания. Так, учеными охарактеризовано сетевое взаимодействие спортивной школы с образовательными учреждениями [8], их совместная работа в сфере патриотического воспитания, выявлены проблемы формализма, слабой скоординированности и дефицита современных методик [9]. Однако чёткого алгоритма взаимодействия в настоящее время не разработано, как и ответственности за его нарушение.

Проиллюстрируем это утверждение. Когда по просьбе ФФТО директор УСЦ Е. В. Скорженко подготовил запрос в Департамент образования администрации г. Томска о мастер-классах по фехтованию для школьников, мероприятия были согласованы, но в департаменте пояснили, что сначала надо звонить в приемные школ. Однако в ходе звонков и даже разговоров практически все работники ссылались на занятость. Одно из учреждений, имеющих два структурных подразделения, разрешило мастер-классы лишь в одном из них, малоподготовленном, а во втором, новом и имеющем большее количество

учащихся, запретило, сообщив о своем решении в департамент. Официальное разрешение есть, а доступа нет, провести мастер-класс удалось лишь в одном учреждении.

Трудным, но более успешным оказалось взаимодействие со школами тренера-преподавателя УСЦ С. В. Шматько, который пояснил: «В настоящее время попасть в школы практически невозможно, разве что, с разрешения руководства, повесить объявление в холле учреждения. Мы давно искали возможность проведения подобных мероприятий. В моем списке было три учебных заведения в одном районе. Представители федерации сообщили, что необходимо позвонить в приемную школы, после чего мне без проблем удастся провести мероприятие. Все представители общеобразовательных учреждений знали о письме и его содержании, но никто не хотел уделять мне время. Абсолютно все, с кем я разговаривал, ссылались на занятость. Мне буквально приходилось просить, уговаривать каждого представителя». Но даже в этом случае тренер-преподаватель смог только пройти по классам, но не провести мастер-класс или открытое занятие.

Таким образом, на основании вышеизложенного можно сделать следующие выводы.

Во-первых, требуется разработка и утверждение типовых нормативных актов о взаимодействии общеобразовательных учреждений со спортивными общественными организациями на уровне муниципалитета или региона, где будет четко прописан его порядок. Разработка такого документа сгладит межинституционные барьеры.

Во-вторых, общеобразовательные учреждения и спортивные общественные организации могут принять наличие общих интересов на основе сетевого взаимодействия для создания условий формирования культуры здоровья и устойчивого интереса детей и подростков к физической культуре и спорту.

Возможности реализации образовательных программ в сетевой форме пока не используются в полной мере. В целом характеристика проблем, возникающих при взаимодействии ФФТО и общеобразовательных учреждений, позволяет наметить способы повышения вовлеченности детей и подростков в занятия спортом.

Список источников

1. Вакурин А. Н., Смышляев К. А., Смышляев А. В. Учитель физической культуры как субъект профилактики избыточного веса у школьников // Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review. 2024. № 4 (56). С. 60–70.

2. Осадчук Л. В., Осадчук А. В. Влияние ожирения и малоподвижного образа жизни на уровень тестостерона и основные показатели метаболического статуса молодых мужчин // Вестник Российской академии медицинских наук. 2022. Т. 77, № 6. С. 458–466.

3. Иванова А. Ю., Малышкина М. В. Психологические проблемы общения и деятельности поколения цифровых технологий // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2017. № 7 (149) С. 221–227.

4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры. М. : Физкультура и спорт, 1991. 542+[1] с.

5. Указ Президента РФ от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

6. Распоряжение Правительства РФ от 28.12.2021 № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года».

7. Лобанов В. В. Проблемы классификации видов фехтования в ракурсе направлений групповой деятельности // Актуальные вопросы физической культуры и спорта : материалы XXV Всерос. науч.-практ. конф., посвящённой памяти профессора Ю. Т. Ревякина (г. Томск, 24–25 марта 2023 г.) / отв. ред. А. Н. Вакурин; Томский государственный педагогический университет. Томск : ТГПУ, 2023. С. 69–73.

8. Вишнякова Ю. А. Сетевое взаимодействие детско-юношеской спортивной школы с образовательными учреждениями: модель и практика реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2023. № 1. С. 45–48.

9. Джолиев И. М. О., Башмаков Э. Ю., Каримов Н. М., Обносов В. А., Мишин А. С. Взаимодействие образовательных учреждений и общественных организаций в сфере патриотического воспитания // Управление образованием: теория и практика / Education Management Review. 2024. Т. 14, № 2-2. С. 97–106.

УДК 796.011

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ

PHYSICAL EDUCATION AT THE PLACE OF RESIDENCE AS A FACTOR OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE OF THE POPULATION

Д. А. Наляскина[1], М. Н. Колчина[2]
D. A. Nalyaskina[1], M. N. Kolchina[2]

[1, 2] Сибирский государственный университет науки и технологии им. М. Ф. Решетнёва, Красноярск, Россия
[1, 2] Reshetnev Siberian State University of Science and Technology, Krasnoyarsk, Russia

Аннотация. Рассматривается роль физического воспитания по месту жительства в системе формирования здорового образа жизни различных категорий населения. Анализируются современные подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы во дворах и жилых комплексах, выявляются основные проблемы и перспективы развития данного направления. Особое внимание уделяется вопросам создания доступной спортивной инфраструктуры и деятельности физкультурно-спортивных клубов по месту жительства.
Ключевые слова: физическое воспитание, место жительства, здоровый образ жизни, спортивная инфраструктура, физкультурно-спортивные клубы, дворовый спорт, массовая физическая культура
Abstract. The article examines the role of physical education at the place of residence in the system of forming a healthy lifestyle for various categories of the population. Modern approaches to the organization of physical culture and recreational work in courtyards and residential complexes are analyzed, the main problems and prospects for the development of this direction are identified. Special attention is paid to the creation of accessible sports infrastructure and the activities of physical culture and sports clubs at the place of residence.
Keywords: physical education, place of residence, healthy lifestyle, sports infrastructure, physical culture and sports clubs, yard sports, mass physical culture

Физическое воспитание населения является одной из приоритетных задач государственной политики в области здравоохранения и образования. Традиционно основное внимание уделяется организованным формам физического воспитания в образовательных учреждениях – школах, вузах, колледжах. Однако не менее важным направлением выступает физическое воспитание по месту жительства, которое охватывает те категории населения, которые не вовлечены в систематические занятия спортом в рамках образовательных организаций.

В современной научной литературе физическое воспитание рассматривается не только как инструмент освоения навыков, непосредственно связанных со спортом, но и

© Наляскина Д. А., Колчина М. Н., 2026

как средство формирования метапредметных компетенций и целостного развития личности [1, с. 228]. При этом потенциал физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства остается недостаточно изученным и реализованным на практике.

Цель данной статьи – проанализировать современное состояние и перспективы развития физического воспитания по месту жительства как важного компонента системы формирования здорового образа жизни населения.

Правовой базой для организации физического воспитания по месту жительства выступает Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». В соответствии со статьей 28 данного закона, органы местного самоуправления создают условия для занятий физической культурой и спортом по месту жительства путем строительства, реконструкции и содержания спортивных сооружений, спортивных площадок, хоккейных коробок, стадионов [2, с. 105]. Кроме того, администрации муниципальных образований вправе участвовать в создании и содержании физкультурно-спортивных клубов по месту жительства.

Как отмечается в исследованиях последних лет, эффективность физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства во многом определяется комплексным подходом к решению следующих задач [3, с. 48]:

– создание доступной спортивной инфраструктуры в шаговой доступности;

– организация систематической работы с различными возрастными группами;

– привлечение квалифицированных специалистов (инструкторов, тренеров);

– формирование устойчивой мотивации к регулярным занятиям физкультурой.

Ключевым условием успешной реализации физического воспитания по месту жительства является наличие доступной спортивной инфраструктуры. Современные требования к обустройству жилых районов включают обязательное наличие многофункциональных спортивных площадок, воркаут-зон, велодорожек и других объектов для занятий физической культурой.

Исследования показывают, что недостаток движений в жизни современных детей и взрослых является одной из причин нарушения осанки, ухудшения дееспособности стопы, появления избыточной массы тела и других нарушений в физическом развитии [4, с. 3]. При этом если в образовательных учреждениях дефицит двигательной активности частично компенсируется уроками физической культуры, то для взрослого населения основным (а нередко и единственным) местом занятий становятся дворовые спортивные площадки и фитнес-клубы по месту жительства.

В таблице представлены основные типы спортивных объектов по месту жительства и их целевая аудитория.

Важнейшим субъектом организации физического воспитания по месту жительства выступают физкультурно-спортивные клубы. В отличие от коммерческих фитнес-центров, такие клубы ориентированы на максимальную доступность для всех категорий населения, включая социально незащищенные группы.

Как отмечается в исследованиях Е. Ф. Галимова, в условиях спортизации образовательного и социального пространства возникает потребность в проектировании развива-

ющих индивидуальных траекторий не только для школьников, но и для взрослого населения [5, с. 104]. Физкультурно-спортивные клубы по месту жительства могут стать эффективной площадкой для реализации такого подхода.

Типология спортивных объектов по месту жительства

Тип объекта	Целевая аудитория	Основные виды активности
Детские игровые площадки с элементами для спорта	Дети дошкольного и младшего школьного возраста	Подвижные игры, начальные навыки движений
Многофункциональные спортивные площадки	Подростки, молодежь, взрослые	Мини-футбол, баскетбол, волейбол
Воркаут-площадки	Молодежь, взрослые	Упражнения с собственным весом, силовая подготовка
Беговые и велодорожки	Все возрастные группы	Бег, скандинавская ходьба, велоспорт
Хоккейные коробки (сезонные)	Дети, подростки, взрослые	Хоккей, массовое катание на коньках

Основные направления деятельности физкультурно-спортивных клубов по месту жительства включают:

1. Организацию регулярных занятий спортивных секций по различным видам спорта.

2. Проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий для жителей (зарядки, мастер-классы).

3. Организацию дворовых спортивных праздников и соревнований.

4. Консультационную работу с населением по вопросам здорового образа жизни.

В Свердловской области, например, в рамках экспериментальной площадки разработан инновационный проект «Спорт-лидер», направленный на вовлечение школьников и их родителей в систематические занятия физической культурой и спортом по месту жительства [5, с. 106]. Положительные результаты данного проекта подтверждают перспективность подобных инициатив.

Несмотря на очевидную значимость физического воспитания по месту жительства, в данной сфере сохраняется ряд проблем:

– недостаточное количество и низкое качество спортивной инфраструктуры в старых жилых районах;

– дефицит квалифицированных кадров для работы с населением по месту жительства;

– слабая координация между различными ведомствами (образование, спорт, жилищно-коммунальное хозяйство);

– низкая мотивация части населения к регулярным занятиям физической культурой.

Преодоление этих проблем требует комплексного подхода, включающего как развитие инфраструктуры, так и совершенствование организационно-методического обеспечения физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства.

Перспективными направлениями развития представляются:

– создание сети многофункциональных спортивных кластеров в жилых районах;

– внедрение цифровых технологий для учета и мотивации занимающихся;

– развитие института общественных инструкторов и волонтеров из числа активных жителей;

– интеграция физического воспитания по месту жительства с образовательным процессом (система «школа – двор – семья»).

Таким образом, физическое воспитание по месту жительства является неотъемлемым компонентом системы непрерывного физкультурного образования и важнейшим фактором формирования здорового образа жизни населения. Создание доступной спортивной инфраструктуры, развитие сети физкультурно-спортивных клубов, подготовка квалифицированных кадров для работы с населением по месту жительства – все эти меры будут способствовать увеличению доли систематически занимающихся физической культурой и спортом граждан, улучшению здоровья и качества жизни населения.

Дальнейшие исследования в данной области должны быть направлены на изучение эффективности различных моделей организации физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства, разработку методик вовлечения различных возрастных и социальных групп в регулярные занятия физической культурой, а также на анализ лучших практик российских регионов и зарубежных стран.

Список источников

1. Сельский А. К. Потенциал физического воспитания как инструмента формирования метапредметных компетенций и целостно развитой личности // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2024. Т. 3, вып. 3. С. 227–231. doi: 10.18500/2782-4594-2024-3-3-227-231

2. Галимов Е. Ф. Спортизация учреждений Свердловской области как условие реализации личностного развития школьников // Педагогическое образование в России. 2024. № 2. С. 102–107.

3. Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы : материалы Междунар. науч.-практ. конф. / отв. ред. Е. В. Мудриевская. Омск : Омский государственный технический университет, 2020. 204 с.

4. Ким Т. К. Научные основы физического воспитания в системе «семья – школа». М. : Московский педагогический государственный университет, 2024. 494 с.

5. Файзуллаев Ш. Значение физического воспитания и спорта в образовании // Вестник НУУз. 2024. № 1.7. С. 210–211. doi: 10.69617/nuuz.v1i1.7.3591

УДК 796.322:796.015.52

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГАНДБОЛОМ

A METHOD FOR DEVELOPING SPEED-STRENGTH ABILITIES IN FEMALE STUDENTS ENGAGED IN HANDBALL

Ю. Ю. Нарольский[1], К. В. Федотов[2], К. А. Костров[3]
Yu. Yu. Narol'skiy[1], K. V. Fedotov[2], K. A. Kostrov[3]

[1] Российский государственный социальный университет, Москва, Россия
[2, 3] Государственный университет землеустройства, Москва, Россия
[1] Russian State Social University, Moscow, Russia
[2, 3] State University of Land Management, Moscow, Russia

Аннотация. Актуальность исследования обусловлена высокой значимостью скоростно-силовых качеств для эффективной соревновательной деятельности в гандболе (броски, рывки, прыжки, силовое единоборство) и необходимостью адаптации тренировочных нагрузок к особенностям женского организма. Цель исследования – оценить эффективность специализированной методики, основанной на комплексном применении плиометрических упражнений, упражнений с отягощениями в уступающе-преодолевающем режиме и бросковых упражнений с набивными мячами. В педагогическом эксперименте приняли участие 22 студентки, экспериментальная группа (ЭГ) занималась по авторской методике, контрольная (КГ) – по стандартной программе общей физической подготовки. Результаты тестирования показали, что в ЭГ произошли достоверно более значимые ($p < 0,05$) улучшения в показателях: прыжок в длину с места (прирост 8,2%), метание набивного мяча (1 кг) из-за головы (прирост 14,5%), время челночного бега 4 × 9 м (улучшение на 6,8%), а также в точности и силе броска гандбольного мяча с места, что говорит о высокой эффективности методики, в КГ изменения были менее выражены.

Ключевые слова: гандбол, студентки, скоростно-силовые способности, методика развития, плиометрика, педагогический эксперимент, физическая подготовка

Abstract. The relevance of the study is determined by the high importance of speed-strength qualities for effective competitive performance in handball (throws, sprints, jumps, and power wrestling) and the need to adapt training loads to the specific needs of the female body. The aim of the study was to evaluate the effectiveness of a specialized methodology based on the integrated use of plyometric exercises, resistance training in a yielding-overcoming mode, and throwing exercises with medicine balls. Twenty-two female students participated in the educational experiment. The experimental group (EG) trained using the author's methodology, while the control group (CG) followed a standard general physical training program. The test results showed that the experimental group demonstrated significantly greater ($p < 0.05$) improvements in the standing long jump (8.2% increase), overhead medicine ball throw (1 kg) (14.5% increase), 4 × 9 m shuttle run time (6.8% improvement), and accuracy and power of the standing handball throw, demonstrating the high effectiveness of the method. In the control group, the changes were less pronounced.

Keywords: handball, female students, speed-strength abilities, development methods, plyometrics, pedagogical experiment, physical training

© Нарольский Ю. Ю., Федотов К. В., Костров К. А., 2026

Гандбол является одним из популярных видов спорта в студенческой среде, сочетающим высокую динамику, силовое противоборство и сложную координационную деятельность. Эффективность игровых действий (бросок по воротам с прыжка или в падении, преодоление силового сопротивления соперника при атаке или защите, резкие рывки и изменения направления) в решающей степени определяется уровнем развития скоростно-силовых способностей (ССС) [1–3].

Для студенток, занимающихся гандболом на уровне спортивной секции вуза, характерен противоречивый уровень подготовленности: часто хорошая техническая база сочетается с недостаточным развитием физических качеств, особенно силового компонента. Традиционные средства общей физической подготовки (ОФП), применяемые в студенческом спорте, не всегда учитывают специфику проявления ССС в гандболе и физиологические особенности женского организма, что ограничивает рост спортивных результатов и повышает риск травматизма [4, 5].

Таким образом, существует потребность в разработке и научном обосновании специализированной методики развития ССС, адаптированной для девушек-студенток, занимающихся гандболом.

Цель исследования – разработать и экспериментально проверить эффективность методики развития скоростно-силовых способностей у студенток-гандболисток.

Для достижения цели использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики (t-критерий Стьюдента для зависимых и независимых выборок).

В исследовании, проведенном на базе спортивного клуба университета, приняли участие 22 студентки (19–21 год), имеющие спортивную квалификацию не ниже III разряда по гандболу и стаж занятий не менее 3 лет. Методом случайной выборки участницы были разделены на контрольную (КГ, n = 11) и экспериментальную (ЭГ, n = 11) группы, однородные по исходным показателям.

Тренировочный процесс в группах проводился 3 раза в неделю по 90 минут. Общий объем специально подготовительных упражнений был одинаков. Контрольная группа занималась по стандартной программе, где развитие ССС обеспечивалось за счет традиционных средств: спринтерские ускорения, прыжковые упражнения (многоскоки, прыжки на скакалке), общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями. Экспериментальная группа в течение 12 недель занималась методике, построенной на принципах комплексности, волнообразности нагрузки и максимальной специфичности.

Ключевыми блоками разработанной методики были:

1. Плиометрический блок (развитие реактивной силы) – прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (с высоты 30–40 см), запрыгивания на тумбу, «скачки» с ноги на ногу, прыжки через барьеры. Акцент делался на минимальном времени контакта с опорой [6].

2. Блок упражнений с отягощениями в уступающе-преодолевающем режиме – приседания со штангой (30–50% от ПМ) с акцентом на взрывном вставании, жиме штанги лежа с быстрой концентрической фазой, тяговых упражнениях для мышц спины. Использовался метод «компенсирующего ускорения».

3. Блок бросковых упражнений с набивными мячами (1–3 кг) – броски из-за головы, от груди, снизу, сбоку, имитирующие различные фазы гандбольного броска. Выполнялись с места, с шага, после предварительного растягивания мышц (метод «ударного» режима).

4. Интегральный блок – соединение силового и скоростного компонентов в специфических упражнениях: броски гандбольного мяча с максимальной силой после предварительного прыжка на тумбу, челночный бег с отягощенным жилетом (5% от массы тела).

До начала и после окончания эксперимента проводилось тестирование: прыжок в длину с места (см) – показатель взрывной силы ног; метание набивного мяча (1 кг) из-за головы сидя (м) – показатель взрывной силы мышц плечевого пояса и брюшного пресса; челночный бег 4 × 9 м (с) – показатель скоростно-силовых качеств в условиях изменения направления; сила броска гандбольного мяча с места (км/ч) – измерялась радарным пистолетом; точность броска – количество попаданий в заданные зоны ворот с 7-метровой отметки из 10 попыток.

Результаты педагогического эксперимента представлены в таблице.

Динамика показателей скоростно-силовых способностей у студенток-гандболисток, M ± m

Показатель	Контрольная группа, n = 11			Экспериментальная группа, n = 11		
	До эксперимента	После эксперимента	p	До эксперимента	После эксперимента	p
Прыжок в длину с места, см	185 ± 4,2	192 ± 3,8	>0,05	183 ± 4,5	198 ± 3,5	<0,01
Метание набивного мяча, м	6,8 ± 0,3	7,2 ± 0,3	>0,05	6,7 ± 0,4	7,7 ± 0,3	<0,01
Челночный бег 4 × 9 м, с	10,5 ± 0,2	10,3 ± 0,2	>0,05	10,6 ± 0,2	9,9 ± 0,1	<0,05
Сила броска, км/ч	68,2 ± 1,5	70,1 ± 1,4	>0,05	67,8 ± 1,6	73,5 ± 1,3	<0,05
Точность броска (поп./10)	5,8 ± 0,4	6,2 ± 0,3	>0,05	5,7 ± 0,4	6,9 ± 0,3	<0,05

Анализ полученных данных показывает, что в экспериментальной группе произошли статистически достоверные улучшения по всем пяти показателям. Наибольший прирост зафиксирован в метании набивного мяча (14,5%) и силе броска гандбольного мяча (8,4%). Это прямое следствие применения целевых бросковых упражнений с отягощениями, которые развивают именно те мышечные группы и координационные связи, которые задействованы в гандбольном броске [1]. Улучшение результата в челночном беге (на 6,8%) свидетельствует о положительном влиянии плиометрики и упражнений с отягощениями на способность к быстрому ускорению и торможению.

Важно отметить, что в ЭГ также достоверно улучшилась точность броска ($p < 0,05$). Это опровергает возможное предположение о том, что работа на максимальную силу может негативно сказаться на координации. Напротив, комплексная методика, включающая броски с различными отягощениями, способствовала укреплению «мышечного чувства» и повышению стабильности двигательного навыка даже при увеличении мощности усилия [2].

В контрольной группе, несмотря на положительную тенденцию во всех тестах, достоверных сдвигов ($p > 0,05$) выявлено не было. Это указывает на то, что стандартная программа ОФП, хотя и поддерживает общий уровень физической подготовленности, недостаточно эффективна для целенаправленного и значимого развития ССС у студенток-гандболисток на этапе спортивного совершенствования.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента подтвердили высокую эффективность предложенной методики. У студенток экспериментальной группы зафиксированы достоверные улучшения в показателях взрывной силы ног и плечевого пояса, скоростно-силовой ловкости, а также в силе и точности гандбольного броска. В контрольной группе, использовавшей традиционные средства, достоверной динамики не выявлено.

Внедрение данной методики в тренировочный процесс студенческих гандбольных секций позволяет преодолеть разрыв между общей и специальной физической подготовкой, целенаправленно развивать ключевые для гандбола физические качества с учетом особенностей женского организма, что ведет к росту индивидуального мастерства и командной результативности.

Список источников

1. Иванова Г. В., Петров С. К. Биомеханические особенности броска в гандболе и их учет в силовой подготовке // Теория и практика физической культуры. 2021. № 8. С. 24–26.

2. Лысенко В. В., Матвеев А. П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных играх: современные подходы // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2022. № 4 (206). С. 189–194.

3. Черкашин В. П., Дорофеева Н. В. Методика развития взрывной силы у спортсменок игровых видов с использованием ударного метода // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2021. Т. 16, № 2. С. 210–217.

4. Карпов В. Ю. Управление воспитанием студентов с использованием средств физической культуры и спорта : автореф. дис. … д-ра пед. наук. СПб., 2005. 39 с.

5. Шарагин В. И., Карпов В. Ю., Махов А. С. [и др.] Самооценка личности как фактор, определяющий мотивационную сферу спортсмена // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2018. № 3 (157). С. 389–393.

6. Федоров А. Н., Григорьев В. И. Применение плиометрических упражнений в тренировке гандболистов // Вестник спортивной науки. 2020. № 2. С. 37–41.

УДК 378.016

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

HEALTHY EXERCISE AS A MEANS OF OVERCOMING ANXIETY IN FIRST-YEAR STUDENTS

В. И. Павлухина[1], С. В. Парфинович[2]
V. I. Pavluhina[1], S. V. Parfinovich[2]

[1, 2] Томский государственный педагогический университет, Томск, Россия
[1, 2] Tomsk State Pedagogical University, Tomsk, Russia

Аннотация. Рассматриваются вопросы преодоления тревожности у студентов первого курса Томского государственного педагогического университета (ТГПУ), занимающихся на элективных курсах. Анализируется процесс занятий фитнесом на элективных курсах. Делается вывод, что оздоровительная гимнастика позволяет снижать уровень тревожности у студентов первого курса ТГПУ.
Ключевые слова: студенты первого курса, элективные курсы, оздоровительная гимнастика, уровень тревожности
Abstract. This article discusses the issues of overcoming anxiety among first-year students of TSPU who take elective courses. The article analyzes the process of fitness classes in elective courses. The authors conclude that health-improving gymnastics helps to reduce the level of anxiety among first-year students of TSPU.
Keywords: first-year students, elective courses, health-improving gymnastics, and anxiety levels

Проблема тревожности у студентов первых курсов – распространённое явление, которое может влиять на адаптацию, успеваемость и взаимоотношения с окружающими. Тревожность проявляется в виде личностной (склонность воспринимать практически все ситуации как угрожающие) и ситуативной (состояние человека в настоящий момент, проявляется напряжением, беспокойством). Высокий уровень тревожности может негативно влиять на мотивацию студента к обучению [1].

Состояние ситуационной тревоги возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации.

Личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обусловливающую склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями [2].

© Павлухина В. И., Парфинович С. В., 2026

Для эффективного преодоления тревожности требуется комплексный подход, включающий психологическую помощь, изменение образа жизни и создание благоприятной учебной среды. Мы предложили для преодоления тревожности студентов первого курса ТГПУ специально подобранные упражнения оздоровительной гимнастики в рамках занятий на элективных курсах по фитнесу.

Оздоровительная гимнастика – это система специально подобранных физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие и совершенствование двигательных способностей человека. Упражнения могут воздействовать на весь организм и развивать отдельные группы мышц и органов, регулировать нагрузку с учётом пола, возраста, уровня физической подготовленности.

Оздоровительная гимнастика обычно включает в себя упражнения общеукрепляющего характера, дыхательную гимнастику, а также специально разработанный инструктором комплекс упражнений для определённой группы, который нацелен на тренировку определённых групп мышц и рекомендуется при некоторых нарушениях или заболеваниях. Оздоровительная гимнастика – это именно тот комплекс упражнений, который сможет не только улучшить работу внутренних органов, но и нормализовать деятельность опорно-двигательного аппарата [3].

Оздоровительная гимнастика очень простое средство, которое благотворно влияет на организм, а также помогает ему развиваться и быстрее восстанавливаться после травм или перенесенных заболеваний.

В связи с тем, что большинство студентов, которые поступили на 1-й курс, почти ничего не знают о своем здоровье, наша задача не навредить, а помочь им выбрать правильное направление по физической культуре и спорту.

Многие студенты предпочитают активным видам более спокойные, таким и является оздоровительная гимнастика.

Поэтому на наших занятиях применяются следующие упражнения:

1. Из китайской оздоровительной гимнастики (но в более быстром темпе, с обязательным контролем дыхания). Упражнения на стопы и голеностопные суставы, поднимания на носки, «острый шаг» на месте и в движении, пронация и супинация стопы, сведение и разведение носков и пяток, перекаты на ступнях, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах ступни, сгибание и разгибание пальцев ног. Выполняются в подготовительной части занятия.

2. Суставная гимнастика: круговые движения в различных суставах; выпады с наклонами; повороты; приседы и полуприседы в статике, приседания. Выполняются в подготовительной части занятия.

3. Дыхательные упражнения с движениями руками; одновременные, поочередные и последовательные – медленные и быстрые – в разных плоскостях. Упражнения на релаксацию. Движения руками, ногами – в положении лежа на спине. Медленные повороты туловища, повороты с наклонами – в стойке и лежа. Выполняются в подготовительной части занятия.

4. Упражнения в стойке на коленях и в стойке на четвереньках. Наклоны в стороны, назад, круговые движения туловища в сочетании с движениями руками и головой. Выполняются в основной части занятия.

5. Упражнения на восстановление дыхания, расслабляющие. Движения руками с наклонами туловища, медленные повороты туловища с расслабленными руками. Самомассаж активных точек на руках, ногах и спине по системе шиатсу. Например, для снятия усталости ног: осуществлять трехкратный нажим на три точки каждого пальца и между костями в плюсне, на стопе по центру от пальцев к пятке и ахиллово сухожилие. Упражнения для туловища: вытягивания, повороты, наклоны, вращения; втягивание живота, выгибания и прогибания: последовательно, раздельно и одновременно в разных частях позвоночника. Выполняются в заключительной части занятия.

6. Упражнения для переключения внимания. Студенты лежа на ковриках на спине, закрывают глаза и мысленно представляют то, о чем говорит преподаватель (рассказ о природе, о море и т.д.). Это снижает нервно-психическое напряжения. Данное упражнение длится не более 3 минут, но после него студенты чувствуют себя отдохнувшими и более спокойными. Выполняются в заключительной части занятия.

Занятия проходят 2 раза в неделю, продолжительность каждого занятия 90 минут.

Для того чтобы выяснить, как занятия оздоровительной гимнастикой помогают студентам первого курса ТГПУ снизить тревожность, был проведен тест по методике Спилбергера – Ханина [2] до и после занятия. Участвовали 50 студентов 1-го курса ТГПУ.

Уровень тревожности студентов первого курса ТГПУ по методике Спилбергера – Ханина представлен в таблице.

Уровень тревожности студентов первого курса ТГПУ по методике Спилбергера–Ханина, количество студентов

Показатель	Уровень тревожности		
	высокий	средний	низкий
До занятия	20	17	13
После занятия	8	22	20

Согласно полученным данным, до занятия 40% студентов имеют высокий уровень тревожности, 34% – средний уровень и 26% – низкий уровень тревожности.

После занятий мы наблюдаем, что 16% студентов имеют высокий уровень тревожности, 44% – средний уровень и 40% – низкий уровень тревожности.

На основании полученных данных можно сделать вывод, что у студентов тревожность стала ниже на 24%, из чего следует, что занятия оздоровительной гимнастикой успокаивают, расслабляют не только тело, но и сознание, что благоприятно сказывается на всем организме в целом.

Список источников

1. Ивутина Е. П. Особенности проявления тревожности у студентов-первокурсников // Современные образовательные практики в студенческих исследованиях. 2023. С. 52–56.

2. URL: https://cmrvsm.ru/wp-content/uploads/2024/12/METODIKA-OTSENKI-TREVOZHNOSTI-CH.D.-SPILBERGERA.pdf (дата обращения: 29.01.2026).

3. Гимнастика для здоровья: за и против. URL: https://csportmed.ru/articles/-/asset_publisher/ (дата обращения: 19.02.2026).

УДК 37.09

РОЛЬ НАСТАВНИКА В ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ БУДУЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ РОССИЯН

THE ROLE OF A TUTOR IN THE FORMATION OF HEALTH CULTURE OF THE FUTURE GENERATION OF RUSSIANS

Л. Э. Пакина[1], В. В. Котельникова[2]
L. E. Pakina[1], V. V. Kotelnikova[2]

[1, 2] Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Красноярск, Россия
[1, 2] Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafyev, Krasnoyarsk, Russia

Аннотация. Рассмотрена роль наставничества в формировании культуры здоровья будущего поколения россиян через нестандартную деятельность продленного дня. Для определения уровня заинтересованности в изучении культуры здоровья обучающимися разных возрастов был проведен опрос. Выявлено, что обучающиеся хотели бы видеть в своих образовательных организациях больше спортивных мероприятий и участвовать в них. Наставничество определено как ресурс формирования интереса к культуре здоровья, реализуемое через взаимоотношения в образовательном процессе с передачей знаний, позволяющее индивидуализировать процесс обучения.

Ключевые слова: будущее поколение, наставничество, культура здоровья, здоровый образ жизни, формирование, группы продленного дня, физкультурно-оздоровительная деятельность

Abstract. The article examines the role of mentoring in shaping the health culture of the future generation of Russians through non-standard activities in extended day schools. A survey was conducted to determine the level of interest in studying health culture among students of different ages. The survey revealed that students would like to see more sports events and participate in them in their educational institutions. Mentoring is defined as a resource for fostering interest in health culture through relationships in the educational process and the transfer of knowledge, allowing for individualized learning.

Keywords: future generation, mentoring, health culture, healthy lifestyle, formation, extended day groups, physical education and sports activities

Здоровье отдельного гражданина представляет собой важнейший ресурс общества, определяющий благополучие нации и перспективу устойчивого развития государства. Понимание важности сохранения и укрепления здоровья должно стать частью повседневной жизни каждого жителя нашей страны. Важнейшим условием формирования культуры здоровья является овладение необходимыми знаниями и развитие практических навыков здорового образа жизни, которые осуществляются последовательно на протяжении всего периода социализации [1].

Ключевыми компонентами формирования культуры здоровья являются:

– *Рациональный подход к питанию*, включающий сбалансированное меню, богатое витаминами и микроэлементами.

© Пакина Л. Э., Котельникова В. В., 2026

– *Регулярная физическая активность*, помогающая укрепить иммунитет и предотвратить многие хронические болезни.

– *Оптимальный режим дня*, позволяющий эффективно распределять периоды труда и отдыха.

– *Отказ от вредных привычек*, таких как курение, употребление алкоголя и наркотиков.

– *Грамотное медицинское обслуживание*, предусматривающее своевременное обращение к специалистам и профилактические осмотры.

– *Позитивный эмоциональный фон*, создающийся посредством позитивных социальных взаимодействий и активного участия в культурной жизни [2].

Развитие здоровых традиций начинается в раннем детстве и продолжается всю жизнь. Особое внимание уделяется дошкольному возрасту, школе и вузу, где происходит активное усвоение базовых принципов здорового образа жизни [3].

Детский сад – фундаментальные шаги к здоровью. Детские сады играют ключевую роль в формировании основ здорового образа жизни у малышей. Педагог-наставник организует разнообразные игровые ситуации, направленные на воспитание сознательного отношения к своему организму. Примерами могут служить игры, развивающие понимание значения гигиены («моём руки»), физические упражнения («веселая зарядка») и правильное питание («игрушечная кухня»). Такое взаимодействие возможно реализовать в рамках игрового подхода к воспитательному процессу [4].

Школьники – период взросления и осознанности. Начальная школа формирует у учащихся базовые представления о правилах личной гигиены, закаливании, полезных пищевых привычках и правильной осанке. Для младших школьников полезно организовывать веселые эстафеты, спортивные дни и подвижные игры на открытом воздухе, позволяющие сформировать позитивное восприятие двигательной активности [5].

Средняя и старшая школа требует индивидуального подхода, поскольку подростковый возраст характеризуется повышенным вниманием к собственной внешности и самооценке. Введение уроков психологии, факультативов по вопросам здоровья и включение в расписание физкультуры элементов фитнеса и йоги положительно влияют на подростков, формируя устойчивый интерес к спорту и заботе о своем организме [6].

Особое внимание следует обратить на просветительскую работу, направленную на предупреждение рисков употребления табака, алкоголя и наркотических веществ. Организация бесед, показ документальных фильмов и встреч с медицинскими специалистами помогут ученикам осознать ценность здорового образа жизни [7].

Университет и колледжи – переход к самостоятельности. Студенты старших курсов обладают высоким уровнем зрелости и способности к самоорганизации. Задача преподавателя заключается в поддержке инициатив студентов, направленных на поддержание здорового образа жизни. Это может проявляться в организации внеклассных мероприятий, популяризации научных проектов и добровольческих акций [8].

Для формирования здоровой среды университета рекомендуются:

– физкультурно-спортивные секции и клубы по интересам;

– специальные лекции и семинары по вопросам диетологии, стресса и грамотного планирования рабочего графика;

– реализация образовательных проектов, посвященных экологической ответственности и сохранению окружающей среды.

Эффективным инструментом также становится практика оздоровительных лагерей и туристических походов, позволяющая студентам совмещать отдых и спорт на лоне природы [9].

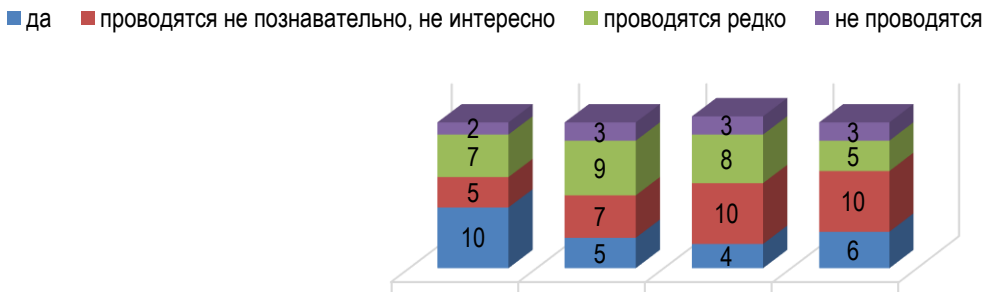
В целях выявления уровня заинтересованности обучающихся разных возрастных категорий в изучение культуры здоровья наставниками был проведен опрос. В опросе приняли участие 100 человек, участвовали следующие возрастные категории: младший школьный возраст (7–11 лет), средний школьный возраст (12–15 лет), старший школьный возраст (16–18 лет), студенческий возраст (18–25 лет).

Обучающимся было предложено ответить на следующие вопросы:

1. Проводятся ли в вашей образовательной организации мероприятия по пропаганде здорового образа жизни? (лекции, беседы, видеопрезентации) (рис. 1).

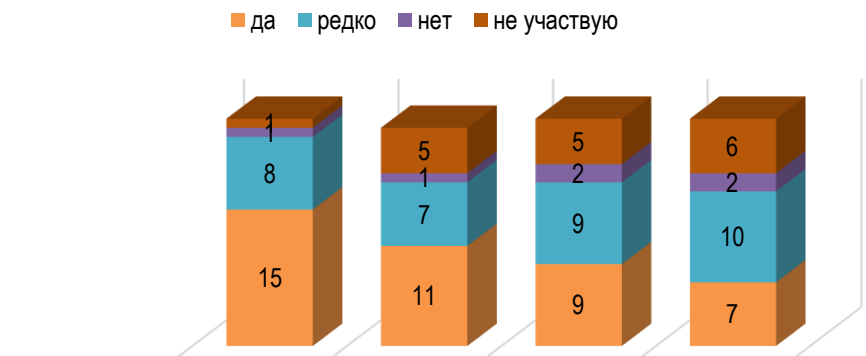
2. Как часто проводятся спортивные мероприятия среди групп/классов? (рис. 2).

3. Каких по вашему мнению не хватает мероприятий на тему здорового образа жизни? (рис. 3).



	7-11 лет	12-15 лет	16-18 лет	18-25 лет
не проводятся	2	3	3	3
проводятся редко	7	9	8	5
проводятся не познавательно, не интересно	5	7	10	10
да	10	5	4	6

Рис. 1. Результаты ответов на первый вопрос



	7-11 лет	12-15 лет	16-18 лет	18-25 лет
не участвую	1	5	5	6
нет	1	1	2	2
редко	8	7	9	10
да	15	11	9	7

Рис. 2. Результаты ответов на второй вопрос



	7-11 лет	12-15 лет	16-18 лет	18-25 лет
больше мероприятий в игровой форме	10	6	6	3
больше спортивных мероприятий, подвижных	10	13	15	17
все устраивает	5	6	4	5

Рис. 3. Результаты ответов на третий вопрос

Можно заметить, что чем старше обучающиеся, тем больше они становятся пассивными из-за недостатка мероприятий и не интересной программы. Из-за этого не получается полноценного формирования здорового образа жизни. Для большей заинтересованности наставники могут реализовывать свою деятельность во внеучебное время (кружки, секции, дополнительные занятия).

Таким образом, предложенные мероприятия, проведённые наставниками, способствуют формированию интересов на тему здорового образа жизни в разных возрастных категориях. Наставничество проявляется не только в организации занятий, но и общении, личном примере, помощи и поддержки интересов обучающихся. В результате обучающиеся вовлечены в занятия, направленные на формирование здорового образа жизни, что отражается в росте их посещаемости и активности в физкультурно-оздоровительной деятельности. Поэтому наставничество над обучающимися разных возрастов может являться ресурсом формирования их интереса к культуре здоровья и реализовываться в режиме продленного дня [9, 10].

Список источников

1. Николаева И. В., Левченко С. В. Современные представления о культуре здоровья // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. № 10 (188). С. 13–15.

2. Некипелов Е. С. Пути и способы формирования мотивации у подростка к здоровому образу жизни. 2020. URL: https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/01/07/puti-i-sposoby-formirovaniya-motivatsii-u-podrostka-k

3. Дорофеева Ю. А. Психологические и возрастные особенности студенческого возраста // Приволжский научный вестник. 2015. № 4-2 (44). С. 87–88.

4. Лизунова Е. В. Игровая технология как здоровьесберегающий фактор в обучении и развитии школьников // Самарский научный вестник. 2014. № 1 (6). С. 6–7.

5. Маслов С. И., Маслова Т. А. Аксиологический подход в педагогике // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. 2013. № 3-2. С. 6–7.

6. Неклиенко А. А., Коробейникова Е. И. Формирование здорового образа жизни // Автономия личности. 2020. № 3 (23). С. 4–5.

7. Андросова М. И., Петрова С. Ф., Иванова С. Н. Здоровый образ жизни в понимании студентов вуза // Проблемы современного педагогического образования. 2021. № 70-4. С. 56–58.

8. Войкина Д. В., Налимова М. Н. Роль педагога в привитии здорового образа жизни студентам // Скиф. 2019. № 11 (39).

9. Гонина О. О. Психология дошкольного возраста : учеб. и практикум для среднего профессионального образования. М. : Юрайт, 2024. С. 63–67.

10. Дальдинова Э. О.-Г., Бевеликова Н. В. Игра как инструмент воспитания // THEORIA. 2020. № 1 (1).

УДК 796:378

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ВУЗА

FORMATION OF STUDENTS' MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN THE UNIVERSITY EDUCATIONAL ENVIRONMENT

С. А. Пахомова
S. A. Pakhomova

Сибирский государственный университет науки и технологий им. М. Ф. Решетнёва, Красноярск, Россия
Reshetnev Siberian State University of Science and Technology, Krasnoyarsk, Russia

Аннотация. Проводится комплексный анализ факторов, влияющих на формирование устойчивой мотивации студентов высших учебных заведений к регулярным занятиям физической культурой. Исследуется специфика образовательной среды современного вуза и её роль в трансформации ценностных ориентаций молодежи. Детально рассматриваются психологические барьеры, препятствующие активному вовлечению студентов в спортивную деятельность, и предлагаются научно обоснованные стратегии по совершенствованию учебного процесса через внедрение элективных курсов, современных фитнес-технологий и цифровых инструментов мониторинга здоровья.
Ключевые слова: физическое воспитание, студенческая молодежь, мотивационная сфера, образовательное пространство, вуз, здоровый образ жизни, инновационные технологии, педагогическое сопровождение
Abstract. This article provides a comprehensive analysis of the factors influencing the formation of stable motivation of university students for regular physical education classes. The author examines the specifics of the educational environment of a modern university and its role in transforming the value orientations of youth. The paper considers in detail the psychological barriers that prevent the active involvement of students in sports activities, and proposes evidence-based strategies for improving the educational process through the introduction of elective courses, modern fitness technologies and digital health monitoring tools.
Keywords: physical education, students, motivational sphere, educational space, university, healthy lifestyle, innovative technologies, pedagogical support

В условиях современной социально-экономической реальности проблема сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи приобретает статус приоритетной государственной задачи. Период обучения в вузе совпадает с этапом окончательного формирования личности, когда закладываются основы профессионального мастерства и жизненных ценностей, включая отношение к собственному здоровью. Однако современные исследования свидетельствуют о тревожной тенденции: более 60% студентов имеют различные отклонения в состоянии здоровья, а уровень их физической активности неуклонно снижается по мере перехода с курса на курс [1].

© Пахомова С. А., 2026

Мотивация как движущая сила человеческого поведения представляет собой иерархическую систему побуждений. В контексте физического воспитания мы сталкиваемся с тем, что традиционные методы педагогического воздействия, основанные на жестком нормировании и принуждении, утрачивают свою эффективность. Образовательная среда вуза должна трансформироваться из контролирующего органа в фасилитаторскую среду, которая стимулирует внутреннюю потребность в движении [2].

Психологическая структура мотивации студентов неоднородна. Она включает в себя следующие компоненты:

1. *Оздоровительный компонент* – осознание необходимости физических упражнений для профилактики заболеваний и поддержания работоспособности.

2. *Эстетический компонент* – стремление к совершенствованию телосложения, что крайне актуально для молодежного возраста.

3. *Коммуникативный компонент* – потребность в социальном взаимодействии и неформальном общении в процессе спортивных игр.

4. *Соревновательный компонент* – желание достичь успеха, проверить свои возможности в условиях конкуренции.

Мотивация к физической активности рассматривается нами как динамический процесс, на который влияют как внутренние установки личности, так и внешние условия образовательной среды. Для понимания механизмов формирования этой мотивации необходимо опираться на классические труды по психологии спорта и педагогике, такие как работы Е. П. Ильина, указывающего на значимость связи между эмоциональным удовлетворением от тренировки и устойчивостью привычки к ней [3]. Для глубокого понимания ситуации в рамках образовательной среды СибГУ им. М. Ф. Решетнёва был проведен анализ предпочтений обучающихся. Результаты опросов показывают, что классическая академическая гимнастика и легкая атлетика воспринимаются студентами как рутинные занятия. В то же время, более 80% респондентов выражают готовность посещать занятия, если они будут включать элементы современных спортивных направлений (рис.).

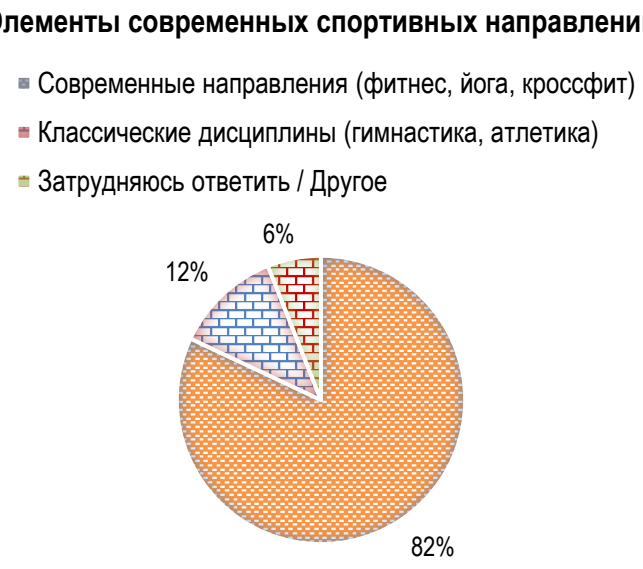


Рисунок. Распределение предпочтений студентов СибГУ им. М. Ф. Решетнёва по видам двигательной активности

Основным инструментом повышения оригинальности и привлекательности дисциплины «Физическая культура» является индивидуализация. В образовательном пространстве Красноярска, учитывая его климатические особенности и развитую инфраструктуру (наличие объектов мирового уровня после Универсиады), существуют уникальные возможности для диверсификации учебного процесса.

Внедрение элективных дисциплин позволяет студенту самостоятельно конструировать свою траекторию физического развития. Например, замена стандартных общеразвивающих упражнений на блоки кроссфита, пилатеса или функционального тренинга позволяет учитывать морфофункциональные особенности каждого обучающегося (таблица).

Спортивные направления, их влияние на мотивацию и уровень вовлечённости студентов СибГУ им. М. Ф. Решетнёва

Направление	Влияние на мотивацию	Уровень вовлеченности, %
Традиционная программа	Низкое (репродуктивное)	45
Элективные курсы (фитнес)	Высокое (творческое)	88
Спортивные секции	Среднее (профессиональное)	65

Сравним эффективность различных направлений физической активности в формировании мотивации. Современный вуз немыслим без интеграции IT-технологий в учебный процесс. В рамках формирования мотивации эффективным инструментом выступает мобильный мониторинг. Использование фитнес-трекеров и специализированных приложений позволяет визуализировать прогресс студента. Когда обучающийся видит динамику изменения своего пульса в покое, индекса массы тела или объема мышечной ткани, его мотивация переходит из внешней (зачет) во внутреннюю (самосовершенствование) [3].

Кроме того, образовательная среда должна обеспечивать информационную поддержку. Создание интерактивных платформ с видеоуроками, лекциями о правильном питании и методиками самостоятельных тренировок в условиях сессии позволяет поддерживать непрерывность процесса физического воспитания [4].

Ещё одним фактором мотивации выступает педагогическое мастерство. Роль преподавателя в современных условиях радикально меняется. От «транслятора нормативов» он переходит к роли «тьютора по здоровью». Создание ситуации успеха на каждом занятии, использование поощрений вместо санкций и учет индивидуального темпа прогресса – вот ключевые составляющие педагогического сопровождения. В условиях СибГУ им. М. Ф. Решетнёва особое значение имеет поддержка студенческих спортивных инициатив и клубов, где студенты могут реализовать свои лидерские качества.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что формирование мотивации к занятиям физической культурой – это многогранный педагогический процесс, требующий системной перестройки образовательной среды вуза. Переход от формализованных занятий к гибким, ориентированным на интересы студентов формам обучения, использование технологических инноваций и изменение парадигмы взаимодействия «преподаватель – студент» являются необходимыми условиями для повышения эффективности физического воспитания. Только создавая среду, в которой физическая активность

воспринимается как ценность и средство самореализации, мы сможем подготовить здоровое и конкурентоспособное поколение специалистов.

Список источников

1. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека. М. : Теория и практика физической культуры, 2020. 275 с.

2. Лубышева Л. И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике. М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2023. 200 с.

3. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2021. 352 с.

4. Николаев Ю. М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный и результативный аспекты. СПб. : ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2022. 160 с.

УДК 796.011:612.67

АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

ASPECTS OF PHYSICALLY ACTIVE LONGEVITY

Н. А. Петухов[1], В. Э. Бельц[2], О. В. Петухова[3], С. Б. Нарзулаев[4]
N. A. Petukhov[1], V. E. Belts[2], O. V. Petukhova[3], S. B. Narzulaev[4]

[1] Центр социальных инициатив, Томск, Россия
[2] Томский государственный архитектурно-строительный университет, Томск, Россия
[3] Сибирский государственный медицинский университет, Томск, Россия
[4] Национальный исследовательский Томский государственный университет, Томск, Россия
[1] Center for Social Initiatives, Tomsk, Russia
[2] Tomsk State University of Architecture and Building, Tomsk, Russia
[3] Siberian State Medical University, Tomsk, Russia
[4] National Research Tomsk State University, Tomsk, Russia

Аннотация. Актуальная проблема увеличения уровня активного долголетия населения России требует её осмысления и улучшения механизма его функционирования. Активное долголетие представляет собой многокомпонентную составляющую. Одной из них выступает здоровый образ жизни, в основе которого находится физическая активность человека, его занятия физической культурой и спортом. Неоспоримой истиной является аксиома, что лучшая физическая культура для конкретной личности – это занятие любимым видом физических упражнений. Для таких занятий нужно создавать бесплатные условия по месту жительства.
Ключевые слова: продолжительность жизни, мотивация, активное долголетие, здоровье, образ жизни, физическая активность, физическая культура, спорт
Abstract. The pressing issue of increasing the level of active longevity in Russia requires understanding and improving its mechanisms. Active longevity is a multifaceted concept. One of these is a healthy lifestyle, which is based on physical activity, physical education, and sports. It is an indisputable fact that the best physical activity for a particular individual is engaging in a favorite form of exercise. Free conditions should be created for such activities.
Keywords: life expectancy, motivation, active longevity, health, lifestyle, physical activity, physical education, sports

По данным центрального телевидения, службам трудоустройства в нашей стране ежегодно требуется более 10 млн человек. В связи с этим вопросы повышения уровня активного физического долголетия приобретают особую актуальность. Это характерно не только для России, но и для многих стран мира. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) предложила это понятие в 2002 г. как процесс оптимизации здоровья людей, повышения качества жизни по мере их старения. Данная проблема многогранна и затрагивает практически все стороны нашей жизни. Основными её компонентами представляются физическая, трудовая и социальная активность людей [1].

В основе активного долголетия любого человека находится его здоровье, усилия государства, направленные на его улучшение, начиная с детского и школьного возраста. Формула, определяющая здоровье человека, разработанная ВОЗ в 1968 г., постепенно

© Петухов Н. А., Бельц В. Э., Петухова О. В., Нарзулаев С. Б., 2026

претерпевает некоторые изменения в своём содержании. Так, ВОЗ в своём понятии здоровья определяет его как состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физического дефекта. Содержание слова «полного» у каждого человека своё. Также «отсутствие болезни или физического дефекта» уже не совсем актуально. Много людей, особенно в Томской области и в регионе Обь-Иртышского речного бассейна, болеют описторхозом печени. Многие страдают проблемами щитовидной железы из-за низкого содержания йода в воде и земле. Однако эти люди успешно осуществляют свою жизнедеятельность. Значит, они должны относиться не в категорию больных, а к практически здоровым людям.

Здоровье конкретного человека определяется четырьмя основными компонентами. К ним относятся наследственность каждого, климато-экологическая обстановка, в которой человек проживает и работает, уровень доступной ему медицины и образ жизни. В литературных данных приводятся усреднённые цифры. Для наследственности это 18–20%, для климато-экологической среды – 17–19%, а для медицины – 12–15%. На четвёртый фактор приходится около 50% [2]. На свой генотип, передающийся по наследству от родителей и предыдущих поколений, человек повлиять не может. Доступность медицины для каждого из нас часто совершенно разная. Обстановка, в которой проживает и работает конкретный человек, сначала зависит от родителей, потом от места учёбы, затем его карьерных и финансовых претензий и др. Таким образом, индивидуальное здоровье человека фактически не зависит от первых трёх факторов. Однако на четвёртый фактор – образ жизни, человек может влиять очень активно, формировать его в соответствии со своими взглядами на жизнь, по своему усмотрению [3].

Образ жизни или способ, формы и условия жизнедеятельности человека могут быть разными. Особое место в образе жизни занимает организация двигательной деятельности человека, его физическая активность. Это связано с тем, что все органы и системы организма человека созданы и существуют для его перемещения в пространстве, для добычи пищи и для реализации врождённого инстинкта самосохранения. В тех случаях, когда физическая активность уменьшается до минимума или совсем исчезает, все органы и системы живого организма начинают деградировать, разрушаться. Это происходит в виде их различных болезненных расстройств и снижения уровня основных физических качеств человека: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Таким образом, основой жизнедеятельности человека представляются его мышечные усилия, его мускульные сокращения.

Почти все активные занятия физическими упражнениями, в целом физической культурой и спортом в настоящее время платные. Нередко клубы находятся на значительном расстоянии от дома, требуется много времени на дорогу туда и обратно. В нашей стране, с целью преодоления такой негативной ситуации, делается многое. В частности, создан национальный проект «Продолжительная и активная жизнь», целью которого выступает создание условий для здорового долголетия и увеличения ожидаемой продолжительности жизни. Разработана Всероссийская программа «Активное долголетие», осуществляемая на всех уровнях административного устройства страны. Более десяти лет проводится Спартакиада пенсионеров.

Большинство населения предпочитает выполнять физические упражнения и заниматься спортивными играми в тёплых спортивных помещениях. Такие возможности предоставляют учебные заведения разного уровня. Особую роль в этом должна занимать система занятий физической культурой и спортом по месту жительства на бесплатной основе. Такие возможности имеются в центрах физической культуры и спорта (ЦФКиС), которые созданы Департаментом спорта Томской области в Муниципальном автономном учреждении «Центр социальных инициатив» (МАУ ЦСИ). Население города Томска имеет возможность заниматься в них различными видами спорта. Все занятия организуют не тренеры, а «инструкторы по спорту», трудоустроенные официально. Главная цель работы этих центров – привлекать как можно больше людей к физической активности.

На данный момент в МАУ ЦСИ ежемесячно занимаются около 4 500 человек с разным уровнем физической подготовленности. Предполагается, что данная категория людей занимается физической культурой по их месту жительства. Однако очень часто многие из них после длительного и непростого возвращения домой на общественном или личном транспорте, после учебных занятий или работы оказываются уже не в состоянии пойти заниматься физической культурой. Есть примеры, когда люди даже не хотят спускаться вниз из своей квартиры в ЦФиС, расположенный в их доме на первом этаже. В то же время многие спокойно приходят заниматься физическими упражнениями или спортивными играми сразу после учебных занятий или окончания работы. Значит, привычный термин «ФКиС по месту жительства» надо расширить и назвать его как «ФКиС по месту жительства, учёбы и работы». Такой центр представляется одним из образцов современной организации физкультурно-спортивной работы с населением нашей страны по их месту жительства, учёбы или работы в настоящее время и в будущем.

Список источников

1. Васильева Е. В. Концепция активного долголетия в системе обеспечения экономической безопасности // Экономика, предпринимательство и право. 2021. Т. 11, № 9. С. 2101–2120.

2. Петухов Н. А., Ивацкий В. Н. Социально-педагогические аспекты восстановления здоровья лечебной физической культурой. Томск : STAR, 2013. 204 с.

3. Оглоблин К. А. Формирование культуры здоровья в условиях образовательного пространства педагогического вуза. СПб. : ГНУ ИОВ РАО, 2006. 192 с.

УДК-796.015.54-053.9-055.1:613.9

ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МУЖЧИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

JUSTIFICATION OF THE USE OF METHODS FOR DEVELOPING POWER ABILITIES IN ELDERLY MEN

В. Ф. Пешков
V. F. Peshkov

Томский государственный педагогический университет, Томск, Россия
Tomsk State Pedagogical University, Tomsk, Russia

Аннотация. Представлен анализ методического потенциала шести методов развития силовых способностей. Определены три метода из них с учетом выявленных положительного и отрицательного потенциала – концентрический, эксцентрический и изометрический методы. Критериями определения приоритетных методов являются: возрастные физические возможности, инволюционные процессы у мужчин пожилого возраста, минимальная травматичность методов, структурная сложность двигательных действий, комплексность функционального воздействия. Доказана эффективность применения методов развития силовых способностей у мужчин в возрастном периоде от 60–64 до 65–69 лет в процессе пятилетней опытно-экспериментальной работы.
Ключевые слова: методы развития силовых способностей, положительный и отрицательный потенциал методов, мужчины пожилого возраста, физкультурно-оздоровительные занятия
Abstract. The article presents an analysis of the methodological potential of six methods for developing strength abilities. Three methods have been identified based on their positive and negative potential: the concentric, eccentric, and isometric methods. The criteria for determining the priority methods include age-related physical capabilities, involutional processes in older men, minimal trauma associated with the methods, the structural complexity of motor actions, and the comprehensive nature of functional effects. The effectiveness of using methods for developing strength abilities in men aged 60–64 to 65–69 years was proven during a five-year experimental study.
Keywords: methods for developing strength abilities, positive and negative potential of methods, elderly men, physical education and health classes

Демографическое старение населения – это общемировая тенденция. В нашей стране также происходит старение населения, что особенно отмечается в последнее десятилетие. На современном этапе социально-экономического развития России увеличивается количество пожилых мужчин предпенсионного и пенсионного возраста, что актуализирует важность включения мужчин пожилого возраста в систематические занятия оздоровительной физической культурой с целью сохранения здоровья и продления творческого долголетия. В настоящее время наше государство уделяет серьезное внимание проблеме сохранения здоровья людей пожилого возраста. Проводится физкультурно-оздоровительная работа с людьми пожилого возраста в оздоровительных центрах, в организациях, на промышленных предприятиях с группами здоровья.

© Пешков В. Ф., 2026

Специалистами оздоровительной физической культуры [1, 2] и медицины [3–5] указывается на необходимость включения в физкультурно-оздоровительные занятия мужчин пожилого возраста упражнений силового характера и методов их реализации. Это объясняется возрастным развитием саркопении, характеризующееся снижением мышечной массы, силового потенциала мышц и, как следствие, отрицательным обратным влиянием этих состояний на функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной, иммунной систем, опорно-двигательного аппарата.

Анализ научно-методической литературы [1–5] и практики показывает, что недостаточно выполнено научных исследований по обоснованию применения методов развития силовых способностей в структуре физкультурно-оздоровительных занятий для мужчин в возрасте от 60 до 69 лет.

Цель исследования: обосновать приоритетность применения методов развития силовых способностей у мужчин пожилого возраста в возрастном диапазоне от 60 до 69 лет, оценить эффективность их применения.

Проанализирован методический потенциал шести методов развития силовых способностей: концентрического, эксцентрического, изометрического, изокинетического, плиометрического и баллистического методов. Критериями приоритета выбора методов для включения в структуру физкультурно-оздоровительных занятий являются: возрастные физические возможности, инволюционные процессы у мужчин пожилого возраста, минимальная травматичность, структурная сложность двигательных действий, комплексность функционального воздействия методов.

Охарактеризуем методы развития силовых способностей.

Концентрический метод. Выполнение силовых упражнений концентрическим методом обеспечивается сочетанием преодолевающего и уступающего режима работы мышц при преимущественном проявлении преодолевающего режима динамической работы. Положительными сторонами метода являются:

1) выполнение силовых упражнений с большой амплитудой и максимальным проявлением напряжения и сокращения задействованных мышц в преодолевающем режиме работы мышц [6];

2) выполнение силовых упражнений с постоянной контролируемой высокой скоростью, обеспечивая нагрузку на мышцы и соединительную ткань по всей их амплитуде;

3) сопряженное и избирательное развитие динамической силы и силовой выносливости;

4) данный метод менее травматичен в сравнении с другими пятью методами развития силовых способностей.

Недостатком данного метода является то, что возможности силовых проявлений мышц при выполнении силовых упражнений с постоянным сопротивлением, отягощением или собственным весом увеличиваются или уменьшаются и уменьшаются или увеличиваются в его фазах выполнения из-за изменения длины рычагов приложения сил. Это может являться причиной снижения эффективности силовой подготовки.

Эксцентрический метод. Выполнение силовых упражнений данным методом обеспечивается преимущественно уступающим режимом работы мышц при их растягивании,

оказывающим сопротивление, амортизацию и торможение в заключительной фазе упражнений. Положительными сторонами метода являются:

1) выполнение силовых упражнений в уступающем режиме работы мышц, что создает необходимые условия для технически правильного их выполнения в преодолевающем режиме работы мышц;

2) большие возможности проявления силы при одинаковой мощности силовой работы, чем при концентрическом методе, и при меньшем количестве включения работающих двигательных единиц, т.е. выше экономичность силовой работы.

Недостатком данного метода являются более высокая возможность перенапряжения мышц по сравнению с концентрическим и изометрическим методом в связи с меньшим вовлечением количества мышечных волокон, их объема при растягивании мышц.

Изометрический метод. Данный метод характеризуется тем, что силовые упражнения выполняются статическим напряжением мышц без изменения их длины. Статические упражнения характеризуются небольшими энерготратами, задержками дыхания, натуживанием, что повышает внутригрудное давление и ухудшает венозный приток крови к сердцу, значительным повышением артериального давления.

Положительными сторонами метода являются:

1) локальное и региональное воздействие на отдельные мышцы и мышечные группы;

2) применение большого количества доступных исходных положений для выполнения изометрических упражнений.

Проблемными сторонами данного метода являются:

1) слабая взаимосвязь статической силы с динамической силой и силовой выносливостью [7];

2) развитие быстрого утомления в связи с необходимостью сохранения непрерывной высокочастотной импульсации из двигательных центров центральной нервной системы со значительным повышением внутримышечного давления, накапливанием в организме продуктов распада.

Изокинетический метод. Этот метод характеризуется созданием условий при выполнении силовых упражнений, которые обеспечивают работающим мышцам возможно нужную нагрузку от максимально доступной в конкретной фазе упражнения в ходе всей амплитуды их выполнения.

К положительным сторонам метода относятся:

1) использование специальной конструкции тренажеров, способных изменять параметры сопротивления для мышц в различных суставных углах, адаптируя сопротивления к имеющимся силовым возможностям мышц в каждый момент выполнения упражнения;

2) обеспечение в эксцентрической фазе движений оптимального растяжения работающих мышц, что положительно влияет на их возможность к максимальному проявлению силы;

3) минимизация травматизации суставов, мышц и соединительной ткани;

4) выборочное воздействие на мышечные группы.

Недостатками применения изокинетического метода на специальных тренажерах являются:

1) высокая стоимость, большие габариты тренажеров;

2) локальное напряжение и растяжение в работающих мышцах ограничивает развитие механизмов внутримышечной и межмышечной координации, формируя устойчивый двигательный стереотип, который негативно трансформируется на эффективность выполнения других физических упражнений;

3) при применении изокинетического метода с партнёром ассистенту сложно создавать нужную величину сопротивления и динамику проявления по всей амплитуде силового упражнения.

Плиометрический метод. Метод характеризуется таким способом, при котором происходит последовательный переход от уступающего к изометрическому, а затем к преодолевающему режиму работы мышц при максимальном динамическом усилии.

В методе выделяют три фазы: эксцентрическую, амортизационную, концентрическую. Типичным примером является прыжок с тумбы на тумбу.

Положительными сторонами метода являются:

1) повышение мобилизационных возможностей нервно-мышечной системы к проявлению максимальной силы за минимально короткое время;

2) обеспечение эффективного развития скоростно-силовых способностей.

К недостаткам данного метода относятся:

1) сложность планирования адекватных параметров нагрузки, прежде всего веса отягощения, высоты прыжков на тумбу, амплитуды движения, темпа выполнения, количества подходов и количества повторений в подходах;

2) повышенная травмоопасность суставов и соединительной ткани позвоночника и нижних конечностей.

Баллистический метод. Метод характеризуется использованием сильного мышечного сокращения в начальных фазах силовых упражнений с переходом в проявление максимальной скорости в завершающей фазе упражнения и последующим расслаблением работающих ключевых мышц. Примером применения баллистического метода является выполнение прыжков вверх, метание мяча, бросков медицинболов.

Положительные стороны метода следующие:

1) возможность эффективно развивать взрывную и скоростную силу;

2) возможность избирательно активизировать быстрые мышечные волокна как условие проявления работающими мышцами высокого уровня скоростной силы.

Недостатком данного метода является сложность обеспечения управления расслаблением работающих мышц после сильного мышечного напряжения в последней фазе выполнения скоростно-силовых упражнений. В этой фазе проявляются наиболее высокие показатели скоростной силы, что повышает риск травматизации околосуставных тканей и мышц.

Проведенный анализ методического потенциал шести методов развития силовых способностей позволил выявить их сравнительные положительные и проблемные стороны. С учетом положительного и отрицательного потенциала данных методов, возрастных функциональных возможностей, инволюционных процессов мужчин пожилого возраста было выбрано три метода для включения в структуру физкультурно-оздоровительных занятий: концентрический, эксцентрический и изометрический.

Для оценки эффективности выбранных методов проведена опытно-экспериментальная работа в оздоровительном центре в течение пяти лет. Созданы первая и вторая экспериментальные группы. В начале экспериментальной работы мужчинам было 60–64 года, в конце пятилетних занятий, соответственно, 65–69 лет. В структуру занятий экспериментальных групп внедрены выбранные методы развития силовых способностей.

В процессе занятия концентрический метод применялся 11 раз для развития силовой выносливости, эксцентрический метод – 7 раз для развития динамической силы, для развития силовой выносливости – 4 раза, изометрический метод применялся 4 раза для развития статической силовой выносливости. В систему физкультурно-оздоровительных занятий первой экспериментальной группы для минимизации отрицательного влияния занятий силовой направленности были включены средства восстановления. Во время занятий применялись суставная гимнастика, релаксационные и тракционные упражнения на инверсионном столе, жидкость для регидротации. В течение недели применялись механический массаж и инфракрасная сауна. Во второй экспериментальной группе средства восстановления применялись ограниченно, только релаксационные упражнения и прием жидкости.

Выбраны девять контрольных упражнений, которые позволили оценивать проявления трёх видов силовых способностей – динамической силы, силовой выносливости и статической силовой выносливости мышцами рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, таза и ног.

Анализ результатов тестирования показывает эффективность применения методов развития силовых способностей в первой и второй экспериментальной группе после пяти лет опытно-экспериментальной работы. В первой экспериментальной группе в трёх контрольных упражнениях из девяти результаты статистически достоверно повысились при $p < 0,01$; $p < 0,05$; $p < 0,05$. В шести контрольных упражнениях проявление динамической силы, силовой и статической силовой выносливости осталось на уровне до начала экспериментальной работы. Изменения результатов статистически недостоверны ($p > 0,05$).

Во второй экспериментальной группе в двух упражнениях, оценивающих статическую силовую выносливость и силовую выносливость, результаты незначительно, но статистически недостоверно повысились ($p > 0,5$), в четырех контрольных упражнениях произошло незначительное снижение результатов при статистически недостоверном различии ($p > 0,05$), в двух упражнениях, оценивающих проявления динамической силы и статистической силовой выносливости, результаты статистически достоверно понизились ($p < 0,05$; $p < 0,01$).

Таким образом, на основании вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

1. Обосновано применение концентрического, эксцентрического и изометрического методов развития силовых способностей в структуре физкультурно-оздоровительных занятий мужчин пожилого возраста.

2. Комплексное применение методов развития силовых способностей и восстановительных средств в первой экспериментальной группе мужчин в возрасте от 60–65 до 65–69 лет в течение пятилетнего периода обеспечивает увеличение и сохранение на стабильном уровне проявления динамической силы, силовой выносливости и статической силовой выносливости.

3. Применение методов развития силовых способностей во второй экспериментальной группе мужчин в возрасте от 60–65 до 65–69 лет в течение пяти лет содействует сохранению стабильного уровня проявления трех видов силовых способностей.

Список источников

1. Пешков В. Ф. Параметры оздоровительной силовой нагрузки в процессе многолетних занятий мужчин пожилого возраста // Вестник Томского государственного университета. 2024. № 503. С. 192–200.

2. Кузьмин С. В. Содержание и методика оздоровительных занятий силовой направленности для мужчин пожилого возраста : автореф. дис. … канд. пед. наук. М., 1991. 23 с.

3. Сак Л. Д. Сила в возрасте: правильная физическая активность для восстановления и сохранения здоровья. М. : ЭКСМО, 2021. 240 с.

4. Бубновский С. М. Здоровые сосуды, или Зачем человеку мышцы? 2-е изд. М. : ЭКСМО, 2019. 192 с.

5. Борщенко И. А. Изометрическая гимнастика доктора Борщенко. Полный курс. М. : АСТ, 2018. 352 с.

6. Komi P.V. Stretch-shortening cycle // Strength ond power in sport. 1st ed. Oxford, UK : Blackwell Sci. Publ., 2003.

7. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. М. : Спорт, 2019. 656 с.

УДК 796.062.4, 796.412.2

ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ И ВЗРОСЛОЙ КАТЕГОРИИ НАСЕЛЕНИЯ КАК МЕХАНИЗМ РОСТА ПОКАЗАТЕЛЯ ДОЛИ НАСЕЛЕНИЯ, РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

ORGANIZING RHYTHMIC GYMNASTICS COMPETITIONS FOR ADOLESCENTS AND ADULTS AS A MECHANISM FOR INCREASING THE PROPORTION OF POPULATION REGULARLY ENGAGED IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

А. В. Преображенская
A. V. Preobrazhenskaya

Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия
Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russia

Аннотация. Важнейшей задачей государственной политики в области физической культуры и спорта является увеличение числа приверженцев активной жизненной позиции и обеспечение долгосрочной перспективы устойчивого роста показателя доли населения, регулярно занимающегося физической культурой и спортом. Организация соревнований по художественной гимнастике среди подростков и взрослого населения, мотивирующих должной конкурсной составляющей и соперничеством, представляет собой эффективный механизм повышения общей физической активности горожан и способствует достижению поставленных государством целей в области спорта и здорового образа жизни.
Ключевые слова: жизненный цикл спортсмена, здоровый образ жизни, мотивация, организация спортивных мероприятий, проектное управление, спорт, физическая культура, художественная гимнастика
Abstract. A key objective of state policy in physical education and sports area is to increase the number of people who lead active lifestyles and ensure long-term sustainable growth of the population regularly engaged in physical education and sports. Organizing rhythmic gymnastics competitions for adolescents and adults, motivating them with a competitive spirit is an effective mechanism for increasing physical activity among city residents and achieving state goals in sport area.
Keywords: athlete's life cycle, healthy lifestyle, motivation, organization of sporting events, physical education, project management, rhythmic gymnastics, sports

Современная государственная политика Российской Федерации направлена на повышение уровня здоровья нации путем популяризации занятий физической культурой и спортом. Одним из ключевых индикаторов успешности реализации этой стратегии является увеличение доли населения, регулярно занимающегося физкультурой и спортом. Однако практика показывает, что даже при наличии достаточного количества спортивных клубов и секций в Березовском муниципальном округе Свердловской области наблюдается тенденция снижения активности отдельных категорий спортсменов.

© Преображенская А. В., 2026

Одной из основных проблем выступает отсутствие официальных соревнований по художественной гимнастике для взрослой аудитории. Отсутствие соревновательной практики ведет к постепенному снижению интереса к регулярному занятию данным видом спорта и последующему прекращению занятий, что негативно отражается на общем уровне физического развития и здоровья населения, снижая достигнутые государством успехи в формировании здорового образа жизни.

Для эффективного решения проблемы предлагается разработка комплексного проекта по организации соревнований по художественной гимнастике среди подростков и взрослого населения города для стимулирования активного образа жизни среди данной категории жителей.

Нормативно-правовая база Российской Федерации предусматривает комплекс мер, направленных на поддержку и развитие физической культуры и спорта среди всех возрастных категорий населения. Рассмотрим ключевые законодательные и нормативные акты, отражающие значимость рассматриваемой темы.

1. Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ [1].

Данный федеральный закон закрепляет государственную политику в области физической культуры и спорта, определяя право каждого гражданина на занятие физической культурой и спортом независимо от возраста. Закон подчёркивает необходимость создания условий для широкого привлечения граждан к активным видам спорта, включая организацию массовых спортивных мероприятий и соревнований.

В рамках данного исследования особенно важно отметить деятельность спортивных клубов, права и обязанности которых установлены в этом нормативном правовом акте. Так, п. 4.1 ст. 19 Закона гласит: «Спортивные клубы вправе: 1) организовывать учебно-тренировочные мероприятия, осуществлять физкультурную деятельность и физическое воспитание граждан; 2) организовывать и (или) проводить официальные физкультурные мероприятия и (или) спортивные мероприятия, а также обеспечивать участие граждан в таких мероприятиях». Статья 19.1 Закона регулирует деятельность в области профессионального спорта. Пункт 4 подчеркивает, что «профессиональные спортивные клубы имеют право участвовать в профессиональных спортивных соревнованиях на условиях, установленных организаторами таких соревнований».

2. Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», утвержденная постановлением Правительства РФ от 30.09.2021 № 1661 [2].

Государственная программа ориентирована на формирование эффективной системы управления развитием физической культуры и спорта, обеспечение доступности спортивных услуг и укрепление здоровья населения. Программа фиксирует необходимость удовлетворения спроса населения, выражаемого в стремлении поддерживать хорошую физическую форму и достигать спортивных достижений вне зависимости от возраста.

3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 г., утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р [3].

Стратегический документ определяет цели и задачи развития отрасли, среди которых особое внимание уделяется следующим аспектам:

– «Увеличение доли граждан Российской Федерации, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения» согласно части II Стратегии.

– Повышение качества предоставляемых населению спортивных услуг, что отмечено, в частности, в разделе «Спортивная инфраструктура» Стратегии.

– Создание условий для полноценного включения взрослого населения в процесс спортивных тренировок и соревнований, что отражено в части I «Общие положения» Стратегии в утверждении миссии государства в сфере физической культуры и спорта, а также в части III Стратегии, в которой закреплена ее цель и задачи. «Задачи Стратегии включают в себя: обеспечение доступных условий и равных возможностей для занятий физической культурой и спортом для граждан всех возрастных категорий».

4. Приказы и распоряжения Министерства спорта Российской Федерации [4].

Эти документы подчеркивают актуальность потребности населения в полноценном участии в спортивных событиях. Одним из направлений деятельности министерства является содействие развитию любительских соревнований, позволяющих взрослым гражданам получать спортивные разряды и звания, сохраняя стимул к продолжительным занятиям спортом.

Например, Приказ Министерства спорта РФ от 09.07.2025 № 510. Значимость данного документа в том, что он регулирует порядок присвоения спортивных званий и разрядов. Это важно для мотивации взрослых спортсменов продолжать занятия и участвовать в соревнованиях.

Этот документ непосредственно влияет на организацию спортивных мероприятий, создает правовую основу для формирования календаря соревнований, установления критериев допуска участников и регламентации процедур присвоения спортивных разрядов.

Однако на практике художественная гимнастика традиционно ассоциируется с детским видом спорта, вследствие чего активные участники секций лишены возможности выполнять спортивные разряды, теряют мотивацию и прекращают тренировки. Программа по художественной гимнастике Федерации гимнастики России, утвержденная в Информационном письме ФГ-2432 от 29.07.2025 № 2432 [5], предъявляет требования к возрасту гимнасток для участия в соревнованиях по каждому спортивному разряду и ставит максимальную возрастную планку для получения каждого спортивного разряда. Таким образом, согласно Программе Федерации гимнастики России, взрослые гимнастки, возраст которых превышает 16 лет, не могут выполнить спортивные разряды и сохранить таким образом мотивацию для продолжения тренировок. Поэтому существует много гимнасток, которые бросают спорт, и в местных Единых календарных планах не включают категорию «взрослые» в соревнования по художественной гимнастике, поэтому взрослые гимнастки не могут даже подать заявку для участия в соревнованиях для выполнения спортивных разрядов и спортивных званий по этому виду спорта, несмотря на создание Клубной лиги по художественной гимнастике Ассоциации спортивных клубов по художественной гимнастике России (руководителем в Свердловской области является Президент региональной Федерации художественной гимнастики О. В. Гладских).

Аналогичная ситуация существовала в виде спорта «фигурное катание». Но для фигурного катания были разработаны правила для любительской категории соревнований,

предоставляющих взрослым доступ к участию в них. Так, в этом виде спорта для массовых разрядов по программам юношеских разрядов достижение значка «юный фигурист» у взрослых приравнивается к получению ими категории «пребронза», достижение 3-го юношеского разряда – к категории «бронза», достижение 2-го юношеского разряда – к категории «серебро», а достижение 1-го юношеского разряда – к категории «золото».

Организация спортивных мероприятий для взрослых спортсменов требует глубокого понимания научных подходов, накопленных в теории и практике физической культуры и спорта. Исследования отечественных и зарубежных учёных внесли значительный вклад в изучение вопросов мотивации, возрастной специфики занятий спортом, особенностей проектирования спортивных мероприятий и влияния конкуренции на сохранение интереса к физическим упражнениям. Так, в основе исследования лежат следующие научные подходы и концепции:

1. Теория спортивной мотивации взрослых спортсменов.

Такие исследователи, как Е. Б. Кузьмин, Р. Р. Азиуллин, Ю. П. Денисенко, А. А. Ионов, А. А. Гераськин, И. Ф. Андрющишин и А. В. Родионов, изучали особенности мотивации взрослых людей к занятиям спортом. Родинов утверждает, что мотивом занятий спортом является потребность в преодолении соперника, испытании собственных физических и психических возможностей [6, с. 77–81].

Учёные утверждают, что «в основе соревновательной мотивации находятся мотивы: достижения успеха, социального самоутверждения и социально-моральный» [7, с. 107]. Они выделяют внутренние факторы: желание самосовершенствования, стремление к здоровью и красоте тела и внешние мотивы: социальное признание, получение спортивных разрядов, участие в соревнованиях. Именно сочетание этих факторов формирует устойчивый интерес к спорту у взрослых лиц.

2. Возрастные особенности физических нагрузок и специфика двигательной активности взрослых.

Исследователи ФГБУ ФНЦ ВНИИФК Э. А. Зюрин, Е. Н. Петрук, А. П. Матвеев и Е. Н. Бобкова в работе «Закономерности и тенденции развития подготовленности взрослого населения от 25 лет и старше» выявили, что «экономически активное население стремится к сохранению молодости и повышенной работоспособности» [8, с. 140].

В теории физической культуры и спорта работы Ю. Ф. Курамшина [9] и Л. П. Матвеева [10] посвящены изучению физиологических и психологических особенностей организма спортсменов. Авторами доказано, что правильно подобранные нагрузки способствуют сохранению и улучшению функционального состояния организма, повышению работоспособности и профилактике заболеваний.

3. Концепция непрерывного спортивного образования и жизненного цикла спортсмена.

Научные труды В. Н. Платонова раскрывают концепцию непрерывного спортивного образования, согласно которой взрослый человек сохраняет способность повышать уровень своей физической подготовленности и добиваться спортивных успехов на протяжении всей жизни. Платонов утверждает, что «объем сердца у спортсменов высокого класса может более чем в 1,5–2 раза превышать объем сердца здорового человека. Пере-

ход к пассивному образу жизни после прекращения занятий спортом… приводит к неэффективному протеканию процессов деадаптации. Это чревато негативными последствиями для здоровья» [11, с. 188].

Данный этап в теории физической культуры и спорта является базово-пролонгирующим или этапом сохранения спортивных достижений в многолетней подготовке спортсменов. Эта концепция обосновывает необходимость организации соревнований для взрослых спортсменов, обеспечивающих преемственность и стабильность спортивной карьеры.

4. Подход проектного управления в сфере физической культуры и спорта.

Исследователи Р. М. Ольховский, И. В. Солнцев и Н. А. Осокин в статье «Проектное управление в сфере физической культуры и спорта» отмечают, что «одним из главных преимуществ внедрения системы управления проектами… является упрощение механизмов управления проектами на этапах их разработки и начала выполнения» [12, с. 39].

Авторы утверждают, что «сфера физической культуры и спорта видится благоприятной для внедрения механизмов проектного управления» [12, с. 39].

В ходе исследования планируется развитие художественной гимнастики в своем городе так, чтобы спортсменки продолжали тренироваться и выступать на соревнованиях не только в детстве, но и в студенческом возрасте, и после выпуска из вузов. Для этого нужно проводить соревнования не только для детей, но и для спортсменов, достигших возраста мастера спорта. Для сохранения интереса к продолжению вида деятельности важно рассмотреть сотрудничество с другими проектами города, в частности, с проектом комплексного развития подростков «Я девушка» для девушек-подростков (руководитель Д. В. Мясникова, доцент кафедры инноватики и интеллектуальной собственности Физико-технологического института УрФУ и кафедры международного менеджмента и маркетинга Института экономики и управления УрФУ), чтобы подрастающим спортсменкам было интересно остаться в спорте и в средней, и в старшей школе, так как сегодня в городе большинство гимнасток являются ученицами начальной школы.

Также рассматривается сотрудничество с городской психологической службой «Тепло» при Центре по работе с молодёжью молодёжного совета городской администрации Берёзовского муниципального округа. Служба предлагает психологическую поддержку для подростков и их семей, а также для молодёжи в возрасте от 14 до 35 лет. В частности, сотрудничество в проекте службы Подростковый психологический клуб (руководители В. В. Девятых и А. Ю. Маркелова), где в процессе игры подростки учатся выстраивать коммуникации, решать конфликты, больше понимать себя и других. Работа с психологом городского Центра положительно повлияет на продолжение спортивной карьеры юных спортсменов в подростковом возрасте, так как на этих занятиях психологи смогут сформировать положительный образ спортсмена и важность вида деятельности среди одноклассников и сверстников спортсменок в городе. Также возможно сотрудничество с городским проектом профориентации «Делу – время» (руководитель Т. В. Иваницкая, начальник отдела молодежных программ и проектов молодежного совета при городской администрации Березовского муниципального городского округа), что интересно спортсменкам в старших классах. Профориентационные экскурсии повлияют на сплочён-

ность команд, так как в этом возрасте подростки интересуются выбором будущей профессии, у них будет больше общих тем и интересов, следовательно, снизится уровень конфликтов в командах, спортсменам будет интереснее остаться в своей команде и в спорте в целом.

Сотрудничество с проектами и Клубной лигой по художественной гимнастике [13] способствует пропаганде активного образа жизни, развивает чувство дружбы и взаимовыручки среди спортсменок – учениц старших классов и колледжей. Таким образом можно через соревнования повлиять на стереотипы населения о том, что художественная гимнастика является детским спортом. Показать, что это не так и эстетические виды спорта доступны в любом возрасте. По итогам проекта планируется проводить регулярные семинары, распространяя знания о пользе регулярных занятий спортом и правильном подходе к тренировочному процессу. Это приведет к дальнейшему развитию сферы физической культуры и спорта в регионе, увеличению числа здоровых и активных граждан, расширению возможностей заниматься спортом профессионально.

Список источников

1. О физической культуре и спорте : Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (с изменениями и дополнениями) // Гарант. URL: https://base.garant.ru/12157560/ (дата обращения: 28.12.2025).
2. Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» и о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации : Постановление Правительства РФ от 30 сентября 2021 г. № 1661 // Гарант. URL: https://ivo.garant.ru/#/document/402891691/ (дата обращения: 28.12.2025).
3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года : Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р // Гарант. URL: https://demo.garant.ru/#/document/74966492/ (дата обращения: 28.12.2025).
4. О внесении изменений в положение о Единой всероссийской спортивной классификации, утвержденное приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 марта 2025 г. № 173 : Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 9 июля 2025 г. № 510 // Гарант. URL: https://demo.garant.ru/#/document/412371456/ (дата обращения: 28.12.2025).
5. Информационное письмо Федерации гимнастики России от 29 июля 2025 г. № 2432 // Федерация гимнастики России. URL: https://sportgymrus.ru/uploads/media_manager/2025/07/programmy-po-hudozhestvennoj-gimnastike-dlya-ip-i-gu-s-1-yanvarya-2026-goda.pdf (дата обращения: 28.12.2025).
6. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. М. : Физкультура и спорт, 1983. 112 с.
7. Кузьмин Е. Б., Азиуллин Р. Р., Денисенко Ю. П. [и др.]. Спортивная мотивация как психическое состояние личности спортсмена // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2016. № 1. С. 97–110. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnaya-motivatsiya-kak-psihicheskoe-sostoyanie-lichnosti-sportsmena (дата обращения: 28.12.2025).
8. Зюрин Э. А., Петрук Е. Н., Матвеев А. П. [и др.] Закономерности и тенденции развития физической подготовленности взрослого населения от 25 лет и старше : методическое пособие. М. : ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, 2023. 164 с. URL: https://vniifk.ru/content/science/method%20manual_10.10.23.pdf (дата обращения: 28.12.2025).
9. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.]. М. : Советский спорт, 2004. 463 с. ISBN 5-85009-888-7.
10. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры. М. : Физкультура и спорт, 1991. 542 + [1] с. ISBN 5-278-00326-X.

11. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : науч. издание. М. : Спорт, 2019. 656 с. ISBN 978-5-9500183-3-6.

12. Ольховский Р. М., Солнцев И. В., Осокин Н. А. Проектное управление в сфере физической культуры и спорта // Государственная служба. 2018. Т. 20: Теория и практика управления, № 4 (114). С. 34–39. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/proektnoe-upravlenie-v-sfere-fizicheskoy-kultury-i-sporta (дата обращения: 28.12.2025).

13. Клубная лига по художественной гимнастике : сайт. URL: https://rgclubsleague.com/ (дата обращения: 28.12.2025).

УДК 796.01 (47)

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ УЧАСТИЯ ВО ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ВФСК ГТО) СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

INCREASING MOTIVATION FOR PARTICIPATION IN THE ALL-RUSSIAN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX "READY FOR LABOR AND DEFENSE" (VFSK GTO) AMONG STUDENT YOUTH

А. В. Русяйкина[1], М. А. Токмашева[2]
A. V. Rusyaikina[1], M. A. Tokmasheva[2]

[1, 2] Новосибирский государственный университет экономики и управления, Новосибирск, Россия
[1, 2] Novosibirsk State University of Economics and Management, Novosibirsk, Russia

Аннотация. Рассматривается проблема низкой вовлеченности студенческой молодежи во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), которая сохраняется на фоне общероссийского роста количества участников. На основе анализа статистических данных и результатов предыдущего исследования выявлены и систематизированы ключевые барьеры, препятствующие участию студентов. Предложен комплекс практических мер по повышению мотивации, направленный на преодоление информационных, организационных и психологических препятствий, который включает цифровизацию процессов, интеграцию в учебную деятельность и развитие инфраструктуры вузов.
Ключевые слова: мотивация, ВФСК ГТО, студенты, барьеры участия, физическая культура, здоровый образ жизни, популяризация
Abstract. The article examines the problem of low involvement of student youth in the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense" (GTO), which persists against the backdrop of a nationwide increase in the number of participants. Based on the analysis of statistical data and the results of the author's previous research, the key barriers hindering student participation are identified and systematized. A set of practical measures to increase motivation is proposed, aimed at overcoming informational, organizational, and psychological obstacles, including the digitalization of processes, integration into educational activities, and the development of university infrastructure.
Keywords: motivation, All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense" (GTO), students, participation barriers, physical education, healthy lifestyle, promotion

Цель исследования: выявить уровень вовлечение студентов Новосибирского государственного университета экономики и управления к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

Задачи:

1. Разработать анкету-опросник.
2. Провести опрос среди студентов НГУЭУ.
3. Проанализировать результаты исследования.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников.

© Русяйкина А. В., Токмашева М. А., 2026

2. Метод анкетирования.

3. Метод обработки статистических данных.

Актуальность формирования активной гражданской позиции и патриотизма среди студенческой молодежи на современном этапе развития общества не вызывает сомнений. Как было установлено в ходе предыдущего исследования, ВФСК ГТО является действенным инструментом развития гражданственности, способствуя укреплению патриотизма, коллективизма, дисциплины и ответственности у участников [1]. Доказанная эффективность комплекса в воспитании социально значимых качеств сопровождается активной государственной поддержкой и демонстрирует позитивную динамику: за период с 2019 по 2024 г. количество участников ГТО в России выросло более чем в два раза – с 12 до 25 млн человек [2].

Однако, несмотря на общероссийский тренд роста и осознаваемую пользу, в студенческой среде сохраняется значительный потенциал для повышения вовлеченности. Проведенный в марте 2024 года опрос среди студентов новосибирских вузов выявил, что 64% респондентов никогда не принимали участия в мероприятиях ГТО [1]. Данное противоречие между объективными преимуществами программы и ее относительно низкой популярностью в конкретной целевой аудитории указывает на наличие устойчивых барьеров, препятствующих массовому участию студентов.

Таким образом, актуальность настоящего исследования обусловлена необходимостью преодоления разрыва между воспитательным потенциалом комплекса ГТО и реальным уровнем вовлеченности в него студенческой молодежи.

Как показывают официальные данные, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» демонстрирует уверенный положительный тренд в части вовлечения населения. Как уже было отмечено выше, за пятилетний период количество участников программы увеличилось более чем в два раза – с 12 до 25 млн человек (рис. 1), что свидетельствует о возрастающей популярности комплекса в масштабах страны [3].

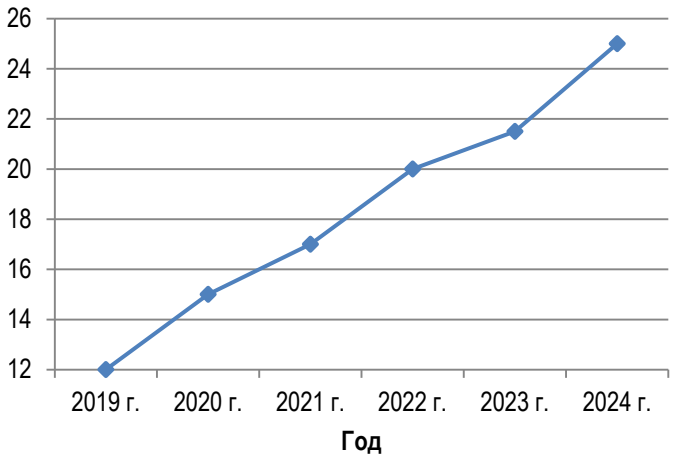


Рис. 1. Тенденция роста кол-ва участников за 2019–2024 гг.

Данный рост обусловлен комплексом взаимосвязанных факторов. Во-первых, существенную роль сыграла последовательная государственная поддержка, выразившаяся не

только в финансовом обеспечении, но и в интеграции нормативов ГТО в образовательные стандарты школ и вузов. Во-вторых, масштабное развитие инфраструктуры – открытие новых центров тестирования и совершенствование их материально-технической базы – сделало программу доступной для жителей даже отдаленных регионов. Ключевым мотивационным фактором стало внедрение системы льгот, в частности, дополнительных баллов к ЕГЭ при поступлении в вузы. Немаловажную роль в популяризации сыграла и активная событийная политика: массовые фестивали, всероссийские соревнования и тематические акции, создающие вокруг движения ГТО атмосферу праздника и общенациональной значимости.

Однако, несмотря на столь обнадеживающую общероссийскую статистику, данные целевого исследования, проведенного среди студентов новосибирских вузов, указывают на существование серьезного дисбаланса. Прошлогодний опрос показал, что 64% респондентов никогда не участвовали в мероприятиях ГТО и лишь 13% приняли в них участие единожды [4]. Это свидетельствует о том, что общие успехи программы не в полной мере транслируются на студенческую аудиторию, что актуализирует необходимость выявления и анализа специфических барьеров, препятствующих участию именно этой социально-демографической группы (таблица).

Проведенный анализ позволяет систематизировать барьеры, ограничивающие участие студентов в программе ГТО, по трем основным категориям.

Проведенный в этом году опрос среди студентов (n = 100) позволил выявить и систематизировать ключевые барьеры, ограничивающие участие студентов в программе ГТО, по трем основным категориям.

К информационно-организационным барьерам относится недостаточная осведомленность о процедурах программы. Несмотря на то, что 93% респондентов знакомы с комплексом ГТО, 62% не участвующих студентов указали на недостаток информации о том, как принять участие. При этом только 34% опрошенных оценили свою осведомленность о процедуре сдачи нормативов на высоком уровне (5 баллов из 5). Однако организационные сложности, связанные с неудобным расписанием или местом проведения, не были выделены респондентами как значимое препятствие (0%).

Результаты опроса о мотивации и барьерах участия студентов в программе ГТО

Блок вопросов, варианты ответов	Кол-во человек
1. Знакомы ли Вы с комплексом ГТО?	
Да, я в нем участвовал(а)	31
Да, я знаю о нем, но не участвовал(а)	62
Нет, я не знаю, что это такое	8
2. Как Вы в целом относитесь к идее сдачи норм ГТО?	
Положительно	73
Нейтрально	27
Отрицательно	0
3. Основные барьеры для не участвующих студентов	
Отсутствие интереса или мотивации	46
Неуверенность в своих физических возможностях	39
Отсутствие льгот или ощутимой пользы	25

Блок вопросов, варианты ответов	Кол-во человек
Недостаток информации	19
Нехватка времени из-за учебной нагрузки	19
4. Ключевые мотиваторы для участия	
Дополнительные баллы к ЕГЭ или зачету	54
Проведение тренировок и консультаций на базе вуза	46
Удобное расписание, совместимое с учебой	42
Поощрения (грамоты, значки, стипендии)	35
Понятная и доступная информация	31
5. Трудности, с которыми столкнулись участники ГТО	
Неуверенность в своих физических возможностях	27
Отсутствие мотивации и личной заинтересованности	20
Сложности с совмещением тренировок и учебы	16
Нехватка времени из-за учебной нагрузки	8
6. Регулярность занятий физической культурой	
Регулярно (несколько раз в неделю)	50
Время от времени	38
Редко или никогда	13

Мотивационно-психологические барьеры оказались наиболее существенными. Согласно результатам, 74% не участвующих студентов указали на отсутствие интереса или мотивации, а 63% – на неуверенность в своих физических возможностях. Примечательно, что даже среди фактических участников программы 87% столкнулись с неуверенностью в своих силах при подготовке к сдаче нормативов.

Материально-технические барьеры были менее выражены, но все же присутствуют в ответах респондентов. Среди участников программы 13% отметили отсутствие подходящей инфраструктуры для подготовки и нехватку необходимого спортивного инвентаря. Это подтверждает наличие проблем с доступностью специализированных спортивных площадок и оборудования для целенаправленной подготовки к выполнению нормативов комплекса.

Таким образом, результаты опроса демонстрируют, что основными препятствиями для участия в программе ГТО являются не организационные сложности, а прежде всего недостаток внутренней мотивации и уверенности в своих физических возможностях, что требует разработки целевых мер по психологической поддержке и системе стимулирования студентов.

Для преодоления выявленных барьеров необходим адресный и системный подход. Результаты опроса позволяют предложить целевые меры, соответствующие основным проблемным зонам.

Совершенствование информационного сопровождения остается важным направлением, поскольку 31% не участвующих студентов испытывают недостаток информации о процедурах ГТО. Уже сейчас можно отметить, что для решения этой задачи НГУЭУ использует официальное сообщество во «ВКонтакте», которое информирует учащихся о предстоящих событиях, нормативах и возможностях сдачи комплекса на базе университета. Для дальнейшего развития этого направления целесообразно разработать и внедрить удобные цифровые решения, включая интеграцию специального раздела «ГТО» в

мобильное приложение вуза или колледжа и электронную образовательную среду. Такой раздел должен содержать не только актуальные нормативы и инструкции, но и функционал для онлайн-записи на тестирование, напоминаний о подготовке, а также видеогайды по правильной технике выполнения упражнений.

Развитие системы мотивационных стимулов является ключевым направлением, учитывая, что 87% респондентов указали на эффективность дополнительных баллов к ЕГЭ или зачету по физкультуре как основного мотивирующего фактора. Например, сейчас в НГУЭУ реализуется практика поощрения участников: например, студенты, получившие знак отличия ГТО, получают возможность бесплатного посещения университетского бассейна. Для дальнейшего развития этого направления наиболее действенной мерой представляется прямая интеграция результатов сдачи нормативов ГТО в учебный процесс через систему балльно-рейтинговой оценки. Параллельно следует развивать систему внутренних поощрений вуза: учреждение специальных стипендий для обладателей золотых знаков отличия, предоставление бонусов при заселении в общежитие. Для усиления вовлеченности эффективно применение методов геймификации – создание рейтинга факультетов по проценту участников, сдавших нормативы, с вручением переходящих кубков.

Организационная и психологическая поддержка особенно важна [5], поскольку 74% опрошенных выразили потребность в проведении тренировок и консультаций на базе вуза, а 87% участников испытывали неуверенность в своих силах. Рекомендуется создание на базе вузов клубов по подготовке к ГТО под руководством инструкторов, что позволит целенаправленно работать над преодолением страха неудачи.

Инфраструктурная поддержка, хотя и менее критичная, остается необходимой: 13% участников отметили нехватку специализированных площадок. В этом контексте важно отметить, что НГУЭУ обладает развитой спортивной инфраструктурой (стадион, спортивные залы), что создаёт хорошую основу для организации подготовки. Для полного удовлетворения запросов студентов целесообразно дополнительно оснастить эти университетские спортивные объекты специализированными зонами для отработки нормативов ГТО, что создаст исчерпывающую материальную базу для систематической подготовки.

Реализация предложенного комплекса мер, основанного на данных исследования, позволит не только нивелировать ключевые препятствия, но и сформировать в студенческой среде новую культуру отношения к ГТО как к актуальной, престижной и личностно-значимой деятельности.

Проведенное исследование позволило достичь поставленной цели и выявить ключевые барьеры, препятствующие участию студенческой молодежи в программе ВФСК ГТО, а также разработать комплекс адресных мер по повышению мотивации.

Эмпирическое исследование подтвердило наличие существенного разрыва между общероссийским ростом участников ГТО и вовлеченностью студенческой аудитории. Были систематизированы три категории барьеров: информационно-организационные (недостаточная осведомленность 31% респондентов), мотивационно-психологические (отсутствие интереса у 74% и неуверенность в силах у 63% не участвующих студентов) и материально-технические (отсутствие инфраструктуры у 13% участников).

На основе выявленных проблем разработан комплекс практических мер:

1. Цифровизация информационного сопровождения через интеграцию в электронную среду вуза.

2. Внедрение системы мотивационных стимулов, включая интеграцию результатов ГТО в учебный процесс (востребовано 87% респондентов).

3. Организация психологической и инфраструктурной поддержки через создание подготовительных клубов и специализированных зон.

Особую значимость приобретает необходимость работы с мотивационно-психологическими барьерами, поскольку даже среди фактических участников программы 87% сталкиваются с неуверенностью в своих силах.

Практическая реализация предложенных мер будет способствовать не только количественному росту участия студентов в программе ГТО, но и качественному преобразованию их восприятия – от формальной обязанности к осознанному выбору в пользу физического развития и формирования активной гражданской позиции. Дальнейшие исследования могут быть направлены на оценку эффективности конкретных мотивационных механизмов в различных вузовских средах.

Список источников

1. Подхалимова Н. Л., Русяйкина А. В. Спортивные мероприятия ВФСК ГТО как инструмент формирования гражданственности среди студентов. URL: https://disk.yandex.ru/i/YDBfo5DGdrW84g

2. Официальный сайт ВФСК ГТО. URL: https://www.gto.ru/

3. Официальная группа Федерального оператора Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. URL: https://vk.com/vfsk_gto

4. Бакешин К. П., Морозова А. Д. Психологические барьеры к занятиям физической культурой: какие страхи и сомнения могут мешать людям заниматься спортом и как их преодолевать // StudNet. 2024. № 3. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-bariery-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-kakie-strahi-i-somneniya-mogut-meshat-lyudyam-zanimatsya-sportom-i-kak

5. Хошафян Д. А., Лесникова Г. Н. Барьеры на пути к занятиям физической культурой и спортом, с которыми сталкиваются студенты и способы их преодоления // StudNet. 2020. № 12. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/bariery-na-puti-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-s-kotorymi-stalkivayutsya-studenty-i-sposoby-ih-preodoleniya

УДК 796.01

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССА В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

PHYSICAL ACTIVITY AND SPORTS AS A MEANS OF STRESS PREVENTION IN EDUCATIONAL ACTIVITIES

А. П. Саликова[1], Л. А. Дубковская[2], А. С. Шишов[3]
A. P. Salikova[1], L. A. Dubkovskaya[2], A. S. Shishov[3]

[1, 2, 3] Сибирский государственный университет водного транспорта, Новосибирск, Россия
[1, 2, 3] Siberian State University of Water Transport, Novosibirsk, Russia

Аннотация. Стресс является одной из распространённых проблем среди современных школьников и студентов, оказывая негативное влияние на физическое здоровье, психоэмоциональное состояние и успеваемость. Одной из наиболее эффективных мер борьбы со стрессом являются занятия двигательной активностью и спортом. Цель статьи – изучить роль физической активности в профилактике стресса в образовательной среде и воздействие спорта на организм учащихся, а также поиск эффективных методов снижения чувства тревожности и стресса.
Ключевые слова: спорт, двигательная активность, роль спорта, профилактика стресса, учебная деятельность, саморегулирование
Abstract. Stress is a common problem among schoolchildren and students, having a negative impact on physical health, psych emotional state, and academic performance. One of the most effective ways to combat stress is through physical activity and sports. The purpose of this article is to explore the role of physical activity in preventing stress in the educational environment and the impact of sports on students' bodies, as well as to identify effective methods for reducing stress.
Keywords: sports, physical activity, the role of sports, stress prevention, educational activities, self-regulation

Объём учебной программы и заданий по предметам, тестирование, мониторинги, олимпиады, экзамены – это стандартный пакет требований в школьном образовании России, а в высших учебных заведениях страны при этом наблюдается сокращение бюджетных мест и довольно высокий проходной балл, особенно если мы говорим о поступлении в престижные учебные заведения. Поэтому подростки сталкиваются не только с чувством тревоги за своё будущие, но и психологическим давлением в связи с необходимостью успешно сдать экзамены, с опасениями не соответствовать ожиданиям социума, не поступив на бюджет в среднее или высшее учебное заведение, а также подвести своих родителей, преподавателей и себя. В таких условиях уровень экзаменационного стресса у молодых людей возрастает в разы, что делает вопрос его исследования и поиска эффективных методов снижения крайне актуальным и особо важным.

Стресс – неотъемлемая часть жизни учащегося, отражающаяся на его психологическом здоровье. Эти годы у подростков ознаменованы сложностями в процессе обучении и жизненными испытаниями, ведь в этот период продолжает формироваться личность

© Саликова А. П., Дубковская Л. А., Шишов А. С., 2026

человека, проходит активный процесс накопления резервов организма, от которого зависит его дальнейшая социализация.

Не существует универсального определения стресса, что отражает множество подходов к его пониманию. Канадский учёный австро-венгерского происхождения Ганс Сель внёс значительный вклад в изучение стресса, предложив концепцию, согласно которой стресс является «неспецифической реакцией организма на любые требования, предъявляемые к нему» [1]. Под этим понимается универсальная способность организма адаптироваться к разнообразным вызовам, искать возможности и решения проблем независимо от их специфики.

Причины экзаменационного стресса многочисленны и включают в себя:

1. Высокую интенсивность учебной деятельности.

2. Проблемы со здоровьем, обусловленные длительным сидением без движения (во время подготовки и сдачи экзаменов).

3. Недостаток сна и времени для отдыха.

4. Переживания и страхи перед экзаменами, связанные с обилием материала, необходимостью запоминания большого количества информации, боязнью неудачи, а также убеждённостью в невозможности достойного будущего при не сдаче экзаменов [2].

Среди других, способствующих стрессу факторов стоит отметить:

1. Отсутствие необходимых знаний у учителей по оказанию психологической поддержки и сохранению психического здоровья учеников.

2. Нехватка базовых психологических знаний у родителей, необходимых для оказания поддержки детям во время подготовки к экзаменам и их сдачи.

3. Чрезмерные нагрузки, характерные для периода подготовки.

4. Использование методов запугивания в качестве мотивации со стороны учителей и родителей.

5. Переполненные учебные классы.

Исследователи С. А. Гришина и И. А. Ерофеева в своей работе отмечают, что подростки в период экзаменов испытывают высокий уровень беспокойства и часто не обладают достаточными навыками саморегуляции [3].

Основные признаки и воздействие стресса на учеников включают: трудности с концентрацией внимания, отдаление от друзей и родственников, предпочтение уединению, уменьшение уверенности в своих силах и самооценки, участившиеся ошибки в процессе обучения, ухудшение памяти, склонность к забывчивости и неспособность фокусироваться, постоянное ощущение утомления, ускоренный темп речи, склонность к рассеянности мыслей, регулярные физические недомогания (головные боли, боли в спине, желудочные расстройства), избыточная эмоциональная реактивность, утрата чувства юмора, снижение или полное исчезновение аппетита и трудности с завершением заданий в установленные сроки.

В рамках исследования в ноябре 2025 г. было проведено анкетирование среди школьников 8–11-х классов лицея № 200 г. Новосибирска (80 человек) и студентов первого курса Сибирского государственного университета водного транспорта (50 человек).

Результат анкетирования среди школьников отражен на графике уровня стресса (рис.).

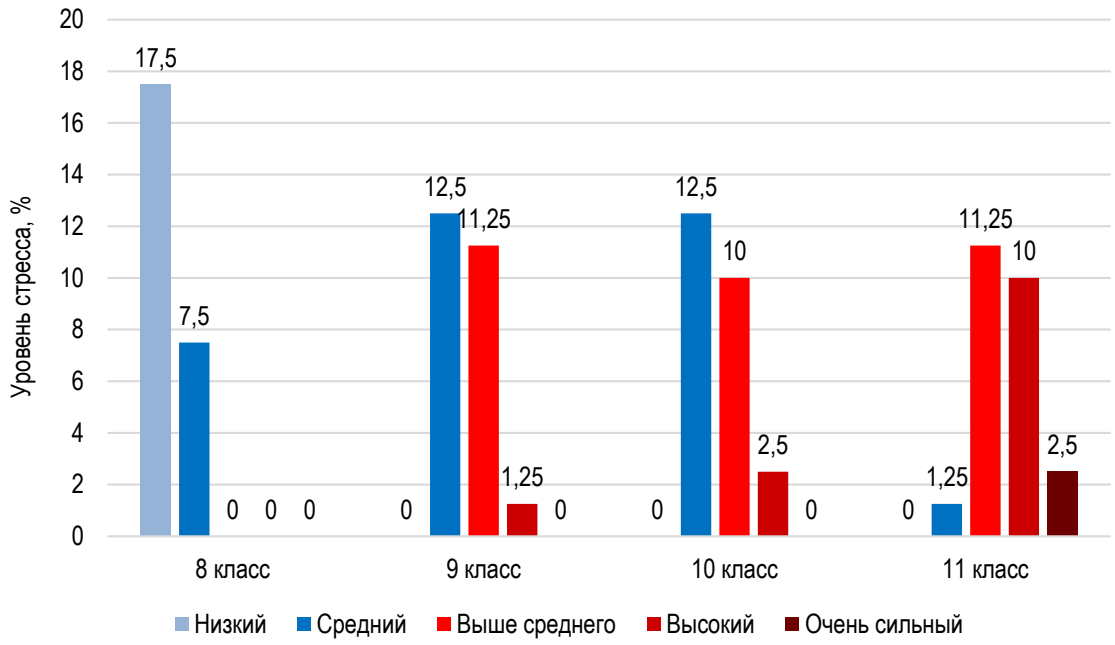


Рисунок. Уровень стресса среди школьников, %

По данным рисунка можно сказать, что чем ближе наступает время сдачи экзаменов, тем выше становится уровень стресса у школьников. Так, у восьмиклассников уровень стресса преимущественно низкий, можно предположить, что такой результат связан с отсутствием опыта сдачи серьёзного экзамена и переживанием за его результат.

Чем ближе приходится принимать важные решения, тем выше становится уровень тревожности и стресса. У девятиклассников и одиннадцатиклассников это выражается в большей степени, так как они очень переживают по поводу поступления и экзаменов, ведь это может повлиять на возможность выбора учебных заведений, а значит и профессию.

Исследование среди студентов 1-го курса СГУВТ проводилось через карту самоконтроля, которую они заполняли в течение месяца.

На фоне приближения первой сессии было выявлено значительное повышение уровня тревожности и стресса у большинства студентов. Учащиеся отмечали трудности с организацией учебного процесса, нехватку времени на подготовку к экзаменам и контрольным работам, а также снижение качества сна и отдыха. Кроме того, многие студенты испытывали неуверенность в собственных силах и способности успешно сдать экзамены.

По результатам исследования было выявлено, что в обоих группах, учащиеся которые занимаются спортом, вне учебного учреждения меньше подвержены стрессу.

Стресс оказывает серьёзное отрицательное воздействие на самочувствие, здоровье и общее состояние:

1. Переживания развивают головные боли, ощущений жара или холода, а также головокружений и общей усталости. Это осложняет процесс обучения.

2. Стресс вызывает тревогу, депрессию, раздражительность и нарушения сна, делая ученика более нервным и снижая его уверенность в себе.

3. Снижается концентрация, что мешает усвоению учебного материала.

4. Все негативные изменения сказываются на успеваемости и могут даже привести к пропускам занятий.

5. Первокурсники по-разному проходят период адаптации, переживают стресс из-за первой экзаменационной сессии, сталкиваются с проблемами в общении, отчуждением от друзей и близких.

6. Экзаменационный стресс вызывает вегетативные расстройства, нарушая нормальное функционирование вегетативной нервной системы.

Как выяснено, перед экзаменами многие ощущают напряжение. Пусть это и естественная реакция организма, но этот период нужно стараться сделать максимально спокойным, насколько это только возможно.

1. Разбейте учебный материал на маленькие части. Начните с составления плана учёбы за несколько месяцев до экзамена. Разделите все необходимые темы на небольшие разделы, которые можно изучить за один короткий сеанс.

2. Используйте технику «Pomodoro»: 25 минут учёбы сосредоточенно, а затем 5 минут отдыха. Такая техника помогает удерживать концентрацию на высоком уровне и улучшает запоминание материала.

3. Начните адекватно спать по ночам. Обеспечьте себе 7–9 часов качественного сна каждую ночь. Откажитесь от гаджетов за час до сна, чтобы улучшить качество отдыха.

4. Начните употреблять полезные продукты. Включите в свой рацион продукты, которые способствуют улучшению работы мозга: голубика, орехи, жирная рыба, зелёные овощи. Избегайте большого количества кофеина и сахара.

5. Найдите время для коротких физических упражнений. Даже 10–15 минут упражнений существенно снизят уровень стресса, улучшат настроение и кровообращение, что положительно скажется на эффективности учёбы.

6. Ведите дневник своих достижений. Возьмите небольшую тетрадь или блокнот и запишите в него все свои недавние достижения и успехи, даже самые-самые маленькие.

Подробнее рассмотрим роль двигательной активности и спорта в борьбе со стрессом. Двигательная активность благоприятно влияет на физиологическое состояние организма и на психологическое самочувствие человека, что играет важную роль в снижении уровня стресса.

Физические нагрузки стимулируют выработку гормонов счастья – эндорфина, серотонина и дофамина, которые улучшают настроение и снижают тревогу. Активизация кровообращения обеспечивает мозг кислородом, поддерживая концентрацию и ясность мысли. Спорт нормализует режим сна, повышая сопротивляемость стрессу, и укрепляет иммунную систему, защищая организм от болезней.

Занятия спортом укрепляют самооценку, позволяя человеку гордиться своими успехами и физическими изменениями. Участие в спортивных мероприятиях формирует социальную поддержку, снижающую ощущение одиночества и беспокойства. Физическая активность служит отличным способом отвлечься от ежедневных забот, сосредоточившись на тренировке. Дисциплина учит контролировать эмоции и эффективно реагировать на жизненные трудности.

Регулярная двигательная активность и занятия спортом представляют собой эффективный инструмент для профилактики и преодоления последствий стресса. Благодаря

комплексному воздействию на физиологию и психику человека, они способствуют выработке эндорфинов, улучшению кровообращения, нормализации сна и укреплению иммунитета. Помимо физического воздействия, спорт позитивно влияет на психологическое благополучие, повышая самооценку, формируя социальные связи и развивая навыки саморегуляции эмоций. Следовательно, включение физических нагрузок в повседневную жизнь становится значимой частью стратегии поддержания психического и физического здоровья современного общества.

Двигательная активность является эффективным инструментом для формирования гармонично развитого человека, обладающего необходимыми качествами для жизни в современном обществе. Движение – это жизнь с поставленными амбициозными целями и задачами, путь к которым лежит через решения проблем и преодоление препятствий!

Список источников

1. Михальская Д. С., Игнатович С. С. Стрессогенные факторы, воздействующие на выпускников в процессе подготовки к Единому государственному экзамену // Педагогика: история, перспективы. 2022. Т. 5, № 6. С. 54–81. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/stressogennye-faktory-vozdeystvuyuschie-na-vypusknikov-v-protsesse-podgotovki-k-edinomu-gosudarstvennomu-ekzamenu (дата обращения: 18.02.2026).

2. Мусхаджиева Т. А., Букуева М. Р., Сайханова М. М. Эмоциональное состояние школьников перед сдачей ЕГЭ // Шаг в науку : сб. материалов IV Междунар. науч.-практ. конф. с участием студентов, Грозный, 15 октября 2021 г. Грозный : Чеченский государственный педагогический университет; АЛЕФ, 2021. С. 331–333.

3. Карпунина А. В., Козель В. Н. Взаимодействие родителей и подростков в период подготовки и сдачи экзаменов // Развитие воспитания в условиях цифровой трансформации образования : материалы Междунар. конф., Москва, 26 января 2022 г. М. : Издательско-торговый Дом «ПЕРСПЕКТИВА», 2022. С. 188–191.

УДК 796.894

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ АРМСПОРТОМ СО СТУДЕНТАМИ ВУЗОВ

ORGANIZATION OF ARMSPORT CLASSES FOR UNIVERSITY STUDENTS

С. С. Сандраков
S. S. Sandrakov

Воронежская государственная академия спорта, Воронеж, Россия
Voronezh State Academy of Sports, Voronezh, Russia

Аннотация. Рассматриваются основные трудности, с которыми сталкиваются тренеры при формировании и подготовке сборных команд вуза по армрестлингу, а также вопросы доступности оборудования, специфики отбора студентов в команду и необходимости разработки специализированной методики тренировок. Для выявления основных организационно-методических проблем были использованы методы анализа научно-методической литературы и опроса практикующих специалистов. Полученные в ходе исследования данные могут быть использованы для совершенствования системы спортивной подготовки в студенческой среде.
Ключевые слова: армспорт (армрестлинг), студенты, подготовка сборной команды, тренировочный процесс, организация занятий
Abstract. The article discusses the main difficulties faced by coaches in the formation and training of university arm wrestling teams, as well as the availability of equipment, the specifics of selecting students for the team, and the need to develop specialized training methods. To identify the main organizational and methodological problems, the authors used the methods of analyzing scientific and methodological literature and conducting a survey of practicing specialists. The data obtained during the study can be used to improve the system of sports training among students.
Keywords: arm sports (arm wrestling), students, training of a national team, training process, and organization of classes

В современной системе физического воспитания молодежи наблюдается рост популярности такого вида спорта, как армрестлинг. Формирование сборных команд вузов для участия в соревнованиях различного уровня, в том числе и в Универсиаде, является актуальной задачей спортивной науки и практики. Однако данный процесс сталкивается с комплексом специфических трудностей, обусловленных условиями учебного заведения.

Целью данной работы является выявление ключевых проблем в подготовке сборных команд по армспорту в системе высшего образования.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

1) провести анализ доступной научно-методической литературы по теме организации спортивной подготовки в вузе;

2) на основе анкетирования тренеров, курирующих сборные команды, систематизировать практические организационные и методические трудности, с которыми они сталкиваются.

© Сандраков С. С., 2026

Армспорт, или армрестлинг, представляет собой уникальное направление физической культуры, органично сочетающее доступность, зрелищность и эффективное силовое развитие. Его интеграция в систему воспитания студентов вуза способна решать широкий спектр задач: от укрепления здоровья и популяризации активного досуга до формирования конкурентоспособной спортивной команды.

Ключевыми преимуществами занятий для студентов являются гармоничное развитие силы мышц кисти, предплечья и плечевого пояса, воспитание волевых качеств и стрессоустойчивости в условиях поединка, что подтверждается исследованиями роли соревновательной деятельности как мощного мотивирующего фактора [1].

Этот вид спорта демократичен, требует сравнительно небольших ресурсов для старта и при грамотной организации безопасен.

Организация процесса начинается с создания секции, часто в рамках работы спортивного клуба или кафедры физического воспитания, что соответствует общим подходам к спортивной подготовке в организациях высшего образования [2].

Наиболее значимым практическим вопросом становится обеспечение материально-технической базы. К счастью, армспорт в этом отношении достаточно доступен. Основой являются профессиональные столы для армрестлинга, однако на начальном этапе могут использоваться и универсальные столы с надежным креплением. Следует отметить, что вопрос материально-технического обеспечения остается одной из основных проблем студенческого спорта в целом [3]. Парк специальных тренажеров может пополняться постепенно. Большую помощь в тренировочном процессе оказывают самодельные устройства: эспандеры, грузы на тросе для статической удержки, простые рычаги. Это позволяет сделать тренировки разнообразными даже при ограниченном бюджете.

Важным этапом и мощным мотивационным фактором для участников секции является подготовка к серьезным соревнованиям, таким как межвузовская Универсиада. Этот процесс выводит занятия на новый уровень, переводя их из режима общей физической подготовки в спортивный. Формируется костяк команды, увеличивается интенсивность и специфичность тренировок, отрабатывается техника и тактика ведения поединков, изучаются потенциальные конкуренты. Однако именно здесь возникает основная организационная и методическая сложность.

Студенты, приходящие в секцию, обладают разным уровнем подготовки: от новичков без спортивного опыта до имеющих разряд в силовых видах спорта. Такой разброс создает трудности как при отборе в сборную команду для Универсиады, так и в повседневном тренировочном процессе, поскольку требует принципиально разных методических подходов к обучению [4]. Невозможно эффективно тренировать в одной группе человека, впервые севшего за стол, и опытного спортсмена. Это закономерно приводит к выводу о необходимости разработки и внедрения дифференцированной методики подготовки, адаптированной на основе существующих программ спортивной подготовки [5], но с учетом специфики вуза.

Следовательно, необходима гибкая методика, рассчитанная на работу с разноуровневым составом в условиях единой тренировочной группы. Её ядром должен стать дифференцированный подход внутри общего тренировочного процесса. Такой подход предполагает, что разминка, теоретическая часть и изучение базовой техники выполняются

всеми спортсменами совместно, что способствует сплочению команды и формированию общей культуры движения [4]. Однако ключевые силовые и специальные упражнения выполняются с индивидуализацией нагрузки, сложности и интенсивности. Например, при работе на кисть или отработке «крюка» более опытные спортсмены используют максимальные веса или сопротивление, в то время как новички сосредоточиваются на правильной технике с минимальным отягощением или с резиновым эспандером. Это позволяет эффективно развивать и начинающих, и продвинутых атлетов в одно и то же время на одном оборудовании [5].

Важным элементом становится система ротации пар и взаимного обучения. Опытные спортсмены, отрабатывая технику с менее подготовленными партнерами, закрепляют свои навыки на подсознательном уровне, а новички получают ценные практические указания. Такой формат не только оптимизирует тренировку, но и укрепляет командный дух, превращая разнородность из проблемы в ресурс для роста.

Таким образом, преодоление методической проблемы работы с разноуровневым контингентом через внедрение дифференцированного подхода становится залогом устойчивого развития армспорта в вузе. Это позволяет тренеру эффективно готовить сборную команду к соревнованиям, одновременно вовлекая новичков, укрепляя здоровье студентов и формируя сплочённое спортивное сообщество.

Список источников

1. Сысоев В. В. Соревновательная деятельность как фактор мотивации студентов к занятиям армрестлингом // Физическое воспитание студентов. 2018. Т. 92, № 4. С. 195–200.

2. Гребнева И. В., Смирнов Ю. И. Особенности организации спортивной подготовки в образовательных организациях высшего образования // Теория и практика физической культуры. 2020. № 8. С. 18–20.

3. Ломакина Е. В., Черкашин В. П. Проблемы материально-технического обеспечения студенческого спорта в России // Вестник спортивной науки. 2022. № 2. С. 65–69.

4. Иванков Ч. Т., Мусаев Э. С. Методика начального обучения технике армспорта в вузе // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы Междунар. науч.-практ. конф. Уфа, 2019. С. 155–158.

5. Кошелев А. А. Армспорт: Примерная программа спортивной подготовки для спортивных школ, училищ олимпийского резерва. М. : Советский спорт, 2021. 120 с.

УДК 796.42

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ В ШКОЛЕ ЧЕРЕЗ РЕАЛИЗАЦИЮ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА ОСНОВЕ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ

PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS AT SCHOOL THROUGH THE IMPLEMENTATION OF A GENERAL DEVELOPMENT PROGRAM OF ADDITIONAL EDUCATION BASED ON ATHLETICS

П. П. Сапрыкин
P. P. Saprykin

Алтайский государственный педагогический университет, Барнаул Россия
Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia

Аннотация. Проанализированы вопросы реализации общеразвивающей программы дополнительного образования базового уровня на примере лёгкой атлетики. Рассмотрены такие аспекты программы, как теоретико-методический, специфика программирования занятий, влияние программы на психологический, социальный и физический компонент у занимающегося. Представлены практические рекомендации по организации тренировочного процесса у школьников, обеспечивающего всестороннее развитие. Ключевое, по нашему мнению, внимание уделяется анализу инновационных подходов и перспективе дальнейшего совершенствования программы дополнительного образования.
Ключевые слова: физическое воспитание, лёгкая атлетика, дополнительные образовательные программы, здоровый образ жизни, психологическое развитие, мотивация, социализация
Abstract. This scientific article is devoted to the implementation of the general development program of additional education of the basic level on the example of athletics. We have considered such aspects of the program as: theoretical and methodological, the specifics of programming classes, the influence of the program on the psychological, social and physical component of the student. We also provided practical recommendations for the organization of the training process in schoolchildren, ensuring comprehensive development. In our opinion, the key attention is paid to the analysis of innovative approaches and the prospect of further improvement of the additional education program.
Keywords: physical education, athletics, additional educational programs, healthy lifestyle, psychological development, motivation, socialization

Рассмотрим более детально современную систему дополнительного образования, так как она направлена на реализацию потенциальных возможностей обучающихся, формирование у занимающихся необходимых навыков, обеспечивающих их самостоятельную деятельность, гармоничное развитие личности и популяризацию здорового образа жизни.

В современном обществе, где высок уровень цифровизации и происходит снижение двигательной активности, особо важную роль приобретают программы физического воспитания и оздоровления детей и молодёжи [1].

© Сапрыкин П. П., 2026

Первостепенно важное место в системе физического воспитания занимают программы, разработанные на средствах лёгкой атлетики, так как они представляют собой одну из важнейших составляющих школьной физической культуры. Лёгкая атлетика отличается в первую очередь доступностью, широким воздействием на физический компонент у занимающихся. Простота организации занятий и использования средств из лёгкой атлетики делают данные программы универсальными [2, 3].

Данное исследование посвящается проблемам реализации общеразвивающих программ дополнительного образования базового уровня, использующих средства из лёгкой атлетики для грамотного физического воспитания у занимающихся.

Целью нашего исследования является определение наиболее эффективных путей оптимизации программы дополнительного образования и определение условий их успешного функционирования.

Рассматривая современное дополнительное образование, мы считаем, что оно является важной составляющей российского образовательного пространства. Его реализация обеспечивается рядом нормативных правовых актов, определяющих принципы, права и обязанности субъектов образовательного процесса [4].

Среди наиболее важных и значимых документов выделяются: Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», приказ Министерства просвещения РФ, Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. [5].

Условиями реализации программ дополнительного образования могут являться региональные условия и особенности, а также интересы и самих занимающихся. Наиболее важные принцы при реализации программы: доступность, индивидуализация под каждого занимающегося, федерализм и т.д. Очень важно обеспечивать сочетание программ дополнительного образования с основным школьным образованием.

Рассматривая структуру общеразвивающей программы дополнительного образования, понимаем, что она состоит из конкретного комплекса мероприятий, разработанных и направленных на всестороннее развитие будущей личности. Конечно, данные программы охватывают не только физическое развитие у занимающихся, они также включают в себя такие компоненты, как искусство, наука, технология и т.д.

Основными элементами программы являются:

1) определение целей и задач программы;

2) формирование содержательного наполнения;

3) выбор методов и форм обучения;

4) система оценки и контроля результатов.

Педагог дополнительного образования, отвечающий за реализацию программы, является не только источником знаний для занимающихся, но он также помогает им развиваться и расти как личностям, педагог помогает найти творческие способности и задатки учеников, а также старается их развивать.

По нашему мнению, колоссальное значение имеет семейная поддержка ребёнка, сотрудничество педагога и родителей.

Легкая атлетика сама по себе обладает очень большим потенциалом для совершенствования физического компонента у будущей личности [6]. Одно из наиболее ярких пре-

имуществ считается многообразие физических упражнений, доступных для любого возраста и уровня физической подготовленности. Построение программ дополнительного образования на основе лёгкой атлетики даёт возможность повышения общего уровня здоровья у занимающихся, а также развитие всех физических качеств в целом.

Использование лёгкой атлетики в рамках общеразвивающих программ дополнительно помогает решать вопросы с социальной и психологической компоненты, параллельно способствует формированию устойчивого интереса к спорту и активному образу жизни. Построение занятий с использованием средств из лёгкой атлетики способно дать сбалансированное развитие физического, интеллектуального и духовного компонента у занимающихся [7].

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Шипуновская средняя общеобразовательная школа № 1».

Основными этапами работы стали:

1) первичное тестирование физической подготовленности учащихся;

2) разработка и реализация модифицированной программы занятий;

3) проведение регулярного мониторинга результатов (1 раз в месяц).

Разработанная нами программа включала в себя регулярные занятия во внеурочное время от 3 раз в неделю продолжительностью около 60 минут. Применялись методы игровых и соревновательных упражнений, так как, по нашему мнению, они лучше подходят для организации занятий у детей, увеличивая интерес и фокусируя внимание на задачах от педагога. Мы старались развивать се физические качества, без выделения одного или нескольких специализированных.

Анализ полученных нами результатов показал, что реализация общеразвивающей программы привела к значительному улучшению физической подготовленности у учащихся.

Показатели проведённого в начале тестирования улучшились практически по всем направлениям:

1) быстрота выросла на 23%;

2) средние показатели силы увеличились на 20%;

3) уровень гибкости вырос на 25%;

4) показатели координации выросли на 17%.

Психологическое состояние занимающихся по программе претерпело позитивные изменения. Так, уровень общего стресса снизился с 65 до 45 пунктов по шкале Перси, что отражает уменьшение уровня тревожности и увеличение уровня уверенности и удовлетворения жизнью. Данный показатель показывает, что программа даёт результаты не только в физическом компоненте.

Проведённая нами опытно-экспериментальная работа показала достаточно положительные результаты, а также мы смогли показать важность и необходимость включения в программы дополнительного образования средств из лёгкой атлетики, которые обеспечивают положительный эффект воздействия на физическую, психологическую и социальную сферу у занимающихся. Полученные положительные результаты подтверждают целесообразность включения подобных программ в систему школьного образования.

Применение общеразвивающих программ дополнительного образования при включении в них средств из лёгкой атлетики способствует не только физическому развитию учащихся, но и формированию здоровых жизненных ориентиров у будущей личности, построение активной жизненной позиции и высокой социальной ответственности.

В условиях современного быстро меняющегося общества данные программы приобретают особую актуальность, становясь важнейшим фактором профилактики заболеваний и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Список источников

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания : учебник. М. : Просвещение, 1990. 287 с.

2. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека. М. : Теория и практика физической культуры, 2000. 275 с.

3. Забелина Л. Г. Легкая атлетика : учеб. пособие. М. : Академия, 2010. 232 с.

4. Зациорский В. М. Биомеханические основы выносливости. М. : Физкультура и спорт, 1982. 207 с.

5. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. М. : Спорт, 2020. 200 с.

6. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для вузов физической культуры и спорта. М. : Спорт, 2020. 344 с.

7. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие. М. : ФиС, 1977. 271 с.

УДК 378.147

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ЭФФЕКТИВНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ РЕЖИМА ДНЯ У СТУДЕНТОВ

DEVELOPMENT OF STUDENTS' SKILLS OF EFFECTIVE PLANNING OF THE DAILY ROUTINE

П. П. Сапрыкин
P. P. Saprykin

Алтайский государственный педагогический университет, Барнаул, Россия
Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia

Аннотация. Исследовано развитие навыков наиболее эффективного распределения дня у студентов института физической культуры и спорта. Рассмотрены современные подходы к распределению времени, а также влияние здорового образа жизни на успешность профессиональной подготовки и обучения будущих специалистов системы образования. Представлен опыт проведения экспериментального исследования с использованием метода заполнения и введения участниками личных дневников самоконтроля. Полученные результаты подтверждают важность введения в образовательный и жизненный цикл программ, посвящённых формированию у будущих специалистов образования навыков рационального распределения времени.
Ключевые слова: планирование времени, студенты, физическая культура, здоровый образ жизни, самоанализ, дисциплина, мотивация
Abstract. This article is devoted to the study of the development of skills of the most effective distribution of the day among students of the Institute of Physical Culture and Sports. We consider modern approaches to time management, as well as the impact of a healthy lifestyle on the success of professional training and education of future specialists in the education system. This scientific article presents our experience in conducting an experimental study using the method of filling out and introducing personal self-control diaries by participants. Our results confirm the importance of introducing into the educational and life cycle programs dedicated to the formation of skills of rational time management in future education specialists.
Keywords: time planning, students, physical education, healthy lifestyle, self-analysis, discipline, motivation

Современное общество достаточно стремительно развивается и меняется, тем самым предъявляя высокие требования к будущим специалистам системы образования, для которых достаточно остро стоит вопрос наиболее эффективного распоряжения собственным временем и ресурсами [1]. Актуальным становится формирование соответствующих компетенций у будущих педагогов сферы физического воспитания, так как именно они закладывают у будущих личностей базовые установки и ценностные ориентиры [2].

По нашему мнению, рациональное планирование повседневной жизни способствует сохранению здоровья, его укреплению, также оно повышает производительность и работоспособность человека, обеспечивает наиболее плавное достижение поставленных целей.

© Сапрыкин П. П., 2026

Цель нашего исследования – разработка и создание программы и подходов к формированию у студентов навыков грамотного планирования рабочего времени.

Для достижения данной цели нами были определены следующие задачи:

1. Анализ существующих подходов к распределению времени и актуальных научных трудов, посвященных ведению здорового образа жизни.

2. Определение основных барьеров и неблагоприятных факторов, препятствующих эффективной учебной деятельности и личностному росту студентов.

3. Разработка комплекса практических мероприятий, направленных на устранение выявленных проблем.

4. Оценка эффективности предложенных нами методов путём эксперимента и последующего анализа полученных результатов.

В ходе исследования использовались различные методы:

– анкетирование, позволившее составить наиболее объективную картину восприятия студентами вопросов самоорганизации [3];

– наблюдение, которое помогло выявить характерные модели поведения испытуемых [4];

– изучение схожей с нашим исследованием научной литературы, обеспечившей прочную теоретико-методологическую основу исследования [5].

Пристальное внимание было уделено работе с экспериментальной группой, включавшей в себя 135 студентов первого и второго курса Алтайского государственного педагогического университета. Участники вели электронные дневники в формате таблиц Excel, фиксируя детали своего повседневного распорядка.

Анализ собранной в ходе эксперимента информации позволил нам выявить следующую структуру негативных привычек и факторов риска, отрицательно влияющих на учебную деятельность студентов (таблица).

Результаты проведённого опроса о наличии негативных привычек

Негативные привычки	Кол-во участников
Нестабильный режим сна	64
Несбалансированное питание	91
Низкий уровень физической нагрузки	44
Проблемы концентрации внимания	45
Недисциплинированность	41
Игнорирование домашней подготовки	21
Пропуск занятий	10
Использование ненормативной лексики	9
Небрежное отношение к гигиене	4
Нестабильный режим сна	64

Полученные и проанализированные данные демонстрируют масштабы существующей проблемы и подчёркивают необходимость внедрения специальных образовательных программ, направленных на формирование здоровых привычек и осознанного отношения к собственному распорядку дня.

Инновацией стал специально разработанный «Дневник самоанализа». В начале эксперимента мы провели встречу со студентами, где дали им устную инструкцию о том,

как нужно заполнять дневник. Так, если действие, которое они выполняют, имеет позитивный контекст, они должны обозначить его зелёным цветом, если они просто не делают – жёлтым, но если проявляются вредные привычки, студенты должны отметить это красным. В конце недели у студентов должна сформироваться картина, они должны понимать, как много времени тратится на определённые действия.

Проведённая работа позволила выделить и предложить студентам конкретные практические советы по преодолению выявленных проблем в организации своего режима дня. Данная практика значительно повысила интерес студентов к переходу на более рациональный и здоровый образ жизни и способствовала формированию дисциплинированного отношению ко времени.

Наше исследование доказало важность рационального распределения времени для будущих специалистов сферы образования. Эксперимент способствовал тому, что студенты стали чаще гулять, заниматься физической активностью, меньше времени проводить в интернете и больше читать и общаться. Тем самым мы видим улучшение социального и психологического состояния у участников эксперимента.

Таким образом, эффективное управление временем представляет собой один из фундаментальных факторов успеха в образовательной и профессиональной сферах. Формирование устойчивых навыков планирования требует комплексного подхода, сочетающего теоретическую подготовку и практическую реализацию знаний. Разработанная методика введения дневников самоанализа зарекомендовала себя как эффективный инструмент повышения самосознания и ответственности студентов за собственное расписание.

Дальнейшие исследования могут быть направлены на разработку специализированных курсов и тренингов, углубляющих понимание важности рационального распределения времени и способствующих закреплению полезных привычек среди студенческой молодёжи.

Список источников

1. Иванов И. И. Основы тайм-менеджмента. М. : Наука, 2020. 256 с.

2. Петрова А. П. Влияние режима дня на здоровье студентов // Журнал исследований в образовании. 2021. Т. 15, № 3. С. 45–59.

3. Сидоров С. С. Гигиена труда и отдыха студентов : рекомендации по организации режима дня. СПб. : Издательство СПбГУ, 2019. 190 с.

4. Смирнова Е. В., Никольская А. А. Режим дня и здоровье: Современные взгляды. Екатеринбург : Уральский университет, 2022. 320 с.

5. Артемьев М. С., Кузнецова Л. П. Психология мотивации к здоровому образу жизни у молодёжи // Психологический журнал. 2023. Т. 25, № 1. С. 10–20.

УДК-796.011.3

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ И ФИТНЕС-БРАСЛЕТОВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

THE USE OF MOBILE APPLICATIONS AND FITNESS BRACELETS TO INCREASE STUDENTS MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Г. С. Свешников
G. S. Sveshnikov

Вологодский филиал Ярославского государственного медицинского университета, Вологда, Россия
Vologda Branch of Yaroslavl State Medical University, Vologda, Russia

Аннотация. Рассмотрена проблема цифровой трансформации физического воспитания в вузе. На основе анкетирования студентов выявлено, что более половины обучающихся имеют опыт использования фитнес-браслетов, а основными мотивационными факторами являются подсчет шагов и геймификация. Лишь малая часть студентов используют фитнес-браслеты на занятиях. Выявлен разрыв между цифровой оснащенностью студентов и ее применением в учебном процессе. Разработаны рекомендации для преподавателей по интеграции фитнес-браслетов для повышения мотивации студентов.
Ключевые слова: цифровая трансформация, физическая культура, студенты, фитнес-браслеты, мобильные приложения, мотивация
Abstract. The article examines the problem of digital transformation of physical education in higher education institutions. Based on a survey of 76 students, it was revealed that 68% have experience using fitness bracelets, and the main motivational factors are step counting and gamification. It was found that 52% of students support using bracelet data for assessment, but only 20% use them in classes. A gap was identified between students' digital equipment and its application in the educational process. Recommendations for teachers on integrating fitness bracelets to increase student motivation have been developed.
Keywords: digital transformation, physical education, students, fitness bracelets, mobile applications, motivation

Современное высшее образование активно меняется под влиянием цифровых технологий, и физическая культура не стала исключением. Сегодня фитнес-браслеты и мобильные приложения есть у многих студентов, но используются они в основном в повседневной жизни, а не на учебных занятиях. Хотя, как отмечают исследователи, именно такие устройства могут помочь повысить интерес к физкультуре, потому что они дают человеку чувство контроля над своими результатами, позволяют видеть прогресс и сравнивать себя с другими [1, с. 23].

Проблема повышения двигательной активности студенческой молодежи приобретает особую значимость в контексте цифровизации досуга. Противоречие вызывает то

© Свешников Г. С., 2026

обстоятельство, что именно те устройства, которые часто обвиняют в снижении активности, могут стать инструментом ее повышения. Концепция «умного спорта» открывает новые возможности для преодоления ограничений традиционного физического воспитания, связанных с дефицитом ресурсов и низкой вовлеченностью обучающихся [2, с. 47].

Проведенное нами исследование с участием 76 студентов первого и второго курсов различных вузов Вологодской и Ярославской областей позволило получить данные, раскрывающие реальную картину использования цифровых устройств в контексте физической активности. Результаты анкетирования демонстрируют высокую степень проникновения фитнес-технологий в повседневную жизнь студентов.

Так, 42,7% опрошенных регулярно пользуются фитнес-браслетами или умными часами, еще 14,7% планируют их приобрести. При этом среди активно занимающихся спортом студентов доля владельцев носимых устройств достигает 68%, что свидетельствует о востребованности цифровых инструментов среди физически активной молодежи.

Наиболее популярными среди студентов являются шагомеры и счетчики калорий, которые используют 64% респондентов, приложения с тренировками применяют 28%, а фирменные приложения брендов – 16% опрошенных. Спортивные социальные сети и беговые приложения активно используют 12% студентов, что создает перспективы для реализации соревновательных функций в образовательном процессе.

Мотивационная структура использования гаджетов включает следующие доминирующие факторы. Подсчет шагов важен для 84% респондентов, контроль пульса – для 32%, отслеживание потраченных калорий привлекает 44%, анализ качества сна – 28%, запись тренировок и треков маршрутов – 24% опрошенных. При этом 36% респондентов отметили, что именно возможность «закрывать кольца активности» является для них главным мотивационным стимулом.

Анализ открытых вопросов показал, что только 8% респондентов оставили развернутые комментарии о своем опыте. Критически важным для нашего исследования является анализ отношения студентов к внедрению цифровых технологий в образовательный процесс по физической культуре. Полученные данные демонстрируют высокую степень заинтересованности. Положительно оценивают идею использования преподавателем современных цифровых методов 44% респондентов, 40% считают, что наличие браслетов и видимость нагрузки в реальном времени повысили бы их старание на занятиях.

Особенно показательно, что 52% студентов поддерживают идею использования данных с браслетов в качестве дополнительного критерия оценки на физкультуре, а 48% обучающихся хотели бы участвовать в соревнованиях по шагам и активности с использованием приложений. При этом 44% опрошенных отмечают, что общая активность с использованием гаджетов способствует сближению с одногруппниками.

Б. Х. Ланда и Э. Н. Вайнер в своих работах подчеркивают, что формирование благоприятного социально-психологического климата является важным условием эффективности физкультурно-оздоровительной работы в вузе [3, с. 119]. Мотивация – это совокупность внутренних и внешних побудительных сил, которые направляют человека к достижению определенных целей, вызывают активность и определяют ее интенсивность. Таким образом, актуальность настоящего исследования определяется противоречием между высоким потенциалом фитнес-браслетов и приложений как средств мотивации и

недостаточной разработанностью методик их интеграции в образовательный процесс физического воспитания молодежи.

Цель исследования – выявить потенциал фитнес-браслетов и мобильных приложений в повышении мотивации студентов к регулярным занятиям физической культурой и оценить текущий уровень готовности студенческой молодежи к их использованию в учебном процессе.

Задачи:

1. Выявить уровень обеспеченности студентов 1–2-х курсов фитнес-браслетами и мобильными приложениями для отслеживания физической активности, а также частоту и характер их использования в повседневной жизни и на учебных занятиях по физической культуре.

2. Определить ключевые мотивационные факторы, возникающие при использовании цифровых устройств (геймификация, наглядность прогресса, социальное сравнение, автономия), и оценить их влияние на отношение студентов к занятиям физической культурой.

3. На основе анализа эмпирических данных (анкетирование 75 студентов) разработать практические рекомендации для преподавателей по эффективной интеграции фитнес-браслетов и мобильных приложений в структуру учебных занятий с целью повышения мотивации к занятиям физической культурой и вовлеченности обучающихся в образовательный процесс.

Методы исследования:

1) теоретический анализ (изучение и обобщение научной литературы);

2) анкетирование (сбор информации с помощью анкет);

3) математическая обработка результатов;

4) метод экспертной оценки (оценка и разработка практических рекомендаций преподавателям физической культуры).

Анализ полученных данных позволил выявить ряд закономерностей, касающихся использования цифровых устройств в контексте занятий физической культурой. Прежде всего, было установлено, что 68% респондентов имеют опыт взаимодействия с фитнес-браслетами или мобильными приложениями для отслеживания активности.

Анализ открытых вопросов показал, что только 8% опрошенных оставили развернутые комментарии о своем опыте. Среди них около 1,3% респондентов указали, что используют гаджеты редко, столько же респондентов оценили свой опыт как положительный, тогда как 4% ответов носили неинформативный характер в виде прочерков или случайного набора символов. Остальные 92% участников предпочли не отвечать на открытый вопрос, что может указывать на недостаточно сформированную рефлексию относительно собственной цифровой активности либо на отсутствие привычки анализировать взаимодействие с технологиями. Тем не менее сам факт прохождения онлайн-опроса подтверждает, что все 100% студентов вовлечены в цифровую среду и имеют доступ к необходимым устройствам.

Полученные результаты позволяют сделать вывод о наличии у студентов потенциала для использования фитнес-браслетов и приложений в учебном процессе, однако отсутствие системного подхода и педагогического сопровождения приводит к тому, что применение гаджетов носит хаотичный и нерегулярный характер. Выявленные данные

подчеркивают необходимость разработки методических рекомендаций для преподавателей по интеграции цифровых инструментов в структуру занятий физической культурой с целью повышения мотивации и вовлеченности обучающихся.

Следовательно, мы попытались составить практические рекомендации для преподавателей физической культуры по интеграции фитнес браслетов и мобильных приложений в учебный процесс.

1. **Провести стартовую диагностику цифровой оснащенности группы.** В начале учебного года или семестра рекомендуется выяснить у студентов, какие именно фитнес-браслеты, умные часы или мобильные приложения они используют. Это позволит понять технические возможности группы и избежать ситуации, когда рекомендации преподавателя окажутся невыполнимыми для части студентов.

2. **Легализовать использование гаджетов на занятиях.** Вместо запрета на использование телефонов и часов во время физкультуры целесообразно официально разрешить их применение в учебных целях. Это повышает доверие студентов и создает основу для дальнейшей цифровой интеграции.

3. **Использовать данные гаджетов для индивидуализации нагрузки.** Преподавателю рекомендуется периодически обращать внимание студентов на показатели пульса во время бега или других циклических упражнений. Например, можно давать задание удерживать пульс в определенной зоне (аэробной или анаэробной) и контролировать это с помощью браслетов. Это формирует у студентов понимание принципов тренировки и повышает осознанность занятий.

4. **Внедрить элементы геймификации.** На основе данных с браслетов можно организовать внутригрупповые или межгрупповые соревнования. Например, «Челлендж 10 000 шагов» в течение недели, соревнование по количеству пройденных километров за месяц или по сумме потраченных калорий на занятии. Важно, чтобы соревнования носили поддерживающий, а не стрессовый характер.

5. **Применять цифровые дневники активности.** Предложить студентам вести цифровой дневник тренировок (с помощью приложений или простых таблиц), где они фиксируют свои результаты и прогресс. Раз в месяц можно проводить мини-анализ: у кого улучшились показатели, кто стал быстрее бегать или проходить больше шагов.

Несмотря на отсутствие системной интеграции гаджетов в обучение, исследование зафиксировало высокую степень заинтересованности студентов в изменении сложившейся ситуации. Так, 44% респондентов выразили положительное отношение к идее использования преподавателями современных цифровых методов (демонстрация пульса на экране, ведение общих рейтингов активности группы). Особенно значимым является тот факт, что 52% опрошенных поддерживают возможность использования данных с фитнес-браслетов в качестве дополнительного критерия при оценке их работы на занятиях физической культурой, что открывает перспективы для более объективной и персонализированной системы оценивания.

Почти половина студентов выразили желание участвовать в соревнованиях по шагам и общей физической активности с использованием специализированных приложений, что подтверждает высокий мотивационный потенциал соревновательного элемента.

Кроме того, 44% респондентов отметили, что общая активность с использованием гаджетов могла бы способствовать сближению с одногруппниками и улучшению социально-психологического климата в учебных группах.

Ключевым выводом исследования стало выявление существенного разрыва между высокой степенью цифровизации повседневной жизни студентов и низким уровнем интеграции технологий в учебный процесс. Установлено, что лишь 20% опрошенных используют браслеты на занятиях физкультурой и только 8% преподавателей предлагали применять данные гаджетов в образовательных целях. При этом студенты демонстрируют готовность к изменениям: 44% положительно относятся к внедрению цифровых методов, 52% поддерживают учет показателей браслетов при оценивании, 48% хотели бы участвовать в соревнованиях по физической активности.

Выявленные проблемные зоны (неточность измерений у 36% пользователей, отсутствие регулярных занятий у 32% владельцев гаджетов, неразвитость навыков рефлексии у большинства студентов) указывают на необходимость методического сопровождения процесса цифровизации физического воспитания.

Таким образом, исследование подтвердило актуальность интеграции фитнес-технологий в образовательный процесс и заложило основу для разработки практических рекомендаций преподавателям. Дальнейшая работа должна быть направлена на создание методик использования данных носимых устройств для индивидуализации обучения, внедрение соревновательных элементов и повышение цифровой грамотности студентов в сфере анализа показателей физической активности.

Список источников

1. Деси Э., Райан Р. Теория самодетерминации и внутренняя мотивация человека // Вестник психологии и педагогики. 2023. Т. 18, № 4. С. 22–35.

2. Дин Ч., Вэй В. Концепция «умного спорта» в системе высшего образования // Физическая культура и спорт в цифровую эпоху. 2026. № 1. С. 45–52.

3. Ланда Б. Х. Мониторинг физического развития и физической подготовленности студентов. М. : Спорт, 2024. 216 с.

УДК 796.011.1

ФАКТОРЫ ОТТОКА ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ ИЗ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ: АНАЛИЗ ПРИЧИН ПРЕКРАЩЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

FACTORS OF ADULT POPULATION OUTFLOW FROM SYSTEMATIC SPORTS: ANALYSIS OF REASONS FOR TERMINATION OF PHYSICAL ACTIVITY AFTER GRADUATION

Д. Р. Сергиенко[1], Л. А. Дубковская[2], А. С. Шишов[3]
D. R. Sergienko[1], L. A. Dubkovskaya[2], A. S. Shishov[3]

[1, 2, 3] Сибирский государственный университет водного транспорта, Новосибирск, Россия
[1, 2, 3] Siberian State University of Water Transport, Novosibirsk, Russia

Аннотация. Рассматривается проблема снижения физической активности взрослого населения после завершения обучения в образовательных учреждениях. На основе анализа научной литературы и результатов социологических исследований выявляются основные факторы, препятствующие продолжению занятий спортом во взрослом возрасте. Особое внимание уделяется классификации барьеров на объективные (дефицит времени, отсутствие инфраструктуры) и субъективные (потеря мотивации, страх осуждения). Предлагаются направления преодоления выявленных препятствий через развитие корпоративных программ и создание комфортной среды для занятий по месту жительства.
Ключевые слова: физическая активность, мотивация, барьеры, отток из спорта
Abstract. The article deals with the problem of decreasing physical activity of the adult population after graduation. Based on the analysis of scientific literature and the results of sociological research, the main factors preventing the continuation of sports in adulthood are identified. Special attention is paid to the classification of barriers into objective (time shortage, financial costs, lack of infrastructure) and subjective (psychological barriers, loss of motivation, fear of judgment). The directions of overcoming the identified obstacles through the development of corporate programs and creation of a comfortable environment for practicing sports at the place of residence are proposed.
Keywords: physical activity, motivation, barriers, dropout from sports

Стратегическим вектором государственной политики Российской Федерации в сфере развития физической культуры и спорта выступает планомерное увеличение доли граждан, вовлеченных в систематические занятия физической активностью. Согласно целевым ориентирам, закрепленным в федеральном проекте «Спорт – норма жизни», который является ключевым элементом национального проекта «Демография», к 2030 г. планируется достичь показателя в 70% [1]. Данная амбициозная цель призвана не только улучшить здоровье нации, но и сформировать устойчивый тренд на здоровый образ жизни среди населения.

Однако при детальном рассмотрении статистических выкладок и углубленном анализе материалов социологических исследований обнаруживается серьезное противоречие.

© Сергиенко Д. Р., Дубковская Л. А., Шишов А. С., 2026

Налицо существенный разрыв между декларируемыми населением ценностями здоровья и физического развития и реальными поведенческими паттернами взрослых людей. Декларативное принятие идей здорового образа жизни часто не конвертируется в конкретные действия.

Наиболее остро данная проблема проявляется в так называемом феномене «оттока» из спортивной деятельности сразу после окончания образовательных учреждений. В школьные и студенческие годы процесс физического развития носит институционализированный характер, он подкрепляется обязательной учебной программой, регламентированными занятиями, а также активной внеучебной работой (секции, соревнования). Образовательная среда выступает мощным модератором, поддерживающим регулярную физическую активность молодежи. Как только человек покидает эту среду, сталкиваясь с новыми вызовами взрослой жизни, механизм принуждения и организованного вовлечения перестает действовать. Результатом становится массовый отказ от систематических тренировок.

Эмпирические данные подтверждают эту тревожную тенденцию. Результаты всероссийских опросов общественного мнения демонстрируют, что лишь четверть россиян (каждый четвертый) интегрировала спорт в свою повседневную жизнь, считая его обязательным компонентом своего распорядка. Еще более показательным является тот факт, что более трети опрошенных (27%) откровенно признают: их опыт занятий физкультурой ограничился исключительно школьными годами и не получил продолжения во взрослой жизни [2].

Таким образом, возникает острая необходимость в глубоком осмыслении причин сложившейся ситуации. В связи с этим цель настоящей работы заключается в комплексном выявлении, анализе и последующей систематизации ключевых факторов, детерминирующих прекращение физкультурно-спортивной активности взрослого населения после завершения обучения в учебных заведениях. Кроме того, в рамках исследования предполагается обозначить перспективные направления и разработать возможные пути преодоления идентифицированных барьеров, что может способствовать корректировке существующих подходов к вовлечению граждан в активную спортивную жизнь.

Теоретической и методологической основой исследования послужили систематические обзоры зарубежных авторов по проблемам участия взрослых в организованном спорте [3], а также результаты российских социологических исследований, проведенных в 2022–2025 гг. [1, 2, 4, 5]. Использовались методы теоретического анализа, сравнения и обобщения данных, классификации выявленных факторов.

Анализ научной литературы позволяет выделить две основные группы факторов, препятствующих продолжению систематических занятий физической культурой и спортом во взрослом возрасте: объективные (внешние) и субъективные (внутренние) барьеры [5].

К числу наиболее часто упоминаемых объективных барьеров относятся:

– Дефицит времени. Высокая занятость населения трудовой, образовательной и хозяйственно-бытовой деятельностью выступает одним из главных барьеров. По данным исследований, 33% россиян указывают на нехватку энергии и мотивации, а 20% жалуются на плотный график [2].

– Финансовые затраты. Высокая стоимость спортивных секций, абонементов в тренажерные залы, оплата персонального тренера делают организованный спорт недоступным для значительной части населения [5].

– Инфраструктурные ограничения. Недостаток специализированных спортивных организаций, отсутствие необходимого инвентаря, неразвитость доступной инфраструктуры по месту жительства, особенно в сельской местности и отдаленных районах [1, 4]. Исследование Минспорта России показало, что наибольшие трудности с вовлечением в спорт испытывают жители сельской местности именно по причине неразвитой инфраструктуры [4].

– Семейные обязательства. Для взрослого населения характерна высокая нагрузка, связанная с воспитанием детей и ведением домашнего хозяйства. Систематический обзор зарубежных исследований подтверждает, что семейные обязательства являются одним из главных ограничителей участия людей в спорте [3].

Особый интерес представляют субъективные барьеры, которые часто оказываются не менее значимыми, чем объективные причины:

– Потеря мотивации и отсутствие привычки. С окончанием учебного заведения исчезает внешний организующий фактор – обязательные занятия, контроль со стороны преподавателей, организованная соревновательная деятельность. Если за годы учебы не сформировалась внутренняя устойчивая потребность в физической активности, самостоятельное продолжение занятий становится маловероятным.

– Психологические барьеры и стереотипы. Исследование Д. К. Танатовой и соавт. показывает, что население среднего и старшего возрастов опасаются осуждения со стороны других людей, боятся выглядеть нелепыми [5]. Подростки испытывают стеснение, связанное с наличием незнакомых зрителей в зале, и эти страхи часто сохраняются во взрослом возрасте.

– Страх осуждения и дискомфорт в публичной среде. Масштабный опрос 2014 г. показал, что 24% россиян не занимаются спортом на людях из-за чувства неловкости, а 10% смогли бы начать тренировки только при возможности заниматься в одиночестве [2]. Готовы тренироваться исключительно вечером, когда улицы и дворы пустеют, 11% респондентов, что свидетельствует о прямой зависимости физической активности от ощущения приватности [2].

– Боязнь физических нагрузок и хронические заболевания. С возрастом у многих появляются опасения за свое здоровье, страх получить травму или усугубить имеющиеся заболевания [5].

Особого внимания заслуживает вывод зарубежных исследователей о недостатке работ, изучающих именно тех, кто не участвует в спортивной деятельности [3]. Большинство исследований фокусируется на действующих спортсменах, тогда как понимание причин отказа от занятий требует изучения «выпавших» групп.

Выявленные факторы оттока позволяют определить направления работы по вовлечению взрослого населения в систематические занятия физической культурой и спортом:

– Развитие корпоративных программ. Работодатели могут компенсировать дефицит времени и финансовые затраты сотрудников, организуя спортивные занятия на территории предприятий или по льготным программам в фитнес-центрах. Исследование Минспорта России показывает, что совместные тренировки с семьей и коллегами являются эффективным способом поддержания мотивации [4].

– Создание комфортной среды по месту жительства. Учет психологических барьеров при проектировании дворовых спортивных пространств, а это наличие зон приватности, возможность заниматься в малых группах, отсутствие «эффекта витрины». Так, 18% опрошенных описывают свой двор как «проходную зону», где не хочется задерживаться, тем более тренироваться [2].

– Развитие семейных форматов. Семейный опыт значимо влияет на образ жизни человека. Среди тех, в чьих семьях был принят активный досуг, спортом занимаются чаще. При этом наблюдается и обратный эффект, где дети, занимающиеся в секциях, мотивируют родителей включить в повседневную жизнь регулярные тренировки [4].

– Онлайн-форматы как «мягкий вход» в активность. Как отмечают психологи, онлайн-форматы становятся «мягким входом» в активность, где человек может заниматься в удобном темпе, без зрителей и давления. Это не альтернатива залу или воркаут-зоне, а первый шаг к тому, чтобы почувствовать уверенность [2].

Проведенный анализ позволяет сделать вывод о том, что проблема оттока взрослого населения из систематических занятий спортом носит комплексный характер и обусловлена сочетанием объективных и субъективных факторов [6]. Переход от внешне организованной физкультурной активности в образовательных учреждениях к самостоятельным занятиям во взрослом возрасте требует формирования устойчивой внутренней потребности в физической активности, которая должна закладываться еще в процессе обучения. При этом даже при наличии сформированных установок их реализация может блокироваться внешними барьерами.

Перспективными направлениями решения проблемы являются развитие корпоративных программ, создание психологически комфортной среды для занятий по месту жительства, поддержка семейных и онлайн-форматов физической активности. Дальнейшие исследования должны быть направлены на изучение специфики барьеров для различных социально-демографических групп и оценку эффективности реализуемых мер по вовлечению взрослого населения в систематические занятия физической культурой и спортом.

Список источников

1. Паспорт федерального проекта «Спорт – норма жизни» // Министерство спорта Российской Федерации. 2021. URL: https://www.minsport.gov.ru (дата обращения: 14.02.2026).

2. Стеснительность и страх осуждения мешают россиянам начать спортивные тренировки // Московский комсомолец. 2025. 15 августа. URL: https://www.mk.ru/social/1014/08/15/stesnitelnost-i-strakh-osuzhdeniya-meshayut-rossiyanam-nachat-sportivnye-trenirovki.html (дата обращения: 14.02.2026).

3. Eather N., Wade L., Pankowiak A., Eime R. The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model // Systematic Reviews. 2023. Vol. 11, № 1. P. 101. doi: 10.1185/s12532-012-01153-8

4. В Минспорте России обсудили вопросы формирования среды для спортсменов-любителей // Официальный сайт Минспорта России. 2023. 17 февраля. URL: https://www.snnvs.com/post/v_misporte_rf_sportsmeniy_lubiteli (дата обращения: 14.02.2026).

5. Танатова Д. К., Королёв И. В., Леонтьева Т. В. Физическая культура и спорт в жизни российского населения // Народонаселение. 2022. Т. 14, № 1. С. 157–175. doi: 10.19181/population.1011.14.1.13

6. Сакович Д. П. Социальные проблемы массового спорта: проблемы вовлеченности населения в физическую активность // Научный поиск: я начинаю путь : материалы IV Междунар. студ. науч.-практ. конф. Минск : БГУФК, 2025. С. 323–328.

УДК 796.355

АНАЛИЗ МОТИВАЦИОННЫХ ФАКТОРОВ СТУДЕНТОВ ГУАП К УЧАСТИЮ В ИГРАХ И СОРЕВНОВАНИЯХ ПО МИНИ-ФЛОРБОЛУ

ANALYSIS OF MOTIVATIONAL FACTORS OF SUAI STUDENTS TO PARTICIPATE IN MINI-FLOORBALL GAMES AND COMPETITIONS

А. С. Сидоренко
A. S. Sidorenko

Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург, Россия
Saint-Petersburg State University of Aerospace Instrumentation, St. Petersburg, Russia

Аннотация. Опросы студентов Санкт-Петербургского государственного университета аэрокосмического приборостроения (ГУАП) показали, что из всего предлагаемого им выбора спортивных игр на занятиях по физической культуре около 10% юношей и 4% девушек выбрали игру во мини-флорбол в формате 4 × 4 по упрощенным правилам. Автором работы был проведен анализ основных мотивационных факторов студентов 1–3-х курсов ГУАП к занятиям данной игрой. Результаты исследования показали разные причины популярности мини-флорбола среди юношей и девушек. Если для юношей важное значение имеет процесс улучшения своего технического мастерства, возможность тактического и логического мышления и непосредственно итоговый результат игры, то девушек, в первую очередь, привлекает сам процесс игры и её эмоции вне зависимости от конечного результата
Ключевые слова: физическая культура, студенты вуза, мини-флорбол, мотивация
Abstract. Surveys of Saint-Petersburg State University of Aerospace Instrumentation (SUAI) students revealed that, of the sports offered in physical education classes, approximately 10% of boys and 4% of girls chose mini-floorball in a 4 × 4 format with simplified rules. The author of the study analyzed the main motivations for first- to third-year SUAI students to participate in this game. The results of the study revealed different reasons for mini-floorball's popularity among boys and girls. While boys prioritize improving their technical skills, tactical and logical thinking, and the final outcome of the game, girls are primarily drawn to the game itself and its emotions, regardless of the final outcome.
Keywords: physical education, university students mini-floorball, motivation

Спортивные игры, включаемые в соответствии с рабочими планами дисциплины в учебный процесс по физической культуре вуза, всегда являются для занимающихся одними из наиболее интересных и эмоциональных видов физических упражнений и наилучшим образом мотивируют большую часть студентов к более активному посещению учебных занятий, а многих из них и к расширению форм своей двигательной активности во внеурочное время и к участию в различных соревнованиях [1].

В этой связи преподаватели кафедры физической культуры и спорта Санкт-Петербургского государственного университета аэрокосмического приборостроения (ГУАП) стараются варьировать и разнообразить внедрение игровых форм двигательной активности в учебный процесс с учётом интересов студентов как юношей, так и девушек [2].

© Сидоренко А. С., 2026

Поэтому преподавателями систематически проводятся опросы студентов относительно их интереса к основным, культивируемым в ГУАП спортивным играм [3]. Последний такой опрос проводился в начале осеннего семестра 2025/26 учебного года среди студентов 1–3-х курсов пяти факультетов ГУАП. В опросе приняли участие 417 студентов, 234 юноши и 183 девушки в возрасте 17–23 лет. Результаты опроса представлены на рис. 1, 2.

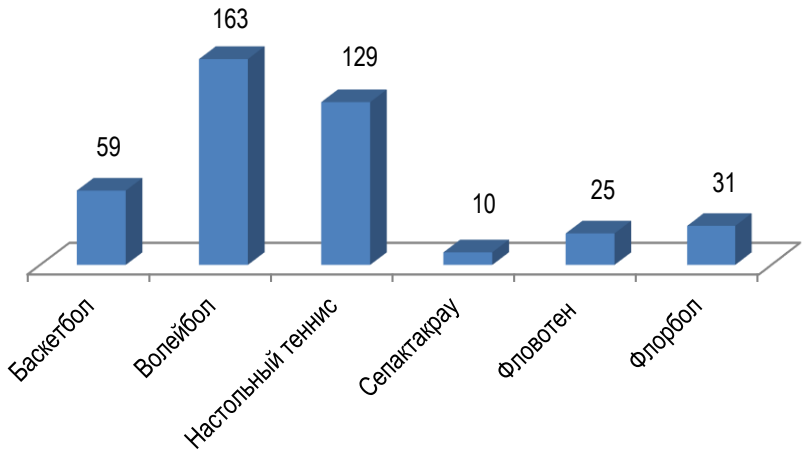


Рис. 1. Результаты опроса студентов относительно
наиболее популярной спортивной игры на занятиях по физической культуре, чел.

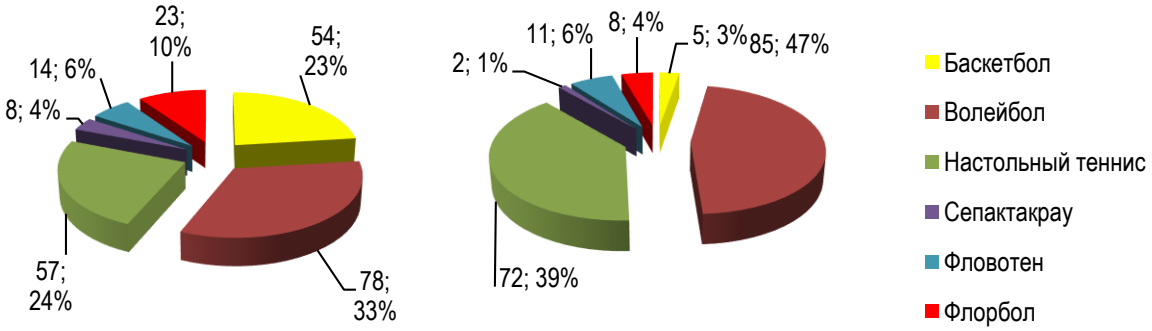


Рис. 2. Результаты опроса юношей и девушек относительно
наиболее популярной спортивной игры на занятиях по физической культуре, %

Результаты опроса не выявили каких-либо существенных изменений по сравнению с анкетированием предыдущих периодов. Наиболее популярной у студентов игрой остается волейбол, кроме этого многие девушки предпочитают настольный теннис, а юноши в равной степени настольный теннис и баскетбол. При этом выделяется небольшая группа студентов (около 10% юношей и 4% девушек), являющихся поклонниками исключительно игры во флорбол, которая систематически и активно принимает участие в двусторонних играх и турнирах.

В последние годы на базе кафедры физической культуры и спорта ГУАП игра во флорбол активно развивается и проводится с учетом возможностей спортивных объектов

вуза по упрощенным правилам на ограниченном размерами баскетбольной площадки пространстве в формате 4 × 4 (мини-флорбол) [4].

Преимущества мини-флорбола для студентов – его доступность относительно понятных правил и простоты освоения основных технических приемов, а также высокая эмоциональная составляющая, непредсказуемость конечного результата и возможность создавать смешанные команды юношей и девушек, что положительным образом влияет на взаимоотношения студентов между собой и в составе учебного коллектива [5]. При этом игра в мини-флорбол, по мнению автора, позволяет комплексно развивать физические качества занимающихся, в первую очередь быстроту реакции, скоростно-силовые способности, координацию движений, а при играх большей длительности общую выносливость играющих. Кроме этого проведение игр по мини-флорболу 4 × 4 на учебных занятиях позволяет охватывает максимальное число занимающихся за счёт небольших отрезков игры и ротации команд, выходящих на площадку по очереди с паузами отдыха [6].

Чтобы понять, какие факторы в большей степени влияют на желание молодых людей заниматься мини-флорболом, автором был проведён опрос студентов, выбравших флорбол в качестве основной игры на учебных занятиях.

Занимающимся было задано два вопроса. Вопрос 1 был задан относительно того, какое физическое качество относительно понимания студентов развивает игра в мини-флорбол в большей степени. Результаты опроса отображены на рис. 3.

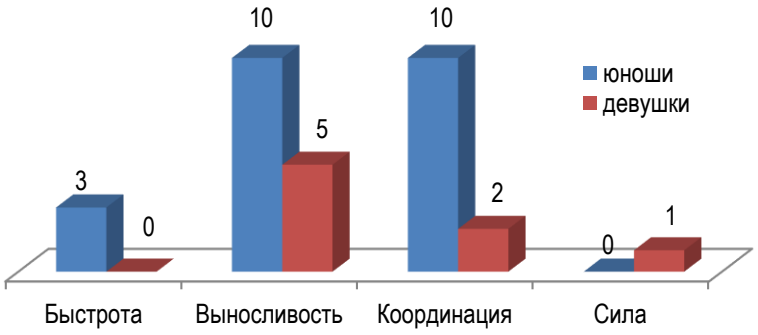


Рис. 3. Результаты опроса юношей и девушек относительно развития основных физических качеств при занятиях мини-флорболом

Согласно мнению юношей, основными физическими качествами, развиваемыми в процессе игры, в равной степени являются координация и выносливость. Только 3 респондента из 23 отметили, что мини-флорбол способствует развитию быстроты, а повышение через игру своих силовых возможностей не отметил никто из опрашиваемых. Большинство девушек также считают, что именно выносливость является тем качеством, которое можно улучшить средствами систематических игр в мини-флорбол.

Вопрос 2 касался общих мотивов вовлечения студентов в игры по мини-флорболу [7]. Каждому из опрашиваемых следовало выбрать 1 из 8 пунктов, который являлся для них наиболее определяющим:

№ 1 – Оптимальный уровень физической активности.

№ 2 – Возможность комплексного развития всех физических качеств.

№ 3 – Простая и доступная техника игры.

№ 4 – Необходимость в игре логического и тактического мышления.
№ 5 – Возможность совершенствования своего технического мастерства.
№ 6 – Непредсказуемость результата.
№ 7 – Высокая эмоциональная составляющая.
№ 8 – Сплочение коллектива единомышленников.

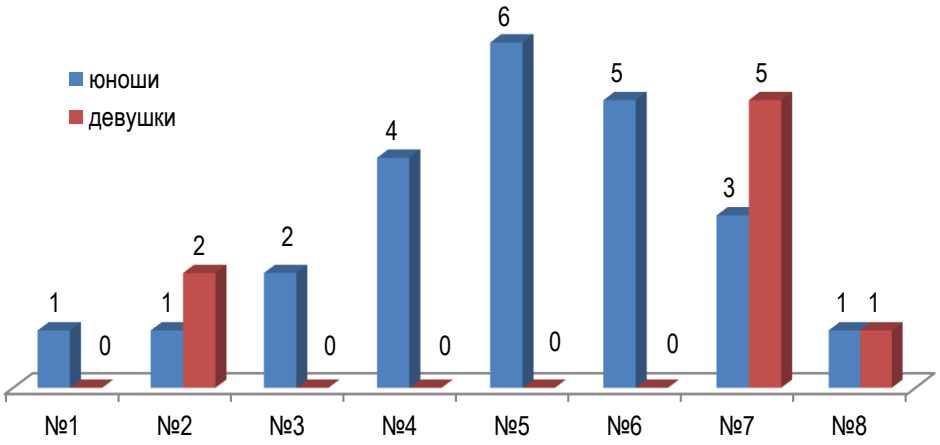


Рис. 4. Результаты опроса юношей и девушек относительно основных мотивационных факторов для игры в мини-флорбол

Результаты опроса отмечают, что для юношей и девушек цели и задачи участия в играх по мини-флорболу оказались несколько различными. Так, для большинства юношей основным фактором участия в играх явилась возможность улучшать свое техническое мастерство, развивать тактическое и логическое мышление, а также непредсказуемость конечного результата, возможность соперничества со своими коллегами с равными шансами на победу. В данном контексте для юношей можно сослаться на цитату Георга Гегеля: *«Главное не результат развития – главное само развитие, включая результат»*. Для девушек не важен непосредственно сам результат игры и повышение своего мастерства, а наиболее весомым аргументом для участия в играх является возможность развития основных физических качеств и получение морального и эмоционально удовлетворения от процесса игровой деятельности. То есть для мотивации девушек больше подходит изречение Льва Николаевича Толстого: *«Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно»*.

Проведенный опрос показывает, что существует небольшая, но мотивированная группа студентов, желающих развивать мини-флорбол и активно участвовать в соревнованиях в рамках и за рамками учебного процесса. Из этого следует, что при грамотной организации и адаптации к конкретным условиям имеются хорошие перспективы для развития мини-флорбола в вузе. Практические наблюдения автора указывают на хороший потенциал мини-флорбола в вузе, поэтому данную игру следует активнее включать в учебные планы дисциплины «Физическая культура» в высших и средних специальных учебных заведениях разного уровня.

Список источников

1. Коваль Т. Е., Ярчиковская Л. В., Розанова Л. С., Сидоренко А. С. Организация доступной среды в контексте «Спорт для всех» на примере проведения массовых всероссийских заочных фестивалей // Теория и практика физической культуры. 2017. № 10. С. 97–98.

2. Сидоренко А. С., Сидоренко В. С. Формирование интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом // Актуальные вопросы физического воспитания и адаптивной физической культуры в системе образования : сб. материалов VI Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. Волгоград : Волгоградская государственная академия, 2024. С. 314–319.

3. Комиссарчик К. М., Халилова Л. И., Плотникова С. С., Лешева Н. С. Индивидуализация учебного и тренировочного процесса по физической культуре со студентами высшего учебного заведения: ключевые аспекты и применение // Культура физическая и здоровье. 2023. № 4 (88). С. 62–67.

4. Организация соревнований по мини-флорболу в высших учебных заведениях / А. С. Сидоренко, А. Н. Анциферов, Г. С. Пригода. СПб. : ГУАП, 2020. 64 с.

5. Пригода Г. С., Сидоренко А. С., Карпова С. Н. Мотивация студентов к новым видам физкультурой деятельности на примере фловотена // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2021. № 11 (201). С. 354–356.

6. Сидоренко А. С., Сидоренко В. С., Плотникова С. С. К вопросу о необходимости преподавания дисциплины «Физическая культура» на старших курсах вуза // Образование и культура : сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф. Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2020. С. 255–259.

7. Комарова М. С., Сидоренко А. С. К вопросу о понимании студентами вузов нефизкультурного профиля целей и задач физической культуры // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии : материалы XIII Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. магистрантов и молодых ученых, посвященной 55-летию ФГБОУ ВО «УралГУФК». Челябинск : Уральский государственный университет физической культуры, 2025. С. 23–24.

УДК 796.015.83

АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННЫХ ТРЕНИРОВОК НА ФИЗИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА Г. Л. АПАНАСЕНКО

ANALYSIS OF THE EFFECT OF PERSONALIZED TRAINING ON STUDENTS' PHYSICAL PERFORMANCE USING THE G. L. APANASENKO METHOD

А. В. Старостина[1], Е. А. Авдюхина[2]
A. V. Starostina[1], E. A. Avdyukhina[2]

[1, 2] Вологодский филиал Ярославского государственного медицинского университета, Вологда, Россия
[1, 2] Vologda Branch of Yaroslavl State Medical University, Vologda, Russia

Аннотация. Изучена эффективность персонализированных тренировочных планов для улучшения физических показателей студентов, занимающихся по индивидуальным программам. Эффективность оценивалась по методике Г. Л. Апанасенко. Выявлено улучшение всех показателей (индекс массы тела, жизненная емкость легких, динамометрия, сердечно-сосудистые индексы), что повысило общий уровень физического здоровья обучающихся. Подтверждена высокая эффективность персонализированного подхода в физическом воспитании студентов, показывая его преимущества при составлении и выполнении студентами своих индивидуальных программ.
Ключевые слова: персонализированные тренировки, студенты, физические показатели, здоровье, физическое воспитание, метод Г. Л. Апанасенко
Abstract. The article is devoted to the study of the effectiveness of personalized training plans for improving the physical performance of students who follow individual programs. The effectiveness was evaluated using the G. L. Apanasenko method. As a result of the study, it was found that all indicators improved (body mass index, forced expiratory volume, dynamometry, and cardiovascular indices), which increased the overall level of physical health among the students. These findings confirm the high effectiveness of the personalized approach in physical education for students, highlighting its benefits in creating and implementing individual programs.
Keywords: personalized training, students, physical indicators, health, physical education, G. L. Apanasenko method

В современных условиях высшего образования наблюдается устойчивая тенденция к ухудшению показателей физического здоровья студентов, что обусловлено комплексом взаимосвязанных факторов: высокой академической нагрузкой, недостаточной физической активностью (гиподинамией), нерациональным питанием, нарушениями режима дня и сна, а также влиянием психоэмоционального стресса. Традиционные программы физического воспитания в вузах, часто ориентированные на усредненные нормативы и типовые подходы, не всегда способны адекватно учитывать индивидуальные особенности организма, исходный уровень физической подготовленности и темпы адаптации каждого студента.

© Старостина А. В., Авдюхина Е. А., 2026

В этом контексте актуальность персонализированного подхода к тренировкам возрастает. Такой подход позволяет оптимизировать тренировочную нагрузку с учетом уникальных характеристик каждого обучающегося, минимизировать риск перенапряжения и травм, а также достичь более выраженных и устойчивых результатов в укреплении здоровья. Для объективного мониторинга эффективности таких индивидуальных программ требуется надежный и доступный инструментарий. Методика Г. Л. Апанасенко является признанным и широко применяемым инструментом для экспресс-оценки уровня соматического здоровья, что делает её идеальной для оценки динамики физического состояния студентов.

Цель исследования: изучение и оценка эффективности индивидуальных тренировочных планов в улучшении физических показателей студентов, используя комплексную методику оценки уровня физического здоровья Г. Л. Апанасенко.

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретические аспекты персонализации тренировочного процесса и методики Г. Л. Апанасенко.

2. Провести первичное тестирование физических показателей студентов и оценку их уровня здоровья по Г. Л. Апанасенко.

3. Разработать индивидуальные тренировочные планы и обеспечить их выполнение студентами.

4. Провести повторное тестирование физических показателей и оценку уровня здоровья по Г. Л. Апанасенко после тренировочного периода.

5. Сравнить полученные результаты «до» и «после», выявить динамику изменений и оценить влияние тренировок.

Гипотеза исследования: предполагается, что применение индивидуально разработанных тренировочных программ приведет к более значимому и качественному улучшению показателей сердечно-сосудистой, дыхательной систем и общей выносливости студентов, что будет подтверждено позитивной динамикой по шкале Г. Л. Апанасенко.

Методы исследования: изучение теоретической основы исследования, наблюдение, тестирование, анализ и математическая обработка результатов исследования.

В исследовании приняли участие 25 студентов (19 девушек и 6 юношей) Вологодского филиала Ярославского государственного медицинского университета, возраст которых составлял от 18 до 23 лет.

У большинства студентов тренировки были направлены на улучшение общих физических показателей и повышение выносливости. Индивидуальный подход позволил учесть и более специфические цели каждого участника. Для одних студентов это было снижение индекса массы тела (ИМТ) и коррекция веса, для других – развитие силовых качеств, для третьих – улучшение показателей сердечно-сосудистой системы (например, снижение частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое). Эти цели формировались на основе результатов первичного тестирования по Л. Г. Апанасенко, выявляющего слабые звенья в физическом здоровье каждого студента, а также их личных пожеланий и интересов.

Исследование проводилось по следующему плану.

1. Первичное тестирование (2 сентября 2026 г.). У всех студентов были измерены исходные физические показатели (ИМТ, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), динамометрия, ЧСС в покое, артериальное давление (АД) систолическое, время восстановления ЧСС) и проведен расчет уровня здоровья по Г. Л. Апанасенко.

2. Разработка индивидуальных планов. На основе полученных данных и поставленных целей каждый студент разработал индивидуальный тренировочный план. Эти планы включали разнообразные упражнения для комплексного развития выносливости, силы, гибкости и координации с учетом индивидуальных способностей и предпочтений обучающихся.

3. Реализация тренировочного процесса (со 2 сентября по 30 ноября 2026 г.). Студенты выполняли свои индивидуальные программы в соответствии с планом, 2–3 раза в неделю самостоятельно. Занятия проходили в спортивных залах, на стадионе или в специально оборудованных зонах, что подчеркивало формирование личной ответственности студентов за соблюдение своих планов. Содержание тренировочной индивидуальной программы было достаточно гибким, позволяло вносить некоторые корректировки. Например, замена упражнений на аналогичные, но более эффективные в данных условиях, при необходимости, но с сохранением целевой направленности физической нагрузки. Для поддержания продуктивности программ и осуществления контроля за динамикой результатов студенты самостоятельно вели дневники самоконтроля, фиксируя ежедневно физические показатели, самочувствие, сон, аппетит и свои ощущения после выполненной работы.

4. Итоговое тестирование (30 ноября 2026 г.). По завершении тренировочного периода проведены повторное измерение всех физических показателей и оценка уровня здоровья по Г. Л. Апанасенко для определения динамики изменений.

Результаты первичного (до выполнения индивидуальной программы) и повторного (после выполнения индивидуальной программы) тестирований физических показателей студентов, а также изменения в уровне их физического здоровья по методике Г. Л. Апанасенко представлены в табл. 1, 2 в виде средних значений отдельно для групп девушек и юношей.

Таблица 1

Динамика физических показателей и уровня здоровья девушек

Показатель	До тренировок	После тренировок	Изменение
ИМТ	328	321	↓ 7
ЖЕЛ	48	53	↑ 5
Динамометрия кисти	55	59	↑ 4
ЧСС в покое ×АД сист./100	83	77	↓ 5
Время восстановления ЧСС после 20 приседаний	1,8	1,5	↓ 0,3
Уровень здоровья по сумме баллов	10 баллов (3-й уровень – средний)	14 баллов (4-й уровень – выше среднего)	↑4

Таблица 2

Динамика физических показателей и уровня здоровья юношей

Показатель	До тренировок	После тренировок	Изменение
ИМТ	408	401	↓ 7
ЖЕЛ	60	64	↑ 4
Динамометрия кисти	73	81	↑ 8
ЧСС в покое ×АД сист./100	110	101	↓ 9
Время восстановления ЧСС после 20 приседаний	2	1,6	↓ 0,4
Уровень здоровья по сумме баллов	6 баллов (2-й уровень – ниже среднего)	11 баллов (3-й уровень – средний)	↑5

1. Индекс массы тела. У обеих групп студентов наблюдается снижение ИМТ (на 2,13% у девушек и на 1,72% у юношей). Это не просто уменьшение массы тела, а, предположительно, оптимизация его состава за счет снижения жировой массы и (или) сохранения мышечной, что благоприятно сказывается на метаболизме, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний и является важным показателем общего здоровья.

2. Жизненная емкость легких. Показатель ЖЕЛ существенно увеличился – на 10,42% у девушек и на 6,67% у юношей. Увеличение ЖЕЛ является прямым свидетельством улучшения функционального состояния дыхательной системы, что повышает эффективность газообмена и напрямую влияет на аэробную выносливость организма, способность к длительным нагрузкам и насыщению тканей кислородом.

3. Динамометрия кисти. Отмечен уверенный рост силовых показателей: на 7,27% у девушек и на 10,96% у юношей. Это указывает на укрепление мышечной системы, повышение общей физической силы и работоспособности, что является важным компонентом физического развития.

4. Сердечно-сосудистые показатели (ЧСС в покое × АД сист. / 100). Наблюдается снижение значения этого индекса у обеих групп (на 6,10% у девушек и на 8,18% у юношей). Снижение данного индекса свидетельствует об экономизации работы сердечно-сосудистой системы: сердце начинает работать эффективнее, выполняя ту же работу при меньших затратах энергии. Это признак повышения тренированности и функциональных резервов сердечно-сосудистой системы.

5. Время восстановления ЧСС после приседаний. Этот показатель также улучшился на 16,67% у девушек и на 20,00% у юношей. Более быстрое восстановление частоты сердечных сокращений после дозированной физической нагрузки является одним из наиболее чувствительных индикаторов повышения тренированности сердечно-сосудистой системы и общей выносливости. Оно указывает на то, что организм быстрее адаптируется к стрессу и возвращается в исходное состояние.

6. Уровень здоровья по сумме баллов. Самые показательные изменения зафиксированы в общем уровне здоровья по методике Г. Л. Апанасенко. У девушек уровень здоровья поднялся с 10 баллов (средний уровень 3) до 14 баллов (выше среднего уровень 4), что составляет рост на 40%. У юношей наблюдается еще более впечатляющий скачок: с 6 баллов (ниже среднего уровень 2) до 11 баллов (средний уровень 3), что является ростом на 83,33%. Эти результаты подтверждают, что персонализированные тренировки

привели не только к улучшению отдельных показателей, а к качественному переходу на более высокий уровень физического здоровья в целом.

Мнения студентов о выполнении программ были преимущественно положительными. Многие отмечали, что индивидуальный подход значительно повысил их мотивацию и самодисциплину. Например, студенты говорили о том, что понимание цели каждого упражнения и своего личного прогресса вдохновляет больше, чем сдача обычных контрольных нормативов. Девушки подчеркивали, что программы помогли им чувствовать себя более уверенно, избегать сравнения с другими и фокусироваться на своих достижениях. Юноши, особенно те, кто изначально имел низкий уровень подготовки, высоко ценили возможность постепенно наращивать нагрузку, не испытывая чрезмерного давления или дискомфорта. Общий настрой участников сводился к убеждению, что такая персонализация делает физическую активность более осмысленной и приятной, превращая ее из обязанности в ценную часть саморазвития.

Главное преимущество индивидуального плана – это возможность самостоятельно подобрать нагрузку, которая соответствует текущему уровню подготовки и интересам студента [1, с. 120]. Это исключило как недостаточную (неэффективную), так и чрезмерную (риск перетренированности) нагрузку, обеспечив оптимальный тренировочный стимул. Именно это позволило студентам с разными исходными данными физической подготовленности и здоровья (от «ниже среднего» до «среднего» уровня) достичь стабильного прогресса. Каждый план был разработан с учетом слабых и сильных сторон студента. Такое точечное воздействие способствует более выраженному улучшению конкретных показателей, что мы наблюдаем в результатах: ЖЕЛ выросла как у девушек, так и у юношей, так же как и сила кисти [2, с. 94].

Когда программа создана специально для конкретного человека, это значительно увеличивает его заинтересованность и личную ответственность за результат [3, с. 72]. Девиз «Кто хочет сделать – ищет возможности, кто не хочет – причины» здесь ярко проявился: студенты были мотивированы искать эти возможности для тренировок, так как чувствовали, что их усилия не напрасны и ведут к персональному прогрессу. Именно это помогает достичь такой стабильной положительной динамики по всем показателям, как снижение ИМТ, улучшение работы сердечно-сосудистой системы и времени восстановления после нагрузки.

Тренировки продолжались в течение 3 месяцев, что является достаточным сроком для адаптации организма к физическим нагрузкам и демонстрации устойчивых изменений в организме обучающихся [4, с. 186]. Индивидуальные планы включали принципы постепенности, систематичности и прогрессирующей нагрузки, когда интенсивность и объем постепенно увеличивались по мере роста тренированности. Это позволило организму студентов плавно адаптироваться и улучшать свои физические показатели без стрессовых ситуаций.

Улучшение всех показателей (ИМТ, ЖЕЛ, динамометрия, сердечно-сосудистые индексы, время восстановления) свидетельствует о комплексном оздоровительном эффекте. Можно сделать вывод о том, что персонализированные программы не только развивали отдельные физические качества, но и гармонизировали работу всех систем организма обучающихся [5, с. 221].

Улучшение физических показателей и общего уровня здоровья является прямым следствием систематического и целенаправленного воздействия физических нагрузок, адаптированных под каждого студента. Организм студентов получил оптимальный тренировочный стимул.

Уменьшение ЧСС в покое и более быстрое восстановление после нагрузки свидетельствует об экономизации работы сердца и повышении его функциональных резервов. Это означает, что сердце стало работать эффективнее, перекачивая больший объем крови за одно сокращение, и быстрее справляться с последствиями физического стресса [6, с. 177]. Увеличение ЖЕЛ указывает на улучшение вентиляционной способности легких и эффективности газообмена, что критически важно для выносливости [4, с. 191]. Рост показателей динамометрии кисти говорит об укреплении мышечной системы, что важно для общей физической работоспособности [2, с. 109]. Снижение ИМТ, если оно произошло за счет уменьшения жировой массы и (или) сохранения мышечной, свидетельствует об улучшении композиции тела, что позитивно сказывается на метаболизме и снижает риски для здоровья [5, с. 215].

Все эти физиологические адаптации обусловлены регулярными, но не чрезмерными нагрузками, стимулирующими организм к постоянному совершенствованию. Персонализация индивидуальных программ обеспечила необходимый оптимальный объем и определенную интенсивность физических нагрузок, тем самым высокую эффективность тренировочного процесса студентов.

Таким образом, данные исследования подтверждают гипотезу о том, что индивидуально разработанные тренировочные программы действительно приводят к значимому и качественному улучшению физических показателей студентов, что объективно отражается в росте баллов по шкале Г. Л. Апанасенко [7].

Список источников

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев : Олимпийская литература, 2004. 808 с.

2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Академия, 2003. 480 с.

3. Лисицкая Т. С. Аэробика: теория и методика. М. : Федерация аэробики России, 2002. Т. 1. 232 с.

4. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека. М. : Теория и практика физической культуры, 2000. 275 с.

5. Казин Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию. М. : ВЛАДОС, 2000. 376 с.

6. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М. : Физкультура и спорт, 1989. 224 с.

7. Апанасенко Г. Л. Методика оценки индивидуального здоровья. Киев : Здоровья, 1982. С. 24–28.

УДК 796.01 (47)

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИДЕРСКОГО ПОТЕНЦИАЛА И ПОВЫШЕНИЕ САМООЦЕНКИ СТУДЕНТОВ ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ

DEVELOPING LEADERSHIP POTENTIAL AND ENHANCED SELF-ESTEEM IN STUDENTS THROUGH PHYSICAL EDUCATION

М. А. Токмашева[1], И. Ю. Якуб[2]
M. A. Tokmasheva[1], I. Yu. Yakub[2]

[1, 2] Новосибирский государственный университет экономики и управления, Новосибирск, Россия
[1, 2] Novosibirsk State University of Economics and Management, Novosibirsk, Russia

Аннотация. Рассматривается потенциал дисциплины «Физическая культура» как инструмента для целенаправленного развития лидерских качеств и повышения уровня самооценки студентов высших учебных заведений. Анализируются механизмы влияния групповой спортивной деятельности и преодоления физических нагрузок на формирование уверенности в себе и лидерского поведения.
Ключевые слова: студенты, экономический вуз, командная работа, лидерские качества, мягкие навыки
Abstract. This article examines the potential of the Physical Education course as a tool for targeted leadership development and self-esteem enhancement in university students. The mechanisms by which group sports activities and physical exercise influence the development of self-confidence and leadership behavior are analyzed.
Keywords: students, Economics University, teamwork, leadership qualities, soft skills

Сегодняшний рынок труда предъявляет к выпускникам вузов повышенные требования, среди которых не только профессиональные знания, но и развитые мягкие навыки (soft skills), такие как лидерство, коммуникабельность, стрессоустойчивость и высокая самооценка. По данным исследований, наблюдается дефицит этих компетенций у значительной части молодежи, что затрудняет их социальную и профессиональную адаптацию. Физическая культура, традиционно рассматриваемая исключительно в контексте укрепления здоровья, обладает значительным, но не до конца используемым педагогическим потенциалом для формирования личности. Командные виды спорта, организация групповых занятий, постановка и достижение спортивных целей создают естественную среду для проявления и развития лидерских качеств, а преодоление физических нагрузок и достижение личных результатов напрямую влияют на уровень самооценки и самовосприятия студентов.

Цель: провести исследование студентов 1–3-х курсов НГУЭУ, определить возможности физкультурной деятельности для формирования лидерских качеств и повышения самооценки студентов университета.

Задачи:

1. Проанализировать теоретические основы влияния физической культуры на личностное развитие студентов, в том числе на формирование лидерских качеств и самооценки.

© Токмашева М. А., Якуб И. Ю., 2026

2. Изучить особенности проявления лидерских качеств и уровня самооценки у студентов различных курсов Новосибирского государственного университета экономики и управления (НГУЭУ).

3. Определить уровень достижения студентами поставленных учебных и личностных целей по результатам анкетирования.

4. Выявить взаимосвязь между участием студентов в командных формах физической активности и уровнем их самооценки и лидерских компетенций.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников.

2. Метод анкетирования.

3. Метод обработки статистических данных.

В исследовании применены методы, включающие сравнение, анкетирование и тестирование. В качестве основного инструмента изучения личностных изменений применялись анализ самооценки и лидерского потенциала студентов, а также оценка их вовлеченности в физкультурную активность.

При определении влияния физической культуры на развитие лидерских качеств интересное мнение высказала П. В. Чичерова. Она отмечает, что физическая культура, особенно в формате командных видов спорта, способствует не только физическому развитию, но и выработке у студентов таких лидерских компетенций, как умение распределять роли, принимать решения в стрессовых ситуациях и мотивировать других участников группы [1, с. 77].

Т. А. Захарян говорил, что физическая активность способствует формированию собственного положительного имиджа и повышению самооценки. Его исследование показало, что физически активные студенты чаще достигают своих учебных целей и чувствуют себя более успешными по сравнению с их менее активными сверстниками [2, с. 67].

Т. В. Воронцова, В. В. Шульгин, И. О. Грунин подчеркивают, что спорт формирует волю, терпение, дисциплину, дает возможность самореализации и самоутверждения в обществе. Именно благодаря постоянному тренировочному процессу у молодого поколения вырабатывается сильный характер и проявляются лидерские качества, которые помогают молодежи успешно социализироваться [3, с. 20].

Представленные методические подходы и теоретические положения создают основу для проведения практического исследования, направленного на выявление взаимосвязи между уровнем физической активности студентов и формированием у них лидерских качеств. Ниже приведены результаты данного исследования и их аналитическая интерпретация.

Исследования были проведены на базе Новосибирского государственного университета экономики и управления среди студентов 1–3-х курсов очной формы обучения. В исследовании принимали участие юноши и девушки в возрасте от 18 до 22 лет.

В рамках заявленной научной проблемы было проведено социологическое исследование, направленное на изучение роли физической культуры в формировании лидерского потенциала и повышении самооценки студентов. Эмпирическую базу исследования составили данные анкетного опроса студентов различных курсов обучения. В выборке преобладали обучающиеся первого (40%) и третьего курса (38%), доля студентов второго

курса составила 22%. Гендерный состав респондентов характеризуется значительным преобладанием девушек (82%), в то время как юноши составили 18% опрошенных.

Анализ ответов показал, что большинство студентов в той или иной степени вовлечены в занятия физической культурой в вузе: 47% посещают занятия регулярно, 41% иногда пропускают, однако лишь 12% респондентов указали, что посещают занятия редко либо не посещают их вовсе. Это свидетельствует о достаточно высоком уровне формальной включенности студентов в физкультурно-спортивную деятельность.

Основными мотивами участия в занятиях физической культурой для студентов являются поддержание здоровья (72%) и выполнение учебных требований (62%). В то же время значимыми остаются такие цели, как улучшение внешнего вида (36%), общение и развитие командного взаимодействия (24%). Повышение самооценки и уверенности в себе отметили 14% опрошенных, а развитие лидерских способностей – только 6%, что указывает на недостаточную осознанность студентов в восприятии физической культуры как ресурса личностного и лидерского развития.

Командные виды спорта являются формой активности, в которой участвуют 40% студентов, при этом большинство респондентов (60%) не вовлечены в такие виды деятельности. Среди тех, кто принимает участие в командных играх, 32% отметили, что это однозначно помогает им лучше взаимодействовать с другими студентами, а 38% – что способствует этому в некоторой степени. Данные результаты подтверждают потенциал командных видов спорта как среды для развития коммуникативных и социальных навыков.

Особый интерес представляют данные, связанные с проявлением лидерских ролей. Более половины студентов (53%) указали, что не оказывались в ситуациях, требующих лидерства на занятиях физической культурой. Вместе с тем 41% респондентов несколько раз брали на себя инициативу, а 6% делают это регулярно. При самооценке лидерского опыта 19% студентов отметили, что часто проявляют инициативу и данный опыт значительно повысил их уверенность в себе. Наиболее распространённой является позиция умеренного лидерства: 42% респондентов иногда проявляют лидерские качества, при этом влияние на уверенность в себе оценивают как незначительное.

Уровень самооценки в рамках занятий физической культурой большинство студентов характеризуют как средний (62%), высокий уровень отметили 26%, низкий – 12%. При этом более половины опрошенных (55%) испытывают удовлетворение и рост самооценки при успешном выполнении сложных упражнений или нормативов, что подтверждает значимость ситуации успеха в физкультурной деятельности для личностного развития студентов.

Большинство респондентов считают, что регулярные занятия физической культурой способны формировать качества, необходимые лидеру: 53% уверены в этом, ещё 33% допускают такую возможность. Аналогичные результаты были получены при оценке целенаправленного использования физической культуры для развития лидерства: 64% респондентов выбрали ответы «да» и «скорее да».

С точки зрения студентов, через физическую культуру в наибольшей степени развиваются умение работать в команде (70%), целеустремлённость (66%), уверенность в себе (64%) и стрессоустойчивость (54%). Наиболее эффективными формами занятий для

развития лидерских качеств респонденты считают командные игры (84%), соревнования (53%) и проектную деятельность в сфере спорта (40%).

Таким образом, результаты проведённого исследования позволяют сделать вывод о том, что физическая культура обладает значительным потенциалом в формировании лидерских качеств и повышении самооценки студентов. Однако данный потенциал реализуется не в полной мере, поскольку для большинства обучающихся физическая культура по-прежнему ассоциируется преимущественно с поддержанием здоровья и выполнением учебных требований. Это указывает на необходимость целенаправленного педагогического подхода к организации физкультурных занятий, ориентированного на развитие лидерства, инициативности и уверенности в себе у студенческой молодежи.

Список источников

1. Рысюкевич Н. С. Формирование личностных качеств и ценностных ориентаций лидеров в командных видах спорта: социологическое измерение : автореф. дис. ... канд. социол. наук. Минск, 2016. 26 с.

2. Захарян Т. А., Демидова Д. С., Андреев А. Л. Физическая активность как фактор повышения уверенности в себе у студентов // Теория и практика современной науки. 2024. № 12. С. 65–69.

3. Воронцова Т. В., Шульгин В. В., Грунин И. О. Спортивная социализация студентов вуза как средство развития лидерских качеств // Педагогические исследования. 2022. № 4. С. 5–24.

4. Чичерова П. А., Курылев С. В. Физическая культура и спорт как средство формирования лидерских качеств у студентов // Наука-2020. 2024. № 2. С. 73–78.

УДК 378.172

ОБЩАЯ СТРУКТУРА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

GENERAL STRUCTURE OF MORBIDITY IN STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS

Б. Г. Толистинов
B. G. Tolistinov

Алтайский государственный технический университет им. И. И. Ползунова, Барнаул, Россия
Altai State Technical University named after I. I. Polzunov, Barnaul, Russia

Аннотация. Исследуется общая структура заболеваемости студентов, отнесённых по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу (СМГ). Специалисты Российской Федерации отмечают отрицательную тенденцию, выраженную в увеличении количества обучающихся в СМГ и разнообразия диагнозов у данной категории студентов. Не обошла рассматриваемая проблема и Алтайский край, где в одном из опорных вузов (АлтГТУ им. И. И. Ползунова) отмечается преобладание заболеваний костно-мышечной системы, патологии нервной системы и органов чувств, а также патологии системы кровообращения.
Ключевые слова: студенты специальных медицинских групп, заболевания, общая структура, диагноз
Abstract. In this paper, the author examined the overall morbidity pattern of students assigned to a special medical group (SMG) due to their health conditions. Experts in the Russian Federation have noted a negative trend, reflected in the increasing number of students enrolled in SMGs and the diversity of diagnoses among this category of students. This issue has also affected the Altai Krai, where one of the flagship universities (Altai State Technical University named after I. I. Polzunov) notes a predominance of musculoskeletal disorders, pathologies of the nervous system and sensory organs, and pathologies of the circulatory system.
Keywords: special medical groups, diseases, general structure, diagnosis

Учебный год в Российской Федерации преодолел медианную фазу, и к началу второго семестра все первокурсники отечественных вузов должны были пройти обязательный медосмотр [1]. После данного мероприятия определяется общая структура заболеваемости обучающихся, которая в последние годы вызывает опасения среди специалистов из-за увеличения численности и разнообразия заболеваний студентов, отнесённых в специальные медицинские группы (СМГ).

К примеру, исследователь О. А. Павлюченко утверждает, что наблюдается увеличение хронических заболеваний среди студенческой молодёжи. Показатель заболеваемости в разных вузах страны составляет от 650,1 до 1750,8 на 1000 студентов в год. В студенческой среде на первом месте – заболевания органов дыхания (57,8–72,5%), последующие места занимают заболевание нервной системы и органов чувств, органов пищеварения [2].

© Толистинов Б. Г., 2026

Н. А. Цеевой и соавт. констатируется, что состояние физического здоровья студентов вузов из года в год ухудшается. По оценкам специалистов, в настоящее время до 90% абитуриентов, поступающих в вузы, уже имеют различные отклонения в здоровье и хронические заболевания, у 31% абитуриентов выявлено по две, а иногда и по три патологии, 40% из них нуждаются в занятиях лечебной физической культурой [3].

Поддерживает точку зрения об ухудшении общей структуры заболеваемости студенческой молодёжи О. В. Мамонова, заявляя, что ежегодно увеличивается контингент, имеющий ухудшения в состоянии здоровья и низкий уровень физической подготовленности. Автор отмечает, что в учебных группах вузов России с каждым годом увеличивается количество заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, опорно-двигательного аппарата, органов зрения [4].

Как уже было проанализировано нами ранее, увеличение количества студентов, имеющих разнообразные отклонения в здоровье, имеет отрицательную тенденцию и в Алтайском крае [5]. Одним из показательных учебных заведений по общей структуре заболеваемости студентов СМГ, является Алтайский государственный технический университет им. И. И. Ползунова (далее АлтГТУ).

На сегодняшний день в АлтГТУ обучаются около 2500 первокурсников. Медицинские свидетельства о зачислении в СМГ по состоянию здоровья были предоставлены 901 обучающимся (из них 524 девушки и 377 юношей).

По результатам проведённого анализа медицинских документов за 2025/26 учебный год (рис.) ведущее место в рейтинге патологии занимают заболевания костно-мышечной системы (70,3%). Следующие по встречаемости – патологии нервной системы и органов чувств (35,7%), а также системы кровообращения (34%).



Рисунок. Общая структура заболеваемости студентов СМГ АлтГТУ за 2025/26 учебный год

Заболевания костно-мышечной системы в общей структуре патологии. Подавляющее число студентов имеют в своём анамнезе болезни костно-мышечной системы: две девушки из трёх и практически каждый юноша. Уже не является новостью тот факт,

что большинство студентов СМГ имеют сочетанные заболевания. Становится очевидным, что проблемы опорно-двигательного аппарата являются сопутствующим диагнозом в анамнезе практически каждого учащегося.

Заболевания нервной системы и органов чувств в общей структуре патологии. Заболевания нервной системы и органов чувств обнаружены у трети студентов СМГ. По встречаемости лидирует миопия различной степени тяжести, которая чаще лидирует у девушек. Амблиопия, астигматизм и ретинопатия встречаются гораздо реже и являются в основном частью сочетанного с миопией диагноза.

За миопией по частоте встречаемости у обследуемым студентов следует заболевания центральной нервной системы, которые представлены цереброваскулярной патологией, в том числе нейроциркулярной дистонией (НЦБ), но следует отметить, что НЦБ также служит составной частью сочетанного диагноза и является сопутствующей патологией.

Заболевания системы кровообращения в общей структуре патологии. Данная группа заболеваний занимает третье место по частоте встречаемости. Треть всех диагнозов системы кровообращения составляет вегетососудистая дистония от общей картины представленных патологий. Следующие в рейтинге – гипертоническая болезнь, пролапс митрального клапана, врождённые пороки сердца. Такие тяжёлые заболевания, как кардиомиопатия, миокардит и тяжёлые пороки сердца, имеют единичную встречаемость, такие учащиеся также относятся к специальной медицинской группе Б.

Заболевания органов пищеварения в общей структуре патологии. Среди заболеваний пищеварительной системы занимают лидирующее поражения хронический гастродуоденит, гастрит и язва двенадцатиперстной кишки являясь, как правило, частью сочетанного диагноза, причём встречаются они преимущественно у юношей. Заболевания желчевыводящих путей также представлены в основном у юношей.

Заболевания дыхательной системы в общей структуре патологии. Анализируя структуру заболевания дыхательной системы, можно сделать вывод, что бронхиальная астма – наиболее частое заболевание из этой группы. Причём болеют им преимущественно юноши. Больные с аллергическим ринитом и хроническим бронхитом представляют группы риска по развитию бронхиальной астмы.

Заболевания мочеполовой системы в общей структуре патологии. Среди заболеваний мочевыводящих путей у студентов СМГ в основном встречается пиелонефрит, часто в сочетании с нефроптозом. Девушек с пиелонефритом в два раза больше, чем юношей. Студенты с мочекаменной болезнью, гломерулонефритом и нефропатиями представлены единично. Как уже отмечалось выше, основную массу больных данной патологии составляют девушки, эта группа студентов СМГ нуждается в особом режиме двигательной активности, соблюдений температурного режима и объединений их в особую группу для проведения занятий.

Заболевания эндокринной системы в общей структуре патологии. У обследованных студентов СМГ данной категории были выявлены различные эндокринные нарушения. Среди них в 35% случаев отмечался гипоталамический синдром, часто в сочетании с ожирениями. В группе больных с гипоталамическим синдромом и ожирением преобладали юноши, дефицит массы тела также чаще определялся у юношей, чем у девушек.

Таким образом, по результатам проведённого анализа можно сделать следующие выводы:

1. Преобладают заболевания костно-мышечной системы, патология нервной системы и органов чувств, а также патология системы кровообращения.

2. По-прежнему сохраняются различия в структуре патологий у девушек и юношей:

– Объективно превалирует количество юношей больных сердечно-сосудистыми заболеваниями, с хронической патологией пищеварительного тракта и дыхательной системы. У юношей часто встречается эндокринные заболевания (ожирения, гипоталамический синдром, сахарный диабет).

– Также исключительно юношами представлены такие отягчённые неврологические патологии, как эпилепсия, рассеянный склероз, детский церебральный паралич и парезы.

– Среди студенток, посещающих занятия в СМГ, много девушек с заболеваниями органов зрения и патологией мочеполовой системы (хронический пиелонефрит, нефроптоз и заболевания гениталий).

3. При составлении комплексов упражнений на учебных занятиях следует учитывать преобладающий характер патологии опорно-двигательного аппарата, в частности патологии позвоночника, а также вышеуказанные различия в структуре патологии юношей и девушек.

Список источников

1. Письмо Министерства образования и науки РФ от 27 января 2012 г. № 12-66 «О ежегодной диспансеризации студентов».

2. Павлюченко О. А. Формирование готовности студентов специальной медицинской группы вуза к физкультурно-оздоровительной деятельности // Международный научно-исследовательский журнал. 2016. № 9-4 (51). С. 70–72.

3. Цеева Н. А., Заболотний А. Г., Золотцева Е. В., Чунтыжева З. И., Тхакумачева Ю. Б. Мотивы физкультурно-оздоровительной деятельности студентов медицинской группы // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия: Естественно-математические и технические науки. 2018. № 4 (231). С. 133–136.

4. Мамонова О. В. Структура и содержание физического воспитания студентов специальных медицинских групп // Известия тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2017. № 3. С. 41–47.

5. Толистинов Б. Г. Анализ структуры заболеваемости студентов специальных медицинских групп // Управленческий учёт. 2025. № 7. С. 344–350.

УДК 796.011.1

ВОПРОСЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

INCREASING THE PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ACTIVITIES OF STUDENTS

А. Ю. Частоедова
A. Yu. Chastoedova

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, Россия
Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar, Russia

Аннотация. Для современного молодого человека характерным является снижение двигательной активности вследствие цифровой трансформации современного общества. Однако уровень физкультурной активности молодежи определяет потенциальный уровень их здоровья и творческого долголетия. Анализируются мотивация и препятствия к вовлечению молодых людей к активным занятиям физической культурой и спортом, а также даются рекомендации к повышению их физкультурно-спортивной активности.
Ключевые слова: физкультурно-спортивная активность, молодежь, мотивы, формы занятий, барьеры
Abstract. A decline in physical activity is common among today's young people due to the digital transformation of modern society. However, the level of physical activity among young people determines their potential health and longevity. This paper analyzes the motivations and barriers to engaging young people in active physical education and sports, and provides recommendations for increasing their physical education and sports activity.
Keywords: physical education and sports activity, youth, motives, forms of activities, barriers

Прослойка общества, объединяемая возрастной категорией «молодежь», в любом государстве и при любом общественном строе представляет собой человеческий капитал общества, его будущее. Поэтому актуальным является вопрос воспитания здоровой, физически подготовленной молодёжи.

Общепризнанным фактом среди специалистов является то, что физическая культура представляет собой одно из наиболее эффективных средств, позволяющих обеспечить высокий уровень физической подготовленности и работоспособности молодых людей и повысить их творческий потенциал. Привлечение молодёжи к активным занятиям физической культурой и спортом позволяет успешно решать вопросы оздоровления общества и косвенно улучшать состояние демографического вопроса [1].

Многочисленные исследования подтверждают наличие тесной взаимосвязи между уровнем физкультурной активности молодых людей и состоянием их здоровья. Так, регулярные занятия физической культурой способствуют снижению примерно на 30–40% числа инфарктов и инсультов [2]. Кроме того, вовлечение молодых людей в регулярные и систематические занятия спортом и физкультурой является средством профилактики

© Частоедова А. Ю., 2026

возникновения вредных привычек. Так, согласно социологическим исследованиям, молодые люди, активно занимающиеся спортом, более чем в три раза реже приобретают вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков, неправильное питание [2]. В целом все это определяет продление продолжительности лет здоровой жизни и длительное сохранение когнитивных функций, увеличивая таким образом человеческий капитал общества.

Все вышесказанное определяет важность вовлечения молодых людей в активные занятия физической культурой и спортом на регулярной основе. Однако, несмотря на предпринимаемые государством шаги, физкультурно-спортивная активность населения Российской Федерации все еще отстает по своим показателям от рекомендаций Всемирной организации здравоохранения [1, 3]. Данное обстоятельство устанавливает важность определения факторов, позволяющих привлечь молодых людей к физкультурно-спортивной деятельности.

Целью исследования явилось выявление мотивов, барьеров и форм вовлеченности молодежи в физкультурно-спортивную активность.

Основным методом исследования явился анализ научно-методических источников и социологический опрос.

В опросе приняли участие молодые люди в возрасте от 18 до 25 лет (n = 50), обучающиеся в средних специальных и высших учебных заведениях.

По результатам опроса 70% респондентов оценили состояние своего здоровья как «хорошее». При этом большая часть опрошенных (80%) систематически занимаются тем или иным видом физкультурной активности (рис.), что свидетельствует о значительной вовлеченности студенческой молодежи в занятия физической культурой и спортом.

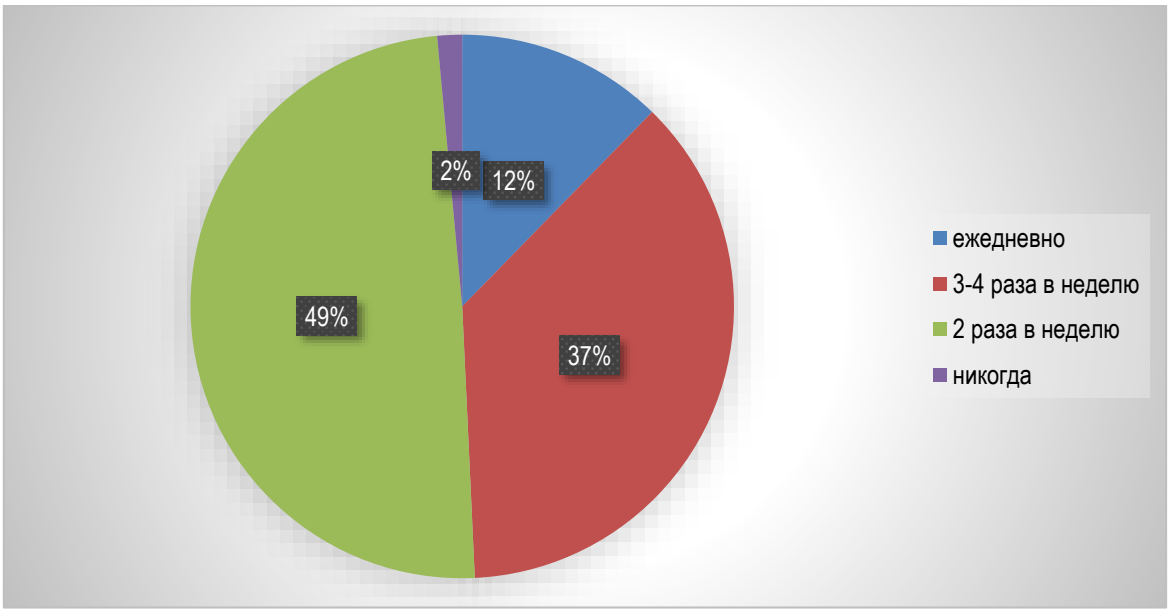


Рисунок. Регулярность занятий физической культурой и спортом респондентами

Результаты опроса позволили выявить предпочитаемые формы физкультурной активности среди молодых людей. Так, подавляющее большинство молодых людей (70,2%)

предпочитают занятия фитнесом. Показательным оказались предпочтения в выборе фитнес-занятий. Так, юноши предпочитают силовой фитнес и занятия в тренажерных залах, в то время как девушки – пилатес, йогу, стретчинг и другие направления. При этом из числа респондентов, выбравших в качестве предпочитаемых видов физкультурной активности фитнес-направления, 91,6% предпочитают занятия в социуме и только менее 9% выбирают онлайн-форму занятий, при этом наличие тренера или инструктора обязательным является только для 20,6% респондентов.

40% опрошенных практикуют в качестве физкультурной активности циклические виды деятельности – бег, плавание, вело- и пешие прогулки. Незначительное количество молодых людей (21,4%) предпочли командные виды спорта, что свидетельствует о превалирующей тенденции к персонализации у современного молодого человека.

Основными мотивами, побуждающими молодых людей к активным занятиям физической культурой и спортом, являются возможность таким образом снять эмоциональное напряжение, возможность улучшить свой внешний вид и состояние здоровья. Таким образом, можно говорить о том, что средства физической культуры и спорта для современных молодых людей являются универсальным инструментом, позволяющим конструировать свое ментальное благополучие.

При том, что результаты опроса выявили высокую вовлеченность студенческой молодежи в занятия физической культурой и спортом, были также выявлены причины, препятствующие активным занятиям физической культурой. Большинство опрошенных в качестве основного барьера к активным занятиям обозначили высокую занятость учебой и работой, т.е. нехватку времени (70,2%). Также были отмечены такие проблемы, как высокая стоимость физкультурно-спортивных услуг (38,5%) и недостаточная мотивация к занятиям (49,5%). Таким образом, анкетирование позволило выявить противоречие – высокое осознание пользы занятий физической культурой и спортом и давлением дефицита ресурсов – времени, финансов, мотивации.

Также были проанализированы источники мотивации к занятиям физической культурой и спортом среди молодых людей. Абсолютным лидером в получении информации и формировании мотивов к активным занятиям физической культурой явились социальные сети (95,3%), что говорит о важности использования данного ресурса в продвижении активного здорового образа жизни среди молодых людей.

Интересным было выяснить мнение молодых людей по поводу ресурсов, позволяющих повысить уровень физкультурной активности населения. Все варианты полученных ответом можно скомпоновать по трём направлениям:

– повышение доступности занятий физической культурой;

– активная пропаганда с использованием популярных среди молодежи информационных ресурсов;

– разнообразие содержания урочных форм занятий физической культурой в рамках образовательных учреждений.

Таким образом, резюмируя полученные в ходе социологического исследования данные, можно говорить о том, что современные молодые люди по большей степени представляют собой тип «цифрового индивидуалиста», стремящегося использовать средства

физической культуры в качестве инструментария к достижению ментального благополучия. Основные препятствия к повышению физкультурной активности – дефицит временного ресурса, а также слабая как финансовая, так и территориальная доступность физкультурно-спортивной среды.

Для повышения вовлеченности молодых людей в занятия физической культурой и спортом можно рекомендовать максимально использовать медиаресурсы социальных сетей, разнообразить формы проведения физкультурно-спортивных мероприятий в рамках образовательных учреждений, а также стремится повышать доступность физкультурно-спортивной среды для молодых людей.

Список источников

1. Основные направления, формы и методы повышения физкультурно-спортивной активности различных социально-демографических групп населения : аналитические материалы / под общ. ред. проф. В. И. Столярова. М. : ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, 2023. 22 с.

2. Кривасова К. А., Куравлева О. О. Формирование системы вовлечения молодежи в физкультурно-спортивную деятельность // Актуальные исследования. 2025. № 46 (281). Ч. III. С. 116–119.

3. Кармаев Н. А., Кармаева Н. Н. Динамика физической активности российской молодежи по полу: результаты анализа за 25 лет наблюдений // Социальные аспекты здоровья населения. 2025. № 71 (4). Р. 8. URL: http://vestnik.mednet.ru/content/view/1818/30/lang,ru/ (дата обращения: 25.02.2026).

УДК 796.015.5

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ НА АДАПТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗМА ЖЕНЩИН 35–45 ЛЕТ

THE EFFECT OF FITNESS EXERCISES ON THE ADAPTIVE CAPACITIES OF WOMEN AGED 35–45

И. И. Шумихина[1], И. В. Гуштурова [2]
I. I. Shumikhina[1], I. V. Gushturova[2]

[1, 2] Удмуртский государственный университет, Ижевск, Россия

[1, 2] Udmurt State University, Izhevsk, Russia

Аннотация. Рассмотрена динамика показателей физического развития и кардиореспираторной системы у женщин под влиянием различных форм фитнеса. Показано, что у женщин, занимающихся йогой, пилатесом, калланетикой, выявлены наиболее выраженные сдвиги в состоянии кардиореспираторной системы, что способствует повышению функциональных и адаптационных возможностей организма. У женщин, занимающихся силовыми тренировками, отмечена тенденция к повышению частоты сердечных сокращений, систолического артериального давления и снижению жизненной емкости легких.
Ключевые слова: женщины, занятия фитнесом, адаптационные возможности организма
Abstract. The article examines the dynamics of physical development and the cardiorespiratory system in women under the influence of various forms of fitness. It is shown that women who practice yoga, Pilates, and callanetik have the most pronounced changes in the state of the cardiorespiratory system, which contributes to an increase in the functional capabilities of the body and its adaptive abilities. Women who practice strength training have a tendency to increase their heart rate, systolic blood pressure, and decrease their vital capacity.
Keywords: women, fitness classes, and body adaptability

Необходимость улучшения демографической ситуации в стране ставит как одну из приоритетных государственных задач сохранение и укрепление здоровья женщин [1–12]. Решение данной задачи требует разработки и внедрения здоровье-формирующих технологий, направленных на профилактику заболеваний и реабилитацию женщин разного возраста средствами физической культуры. Одним из наиболее распространенных видов физического воспитания в современном мире являются занятия фитнесом. Однако до настоящего времени в научно-методической литературе крайне недостаточно данных о специфике влияния силового фитнеса на развитие физических качеств и функциональное состояние женщин зрелого возраста.

Цель исследования – изучить влияние различных видов фитнес-программ на адаптационные возможности женщин 35–45 лет.

Исследования проводились на двух группах женщин одинаковой возрастной группы (в первой группе средний возраст занимающихся равнялся 39 лет, во второй 40,9 лет). Первая группа посещала занятия формата Mind and Body-йога, пилатес, рас-

© Шумихина И. И., Гуштурова И. В., 2026

тяжка, калланетик, а вторая – силовые тренировки. Всего в исследовании приняли участие 20 женщин (10 в первой группе и 10 во второй). Изучение функционального состояния и адаптационных возможностей организма женщин производилось с учетом антропометрических параметров (рост, вес, весо-ростовой индекс Кетле (ИК)), и функциональных показателей (частота сердечных сокращений (ЧСС), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), жизненный индекс (ЖИ), проба Розенталя, систолическое артериальное давление (САД) и диастолическое артериальное давление (ДАД), расчет адаптационного потенциала (АП)), которые изучались в начале и конце эксперимента.

В начале эксперимента нами не выявлено, достоверных различий во всех изученных показателях физического развития между первой и второй группами женщин. При примерно одинаковых ростовых характеристиках (164 ± 2,0 и 168 ± 1,3 см соответственно), вес тела лишь на 1,8% больше у женщин во 2-й группе (63,77 ± 3,4 и 64,92 ± 3,6 кг соответственно). Средние результаты ИК у женщин 35–45 лет в начале эксперимента в обеих группах были практически одинаковые и выше нормы в среднем на 3,4%, т.е. женщины имели некоторый избыток массы тела.

Было также изучено функциональное состояние кардиореспираторной системы женщин 35–45 лет. Показатели функционального состояния кардиореспираторной системы у женщин 35–45 лет в начале эксперимента представлены в табл. 1.

Таблица 1

Результаты функционального состояние кардиореспираторной системы у женщин 35–45 лет на I этапе исследования

Показатель		1- группа	2-я группа
Функциональные показатели	САД, мм рт. ст.	125 ± 4,4	122 ± 4
	ДАД, мм рт. ст.	75 ± 3,8*	70,3 ± 4,5
	ЧСС, уд/мин	67,7 ± 2,9	64,7 ± 1,9
	ЖЕЛ, мл	3255 ± 96	3350 ± 79
	ИК, г/см	388,3 ± 20	387,5 ± 20,7
	ЖИ, мл/кг	52,1 ± 2,9	52,6 ± 2,4
	АП, баллы	2,46 ± 0,2	2,36 ± 0,1
Проба Розенталя	ЖЕЛ 1, мл	3255 ± 96,1	3350 ± 79
	ЖЕЛ 2, мл	3220 ± 103,1	3325 ± 75,1
	ЖЕЛ 3, мл	3215 ± 108,3	3300 ± 76,6
	ЖЕЛ 4, мл	3205 ± 111,8	3295 ± 88
	ЖЕЛ 5, мл	3185 ± 123,5	3270 ± 94

* Достоверные различия между показателями 1-й и 2-й группы ($p < 0,05$) на первом этапе.

При изучении показателей функционального состояния кардиореспираторной системы у женщин 35–45 лет в начале эксперимента нами выявлено, что у женщин первой группы более высокие средние показатели артериального давления (АД). Так, САД на 2,5% ($p < 0,05$) больше у женщин 1-й группы, чем у женщин 2-й группы. У женщин 1-й группы ДАД также выше в среднем на 6,7%. Соответственно, у женщин 1-й группы на 4,6% выше ЧСС, что сопряжено с более высоким артериальным давлением. В целом показатели АД и ЧСС у женщин изучаемых групп находятся в пределах возрастной нормы.

Достоверных различий в показателях функционального состояния респираторной системы (ЖЕЛ, ЖИ) между группами не выявлено, показатели в пределах нормы. Показатели адаптационного потенциала, составляющие в среднем 2,59 ± 0,03 балла, говорят о том, что женщины 35–45 лет в обеих исследуемых группах имеют удовлетворительную адаптацию к физическим нагрузкам.

Результаты пробы Розенталя можно оценить как неудовлетворительные, так как происходит незначительное, но снижение результатов ЖЕЛ от первой к пятой попытке в среднем на 70 мл в первой группе и на 80 мл – во второй.

По результатам повторного исследования физического развития женщин 35–45 лет, занимающихся фитнесом, после 3 месяцев занятий, в обеих изучаемых группах отмечается снижение м: в All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense" (GTO)сы тела 1-й группе на 2,6%, во 2-й группе более интенсивно, в среднем на 5,9%. Это нашло отражение и в динамике индекса Кетле, он снизился как в первой (–2,58%), так и во второй группе (–5,9%). Но остается выше у женщин первой группы в среднем на 3,8%.

Таблица 2

Показатели функционального состояния кардиореспираторной системы у женщин 35–45 лет на I и II этапе исследования

Показатель		1-я группа		2-я группа	
	Этап	1-й этап	2-й этап	1-й этап	2-й этап
Функциональные показатели	САД, мм рт. ст.	125 ± 4,4	123 ± 2,7	122 ± 4	119 ± 3,3
	Прирост	–1,6%		–2,4%	
	ДАД, мм рт. ст.	75 ± 3,8	73 ± 3	70,3 ± 4,5	72 ± 2,8
	Прирост	–2,66%		2,41%	
	ЧСС, уд/мин	77,7 ± 2,9	74,9 ± 2,3	74,7 ± 1,9	74,9 ± 1,8
	Прирост	–3,6		+0,3	
	ЖЕЛ, мл	3255 ± 96	3405 ± 92,1*	3350 ± 79	3340 ± 83,1
	Прирост	+4,6%		–0,29%	
	ИК, г/см	388,3 ± 20	378,3 ± 17,5	387,5 ± 20,7	364,6 ± 13,8*
	Прирост	–2,58%		–5,9%	
	ЖИ, мл/кг	52,1 ± 2,9	55,8 ± 2,9	52,6 ± 2,4	55,3 ± 2,4
	Прирост	3,8		2,7	
	АП, баллы	2,46 ± 0,2	2,4 ± 0,1	2,36 ± 0,1	2,3 ± 0,1
	Прирост	–7,01%		–2,54%	
Проба Розенталя	ЖЕЛ 1, мл	3255 ± 96,1	3405 ± 92,1	3350 ± 79	3340 ± 83,1
	Прирост	+4,6%		–0,29%	
	ЖЕЛ 2, мл	3220 ± 103,1	3415 ± 97,5*	3325 ± 75,1	3355 ± 76,8
	Прирост	+6,05%		+0,9%	
	ЖЕЛ 3, мл	3215 ± 108,3	3415 ± 91,3	3300 ± 76,6	3365 ± 87,2
	Прирост	+6,22%		+1,97%	
	ЖЕЛ 4, мл	3205 ± 111,8	3415 ± 91,3*	3295 ± 88	3365 ± 87,2
	Прирост	+6,55%		+2,12%	
	ЖЕЛ 5, мл	3185 ± 123,5	3415 ± 99,7*	3270 ± 94	3365 ± 87,2
	Прирост	+7,22%		+2,9%	

* Достоверные различия между показателями 1-й и 2-й группы ($p < 0,05$) на втором этапе.

При повторных исследованиях функционального состояния кардиореспираторной системы у женщин 35–45 лет, при практически неизменных средних показателях САД (показатели САД снизились в среднем на 1,6% в первой группе и на 2,4% во второй), величина ДАД у женщин в 1-й группе снизилась в среднем на 2,7%, во 2-й группе этот показатель увеличился на 2,41%. Хотя эти сдвиги не достигали статистически значимой величины. Подобная динамика может служить, по нашему мнению, показателем «скрытого» утомления у женщин 2-й группы. Этот вывод подтверждается и повышением частоты сердечных сокращений у женщин 2-й группы на 0,3%, тогда как частота пульса у женщин в 1-й группе заметно снижается в среднем на 3,6%.

Статистически значимых сдвигов в показателях ЖЕЛ за период эксперимента в обеих группах не выявлено, однако в 1-й группе наблюдался рост величины ЖЕЛ в среднем на 4,6%, тогда как у женщин 2 группы выявлено незначительное снижение ЖЕЛ (в среднем на 0,29%), что еще раз подтверждает наш вывод об утомлении испытуемых 2-й группы.

Жизненный индекс увеличился по сравнению с первым этапом эксперимента как в первой, так и во второй группе, но в первой группе рост этого показателя был более выраженным (+3,8 и +2,7% соответственно).

Показатель адаптационного потенциала за время исследования снизился как в первой, так и во второй группе исследуемых женщин. Что говорит о смещении показателей миокардиально-гемодинамического гомеостаза в пределах своих так называемых нормальных значений, снижении напряжения регуляторных систем, снижении «платы за адаптацию», росте резервных возможностей сердца у женщин, занимающихся фитнесом. При этом более выраженное снижение показателя АП было в первой группе (–7,07 и –2,54% соответственно).

При повторном изучении показатели пробы Розенталя также улучшились. Как в первой, так и во второй группе отмечен некоторый рост показателей ЖЕЛ, что говорит об улучшении функционального состояния респираторной системы, росте ее тренированности.

Таким образом, занятия фитнесом благоприятно сказываются на физическом развитии и функциональном состоянии организма женщин 35–45 лет. Гармонизируется физическое развитие женщин, что проявляется в снижении массы тела, улучшении соотношения массы и роста (ИК). Отмечено снижение показателей ЧСС, артериального давления (САД и ДАД), адаптационного потенциала и рост показателей ЖЕЛ, ЖИ, улучшение показателей пробы Розенталя, что говорит об улучшении функционального состояния кардиореспираторной системы занимающихся женщин, росте их адаптационных резервов, и в конечном итоге укреплении их здоровья.

Однако организм женщин 35–45 лет по-разному адаптируется к нагрузкам различной направленности. Более благоприятные сдвиги в изученных показателях функционального состояния организма женщин наблюдаются при занятиях занятия формата Mind and Body-йога, пилатес, растяжка, калланетик (1-я группа). Силовые формы занятия фитнесом (2-я группа) женщины 35–45 лет переносили сложнее, на что указывает рост ЧСС,

ДАД, отсутствие роста показателей ЖЕЛ, менее значительный, по сравнению с женщинами 1-й группы, рост ЖИ, и менее значительное снижение показателей АП.

Список источников

1. Гуштурова И. В., Шумихина И. И., Казанцева В. А. Влияние «функционального» тренинга, отягощенного весом собственного тела, на состав тела женщин 30–35 лет // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сб. науч. ст. Междунар. науч.-практ. конф., 12 декабря 2024 г., Могилев / под ред. М. Н. Дедулевича. Могилев : МГУ им. А. А. Кулешова, 2025. С. 9–13.

2. Гуштурова И. В., Шумихина И. И. Джампинг-фитнес в оптимизации состава тела у женщин 30-40 лет // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф. (16–18 дек. 2021 г.) / под ред. М. Н. Дедулевич. Могилев : Изд-во МГУ им. А. А. Кулешова, 2022. С. 115–118.

3. Иваненко О. А. Влияние занятий фитнесом на физическое состояние и мотивацию женщин // Теория и практика физической культуры. 2010. № 1. С. 32–34.

4. Ишанова О. В. Комплексная методика занятий оздоровительной аэробикой с женщинами 25–35-летнего возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 2008. 22 с.

5. Калинина И. Ф. Комплексный подход к проведению занятий оздоровительной аэробикой со студентками высших учебных заведений : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М. : ВНИИФКиС, 2007. 22 с.

6. Кукоба Т. Б. Оздоровительная тренировка женщин 21–35 лет на основе упражнений изотонического характера с учетом соматотипа : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Омск, 2011. 24 с.

7. Лаврухина Г. М. Методика проведения оздоровительной гимнастики для женщин с учетом возрастных периодов жизни : автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2002. 23 с.

8. Лисицкая Т. С., Кувшинникова С. А., Панкина В. С. Развитие йоги в мегаполисе // Теория и практика физической культуры. 2017. № 10. С. 28.

9. Левченко К. П. Дозирование физических нагрузок в фитнесе // Журнал по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. 2015. № 2. С. 49–53.

10. Разина А. О., Ачкасов Е. Е., Рувенко С. Д. Ожирение: современный взгляд на проблему // Ожирение и метаболизм. 2016. Т. 13, № 1. С. 3–8.

11. Шумихина И. И. Влияние занятий фитнесом на физическое развитие, функциональное состояние кардиореспираторной системы и физическую подготовленность женщин зрелого возраста // Приоритеты стратегии научно-технологического развития России и обеспечение воспроизводства инновационного потенциала высшей школы : материалы Всерос. науч. конф., 27 февр. 2019 г. / отв. ред. А. М. Макаров. Ижевск : Удмуртский университет, 2019. С. 158–160.

12. Шумихина И. И., Гуштурова И. В., Митриченко Р. Х. [и др.] Влияние занятий йогой на функциональное состояние женщин зрелого возраста, работающих преподавателями вузов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2025. Т. 20, № 3. С. 280–288.

Секция II

ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

УДК 796.015.2(045)

ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМУ ПЕРИОДУ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ 6–7 ЛЕТ

STAGES OF PREPARATION FOR THE COMPETITIVE PERIODIN THE ANNUAL TRAINING CYCLE OF YOUNG GYMNASTS AGED 6–7 YEARS

Т. А. Алимакеева[1], А. С. Баженова[2], Е. М. Выломова[3]
T. A. Alimakeeva[1], A. S. Bazhenova[2], E. M. Vylomova[3]

[1, 2, 3] Ижевский государственный технический университет им. М. Т. Калашникова, Ижевск, Россия
[1, 2, 3] Izhevsk State Technical University named after M. T. Kalashnikov, Izhevsk, Russia

Аннотация. Рассматриваются вопросы подготовки юных гимнастов на соревновательном этапе в годичном цикле спортивной подготовки. Анализируются особенности формирования функциональных и специальных физических качеств юных гимнастов в ходе прохождения подготовки к соревновательному периоду в годичном цикле подготовки.
Ключевые слова: спортивная гимнастика, формирование физических качеств, этапы подготовки, предсоревновательный период, мезоциклы
Abstract. This article examines the preparation of young gymnasts during the competitive phase of the annual sports training cycle. It examines the development of functional and specific physical qualities in young gymnasts during their preparation for the competitive phase of the annual training cycle.
Keywords: artistic gymnastics, development of physical qualities, stages of preparation, pre-competition period, mesocycles

Современная система подготовки юных гимнастов требует научно обоснованного подхода, учитывающего возрастные, физиологические и психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста. Особое значение приобретает грамотная организация годичного цикла подготовки гимнастов, в рамках которого этап подготовки к соревновательному периоду занимает ключевое место.

Настоящая тема исследования представляется актуальной, поскольку в годичном цикле спортивной подготовки юных гимнастов соревновательный период характеризуется особенностями формирования физических качеств, обусловленными требованиями и спецификой этого этапа.

© Алимакеева Т. А., Баженова А. С., Выломова Е. М., 2026

В последние годы в подготовке юных гимнастов наблюдается переход к более целостным, интегративным и индивидуализированным методикам, основанным на научных данных о развитии детей младшего возраста. Ключевые тенденции современной подготовки в спортивной гимнастике включают следующие направления:

– Ориентация на развитие фундаментальных физических качеств и моторных навыков. Современные программы акцентируют внимание на гибкости, силе, координации и равновесии, что подтверждается результатами исследований, демонстрирующих значительное улучшение этих показателей у детей 6–7 лет при систематических занятиях гимнастикой [1].

– Игровой, вариативный и индивидуализированный характер тренировок. Тренировочные занятия строятся с учетом возрастных особенностей, включают игровые формы, творческие задания, что поддерживает мотивацию и способствует формированию устойчивого интереса к занятиям спортом [2].

– Интегративная нейромышечная подготовка (INT). Современные методики сочетают развитие общих двигательных навыков (бег, прыжки, баланс) с элементами силовой и координационной подготовки, что снижает риск травм и закладывает фундамент для дальнейшей специализации [3].

– Психолого-педагогическая поддержка. В центре внимания – создание позитивной, поддерживающей атмосферы, развитие уверенности, самостоятельности и творческого потенциала ребенка [4].

В данной работе рассматриваются особенности подготовки юных гимнастов, структура годичного тренировочного цикла, а также физиологические и педагогические особенности подготовки детей 6–7 лет.

В возрасте 6–7 лет наблюдается стабильный, но умеренный прирост массы и роста. Спортивная гимнастика способствует гармоничному физическому развитию, увеличению длины тела, размаха рук, снижению процента жировой массы [5].

В этот период формируется основа для дальнейшего развития физических качеств, особенно гибкости и координации, которые наиболее пластичны в младшем школьном возрасте [6].

Возраст 6–7 лет – оптимальный для освоения фундаментальных двигательных навыков (FMS): бег, прыжки, равновесие, кувырки, лазание [7].

Дети способны к быстрому прогрессу в координации, гибкости, ловкости, что подтверждается результатами исследований по развитию FMS и гимнастических навыков в этом возрасте [7].

Силовые показатели относительно невысоки, но возможно значительное улучшение относительной силы и выносливости при правильной организации тренировок [8].

Каждая из фаз спортивной подготовки делится на мезоциклы (2–8 недель) и микроциклы (1 неделя), что позволяет гибко управлять нагрузкой, интенсивностью и содержанием тренировок [1].

Для детей младшего школьного возраста структура годичного цикла адаптируется с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей:

– Сокращенная продолжительность отдельных фаз (например, подготовительный период может быть короче, чем у старших спортсменов).

– Большая доля игровых, творческих и общефизических упражнений.

– Частая смена деятельности и высокая вариативность упражнений для поддержания интереса и предотвращения переутомления [9].

На предсоревновательном этапе подготовки юных гимнастов осуществляется моделирование условий соревнований (тренировочные старты, выступления перед группой). Происходит психологическая подготовка к выступлениям (работа с волнением, развитие уверенности) [10].

Годичный цикл подготовки (макроцикл) гимнастов – это систематически организованный процесс тренировок, направленный на достижение пика спортивной формы к основным соревнованиям сезона. В теории спортивной тренировки годичный цикл подразделяется на несколько фаз, каждая из которых имеет свои задачи, методы и средства [11, 12].

Предсоревновательный период подготовки юных гимнастов характеризуется совершенствованием техники, отработкой соревновательных комбинаций, моделированием условий соревнований.

Объект исследования: подготовка юных гимнастов 6–7 лет.

Предмет исследования: этапы подготовки к соревновательному периоду в годичном цикле подготовки юных гимнастов 6–7 лет.

Цель исследования: изучить особенности этапа подготовки к соревновательному периоду в годичном цикле подготовки юных гимнастов 6–7 лет.

Задачи исследования:

1. Раскрыть особенности функционального состояния юных гимнастов на этапе подготовки к соревновательному периоду в годичном цикле подготовки.

2. Разработать методику формирования физических качеств юных гимнастов на этапе подготовки к соревновательному периоду в годичном цикле подготовки юных гимнастов и оценить ее эффективность.

Гипотеза исследования: предполагается, что разработанная нами методика подготовки юных гимнастов на предсоревновательном этапе в годичном цикле подготовки, будет эффективно формировать базовые физические качества.

Исследование проходило на базе автономного образовательного учреждения дополнительного образования УР «Республиканская специализированная спортивная школа» МБОУ ДО «Центр детского творчества» в 2025 г. Контрольные измерения уровня физической подготовленности юных гимнастов проводились в начале и конце этапа подготовки к соревновательному периоду.

В исследовании использовались следующие методы: анализ литературных источников, тестирование уровня функциональной подготовленности юных гимнастов, формирующий эксперимент, сравнительный анализ, методы математической статистики.

В ходе настоящего эксперимента проводились два контрольных среза по определению уровня физической и специальной физической подготовленности юных гимнастов 6–7 лет. Уровень функциональной подготовленности определялся по нормативам, представленным в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта гимнастика для рассматриваемой возрастной группы [13].

Всего в исследовании приняли участи 14 юных гимнастов. Результаты среза уровня физической подготовленности протоколировались. По результатам, представленным в протоколах, проводилась статистическая обработка данных.

В ходе проведенного исследования мы получили следующие результаты (рис. 1, 2 и таблица).

Результаты тестирования уровня общей и специальной физической подготовленности юных гимнастов 6–7 лет

Контрольное упражнение	Первое тестирование	Второе тестирование	Изменение, %	t-критерий Стьюдента
Контрольные упражнения для оценки уровня общей физической подготовки				
Челночный бег 3 × 10 м, с	10,8	10,2	113,6	1,125
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	7,1	11,8	166,2	3,562
Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине, кол-во раз	2,6	4,1	157,7	3,212
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с, см	1,6	2,2	137,5	2,312
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	108	114	105,6	2,336
Контрольные упражнения для оценки уровня специальной физической подготовки				
Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол», кол-во раз	4,8	6,2	129,2	3,552
Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения, с	5	5,8	116,0	2,235
Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения, с	4	6,2	155,0	3,332

Перейдем к анализу полученных в ходе исследования результатов.

Как видим из результатов, представленных на рис. 1, динамика изменений в показателях координационных умений (тесовое упражнение «Челночный бег 30 × 30 м») в группе юных гимнастов улучшилась на 113,6%. Различия недостоверны для $t = 1,125$ при $p \geq 0,05$.

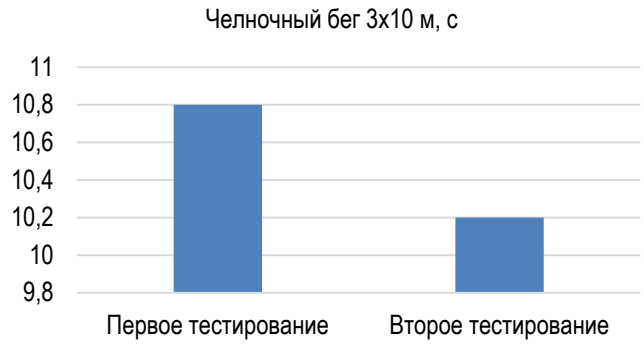


Рис. 1. Динамика результатов в тестовом упражнении «Челночный бег 30 × 30 м»

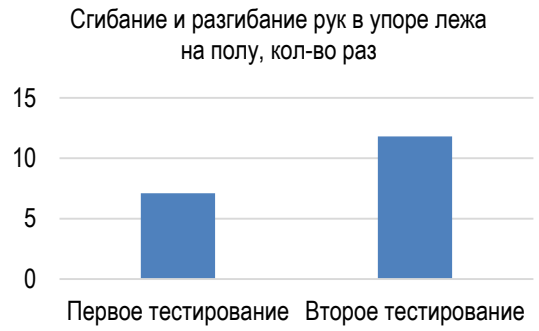


Рис. 2. Динамика результатов в тестовом упражнении «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

Анализ динамики силовой подготовленности юных гимнастов («Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу») выявило улучшение показателя на 166,2%. Различия достоверны для t = 3,562 при p ≥ 0,05.

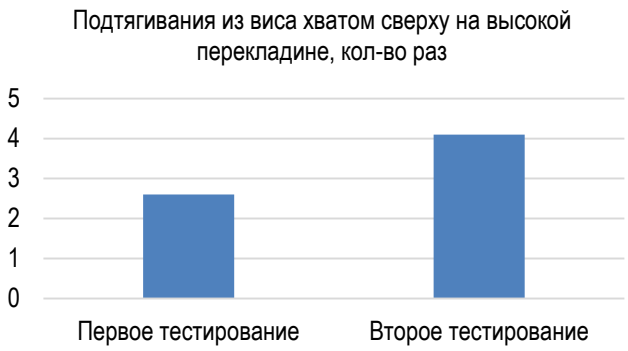


Рис. 3. Динамика результатов в тестовом упражнении «Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине»



Рис. 4. Динамика результатов в тестовом упражнении «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье»

В упражнении «Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине» (см. рис. 3) динамика улучшений составила 157,7%. Различия недостоверны для t = 3,312 при p ≥ 0,05.

Динамика улучшений в группе юных гимнастов результатов в тестовом упражнении «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» (см. рис. 4) составила 137,5%. Различия недостоверны для t = 2,312 при p ≥ 0,05.

Оценка изменений в показателях скоростно-силовых качеств в упражнении «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (см. рис. 5) выявила улучшение на 105,6%. Различия недостоверны для t = 2,336 при p ≥ 0,05.

Анализ результатов в тестовом упражнении «Подъем выпрямленных ног в положение “угол”» выявил улучшение показателей на 129,2%. Различия достоверны для t = 33,552 при p ≥ 0,05.

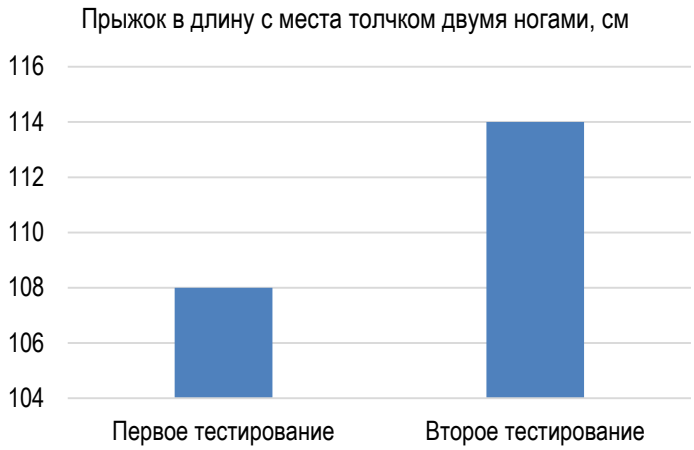


Рис. 5. Динамика результатов в тестовом упражнении «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»



Рис. 6. Динамика результатов в тестовом упражнении «Подъем выпрямленных ног в положение “угол”»

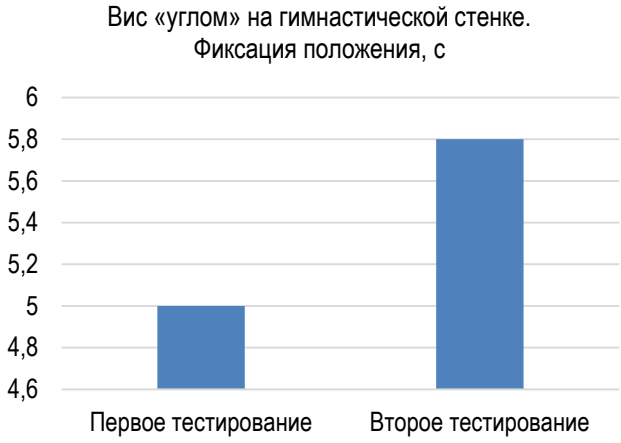


Рис. 7. Динамика результатов в тестовом упражнении «Вис углом»

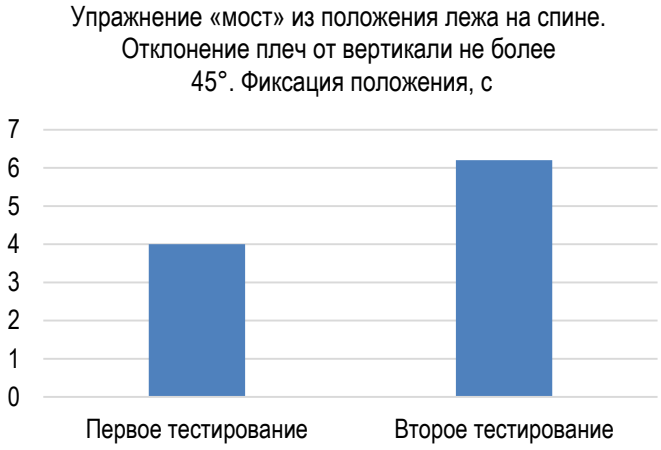


Рис. 8. Динамика результатов в тестовом упражнении «Упражнение “мост”»

Проанализировав результаты теста «Вис углом» (см. рис. 7) на гимнастической стенке, мы вывили улучшение на 116,0. Различия недостоверны для $t = 2,235$ при $p \geq 0,05$.

В тесте «Упражнении “мост”» (см. рис. 8) также произошли положительные сдвиги Динамика улучшений составила 155,0%. Различия недостоверны для $t = 3,332$ при $p \geq 0,05$.

Таким образом, подводя итог настоящего исследования, мы можем сказать, что разработанная нами методика развития физических качеств юных гимнастов показала свою эффективность. В ходе проведенного тестирования изменений показателей физического развития во всех тестовых упражнениях выявлены улучшения. Достоверные улучшения произошли в таких тестовых упражнениях, как «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» и «Подъем выпрямленных ног в положение “угол”».

Таким образом, подготовка юных гимнастов 6–7 лет к соревновательному периоду в рамках годичного цикла требует комплексного, научно обоснованного подхода, сочетающего современные тенденции спортивной педагогики, физиологии и психологии развития [14–17].

Эффективная организация этапов подготовки, учет возрастных особенностей, внедрение игровых, танцевальных и творческих методик, а также создание поддерживающей среды позволяют не только повысить спортивные результаты, но и заложить фундамент для гармоничного физического, эмоционального и социального развития ребенка. Такой подход обеспечивает не только успешное выступление на соревнованиях, но и формирует устойчивую мотивацию к занятиям спортом и здоровому образу жизни в будущем.

В ходе проведенного исследования мы пришли к выводу, что разработанная нами методика развития физических качеств юных гимнастов показала свою эффективность. В ходе проведенного тестирования изменений показателей физического развития во всех тестовых упражнениях выявлены улучшения. Достоверные улучшения произошли в таких тестовых упражнениях, как «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» и «Подъем выпрямленных ног в положение “угол”».

Список источников

1. Котелевская Н. Б. Дифференцированная методика физического воспитания дошкольников с учетом закономерностей возрастной эволюции : автореф. дис. … канд. пед. наук. СПб., 2000. 24 с.
2. Возрастная физиология физических упражнений / под ред. В. М. Волкова. Смоленск, 1978. 76 с.
3. Горшкова Л. Л. Будущее создается сегодня : материалы Междунар. науч.-практ. конф. : в 2 ч. Ч. 2 / под ред. А. В. Кислякова, А. В. Щербакова. Челябинск : ЧИППКРО, 2013. С. 101–104.
4. Мухина М. П., Кирьяш Н. С., Кравчук А. И. Моделирование системы подготовки дошкольников по спортивной гимнастике на спортивно-оздоровительном этапе // Вестник Томского государственного университета. 2020. № 452. С. 205–210.
5. Романова Е. Е. Комплексное использование средств физического воспитания на основе оценки и коррекции физического состояния детей 5–6 лет : дис. … канд. пед. наук. СПб., 1999. 184 с.
6. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике : учеб. пособие / под ред. Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. М. : Советский спорт, 2014. 263 с.
7. Моргунова И. И. Определение спортивной пригодности детей для занятий спортивной гимнастикой // Фан-Спортга. 2020. № 5. С. 75–78.
8. Власова О. П. Компоненты оценивания высокоамплитудных элементов, выполняемых юными гимнастками в соревновательных упражнениях. URL: https://research-journal.org/pedagogy/komponenty-ocenivaniya-vysokoamplitudnyx-elementov-vypolnyaemyx-yunymi-gimnastkami-v-sorevnovatelnyx-uprazhneniyax/
9. Моисеева Н. А., Тунгышмуратова Л. С. Исследование физического развития дошкольников при начальном спортивном отборе в ДЮСШ, на отделении спортивной гимнастики // Теория и методика физической культуры. 2022. № 1 (67). С. 174–181.
10. Резник Н. А. Что такое спортивная гимнастика, и какое влияние спортивная гимнастика оказывает на организм человека // Социум–наука–инновации : сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф., Самара, 27 октября 2022 г. Уфа : ОМЕГА САЙНС, 2022. С. 113–115.
11. Избранное из научно-методических работ по эстетической гимнастике : сб. тр. / под общ. ред. Л. А. Карпенко. СПб. : [б. и.], 2012. С. 145–147.
12. Козлова М. Г., Бумарскова Н. Н., Бизяев В. В. Инновационные методы тренировок в спортивной гимнастике: опыт сборной России // Культура физическая и здоровье. 2023. № 2 (86). С. 201–204.
13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гимнастика // СПС «КонсультантПлюс». URL: http://www.consultant.ru
14. Алябьева Н. В. Диагностика психофизического и функционального состояния дошкольника : учеб. пособие. Мурманск, 1998. 114 с.

15. Ботова Л. Н. Содержание спортивно-оздоровительного этапа подготовки в спортивной гимнастике : учеб.-метод. пособие. Казань : Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. 86 с.

16. Дарданова Н. А. Занятия спортивной гимнастикой с детьми 4–6 лет на спортивно-оздоровительном этапе подготовки // Дети, спорт, здоровье : межрегион. сб. науч. тр. по проблемам интегративной и спортивной антропологии, посвященный памяти доктора медицинских наук, профессора Р.Н. Дорохова, Смоленск, 18 апреля 2024 г. Смоленск : Смоленский государственный университет спорта, 2024. С. 6–12.

17. Пшеничникова Г. Н., Власова О. П. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в аэробике : учеб. пособие. Омск : Изд-во СибГУФК, 2013. 188 с.

УДК 796.015.83

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ МОТИВАЦИИ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

INNOVATIVE APPROACHES TO FORMING MOTIVATION IN THE PREPARATION OF SPORTS RESERVE

Д. И. Бадеева[1], И. Ю. Стращенко[2]
D. I. Badeeva[1], I. U. Strashchenko[2]

[1, 2] Ростовский филиал Российской таможенной академии, Ростов-на-Дону, Россия
[1, 2] Rostov Branch of the Russian Customs Academy, Rostov-on-Don, Russia

Аннотация. Анализируются современные методы повышения мотивации юных спортсменов на этапе подготовки спортивного резерва. Рассматриваются психологические механизмы устойчивой мотивации, роль теории самоопределения и самоэффективности. Особое внимание уделяется инновационным технологиям: геймификации, мобильным приложениям и цифровым платформам мониторинга. На основе обзора научных публикаций и практического опыта обосновывается интеграция этих подходов в тренировочный процесс для снижения оттока и повышения эффективности подготовки резерва в условиях цифровизации спорта.
Ключевые слова: мотивация, спортивный резерв, геймификация, цифровые технологии, самоэффективность, теория самоопределения, юные спортсмены, физическая культура, спорт
Abstract. The article is devoted to the analysis of modern methods of increasing motivation among young athletes at the stage of sports reserve preparation. Psychological mechanisms of stable motivation, the role of self-determination theory and self-efficacy are considered. Special attention is paid to innovative technologies: gamification, mobile applications and digital monitoring platforms. Based on the review of scientific publications and practical experience, the integration of these approaches into the training process is substantiated to reduce dropout and increase the efficiency of reserve preparation in the context of sports digitalization.
Keywords: motivation, sports reserve, gamification, digital technologies, self-efficacy, self-determination theory, young athletes, physical culture, sports

Подготовка спортивного резерва в современной России сталкивается с серьёзными вызовами: высоким уровнем отсева юных спортсменов (особенно в 12–16 лет), снижением внутренней мотивации под влиянием гаджетов и социальной среды. Согласно исследованиям, до 70% детей прекращают систематические занятия спортом к 15 годам из-за потери интереса и перегрузок [1, с. 45]. В этой связи формирование устойчивой мотивации становится приоритетной задачей теории и методики физической культуры.

Классическая теория мотивации в спорте опирается на внешние (награды, признание) и внутренние (удовольствие от процесса, самосовершенствование) факторы. Теория самоопределения выделяет три базовые психологические потребности: автономию, компетентность и связь с другими. Их удовлетворение способствует переходу от внешней к

© Бадеева Д. И., Стращенко И. Ю., 2026

внутренней мотивации [2, с. 68–78]. Другой ключевой концепцией является самоэффективность: вера спортсмена в свои силы определяет устойчивость к неудачам и готовность к длительным усилиям.

Современные инновационные подходы активно используют цифровые инструменты. Геймификация – внедрение игровых механик (очки, бейджи, уровни, лидерборды, ежедневные квесты) в тренировочный процесс – доказала эффективность в повышении вовлечённости на 25–40%. Мобильные приложения превращают рутинные тренировки в игру: отслеживание прогресса, виртуальные соревнования, награды за серии. В 2024–2025 гг. геймификация стала одной из ведущих тенденций в развитии молодёжного спорта.

В практике подготовки резерва цифровые платформы уже применяются в академиях футбола, хоккея и лёгкой атлетики. Например, в системах «Зенит» и «Спартак» используются приложения для мониторинга нагрузок, восстановления и мотивации: спортсмен получает мгновенную обратную связь, баллы за выполнение заданий, соревнуется с ровесниками. Опросы показывают рост мотивации на 65–70% среди участников [3, с. 78]. Аналогично в программах «Красная Машина» и детско-юношеских хоккейных школах вводятся модули с геймификацией для поддержания интереса на начальных этапах. В лёгкой атлетике геймификация проявляется через приложения с челленджами (например, «пробеги 100 км за месяц – получи виртуальный трофей»).

Для формирования самоэффективности рекомендуются техники:

– визуализация успеха (ментальные репетиции);

– постановка SMART-целей с микро-достижениями;

– позитивная обратная связь от тренера;

– групповые челленджи с элементами сотрудничества и соревнования.

Возрастные особенности требуют дифференциации: детям 10–13 лет важна игровая мотивация и веселье (геймификация через приложения с персонажами, наградами, простыми уровнями); подросткам 14–18 лет – акцент на автономии, карьерных перспективах, социальном признании (лидерборды, виртуальные трофеи, связь с кумирами через соцсети и цифровые достижения).

Несмотря на преимущества, существуют барьеры: неравный доступ к гаджетам и интернету в регионах, низкая цифровая грамотность тренеров, риск перегрузки экранами и снижения естественной двигательной активности. Решение – государственные программы, в том числе в рамках нацпроектов «Спорт – норма жизни», «Цифровая образовательная среда», по оснащению спортивных школ олимпийского резерва, обучению тренерского состава работе с цифровыми инструментами и разработке бесплатных российских платформ для геймификации тренировок.

Инновационные подходы на основе геймификации и цифровых технологий позволяют эффективно формировать мотивацию в подготовке спортивного резерва, снижая отсев и повышая качество резерва. Их интеграция в систему физической культуры требует дальнейших эмпирических исследований, адаптации под разные виды спорта и возрастные группы, а также государственной поддержки для равного доступа во всех регионах России.

Список источников

1. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб. : Питер, 2000. 512 с.

2. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // American Psychologist. 2000. Vol. 55, № 1. P. 68–78.

3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры. М. : Физкультура и спорт, 2008. 544 с.

УДК 797.22

ТЕХНОЛОГИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПЛОВЦОВ В ЛАСТАХ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

TECHNOLOGY OF ADDITIONAL ENTRY TESTS FOR SWIMMERS IN FINS AT THE TRAINING STAGE

К. И. Безотечество[1], З. Н. Пичугина[2]
K. I. Bezotechestvo[1], Z. N. Pichugina[2]

[1] Томский государственный педагогический университет, Томск, Россия
[2] Спортивная школа «Учебно-спортивный центр водных видов спорта» им. В. А. Шевелева города Томска, Томск, Россия
[1] Tomsk State Pedagogical University, Tomsk, Russia
[2] Shevelev Sports School "Training and Sports Center for Water Sports", Tomsk, Russia

Аннотация. Представлены результаты исследования, в котором установлена целесообразность проведения дополнительных тестов по сравнению со стандартными тестами, предусмотренными Программой ДСШ по физической подготовке и плавательной подготовленности. Полученные результаты использовались для более объективной оценки состояния пловцов в ластах при переходе с этапа начальной подготовки на учебно-тренировочный этап.
Ключевые слова: плавание в классических ластах, отбор на этап начальной специализации, дополнительные вступительные испытания, педагогическое тестирование
Abstract. The article presents the results of a study in which the expediency of conducting additional tests was established, in comparison with the standard tests provided for by the DSH Program for physical fitness and swimming fitness. The results obtained were used for a more objective assessment of the condition of swimmers in fins during the transition from the initial training stage to the training stage.
Keywords: swimming in classical fins, selection for the initial specialization stage, additional entrance tests, pedagogical testing

На сегодняшний день отбор юных спортсменов в плавании в ластах осуществляется по ограниченному перечню тестов, не отражающих всех аспектов подготовки. Это снижает объективность оценки и может препятствовать переходу наиболее перспективных детей на следующий – учебно-тренировочный этап подготовки.

В этой связи актуально внедрение усовершенствованной системы дополнительных вступительных испытаний (ДВИ), которая позволит оценить не только физическую, но и техническую, психологическую и плавательную готовность юного пловца к переходу на новый этап подготовки.

Дополнительные вступительные испытания представляют собой систему тестов и нормативов, направленных на объективную оценку уровня физической и технической подготовленности пловцов, имеющих намерение перейти на следующий этап трениро-

© Безотечество К. И., Пичугина З. Н., 2026

вочного процесса. Данный механизм не только позволяет объективно оценить соответствие спортсмена требованиям учебно-тренировочного этапа, но и определить степень его готовности к увеличению объёма и интенсивности тренировочных нагрузок.

Основной целью дополнительных вступительных испытаний является отбор спортсменов, обладающих достаточным уровнем физической подготовленности и технической компетентности, что является необходимым условием для эффективного освоения учебно-тренировочной программы. Данный подход способствует ранней диагностике и выявлению перспективных спортсменов, оптимизации тренировочного процесса и снижению риска отсева из-за несоответствия предъявляемым требованиям.

Цель работы – разработать, внедрить в тренировочный процесс и обосновать систему дополнительных вступительных испытаний для детей 9–10 лет, обеспечивающую комплексную оценку их подготовки.

Объект – процесс отбора юных пловцов-подводников 9–10 лет на учебно-тренировочный этап подготовки.

Предмет – технология проведения дополнительных вступительных испытаний с учётом всех компонентов подготовки.

Задачи: проанализировать научно-методическую литературу, сформировать структуру дополнительных вступительных испытаний, разработать нормативы, провести педагогический эксперимент и проанализировать полученные результаты.

В предложенную систему ДВИ входят четыре основных направления:

1. Физическая подготовка – от силовой выносливости до координации.
2. Техническая подготовка – оценка старта, поворотов, техники движений.
3. Тактическая – умение грамотно проплывать дистанцию.
4. Психологическая – противостоять стрессовым факторам во время соревнований

ДВИ проводились с учетом специфических требований подводного спорта и адаптировать испытания под возрастные возможности детей [1].

Значение ДВИ и возрастные особенности. Изучение возрастных и физиологических особенностей детей 9–10 лет позволило определить критические моменты, влияющие на успешность перехода на учебно-тренировочный этап подготовки. Установлены такие характеристики, как незавершённость формирования костно-мышечной системы, ограниченные функциональные резервы, эмоциональная неустойчивость, повышенная утомляемость, что требует строго дозированной нагрузки и чёткого отбора. Указанные особенности учтены при проектировании содержания диагностических испытаний [2].

Для реализации цели и задач исследования применялись методы, направленные на всестороннюю оценку состояния спортсменов и обоснование структуры ДВИ: инструментальные: гониометрия голеностопного сустава, динамометрия, спирометрия, педагогическое тестирование [3].

Исследование проводилось с сентября 2024 по май 2025 г. В педагогическом эксперименте принимали участие 30 девочек, разделённых на экспериментальную и контрольную группы по 15 чел.

Первый этап – подготовительный: анализ и подбор тесов. Второй этап – основной эксперимент: проведение тестов и тренировок. Третий этап – анализ результатов и коррекция структуры, и технологии проведения испытаний.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Подводный спорт» регламентирует проведение пяти тестов, которые включают упражнения общей физической и технической подготовленности. Эти тесты включают контрольные нормативы: бег 30 м, сгибание и разгибания рук в упоре лежа на полу, прыжок в длину с места толчком двух ног, бросок мяча 1 кг из-за головы в положении стоя и наклон вперёд, из положения стоя на гимнастической скамье [4]. Тем не менее представленный в программе перечень носит усреднённый характер и не отражает всей полноты физических, функциональных и координационных способностей ребёнка, особенно в условиях перехода с этапа начальной подготовки на учебно-тренировочный этап.

В нашей системе – 14 тестов, включающих не только физические, но и специальные, координационные, упражнения, тестирующие возможности дыхательной системы и гибкость позвоночника.

В результате была разработана авторская технология проведения дополнительных вступительных испытаний, адаптированная к условиям проведения у детей 9–10 лет.

Был сформирован расширенный перечень тестовых заданий, выходящий за рамки стандартов дополнительной образовательной программы по виду спорта «Подводный спорт». В перечень вошли задания, направленные на оценку гибкости, координации, стартовых и дистанционных навыков, а также выносливости и дыхательной функции лёгких. Подбор тестов производился на основании анализа научной литературы, нормативных требований и результатов предварительного педагогического наблюдения за деятельностью юных пловцов-подводников.

В результате проведения расширенных тестов отмечено, что в экспериментальной группе наблюдается более выраженный прогресс. Это подтверждает эффективность внедрённой технологии дополнительных вступительных испытаний.

Нами были разработанные модельные характеристики специальной физической подготовленности пловцов в ластах 9–10 лет при переходе на тренировочный этап подготовки (таблица). Впервые в отечественной практике, разработаны, апробированы и внедрены в работу спортивной школы модельные характеристики (МХ) пловцов в ластах 9–10 лет, которые позволяют контролировать уровень подготовленности спортсменов в различные периоды подготовки (подготовительный, соревновательный, переходный). Внедрение МХ позволяет вносить коррективы в тренировочный процесс пловцов в ластах. Если на том или ином этапе подготовки результаты спортсмена не соответствуют МХ, в учебно-тренировочные планы вносятся корректировки, направленные на «подтягивание» отстающих качеств [5].

Модельные характеристики СФП пловцов в ластах 9–10 лет при переходе на тренировочный этап подготовки

Показатель	Начало учебного года (октябрь 2024 г.)	Промежуточный результат (декабрь 2024 г.)	Окончание учебного года (май 2025 г.)
Плавание 50 м в классических ластах, с	33,0	32,0	30,1
Старт и длина скольжения 10 м, с	6,9	6,6	6,3
Скольжение 5 м толчком 2 ног от бортика, с	4,6	4,2	3,9

$p < 0,05$.

Учитывая выявленную неоднородность, при выполнении корреляционного анализа и определении информативности тестовых упражнений использовались только данные экспериментальной группы. Это обеспечивало соблюдение принципа внутригрупповой однородности выборки, необходимого для объективной оценки взаимосвязи между показателями подготовленности и результатом плавания в классических ластах.

В результате проведённого исследования были разработаны модельные характеристики специальной физической подготовленности для девочек 9–11 лет, позволяющие использовать их для оценки функционального состояния и его корректирования в случае отставания отдельных физических качеств и вносить изменения в тренировочный процесс.

Предложенные практические рекомендации по внедрению методики тестирования в работу спортивных школ могут найти применение в реализации программы по подводному спорту. Использование предложенной технологии обеспечивает объективность при зачислении спортсменов, повышает прозрачность отбора, способствует индивидуализации тренировочных программ и сокращению потерь на этапе перехода к систематическим тренировкам. Разработанная технология дополнительных вступительных испытаний подтверждает свою эффективность как инструмент объективного отбора спортсменов, переходящих на учебно-тренировочный этап подготовки. Результаты работы имеют прикладную значимость и могут быть адаптированы для других циклических водных видов спорта (плавание, триатлон), ориентированных на младший школьный возраст.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Анализ теоретических основ, регламентирующих отбор в спортивных школах, выявил недостаточную полноту используемых критериев. Применяемые подходы преимущественно ориентированы на общую физическую подготовленность и не охватывают важнейшие технические, функциональные и психологические аспекты.

2. Разработанная система дополнительных вступительных испытаний включает следующие блоки: определение антропометрических и функциональных показателей, оценка уровня развития физических качеств, определение уровня специальной плавательной подготовленности.

3. Результаты педагогического эксперимента с участием 30 юных спортсменок 9–11 лет подтверждают эффективность предложенной технологии дополнительных вступительных испытаний. Контрольное тестирование на дистанции 50 м в классических ластах показало наличие статистически значимых различий между экспериментальной и контрольной группами ($t = –5{,}31$; $p = 0{,}000012$). Это указывает на повышение уровня всех сторон подготовленности спортсменок, прошедших вступительные испытания по новой методике и продолживших тренироваться по усовершенствованной методике тренировок, с учётом показателей проведенных тестирований.

Список источников

1. Назаренко Л. Д. Современные технологии спортивного отбора. М. : Спорт, 2019. 276 с.

2. Русинов А. С. Спортивный отбор и прогнозирование : учеб. пособие. М. : Спорт, 2020. 284 с.

3. Мартынов С. С. Методика оценки физической подготовленности детей. Екатеринбург : УралГУФК, 2018. 218 с.

4. Корнилова А. В. Применение тестов в отборе пловцов. М. : Физкультура и спорт, 2012. 180 с.

5. Воробьёв А. Н. Оценка перспективности спортсменов на начальном этапе. М. : Спорт, 2015. 245 с.

УДК 796.093

ОСОБЕННОСТИ ОТБОРА И НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ

FEATURES OF SELECTION AND INITIAL TRAINING IN MODERN PENTATHLON AT THE STAGE OF SPORTS ORIENTATION

Д. П. Бертелли
D. P. Bertelli

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия
Russian University of Sport "GTSOLIFK", Moscow, Russia

Аннотация. Представлен комплексный анализ действующих подходов к спортивному отбору и начальной подготовке в современном пятиборье. Рассматриваются этапы многолетнего отбора, критерии оценки перспективности юных спортсменов (морфофункциональные, координационные, психологические). Особое внимание уделено противоречиям между традиционной методикой подготовки и современными требованиями, связанными с заменой конкура на полосу препятствий. Предложены пути оптимизации тренировочного процесса на этапе начальной спортивной специализации с учетом вида спорта как многоборья.
Ключевые слова: современное пятиборье, спортивный отбор, начальная подготовка, спортивная ориентация, функциональная подготовленность
Abstract. The article presents a comprehensive analysis of modern approaches to sports selection and initial training in modern pentathlon. The stages of long-term selection, criteria for assessing the prospects of young athletes (morphofunctional, coordination, psychological) are considered. Special attention is paid to the contradictions between the traditional training methodology and modern requirements associated with the replacement of show jumping with an obstacle course. The ways of optimizing the training process at the stage of initial sports specialization are proposed, taking into account the sport as an all-around event.
Keywords: modern pentathlon, sports selection, initial training, sports orientation, functional fitness

Современное пятиборье занимает особое место в системе олимпийских видов спорта, поскольку включает в себя фехтование, плавание, бег со стрельбой (комбайн) и, в соответствии с последними изменениями, полосу препятствий, которая пришла на смену конкуру [1, 2]. Уникальность данного вида заключается в необходимости гармоничного развития спортсмена в пяти, на первый взгляд, разнородных дисциплинах, что предъявляет исключительные требования к системе отбора талантливых детей и организации их начальной подготовки [3]. Ошибки, допущенные на этапе спортивной ориентации, практически не поддаются коррекции на последующих этапах многолетней тренировки [4]. В связи с реформированием олимпийской программы и заменой конкура на полосу препятствий, проблема отбора приобретает новую актуальность, требуя пересмотра устоявшихся критериев и методик подготовки [5]. Цель данной работы заключается в систематизации имеющихся научных данных и практического опыта по проблеме

© Бертелли Д. П., 2026

отбора и начальной подготовки в современном пятиборье с учетом произошедших изменений, а также в определении перспективных направлений совершенствования этого процесса.

В процессе исследования был использован комплекс методов, включающий теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, анализ документальных материалов, таких как протоколы соревнований и учебные программы ДЮСШ и СШОР по современному пятиборью за период с 2015 по 2024 г. [1, 5]. Такой подход позволил выявить ключевые закономерности и тенденции в системе отбора и подготовки юных пятиборцев.

Анализ программно-нормативных документов показывает, что процесс отбора в пятиборье носит многоступенчатый характер и включает несколько ключевых этапов [4, 6]. Первый этап, предварительный, охватывает детей 9–10 лет и предполагает массовый просмотр в общеобразовательных школах и спортивных клубах. Основная задача этого этапа заключается в выявлении детей, обладающих задатками, благоприятными для занятий многоборьем. Критерии отбора на данном этапе носят преимущественно морфологический характер, включая пропорциональное телосложение, отсутствие ортопедических противопоказаний и высокий уровень двигательной активности [3]. Практика показывает, что наиболее перспективны дети, уже имеющие опыт занятий плаванием как базовым навыком или спортивными играми, способствующими развитию координации [7]. С введением полосы препятствий особое значение приобретает наличие у детей опыта занятий гимнастикой, паркуром или легкой атлетикой с барьерным бегом.

Второй этап, углубленная проверка, проводится в возрасте 11–12 лет и предполагает комплексное тестирование в условиях тренировочного процесса. Как отмечает А. П. Варакин [1], эффективность отбора определяется не столько констатацией наличного уровня физических качеств, сколько выявлением темпов прироста результатов в процессе начальной подготовки. На этом этапе используется ряд контрольных испытаний, оценивающих различные качества, которые представлены в таблице.

Комплекс контрольных испытаний для отбора в группы начальной подготовки по современному пятиборью [4, 8]

Направленность теста	Контрольное упражнение	Оцениваемое качество
Плавание	50 м вольным стилем, с	Специальная выносливость, техника
Бег	1000 м, с	Аэробная выносливость
Полоса препятствий	60 м с 5 препятствиями	Ловкость, координация, взрывная сила
Координация	Челночный бег 3 ×10 м, проба Ромберга	Ловкость, вестибулярная устойчивость
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, метание набивного мяча	Взрывная сила
Функциональные пробы	Пробы Штанге, Генчи, PWC170	Функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем

Для оценки специальной выносливости и техники применяется плавание на 50 м вольным стилем, а для определения аэробной выносливости используется бег на 1000 м [1]. Координационные способности и вестибулярная устойчивость оцениваются с помощью челночного бега 3 по 10 м и пробы Ромберга [6]. Скоростно-силовые качества выявляются через прыжок в длину с места и метание набивного мяча, тогда как функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем определяются пробами Штанге, Генчи и тестом PWC170 [7]. Новым элементом тестирования становится преодоление полосы препятствий на 60 м с пятью препятствиями различного типа, что позволяет оценить прикладную ловкость и способность к быстрому переключению между двигательными действиями.

Третий этап, спортивная ориентация, приходится на возраст 13–14 лет, когда решается вопрос о специализации в рамках многоборья. По данным В. Б. Иссурина [7], лишь 20% юных спортсменов показывают равномерно высокие результаты во всех видах пятиборья, остальным требуется корректировка тренировочного процесс, где особое внимание необходимо уделять отстающим дисциплинам или, напротив, развитие коронных видов, которые станут основой индивидуального стиля соревновательной деятельности. Традиционно в пятиборье отбор строился на оценке физических качеств, однако современные исследования акцентируют внимание на комплексном подходе, а замена конкура полосой препятствий сместила акценты в сторону легкоатлетической и гимнастической подготовленности [5].

Морфофункциональные критерии играют важную роль в прогнозировании успешности юных спортсменов. Исследования последних лет показывают, что для пятиборцев оптимальным является мышечный тип телосложения с умеренным развитием жирового компонента [6]. Важнейшим прогностическим критерием выступает жизненная емкость легких (ЖЕЛ) и максимальное потребление кислорода, поскольку спортсмены, имеющие на этапе отбора ЖЕЛ выше 3,5 л для мальчиков 12 лет, демонстрируют более высокие темпы прироста результатов в беге и плавании на последующих этапах [7]. Не менее значимым является оценка координационных способностей, которые представляют собой, пожалуй, самый важный блок для пятиборья. В отличие от моноструктурных видов спорта, пятиборец должен обладать пластичностью нервной системы, позволяющей быстро перестраиваться с одного двигательного действия на другое [4]. Особое значение имеет вестибулярная устойчивость, которая тестируется с помощью вращательных проб, таких как проба Яроцкого, поскольку высокие показатели вестибулярной устойчивости коррелируют с успешностью в фехтовании и при прохождении полосы препятствий, где требуется сохранение равновесия после прыжков и кувырков [6].

Психологическая устойчивость и интеллектуальные способности также выступают важными критериями отбора. Специфика многоборья требует от спортсмена способности к оперативному мышлению в фехтовании и тактической борьбе в беге, стрессоустойчивости при выполнении стрельбы после интенсивной нагрузки, а также развитых волевых качеств [8]. По данным В. Г. Никитушкина [2], на этапе начальной подготовки отсев часто связан не с физическими возможностями, а с неспособностью выдерживать монотонные нагрузки и быстро переключаться между видами программы. В этой связи пер-

спективным представляется использование психологических методик, оценивающих подвижность нервных процессов и помехоустойчивость. Полоса препятствий предъявляет дополнительные требования к смелости и решительности, что также должно учитываться при отборе.

Анализ учебных программ ДЮСШ показывает, что в группах начальной подготовки, охватывающих 1–3 год обучения, доля общей физической подготовки должна составлять до 60–705 от общего объема тренировочного времени, что обусловлено необходимостью создания фундамента для последующих узкоспециализированных нагрузок [2, 4]. В плавании на начальном этапе основное внимание уделяется постановке техники всех четырех способов: кроля на груди, кроля на спине, брасса и баттерфляя. Объем плавания достигает 1500–2000 м за занятие, при этом акцент делается на работе ног и дыхании, а форсирование длины дистанции является недопустимым [1].

Занятия фехтованием проводятся 2–3 раза в неделю, причем на первом году изучаются базовая стойка, передвижения и простые уколы с использованием подводящих упражнений с теннисными мячами для развития реакции [8]. Важно избегать раннего проведения спаррингов, чтобы не формировать неправильные двигательные стереотипы.

В современном пятиборье бег и стрельба объединены в комбайн, или лазер-ран, при этом на начальном этапе стрельба ведется из пневматической винтовки для детей до 14 лет или лазерного пистолета. Обучение стрельбе начинается с изготовки, хвата и освоения понятия ровной мушки, тогда как беговая подготовка носит преимущественно оздоровительный характер и включает кроссовую подготовку и равномерный бег по пересеченной местности. Сочетание бега со стрельбой, т.е. серийное выполнение упражнений, вводится не ранее чем через 6–8 месяцев начальной подготовки, после закрепления навыка [3].

Наиболее существенные изменения в программе подготовки связаны с заменой конкура на полосу препятствий [5]. Если раньше конкур требовал длительного и дорогостоящего обучения верховой езде, то теперь акцент смещается на доступные и естественные для детей двигательные действия. В программу начальной подготовки включаются легкоатлетические барьеры различной высоты, гимнастические снаряды для лазания и перелезания, а также элементы паркура. Обучение преодолению препятствий начинается с простейших форм: перешагивание, перепрыгивание, подлезание и пролезание. Постепенно задания усложняются, вводятся комбинации из нескольких препятствий, требующие быстрого принятия решений и четкой координации движений. Важным преимуществом полосы препятствий является возможность ее оборудования практически в любом спортивном зале или на открытой площадке, что делает этот вид доступным для всех ДЮСШ независимо от их финансовых возможностей.

Главной проблемой, выявленной в ходе анализа, является противоречие между необходимостью ранней специализации, диктуемой сложностью освоения пяти видов, и опасностью форсирования подготовки [2, 7]. Наблюдается тенденция, когда тренеры, работающие на начальном этапе, стремятся любой ценой выполнить разрядные нормативы, увеличивая объемы в плавании и беге, что ведет к перегрузке опорно-двигательного аппарата, особенно коленных и плечевых суставов, и раннему уходу детей из спорта [6]. Другой проблемой выступает необходимость обновления нормативной базы, поскольку

действующие федеральные стандарты спортивной подготовки по современному пятиборью должны быть приведены в соответствие с новым форматом, исключающим конкур и включающим полосу препятствий, что требует разработки новых оценочных шкал и нормативов [5].

Проведенное исследование позволяет сделать ряд важных выводов. Отбор в современном пятиборье на этапе спортивной ориентации должен носить комплексный характер и учитывать не только текущий уровень физической подготовленности, но и морфофункциональные особенности, координационные способности, психологическую устойчивость и темпы прироста результатов [2, 3, 7]. Наиболее информативными критериями отбора являются показатели функциональной подготовленности, такие как ЖЭЛ, максимальное потребление кислорода и пробы с задержкой дыхания, а также показатели вестибулярной устойчивости и способности к преодолению препятствий [1, 6]. Начальная подготовка должна базироваться на принципе широкой базы с акцентом на общей физической подготовке и освоении базовых элементов всех пяти видов, без форсирования специальной подготовки [4]. В связи с реформированием вида спорта, а именно заменой конкура на полосу препятствий, необходимо корректировать программы начальной подготовки, включая элементы гимнастики, барьерного бега и паркура [5]. Перспективным направлением является разработка компьютерных программ для оценки психомоторных способностей юных пятиборцев и моделирования соревновательной деятельности с учетом нового формата. Дальнейшие исследования должны быть направлены на создание региональных модельных характеристик спортсменов на различных этапах подготовки и валидизацию тестов для прогнозирования успешности в условиях обновленного современного пятиборья.

Список источников

1. Булгакова Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. М. : Физическая культура, 2018. 192 с.

2. Никитушкин В. Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник. М. : Физическая культура, 2022. 320 с.

3. Варакин А. П. Современное пятиборье: проблемы и пути совершенствования системы подготовки спортивного резерва // Вестник спортивной науки. 2021. № 4. С. 12–17.

4. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для вузов физ. культуры и спорта. СПб. : Лань, 2020. 384 с.

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье» : утв. Приказом Минспорта РФ № 456 от 30.05.2019. М., 2019.

6. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Киев : Олимпийская литература, 2019. 656 с.

7. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки. М. : Спорт, 2020. 464 с.

8. Тышлер Д. А. Фехтование. Техническая и тактическая подготовка. М. : Академический проект, 2020. 240 с.

УДК 796.034.2

РОЛЬ ГБУ «МОСГОРСПОРТ» В РАЗВИТИИ МАССОВОГО СПОРТА И ПОДГОТОВКЕ РЕЗЕРВА

THE ROLE OF GBU "MOSGORSPORT" IN THE DEVELOPMENT OF MASS SPORT AND RESERVE TRAINING

Д. П. Бертелли
D. P. Bertelli

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия
Russian University of Sport "GTSOLIFK", Moscow, Russia

Аннотация. Рассмотрена роль ГБУ «МОСГОРСПОРТ» как ключевого учреждения Департамента спорта города Москвы в развитии массового спорта и подготовке спортивного резерва. Проведен анализ структуры, функций и основных направлений деятельности учреждения. Особое внимание уделено роли ГБУ «МОСГОРСПОРТа» как первичного звена в системе многолетней подготовки спортсменов, обеспечивающего массовое вовлечение населения и начальный отбор для специализированных спортивных школ. Выявлены проблемы и перспективы оптимизации работы учреждения для повышения эффективности подготовки резерва в плавании, триатлоне и других видах спорта.
Ключевые слова: массовый спорт, спортивный резерв, ГБУ «МОСГОРСПОРТ», подготовка резерва, спортивная инфраструктура, спорт по месту жительства, плавание, триатлон
Abstract. The article examines the role of SBI "MOSGORSPORT" as a key institution of the Department of Sports of the city of Moscow in the development of mass sports and the training of the sports reserve. The analysis of the structure, functions and main activities of the institution is carried out. Special attention is paid to the role of "Mosgorsport" as the primary link in the system of long-term training of athletes, ensuring mass involvement of the population and initial selection for specialized sports schools. Problems and prospects for optimizing the work of the institution to increase the efficiency of reserve training in swimming, triathlon and other sports are identified.
Keywords: mass sport, sports reserve, SBI "MOSGORSPORT", reserve training, sports infrastructure, sport at the place of residence, swimming, triathlon

Развитие массового спорта и подготовка спортивного резерва являются взаимосвязанными и приоритетными направлениями государственной политики в области физической культуры и спорта. Эффективность системы подготовки спортсменов высокого класса напрямую зависит от того, насколько широко развита сеть первичных звеньев, обеспечивающих привлечение детей и взрослых к систематическим занятиям, как отмечают в своих работах В. Г. Никитушкин и С. С. Филиппов [1, 2]. В Москве, как крупнейшем мегаполисе России, создана уникальная инфраструктура для решения этих задач. Ключевую роль в этой системе играет государственное бюджетное учреждение (ГБУ) города Москвы «МОСГОРСПОРТ», подведомственное Департаменту спорта города Москвы.

Несмотря на очевидную значимость учреждения, его роль в подготовке спортивного резерва часто остается недооцененной и недостаточно изученной в научной литературе.

© Бертелли Д. П., 2026

Большинство исследований фокусируются на работе специализированных спортивных школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва, упуская из виду тот фундамент, который закладывается в массовых секциях по месту жительства [3]. Настоящая работа направлена на восполнение этого пробела.

Цель исследования заключается в анализе роли и места ГБУ «МОСГОРСПОРТ» в системе развития массового спорта и подготовки спортивного резерва города Москвы, а также в определении проблем и перспектив оптимизации его деятельности на примере плавания и триатлона. В процессе исследования использован комплекс методов, включающий анализ официальных документов и отчетов ГБУ «МОСГОРСПОРТ», изучение нормативно-правовой базы, такой как устав учреждения и государственное задание, анализ научно-методической литературы по проблемам управления спортом и подготовки резерва, а также методы сравнения, систематизации и обобщения полученных данных [4, 5].

ГБУ «МОСГОРСПОРТ» является крупнейшим учреждением физкультурно-спортивной направленности в Москве. Согласно официальным данным, учреждение объединяет десятки спортивных объектов по всему городу, включая бассейны, легкоатлетические манежи, футбольные поля, спортивные залы, фитнес-центры и многофункциональные спортивные площадки [5]. Основными функциями ГБУ «МОСГОРСПОРТ» являются организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением по месту жительства, обеспечение работы секций и групп спортивной направленности для всех возрастных категорий, организация и проведение массовых физкультурных и спортивных мероприятий, обеспечение работы центров тестирования ВФСК ГТО, а также координация деятельности инструкторов по спорту, работающих непосредственно с населением. Важно подчеркнуть, что ГБУ «МОСГОРСПОРТ» ориентирован именно на массовый спорт, в отличие от специализированных учреждений, деятельность которых направлена на подготовку спортсменов высокого класса [4].

Вклад учреждения в развитие массового спорта в Москве трудно переоценить. По данным официального сайта, ежегодно в секциях и на мероприятиях ГБУ «МОСГОРСПОРТ» участвуют сотни тысяч москвичей [5]. Ключевыми направлениями деятельности в контексте массового спорта являются обеспечение доступности занятий, поскольку большинство секций работают на бесплатной или льготной основе, что делает спорт доступным для широких слоев населения независимо от уровня дохода; территориальная доступность, так как спортивные объекты расположены во всех административных округах Москвы, что позволяет заниматься спортом рядом с домом; разнообразие видов спорта, культивируемых в учреждении, включая плавание, легкую атлетику, триатлон на базе отдельных комплексов и общефизическую подготовку с элементами этих видов, а также семейный формат многих мероприятий, ориентированных на семейное участие, что способствует формированию культуры здорового образа жизни.

Особого внимания заслуживает работа инструкторов по спорту, которые проводят занятия непосредственно на дворовых площадках. Именно они являются проводниками в мир спорта для многих детей, которые впоследствии могут перейти в специализированные секции [2]. Хотя прямая задача подготовки профессиональных спортсменов перед учреждением не стоит, его роль в системе подготовки резерва является фундаментальной и реализуется по нескольким направлениям, представленным в таблице.

Направления участия ГБУ «МОСГОРСПОРТ» в подготовке спортивного резерва

Направление	Содержание	Значение для подготовки резерва
Первичный отбор	Инструкторы и тренеры секций выявляют детей, проявляющих способности к плаванию, бегу, другим видам спорта	Формирование базы данных потенциально перспективных спортсменов для рекомендации в СШОР
Начальная подготовка	В секциях закладываются базовые двигательные навыки, общая физическая подготовка	Создание фундамента для последующей специализированной подготовки
Мотивационная среда	Участие в массовых стартах, соревнованиях	Формирование интереса к спорту, накопление соревновательного опыта
Взаимодействие со специализированными учреждениями	Проведение совместных мероприятий, просмотровые дни	Обеспечение перехода перспективных спортсменов в СШОР и академии
Центры тестирования ГТО	Оценка уровня физической подготовленности	Выявление сильных сторон спортсменов, соответствия нормативным требованиям

В рамках первичного отбора инструкторы и тренеры секций выявляют детей, проявляющих способности к плаванию, бегу и другим видам спорта, что позволяет формировать базу данных потенциально перспективных спортсменов для рекомендации в специализированные спортивные школы. В секциях начальной подготовки закладываются базовые двигательные навыки и общая физическая подготовка, создавая фундамент для последующей специализированной подготовки. Мотивационная среда, создаваемая через участие в массовых стартах и соревнованиях, способствует формированию интереса к спорту и накоплению соревновательного опыта. Взаимодействие со специализированными учреждениями через проведение совместных мероприятий и просмотровых дней обеспечивает переход перспективных спортсменов в спортивные школы олимпийского резерва и академии. Центры тестирования ГТО, работающие на базе учреждения, позволяют оценить уровень физической подготовленности и выявить сильные стороны спортсменов, их соответствие нормативным требованиям.

Особую значимость это имеет для таких видов спорта, как плавание и триатлон. Плавание требует раннего начала занятий и постановки базовой техники, что может быть успешно реализовано в секциях ГБУ «МОСГОРСПОРТ» при наличии квалифицированных инструкторов. Для триатлона как вида, требующего разносторонней подготовки, именно секции общефизической подготовки с элементами бега, плавания и велоспорта могут стать идеальной стартовой площадкой [1].

Несмотря на очевидные успехи, анализ деятельности учреждения позволяет выявить ряд проблем, снижающих эффективность его работы как первичного звена подготовки резерва. Кадровая проблема выражается в том, что не во всех секциях работают инструкторы, имеющие профильное образование и опыт работы с перспективными детьми, а ставки инструкторов по спорту часто оплачиваются невысоко, что не привле-

кает квалифицированных специалистов [3]. Отсутствие единой системы отбора проявляется в том, что взаимодействие со специализированными учреждениями носит часто неформальный характер и зависит от личных контактов тренеров, при этом нет единой городской базы одаренных детей, занимающихся в массовых секциях. Разрыв в программах подготовки обусловлен тем, что программы массовых секций не всегда скоординированы с федеральными стандартами спортивной подготовки, что создает трудности при переходе спортсмена в спортивные школы олимпийского резерва из-за разницы в требованиях и технике. Недостаточная материально-техническая база для некоторых видов, таких как триатлон, требующий специфической инфраструктуры в виде велодорожек и открытой воды, присутствует не во всех округах.

На основе выявленных проблем можно предложить следующие пути оптимизации работы ГБУ «МОСГОРСПОРТ» в контексте подготовки спортивного резерва. Повышение квалификации инструкторского состава через организацию регулярных семинаров и мастер-классов с привлечением тренеров спортивных школ олимпийского резерва и академий по методикам начального отбора и обучения базовым элементам в плавании, беге и триатлоне позволит улучшить качество подготовки. Разработка и внедрение единой городской цифровой платформы учета спортивно одаренных детей даст возможность тренерам специализированных учреждений видеть результаты детей, занимающихся в массовых секциях, и формировать целевые предложения для зачисления. Создание совместных траекторий развития через разработку согласованных программ подготовки между секциями ГБУ «МОСГОРСПОРТ» и профильными спортивными школами олимпийского резерва, а также академиями обеспечит преемственность этапов подготовки. Развитие специализированных отделений на базе крупных объектов ГБУ «МОСГОРСПОРТ» с созданием на базе отдельных флагманских центров условий для углубленных занятий триатлоном и плаванием с прицелом на резерв, привлечением более квалифицированных тренеров и усиленным финансированием также является перспективным направлением.

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы. ГБУ «МОСГОРСПОРТ» является ключевым звеном в системе развития массового спорта в Москве, обеспечивая доступность занятий физической культурой для широких слоев населения, включая плавание, бег и общефизическую подготовку. В системе подготовки спортивного резерва учреждение выполняет функцию первичного звена, обеспечивая массовое вовлечение детей, начальный отбор и формирование базовой двигательной базы, необходимой для последующей специализации в спортивных школах олимпийского резерва и академиях, в том числе по плаванию и триатлону.

Эффективность участия ГБУ «МОСГОРСПОРТ» в подготовке резерва сдерживается рядом проблем: кадровым дефицитом, отсутствием единой системы отбора и цифровой платформы учета, разрывом в программах подготовки между массовым и специализированным звеньями. Перспективными направлениями оптимизации являются: повышение квалификации инструкторов, внедрение единой цифровой платформы учета одаренных детей, разработка согласованных траекторий развития со спортивными школами олимпийского резерва и создание специализированных отделений на базе крупных объ-

ектов учреждения. Реализация этих мер позволит укрепить связь между массовым спортом и спортом высших достижений, повысив эффективность всей московской системы подготовки спортивного резерва.

Список источников

1. Официальный сайт ГБУ «МОСГОРСПОРТ» Департамента спорта города Москвы. URL: https://mosgorsport.ru (дата обращения: 25.02.2026).

2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 28.12.2024).

3. Филиппов С. С. Управление системой подготовки спортивного резерва в субъектах Российской Федерации // Вестник спортивной науки. 2023. № 2. С. 45–50.

4. Никитушкин В. Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник. М. : Физическая культура, 2022. 320 с.

5. Переверзин И. И. Менеджмент спортивной организации. М. : СпортАкадемПресс, 2021. 264 с.

УДК 796.015.83

РОЛЬ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ В СИСТЕМЕ «ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА – СПОРТИВНАЯ ШКОЛА – СЕМЬЯ» КАК ФАКТОР УСТОЙЧИВОЙ МОТИВАЦИИ И ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ОТТОКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ЕДИНОБОРСТВАХ

THE ROLE OF THE COACH-TEACHER IN THE "COMPREHENSIVE SCHOOL – SPORTS SCHOOL – FAMILY" SYSTEM AS A FACTOR OF SUSTAINABLE MOTIVATION AND PREVENTING THE OUTFLOW OF SPORTS RESERVE IN MARTIAL ARTS

А. А. Винокуров[1], В. Е. Иоч[2], Е. В. Иоч[3]
A. A. Vinokurov[1], V. E. Ioch[2], E. V. Ioch[3]

[1, 2, 3] Спортивная школа бокса города Томска, Томск, Россия
[1, 2, 3] Boxing Sports School of Tomsk City, Tomsk, Russia

Аннотация. Рассматриваются причины снижения мотивации и ухода подростков из единоборств на этапе специализации. Анализируется деятельность тренера-преподавателя как координатора взаимодействия общеобразовательной школы, спортивной школы и семьи. Раскрываются технологии сотрудничества с родителями, приемы формирования благоприятного климата в группе и способы индивидуализации подготовки. Обосновываются педагогические условия, способствующие сохранению спортивного резерва в муайтай.
Ключевые слова: тренер, спортсмены, подростки, единоборства, взаимоотношения, подготовка, тренировочное занятие, семья
Abstract. This article examines the reasons for the decline in motivation and the withdrawal of adolescents from martial arts during the specialization stage. It analyzes the work of the coach-teacher as a facilitator of interactions between the general education school, the sports school, and the family. It explores collaboration techniques with parents, methods for creating a favorable group climate, and ways to individualize training. It also explores educational conditions that contribute to maintaining athletic potential in Muay Thai.
Keywords: coach, athletes, adolescents, martial arts, relationships, preparation, training session, family

В системе подготовки спортивного резерва одной из наиболее острых проблем остается ранний уход подростков из спорта и постепенная утрата интереса к тренировочной деятельности. На этапе перехода от начального обучения к специализации нередко наблюдается снижение вовлеченности, эмоциональная усталость, ощущение чрезмерного давления со стороны значимых взрослых и конфликт между учебной нагрузкой и спортивными требованиями. Подобные проявления «выгорания» отражают не только индивидуальные особенности спортсмена, но и характер организации образовательной и тренировочной среды. Для единоборств, включая муайтай, где значимы высокая соревновательная напряженность, регулярные поединки и строгая дисциплина, проблема сохранения устойчивой мотивации приобретает прикладной характер.

© Винокуров А. А., Иоч В. Е., Иоч Е. В., 2026

Спортивная мотивация формируется под воздействием потребностей в активности, соперничестве, принадлежности к группе, самореализации и признании. Исследования в области психологии спорта показывают, что на различных этапах подготовки структура мотивов меняется: от эмоциональной привлекательности занятий и влияния внешних факторов – к осознанному стремлению к мастерству и профессиональной самореализации [1]. При отсутствии согласованных действий тренера, школы и семьи возможен разрыв между ожиданиями подростка и предъявляемыми к нему требованиями. В результате возрастает риск травматизма, эмоционального истощения, конфликтов с родителями и педагогами, что влечет отток перспективных спортсменов из системы подготовки резерва.

Актуальность исследования определяется необходимостью выстраивания целостной модели взаимодействия «общеобразовательная школа – спортивная школа – семья», в которой тренер-преподаватель выступает координатором воспитательных и мотивационных процессов. От профессиональной позиции тренера, его коммуникативной культуры, способности учитывать возрастные и психологические особенности подростков зависит не только спортивный результат, но и сохранение интереса к занятиям. Рассмотрение роли тренера в системе межинституционального взаимодействия позволяет обозначить условия, при которых занятия муайтай становятся устойчивым источником личностного роста, а не фактором преждевременного ухода из спорта.

Подготовка спортивного резерва в единоборствах, включая муайтай, строится не только на совершенствовании техники и развитии физических качеств, но и на формировании устойчивой учебно-тренировочной мотивации. Практика спортивных школ показывает, что на подростковом этапе значительная часть занимающихся прекращает тренировки по причинам эмоционального истощения, конфликтов со взрослыми, несогласованности требований школы и спорта, а также из-за утраты интереса к выбранному виду деятельности. В подобных условиях фигура тренера-преподавателя выходит за рамки узкопрофессиональной специализации и приобретает характер координационного центра системы «общеобразовательная школа – спортивная школа – семья».

Тренер в муайтай выступает не только носителем специальных знаний, но и организатором образовательной среды, в которой сочетаются спортивные, воспитательные и социальные задачи. Контактный характер единоборств предъявляет повышенные требования к дисциплине, эмоциональной устойчивости, умению контролировать агрессию и уважительно относиться к спарринг-партнёрам и соперникам. Подросток осваивает не только технику ударов, защитных и тактических действий, но и нормы поведения, принятые в спортивном сообществе. От педагогической позиции тренера-преподавателя, как мудрого наставника, зависит, станет ли тренировочная группа для подростка пространством развития или источником напряжения.

Одним из направлений работы, позволяющих снизить риск отсева, выступают технологии взаимодействия тренера с родителями юных спортсменов. Родительская поддержка способна стабилизировать мотивацию, тогда как чрезмерное давление, завышенные ожидания или недоверие к наставнику провоцируют внутренний конфликт у подростка. Эффективной формой коммуникации являются регулярные родительские собрания, на которых обсуждаются цели подготовки, особенности возрастной психологии, режим тренировок и восстановления, требования к участию в соревнованиях. Подобные

встречи позволяют снять иллюзии относительно «быстрого результата» и формируют реалистичное представление о спортивном пути.

Дополнительным средством сближения позиций становятся открытые тренировки. Наблюдая за процессом занятия, родители получают возможность увидеть методику преподавания, характер требований, стиль общения тренера-преподавателя с воспитанниками, климат общения внутри тренировочной группы. Прозрачность организации занятий снижает риск недопонимания и укрепляет доверие. Совместные мероприятия – спортивные праздники, выездные сборы, турниры с участием семей – создают обстановку сотрудничества, где успех подростка воспринимается как результат общих усилий. В такой системе тренер становится посредником между образовательной и семейной средой, согласовывая нагрузку с учебным расписанием и учитывая академические обязанности спортсмена.

Взаимодействие с общеобразовательной школой также требует продуманной стратегии. Перегрузка, совпадение контрольных работ с соревнованиями, недостаток времени на восстановление нередко вызывают у подростков хроническую усталость. Наставник, поддерживающий контакт с классными руководителями и администрацией школы, способен своевременно корректировать график подготовки, избегая резкого падения успеваемости. Подобный подход формирует у воспитанника ощущение защищенности и снижает тревожность, связанную с необходимостью выбирать между учебой и спортом.

Не менее значимым направлением выступает формирование благоприятного социально-психологического климата в тренировочной группе. В единоборствах, где значительная часть работы строится в парах и спаррингах, межличностные отношения оказывают прямое влияние на результативность занятий. Атмосфера соперничества не должна переходить в агрессивное противостояние. Тренер задает нормы поведения через личный пример, корректную обратную связь, справедливое распределение внимания между спортсменами. Поддержка, адресованная каждому, снижает риск изоляции менее успешных подростков и предупреждает формирование устойчивых групповых конфликтов.

Практика показывает, что часть воспитанников болезненно реагирует на критику. Подростковый возраст характеризуется повышенной чувствительностью к оценке со стороны значимых взрослых. Жесткая форма замечаний способна восприниматься как личное унижение, что отражается на самооценке и приводит к снижению интереса к занятиям [2]. Конструктивная обратная связь предполагает конкретность, акцент на способах исправления ошибки и сохранение уважительного тона. При таком подходе замечание воспринимается как помощь в совершенствовании, а не как повод для обиды.

Создание позитивного климата требует учета индивидуальных особенностей. В группе могут присутствовать спортсмены с различным уровнем физической подготовленности, темпом освоения техники, выраженностью соревновательной мотивации. Унификация требований без учета различий приводит к демотивации как слабых, так и более подготовленных подростков. Педагогическая индивидуализация включает дифференциацию заданий, варьирование интенсивности нагрузки, постановку персонализированных целей. Для одних актуален акцент на технической точности, для других – на развитии выносливости или тактического мышления.

Особое внимание заслуживает работа с подростками, демонстрирующими снижение интереса к тренировкам. Признаками неблагополучия могут выступать пропуски занятий, пассивность, избегание спаррингов. В подобной ситуации наставник должен проанализировать причины – от учебной перегрузки до межличностных конфликтов. Индивидуальная беседа, корректировка тренировочной программы, привлечение родителей к обсуждению возможных трудностей позволяют предупредить преждевременный уход из секции.

В системе подготовки резерва по муайтай целесообразно сочетание соревновательной и воспитательной составляющих. Чрезмерная ориентация исключительно на результат усиливает тревожность и формирует страх ошибки. Подросток, ощущающий постоянное давление, быстрее теряет интерес к занятиям. Напротив, признание промежуточных достижений, поощрение старания, демонстрация личного прогресса поддерживают внутреннюю мотивацию. Наставник, способный соотнести спортивные цели с возрастными возможностями воспитанника, снижает риск эмоционального истощения.

Таким образом, тренер-преподаватель в системе «общеобразовательная школа – спортивная школа – семья» выступает координатором образовательных и воспитательных процессов, влияющих на устойчивость спортивной мотивации подростков. Технологии сотрудничества с родителями, поддержание конструктивного климата в группе и индивидуализация педагогического подхода создают условия, при которых занятия муайтай становятся пространством развития, а не источником стресса. Согласованность действий всех участников подготовки позволяет минимизировать отток перспективных спортсменов и обеспечить преемственность в формировании спортивного резерва.

Список источников

1. Мамадиев А. Х. Исследование факторов мотивации занятий единоборствами у современных детей и подростков // Роль физической культуры и спорта в развитии человеческого капитала и реализации национальных проектов. Якутск : Дани-Алмас, 2019. С. 474–480.

2. Носов С. А., Ляпин А. И., Герасимов И. В. Роль тренера в жизнедеятельности юных спортсменов, занимающихся единоборствами // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 8. С. 111–120.

УДК 796.921

ВАЖНОСТЬ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В КОМАНДЕ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

THE IMPORTANCE OF DETERMINING THE SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL CLIMATE IN A TEAM OF CROSS-COUNTRY SKIERS AT THE TRAINING STAGE OF PREPARATION

Д. С. Голдобин[1], С. С. Горбунов[2]
D. S. Goldobin[1], S. S. Gorbunov[2]

[1, 2] Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, Чайковский, Россия
[1, 2] Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports, Chaikovsky, Russia

Аннотация. Обобщается эволюция понятия «социально-психологический климат» (СПК) – от ранних определений как эмоциональной окраски межличностных связей до современных подходов. Выделяются компоненты СПК: эмоциональный тон, сплочённость и доверие, межличностные отношения, общая мотивация и лидерство тренера. Подчеркивается, что позитивный климат в учебно-тренировочной группе повышает стрессоустойчивость, оптимизм, стабильность состава и минимизирует выгорание. Таким образом благоприятный СПК команды лыжников-гонщиков на учебно-тренировочном этапе подготовки поддерживает их психическую устойчивость к нагрузкам, адаптацию и долгосрочное развитие.
Ключевые слова: социально-психологический климат, лыжные гонки, учебно-тренировочный этап, мотивация, сплочённость, спортивные результаты, деятельность тренера
Abstract. The article summarizes the evolution of the concept from early definitions as the emotional coloring of interpersonal connections to modern approaches. Identify SPC components: emotional tone, cohesion and trust, interpersonal relationships, overall motivation, and coach leadership. The Torys emphasize that a positive climate in a training group increases stress resilience, optimism, team stability, and minimizes burnout. Thus, a favorable SPC in a cross-country skiing team during the training phase supports their mental resilience, adaptation, and long-term development.
Keywords: socio-psychological climate, cross-country skiing, training stage, motivation, cohesion, sports performance, coach's activities

В спортивной психологии и педагогике всё большее внимание уделяется нематериальным факторам успеха. Одним из ключевых является социально-психологический климат (СПК) – динамичная эмоциональная и межличностная атмосфера коллектива, напрямую влияющая на мотивацию, сплочённость и результативность спортсменов.

Особый интерес представляет применение концепции СПК к лыжным гонкам – виду спорта, сочетающему индивидуальные выступления и при этом плотные групповые взаимодействия. Несмотря на индивидуальный зачёт, лыжники сильно зависят от командной атмосферы, которая помогает преодолевать монотонность, утомление и психоэмоциональное напряжение.

© Голдобин Д. С., Горбунов С. С., 2026

Настоящая работа анализирует СПК в спортивных командах учебно-тренировочного этапа с акцентом на лыжных гонках. Цель – раскрыть содержание СПК, факторы и важность его формирования в спортивной группе лыжников-гонщиков на учебно-тренировочном этапе подготовки.

В основе статьи лежит анализ научных статьей отечественных и зарубежных авторов по вопросам психологической подготовки, социально-психологического климата спортивных команд и дедукция.

Изначально отечественная психология оперировала термином «психологический климат». В. М. Шепель выделил три зоны: социальный, моральный и собственно психологический климат, что и стало основой современного понятия СПК.

По мнению Г. С. Антипиной, Е. С. Кузьмина, Б. Г. Ананьева, спортивную учебно-тренировочную группу правомерно рассматривать как малую социальную группу, к которой применимы закономерности СПК.

В научной литературе различных авторов можно встретить следующее трактование СПК:

– Л. П. Буева и Е. С. Кузьмин рассматривают его как динамичное состояние, отражающее в коллективном сознании взаимоотношения, цели и условия тренировок;

– по мнению А. А. Русалиновой и А. Н. Лутошкина, это общий эмоциональный настрой, создающий мотивацию и комфорт;

– В. М. Шепель и В. А. Покровский описывают его как результат стиля межличностных взаимодействий;

– В. В. Косолапов, А. Н. Щербань, Л. Н. Коган определяют его как сплочённость и морально-психологическое единство на основе общих ценностей.

Обобщая вышесказанное, СПК – это динамичная эмоционально-межличностная атмосфера команды, определяющая её повседневную жизнь и успехи, к ключевым компонентам которого относится: эмоциональный тон, сплочённость и доверие, открытая коммуникация, общая мотивация и цели, а также стиль лидерства тренера [1].

Оценивая влияние СПК на достижение целей спортивной команды, находящейся на учебно-тренировочном этапе, необходимо исходить из главной цели, стоящей перед тренером, которая заключается в достижении высоких результатов и выполнении требований для перехода на следующий этап подготовки. Без благоприятного СПК это крайне сложно: негативный климат вызывает отток спортсменов из секции и снижает эффективность тренировок, а впоследствии – и результат на состязаниях [2].

Исследование Е. В. Серебренниковой (2019) среди баскетболистов и волейболистов подтвердило, что позитивный СПК критически важен для мотивации, стрессоустойчивости и сплочённости, а роль тренера в его формировании решающая [3]. Американское исследование 2024 г. (C. D. McLaren и соавт., n = 800) показало, что положительный СПК усиливает оптимизм, ментальное благополучие и уверенность в партнёрах даже в кризисных условиях внутри спортивной команды среди спортсменов элитного уровня подготовки [4].

Хочется отметить, что можно проводить параллели между уровнем СПК и его воздействием на спортивную команду и её результаты вне зависимости от уровня команды, ввиду некритичных различий факторов психики спортсменов (и её изменений), ведь именно личностные факторы и особенности каждого индивидуума в группе формируют СПК. Исследований, подтверждающих эту идею, не так много, но они всё же имеются [5].

Таким образом, позитивный СПК в учебно-тренировочной группе напрямую повышает результативность, сплочённость, устойчивость к стрессу и стабильность состава, снижая риск выгорания ученика и его ухода из спорта.

Несмотря на то, что лыжные гонки – это индивидуальный вид спорта, спортсменам всё равно необходим благоприятный СПК ввиду большого объёма времени, которое они проводят совместно на тренировках. Канадские исследователи (Х.Р. Бэнак и др.) выявили, что высокая сплочённость в лыжных командах повышает мотивацию, снижает выгорание и облегчает переход от юниорского к взрослому уровню [4].

Норвежский исследователь К. Сиберг (2019) доказал прямое влияние положительного СПК на тренировочную производительность и способность воспроизводить максимальные усилия в гонках и тренировках [6].

Известно, что лыжные гонки как циклический и монотонный вид спорта вызывают выраженное психоэмоциональное утомление [3]. У спортсменов 12–15 лет, которые находятся на учебно-тренировочном этапе подготовки, психологическое истощение наступает раньше, чем у спортсменов высокого класса. В этот момент благоприятный СПК выступает тормозом для развития истощения психики, предотвращая критическое падение мотивации и снижение производительности, тогда как негативный климат ускоряет истощение и усталость от спорта. Таким образом умение тренера оценивать и улучшать СПК – это один из важнейших факторов, позволяющих сохранить контингент спортсменов и продолжить их долгосрочное развитие в избранном виде спорта.

Список источников

1. Серебренникова Н. А., Бикмухаметов Р. К. Результаты анкетирования экспертов баскетболистов и волейболистов по вопросам психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта // Современные проблемы науки и образования. 2019. № 3. URL: https://science-education.ru/ru/article/view?id=28931 (дата обращения: 21.02.2026).

2. Smith E. The Grass Isn’t Always Greener: Increasing Retention Amidst the Growing Importance of Person-Organization Fit // Center for the Study of Human Behavior. 2021. URL: https://blogs.calbaptist.edu/cshb/2021/11/16/the-grass-isnt-always-greener-increasing-retention-amidst-the-growing-importance-of-person-organization-fit/ (дата обращения: 17.02.2026).

3. Шераш Н. В., Будко А. Н. Анализ состояний утомления и перенапряжения у спортсменов национальной команды по лыжным гонкам в ходе многолетней подготовки // Вестник спортивной науки. 2020. № 6. С. 3–6. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-sostoyaniy-utomleniya-i-perenapryazheniya-u-sportsmenov-natsionalnoy-komandy-po-lyzhnym-gonkam-v-hode-mnogoletney-podgotovki (дата обращения: 23.02.2026).

4. Banack H. R., Gordon A. Bloom, William Falcao. Promoting Long Term Athlete Development in Cross Country Skiing through Competency Based Coach Education: A Qualitative Study // The Sport Journal. 2012. URL: https://www.researchgate.net/publication/260105744_Promoting_Long_Term_Athlete_Development_in_Cross_Country_Skiing_through_Competency-Based_Coach_Education_A_Qualitative_Study (дата обращения: 19.02.2026).

5. Susmita M., Kristiyanto A., Sabarini S. S. Factors influencing the psychology of professional and amateur female football athletes in Surakarta in 2023 // Advances in Health and Exercise. 2023. Vol. 3, Iss. 2. P. 69–75. URL: https://www.turkishkinesiology.com/index.php/ahe/article/download/72/66/443 (дата обращения: 19.02.2026).

6. Bjørkesett E. Pacing Strategy in Long Distance Cross-Country Skiing: A study looking at female and male cross-country skiers at different performance level and how the track topography may influence their pacing strategy : магистер. дис. Alta : The Arctic University of Norway, 2019. 94 p. URL: https://munin.uit.no/bitstream/handle/10037/15657/thesis.pdf?sequence=2&isAllowed=y (дата обращения: 17.02.2026).

УДК 796.015.59

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ИГРОВОГО МЫШЛЕНИЯ В ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОККЕИСТОВ СРЕДСТВАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ ИГРОВЫХ КОМБИНАЦИЙ И ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ

A METHODOLOGY FOR DEVELOPING GAME THINKING IN THE TACTICAL TRAINING OF QUALIFIED ICE HOCKEY PLAYERS THROUGH SPECIAL GAME COMBINATIONS AND IDEOMOTOR TRAINING

Т. П. Давыдов
T. P. Davydov

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск, Россия
Siberian State University of Physical Education and Sports, Omsk, Russia

Аннотация. Представлена комплексная методика развития игрового мышления квалифицированных хоккеистов в тактической подготовке. Описано сочетание специальных игровых комбинаций и идеомоторной тренировки для повышения эффективности принятия тактических решений. Подчёркнута новизна интеграции этих методов и приведены основные примеры упражнений и критерии оценки результата.
Ключевые слова: хоккей, игровое мышление, тактическая подготовка, игровые комбинации, идеомоторная тренировка
Abstract. This article presents a comprehensive methodology for developing game thinking in qualified ice hockey players during tactical training. The approach combines special game combinations and ideomotor training to improve tactical decision-making. The novelty lies in the integration of these methods; key exercises and evaluation criteria are described.
Keywords: hockey, game thinking, tactical training, game combinations, ideomotor training

Современная игра в хоккей требует от спортсменов не только развитых физических и технических навыков, но и высокого уровня тактического мышления. Особое значение приобретает способность оперативно анализировать, преобразовывать и применять полученную информацию для принятия решений в условиях ограниченного времени и пространства [1]. На страницах профильной литературы подчёркивается, что игровой интеллект проявляется, прежде всего, в умении не только распознавать ситуацию на площадке, но и быстро выбирать и успешно реализовывать наилучшие тактические ходы [2, 3]. Тренировочные процессы сегодня нередо акцентируются на совершенствовании техники и стандартных игровых взаимодействий, в то время как формирование и развитие креативного мышления во многом остаётся стихийным процессом, зависящим от личного опыта тренерского состава. В то же время анализ исследований свидетельствует: чётко организованный процесс тактической подготовки с акцентом на моделировании игровых эпизодов заметно увеличивает эффективность командных и индивидуальных действий хоккеистов [4].

© Давыдов Т. П., 2026

Многие специалисты признают развитие тактического интеллекта критически важным звеном в подготовке игроков высокого класса [2, 4]. Так, по определению В. Н. Платонова, способность управлять игровой деятельностью в напряжённых и изменяющихся условиях – ключевая черта игрового мышления [2]. К перечню наработанных методик принято относить игровые задачи, моделирование соревнований, внедрение оригинальных комбинаций и специально адаптированные для хоккея упражнения [3, 5, 6]. Значимым считается и включение в тренировочный план психологических и когнитивных инструментов – таких, как мысленное проигрывание сценариев (идеомоторная тренировка), а также детальный анализ возможных вариантов развития игрового эпизода. По мнению ряда исследователей, упражнения, нацеленные на «мысленную симуляцию» игровых ситуаций, ускоряют развитие навыков тактического выбора и уменьшают количество типичных ошибочных решений. Более свежие зарубежные работы придают большое значение вовлечению когнитивных стратегий – они служат основой для быстрой адаптации хоккеистов к меняющейся динамике матча. Несмотря на прогресс теоретических изысканий, эмпирически обоснованных комплексных методик, сочетающих разнообразные игровые приёмы и методы идеомоторики, по-прежнему не хватает. Это и определяет актуальность дальнейших поисков и внедрения новых подходов.

В данной статье предлагается авторская методика, объединяющая игровые комбинации и элементы идеомоторной тренировки, внедряемая поэтапно в тренировочный процесс. Цель – не только выработать устойчивую базу игровых умений, но и сформировать гибкое мышление, способное обеспечивать мгновенную реакцию в сложных и нетипичных игровых эпизодах.

В основе системы лежит совмещение практических игровых упражнений с внедрением идеомоторных техник, реализуемых как в индивидуальном, так и в групповом формате (в том числе на этапах совместных обсуждений). Рекомендовано организовывать такие тренировки 2–3 раза в неделю, при численности группы от 8 до 20 спортсменов.

Занятия включают три ключевых этапа:

1. **Вводная динамическая часть.** Предлагаемые упражнения строятся вокруг быстро меняющихся игровых ролей, мгновенной смены атакующих и защитных действий или выполнения неожиданных по задумке тренера задач – это стимулирует мгновенный анализ и принятие решения.

2. **Главный тренировочный блок.** Сюда входят игровые задания с высокой вариативностью:

– упражнения «2 на 1», где постоянно меняется стартовое положение защитников;

– упражнения «3 в 2» с ограничением времени на выполнение и дополнительными заданиями из карточек, стимулирующими креативный поиск решений;

– мини-игры, моделирующие неравные составы («4 на 3», «3 на 2»), условия которых меняются по сигналу.

3. **Завершающая часть: идеомоторика и рефлексия.** В течение 5–10 минут спортсмены мысленно разыгрывают возможные альтернативные сценарии сыгранных эпизодов, обсуждают увиденное в группе, делятся идеями по улучшению решений, а при необходимости используют для этого короткие видеоролики с реальных матчей.

Для усиления эффекта применяются задания с элементами неопределённости. Например, после комплекса классических упражнений «3 в 2» участники получают «карточки событий», которые задают новое, неочевидное развитие игрового сюжета (пример: неожиданный переход защитника в атаку после потери шайбы).

В коллективной работе проводится формат «Капитан озвучивает сценарий»: капитан команды получает карточку с обозначением специфического задания (например, акцент на атакующих действиях после паса из-за ворот или смена тактической схемы при усиленном прессинге), игроки анализируют свои решения и после обсуждения разыгрывают эпизод с учётом новых вводных.

В отдельных тренировках практикуется восстановление игровых ситуаций «по памяти»: спортсмены анализируют реальный игровой эпизод (видеофрагмент или недавний матч), затем по памяти воспроизводят его на площадке, а после разбора находят как эффективные, так и ошибочные составляющие своей деятельности.

Результативность описанной методики отслеживается с помощью:

– контрольных тестов в формате мини-игр, где анализируется оперативность и правильность принятых решений;

– индивидуальных наблюдательных карт, в которых тренеры фиксируют склонность к самостоятельному выбору вариантов, гибкость мышления, умение переключаться между тактиками (оценка по балльной шкале);

– периодических опросов: спортсмены оценивают уверенность в выборе тактики; приводится пример типичного самоотзыва: «После применения данной системы тренировок мне стало проще предугадывать ход развития атаки соперника»;

– анализа количества стандартных и нестандартных ошибок, уровня инициативности и глубины самостоятельного разбора действий.

Данные апробации показывают: заметный прирост в тактической осознанности достигается лишь при чётком совмещении игровых и идеомоторных составляющих процесса, обязательной совместной рефлексии после упражнений и регулярной индивидуальной работе с ошибками. Обращается внимание на необходимость гибко строить задания, варьируя сложность и вводя новые игровые роли либо неожиданные условия, что способствует развитию творческого потенциала игроков и безопасному снижению доли типичных ошибок. Такой подход не только ускоряет формирование нового уровня тактического мышления, но и позволяет наиболее полно транслировать новые навыки в структуру реальных матчей.

Внедрение комплекса игровых и идеомоторных методик содействует развитию гибкого и вариативного мышления, что ускоряет процесс принятия эффективных решений и способствует формированию индивидуальных игровых стратегий [2, 3]. Системное сочетание реальных упражнений с их мысленным проигрыванием формирует устойчивые когнитивные паттерны и помогает быстрее адаптироваться к переменам в ходе матча. Анализ прогресса в ходе тренировок указывает на необходимость сочетать блоки идеомоторики с теоретическими разбором и адаптировать упражнения, исходя из уровня мастерства и личного опыта каждого хоккеиста.

Выводы:

1. Применение интегрированной технологии, сочетающей игровой и идеомоторный тренинг, оказывает положительное влияние на развитие тактического мышления опытных хоккеистов.

2. Сформулированы и описаны упражнения, способствующие ускоренному овладению навыками анализа эпизода, предвидения и адаптации.

3. Эффективность методики подтверждается статистикой улучшения качества игровых решений и взаимодействий.

4. Обоснована высокая прикладная ценность подхода благодаря возможности индивидуализировать задания и объективно оценивать прогресс каждого спортсмена.

Список источников

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры. М. : Физкультура и спорт, 2018. 544 с.

2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев : Олимпийская литература, 2015. 808 с.

3. Козин В. М., Арбузин В. В. Тактическая подготовка хоккеистов: теория и практика. М. : Современный спорт, 2021. 256 с.

4. Иванов И. А., Сидоров П. К. Оценка эффективности тактической подготовки хоккеистов // Теория и практика физической культуры. 2022. № 10. С. 112–118.

5. Петров А. Д. Развитие тактического мышления у молодых спортсменов: игровые методы // Вестник спорта. 2021. № 9. С. 78–84.

6. Smith J. H., Brown K. R. Cognitive Strategies in Ice Hockey: A Theoretical Overview // Int. J. Sport Psychol. 2020. Vol. 51 (3). P. 145–162.

УДК 796.41

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКИ ВРАЩЕНИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ СРЕДСТВАМИ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF ROTATION TECHNIQUES IN RHYTHMIC GYMNASTICS THROUGH CLASSICAL DANCE

А. В. Ершова[1], Е. В. Бондаренко[2]
A. V. Ershova[1], E.V. Bondarenko[2]

[1, 2] Томский государственный педагогический университет, Томск, Россия
[1, 2] Tomsk State Pedagogical University, Tomsk, Russia

Аннотация. В результате поиска путей совершенствования соревновательных композиций, увеличения конкурентоспособности был сделан вывод о необходимости более глубокой проработки подходов формирования техники вращательных элементов. Предложено поступательное применение средств классического танца в занятиях с девочками 9–10 лет, с логичным прогрессированием содержания экзерсиса. Освоение классического экзерсиса подтвердило стабилизацию статического и динамического равновесия, осознанного контроля осанки, уменьшение колебаний оси вращения, рост амплитуды рабочих движений, что положительно повлияло на технику исполнения поворотов.
Ключевые слова: художественная гимнастика, классический танец, повороты, элементы трудности тела, учебно-тренировочный этап подготовки
Abstract. As a result of the search for ways to improve competitive routines and increase competitiveness, it was concluded that there is a need for a more in-depth development of approaches to the formation of rotational element technique. A progressive application of classical dance means in classes with girls aged 9-10 is proposed, with a logical progression of the content of the exercises. The mastery of the classical exercises confirmed the stabilization of static and dynamic balance, conscious control of posture, a reduction in the oscillations of the axis of rotation, and an increase in the amplitude of working movements, which positively influenced the technique of performing turns.
Keywords: rhythmic gymnastics, classical dance, turns, body difficulty elements, training stage of preparation

Соревновательные композиции в художественной гимнастике на сегодняшний день представляют собой синтез сложной работы предмета и элементов трудности тела (равновесий, поворотов и прыжков). Количество всех элементов трудности регламентировано и имеет ограничения [1]. Поэтому актуальным является поиск путей повышения стоимости упражнения в заданных рамках правил соревнований.

Прыжки и равновесия имеют фиксированную оценку трудности, однако, повороты оцениваются в зависимости от количества сделанных оборотов в одном элементе. Выполняя сложные повороты с многократным вращением, можно значительно повысить стоимость соревновательной композиции. Даже повороты в простых формах с большим

© Ершова А. В., Бондаренко Е. В., 2026

числом оборотов дают возможность увеличить количество баллов в части оценки судейской бригады DB.

На сегодняшний день проблема подготовки и обучения гимнасток сложным поворотам является актуальной. Одним из средств формирования вращательного навыка в художественной гимнастике является классический танец. Использование классического танца в подготовке гимнасток позволяет преодолеть ограничения узкоспециализированных методик, обеспечивая гармоничное развитие не только физических, но и художественно-исполнительских качеств, необходимых для достижения высоких результатов в современной художественной гимнастике.

Выбор возрастной группы 9–10 лет также неслучаен. В данном возрасте уже сформирована необходимая двигательная база гимнасток, завершился этап начальной подготовки. Наступает период освоения сложнотехнических элементов.

Целью исследования было совершенствование методического содержания урока классического танца гимнасток учебно-тренировочного этапа.

Основной задачей исследования была разработка содержания комплексов упражнений классического танца для занятий с девочками 9–10 лет, с учётом этапного распределения времени освоения базовых элементов хореографии, включая формирование и совершенствование навыков pirouettes.

Федеральный стандарт по художественной гимнастике предполагает около 50% времени уделять технической и специальной физической подготовке [2]. Классический танец занимает важное место в структуре тренировочных занятий, выполняя ключевую роль как в специальной физической, так и в технической подготовке.

В разделе «Специальная физическая подготовка» классический танец представлен базовыми элементами, такими как plié, relevé, battement и т.д.

В рамках «Технической подготовки» элементы классического танца включаются во вращательные комбинации, что позволяет отрабатывать точность и чистоту исполнения движений. Кроме того, особое внимание уделяется постановке корпуса и правильному положению рук, что является основой для формирования сбалансированной и выразительной техники.

Таким образом, классический танец служит фундаментом для развития физических качеств и технических навыков, обеспечивая гармоничное становление исполнительского мастерства.

В контрольной группе занятия классическим танцем проводились 3 раза в неделю по 40 минут. Для гимнасток контрольной группы использовалась традиционная система тренировок, которая была основана на стандартных упражнениях и методах преподавания. Важно отметить, что время, затраченное на тренировочный процесс, оставалось постоянным и одинаковым для обеих групп, что обеспечивало им равные условия.

Занятия в экспериментальной группе (ЭГ) с элементами классического танца проводились 3 раза в неделю по 40 минут. Под руководством квалифицированного тренера-преподавтеля по гимнастке осваивали специально разработанные комплексы, включающие хореографические элементы и последовательности движений.

Экзерсис классического танца на уроке с гимнастками ЭГ был выстроен в следующей последовательности: demi u grandplie по всем позициям; tendu; grand battemens, подводящие упражнения к toure, toure из разных позиций одинарные, двойные, тройные.

Занятие по классическому танцу состояло из двух частей: подготовительной и основной. Средствами подготовительной части являлись упражнения у станка. План основной части выстраивался в зависимости от того, в каком мезоцикле проводилось занятие. Всего использовалось в занятиях пять различных комплексов упражнений классического танца.

Первый блок занятий был направлен на освоение основных движений классического танца (рис.). По усвоению первого блока занятий был введен второй блок с освоением экзерсиса у станка в более сложных вариациях (упражнения на полупальцах, одной рукой за станок), tour у станка, fuete у станка, классический экзерсис на середине, tour на середине, fuete на середине, повороты с использованием дополнительного оборудования.



Рисунок. Этапы применения разработанных комплексов упражнений классического танца

На предварительном этапе тестирования было выявлено, что ЭГ статистически достоверно не отличалась от контрольной группы (КГ), что позволило проводить эксперимент с данными группами.

Для оценки эффективности экспериментальных комплексов упражнений был проведён сравнительный анализ результатов тестирования, полученных в ЭГ и КГ на начальном и конечном этапах исследования (табл. 1).

Исходя из результатов итогового тестирования КГ и ЭГ, был выявлен статистически значимый прирост результатов по всем исследуемым параметрам хореографической подготовки.

Таблица 1

Результаты итогового тестирования ЭГ и КГ

№	Тест	ЭГ, баллы	КГ, баллы	Отклонение, %
		M ± m		
1	Поворот «Penche`»	2,8 ± 1,5	2,4 ± 1,6	+16,7
2	Поворот «Attitude»	1,2 ± 0,8	0,9 ± 0,8	+33,3
3	Боковой шпагат с помощью или без помощи	4,5 ± 2,5	3,7 ± 2,5	+21,6
4	«Fouette`» в форме пассе	–0,5 ± 0,4	–0,9 ± 0,7	+44,4

Примечание. Здесь и в табл. 2 $p < 0,05$.

Наибольший процент отклонения между группами наблюдался в повороте «Attitude», где различие составило 33,3%, что свидетельствует о выраженной эффективности примененных комплексов в формировании техники сложных вращательных элементов.

В тесте на вращение «Penche`» ЭГ показала практически идентичный средний результат с КГ, однако статистическая значимость различий ($p < 0,05$) указывает на качественное улучшение техники выполнения элемента при большем разбросе показателей.

Проводя анализ показателей pirouettes в ЭГ, можно заключить, что статистически достоверный прирост ($p < 0,05$) результатов наблюдается во всех тестируемых элементах (табл. 2).

Таблица 2

Результаты тестирования ЭГ до и после эксперимента

№	Тест	ЭГ начало, баллы	ЭГ конец, баллы	Отклонение, %
		M ± m		
1	Поворот «Penche`»	1,7 ± 1,6	2,8 ± 1,5	+64,7
2	Поворот «Attitude»	0,3 ± 0,8	1,2 ± 0,8	+300
3	Боковой шпагат с помощью или без помощи	3,5 ± 2,7	4,5 ± 2,5	+28,6
4	«Fouette`» в форме пассе	–1,5 ± 0,6	–0,5 ± 0,4	+66,7

Проводя анализ показателей в КГ, можно заключить, что статистически достоверный прирост ($p \leq 0,05$) результатов наблюдается в тестируемых элементах «Penche» и «Фуэте» (табл. 3). По остальным элементам также наблюдается положительная динамика, однако статистическая значимости этих изменений отсутствует.

Освоение классического экзерсиса без опоры на станок (на середине зала) подтверждает стабилизацию статического и динамического равновесия, осознанного контроля осанки. Также это положительно влияет на технику исполнения поворотов. Происходит уменьшение колебаний оси вращения, рост амплитуды рабочих движений, что непосредственно отразилось на улучшении результатов в тестах.

Таблица 3

Результаты тестирования КГ до и после эксперимента

№	Тест	КГ начало, баллы	КГ конец, баллы	Отклонение, %	p
		M ± m			
1	Поворот «Penche`»	2,0 ± 1,8	2,4 ± 1,6	+25	≤0,05
2	Поворот «Attitude»	0,6 ± 0,9	0,9 ± 0,8	+50	>0,05
3	Боковой шпагат с помощью или без помощи	3,1 ± 2,9	3,7 ± 2,5	+19,4	>0,05
4	«Fouette`» в форме пассе	–1,2 ± 0,9	–-0,9 ± 0,7	+20,8	≤0,05

Таким образом, после применения экспериментальных комплексов упражнений мы наблюдаем статистически значимое улучшение результатов тестирования pirouettes у гимнасток ЭГ во всех четырех тестах. При этом по сравнению с КГ у ЭГ отмечается значительно более высокий процент прироста результатов по всем оцениваемым параметрам.

Наибольшая эффект экспериментальной методической работы заметен в развитии техники сложных вращательных элементов (поворот «Attitude» – прирост 300,0%) и координационно сложных движений («Fouette`» – улучшение на 66,7%). Значительное превосходство ЭГ над КГ (от 16,7 до 44,4% по различным тестам) подтверждает эффективность применения разработанных комплексов упражнений классического танца в тренировочном процессе юных гимнасток.

Следовательно, можно сделать вывод, что использование экспериментальных комплексов упражнений в ЭГ было эффективным и обеспечило качественное улучшение исполнения поворотов.

Список источников

1. Правила вида спорта «художественная гимнастика» : утв. Приказом Министерства спорта РФ от 25 декабря 2024 г. № 1330. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_496868/ (дата обращения: 27.02.2026).

2. Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. № 984 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (зарегистрировано в Минюсте РФ 20 декабря 2022 г. № 71709). URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405884995/ (дата обращения: 27.02.2026).

УДК 796.015.83

СПОРТИВНО-ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ЮНЫМИ БОКСЁРАМИ (11–14 ЛЕТ) В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

SPORTS AND EDUCATIONAL WORK WITH YOUNG BOXERS (11–14 YEARS OLD) IN A SPORTS SCHOOL

Н. Н. Зюсько[1], Н. И. Копылов[2], Е. А. Меркулов[3]
N. N. Zyusko[1], N. I. Kopylov[2], E. A. Merkulov[3]

[1, 2, 3] Спортивная школа бокса города Томска, Томск, Россия
[1, 2, 3] Boxing Sports School of Tomsk City, Tomsk, Russia

Аннотация. Статья посвящена вопросам организации спортивно-воспитательной работы с юными боксерами 11–14 лет. Рассматриваются задачи, содержание, средства воспитательной работы в учебно-тренировочном процессе, а также пример организации работы в спортивной школе. Подчеркивается важность соблюдения федеральных стандартов и выполнения раздела «Воспитательная работа» для достижения высоких показателей подготовки юных боксеров.
Ключевые слова: юные боксеры, спортивно-воспитательная работа, учебно-тренировочный процесс, физическая подготовка, мотивация
Abstract. The article is devoted to the organization of sports and educational work with young boxers aged 11–14 years. The tasks, content, and means of educational work in the educational and training process are considered. An example of the organization of work in a sports school is given, the importance of compliance with federal standards and the implementation of the "educational work" section is emphasized in order to achieve high training rates for young boxers.
Keywords: young boxers, sports and educational work, educational and training process, physical fitness, motivation

Бокс является одним из популярнейших в мире видом единоборств, привлекающим зрителей и любителей активным сочетанием физических навыков и интеллектуальных способностей. Согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по боксу, утвержденному приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 г. № 1055), воспитательная работа способствует формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации и созданию условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием боксом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой юных боксеров [1].

Настоящая статья посвящена вопросам организации спортивно-воспитательной работы с юными боксерами в возрасте 11–14 лет. Мы рассмотрим основные задачи, содержание, методику, этапы и оценку эффективности образовательного процесса.

Основное направление работы с детьми заключается в поэтапной организации учебно-воспитательного процесса, направленного на формирование гармонично развитой личности [2]. Среди задач выделяются:

© Зюсько Н. Н., Копылов Н. И., Меркулов Е. А., 2026

– формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;

– воспитание сознательного отношения к обучению, труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;

– формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

– нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Основными составляющими учебно-тренировочной работы являются:

– физическая подготовка: повышение уровня общей и специальной физической подготовки, поддержание хорошего состояния здоровья;

– техническая подготовка: освоение базовых техник ударов, комбинаций и защитных приемов;

– тактическая подготовка: разработка стратегий ведения боя, принятие решений в динамичных условиях;

– психологическая подготовка: развитие концентрации, эмоций и устойчивости к стрессу [3].

Организация учебно-тренировочного процесса основывается на сбалансированном распределении нагрузки, учитывающем индивидуальные особенности детей. Ведущую роль играют групповые занятия, которые проводятся в игровой форме, что стимулирует вовлечённость и удовольствие от тренировок.

Тренер-преподаватель выступает ключевым звеном в процессе воспитания. Его обязанности заключаются в том числе в контроле психофизического развития ребёнка, выявлении талантов и коррекции ошибок. Роль родителя также важна, поскольку поддержка семьи создаёт комфортную среду для учёбы и тренировок [4].

Элементами образовательного и тренировочного процесса являются:

– ознакомление с основами техники бокса и упражнениями для поддержания общей физической формы;

– создание положительного восприятия спорта путём участия в игровых мероприятиях и дружеских матчах;

– совместная работа родителей и преподавателей по формированию мотивации и любви к активному образу жизни.

Важно помнить, что ошибки в тренировках на ранних стадиях могут негативно сказываться на результатах в зрелом возрасте. Грамотный подход подразумевает активное вовлечение ребёнка в процесс, подчёркивая необходимость постоянной обратной связи и поддержки [5].

Оценка прогресса спортсменов основана на совокупности критериев, позволяющих выявить сильные и слабые стороны. Основными инструментами диагностики являются:

– тесты физической подготовки: измерение скорости, выносливости, силы и координации;

– анализ успеваемости и участия в соревнованиях;

– наблюдение за поведением и взаимодействием внутри коллектива.

Необходимо подчеркнуть значимость регулярного мониторинга, что позволит вовремя скорректировать план тренировок и исключить возможные проблемы [6].

Рассмотрим пример спортивной школы бокса г. Томска, где занимаются дети 8–18 лет, в том числе и юные боксёры в возрасте 11–14 лет.

С 2023 г. в учебно-тренировочный процесс были включены четыре направления воспитательной работы:

1) профориентационная деятельность;

2) здоровьесбережение;

3) патриотическое воспитание обучающихся;

4) развитие творческого мышления.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее постоянно: во время учебно-тренировочных занятий, на учебно-тренировочных мероприятиях, в спортивно-оздоровительных лагерях, на соревнованиях.

Применяются следующие формы и средства воспитательной работы:

– возложение цветов к мемориалам, встречи с участниками специальной военной операции перед официальными спортивными соревнованиями;

– проведение месячников различной направленности, в том числе военно-патриотического воспитания, во время которых организовывались конкурсы рисунков, «Стена памяти», «80 ударов Победы», «Окна Победы» и др.;

– организация встреч с представителями разных профессий;

– участие в массовых мероприятиях («Кросс нации», «Лыжня России»), сдача нормативов всероссийского комплекса ГТО и др.;

– беседы, посвященные военной и патриотической тематике;

– участие во всероссийских акциях «Движения первых», например, «Открывая книгу», «Музейное дело», «Открывая новое», «Шаг в студенчество», «Свеча памяти», «Наши защитники Отечества» и др.

Практика показывает, что «ненавязчивая» воспитательная работа оказывает положительное влияние на развитие профессиональных качеств спортсменов. Дети приобретают уверенность, улучшают показатели и получают стимул к дальнейшему росту. Важно, однако, следить за уровнем нагрузки и предотвращать переутомление, которое может отрицательно повлиять на здоровье и желание заниматься спортом.

За 3 года эксперимента юные боксеры спортивной школы существенно улучшили показатели спортивной подготовки, что отразилось:

1) на сохранности контингента обучающихся спортивной школы, он составил 94,1% при нормативах не менее 85%;

2) росте спортивных результатов на всероссийском уроне. Так, количество завоеванных медалей за 3 года выросло на 466%, в абсолютных величинах – с 3 ед. в 2022 г. до 14 в 2025 г. В 2024 г. обучающемуся спортивной школы впервые в истории школы было присвоено звание «Мастер спорта России по боксу»;

3) два человека поступили на обучение в Институте физической культуры и спорта ТГПУ.

Таким образом, соблюдение федеральных стандартов спортивной подготовки и включение в учебно-тренировочный процесс воспитательной работы обеспечивают качественное развитие личности ребенка, рост спортивных результатов на всероссийском уровне.

Список источников

1. Приказ Министерства спорта РФ от 22.11.2022 № 1055 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта “бокс”».

2. Приказ Министерства спорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

3. Приказ Министерства спорта России от 22.12.2022 № 1357 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта “бокс”».

4. Губа В. П., Михайлова Т. В. Дневник обучающегося : метод. пособие. М. : Спорт, 2017. 79 с.

5. Кагалик П., Кагалик В., Райнод С. Уроки бокса для начинающих / пер. с франц. Е. Исакова. Ростов н/Д : Феникс, 2006. 272 с.

6. Щитов В. К. Бокс: Эффективная система тренировок. М. : Гранд-Фаир, 2004. 432 с.

УДК 796.015.83

АКУСТИЧЕСКАЯ НЕЙРОМОДУЛЯЦИЯ КАК СПОСОБ КОРРЕКЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У СПОРТСМЕНОВ

ACOUSTIC NEUMROMODULATION AS A WAY OF CORRECTING THE PSYCHOEMOTIONAL STATE OF SPORTSMEN

С. С. Исакова
S. S. Isakova

Томский государственный педагогический университет, Томск, Россия
Tomsk State Pedagogical University, Tomsk, Russia

Аннотация. Психоэмоциональное состояние спортсмена (уровень тревожности, стресса, концентрации внимания) является одним из ключевых факторов успешного выступления. В предсоревновательный период у спортсменов обычно повышается нервно-психологическая напряжённость, что может ухудшать результаты. Традиционно для регуляции предстартовых состояний применяются методики психологической подготовки, релаксации, музыкотерапии и нейробиоуправления (ЭЭГ-БОС, медитация и др.). Акустическая нейромодуляция (АНМ) – относительно новая неинвазивная аудиальная технология – рассматривается как дополнительный инструмент для гармонизации психоэмоционального состояния спортсменов. Изложены основные принципы АНМ, её влияние на спортсменов в предсоревновательный и соревновательный периоды, описаны процессы коррекции психоэмоциональных состояний, а также приведены положительные эффекты метода.
Ключевые слова: акустическая нейромодуляция, психоэмоциональное состояние, спортсмены, предстартовая тревожность, соревновательный стресс
Abstract. The psychoemotional state of an athlete (the level of anxiety, stress, and concentration) is one of the key factors in a successful performance. During the pre-competition period, athletes often experience increased nervous and psychological tension, which can negatively impact their performance. To address this issue, traditional methods of psychological preparation, relaxation, music therapy, and neurofeedback (EEG-BOS, meditation, etc.) are used. Acoustic neuromodulation (ANM), a relatively new non-invasive auditory technology, is being explored as an additional tool for harmonizing the psychoemotional state of athletes. This article outlines the basic principles of ANM, its impact on athletes during the pre-competition and competition periods, describes the processes of correcting psychoemotional states, and presents the positive effects of the method.
Keywords: acoustic neuromodulation, psychoemotional state, athletes, prestart anxiety, and competitive stress

Акустическая нейромодуляция (АНМ) – это неинвазивная аудиальная технология воздействия на мозг посредством звуковых стимулов. В зарубежных источниках её описывают как неинвазивную, замкнутого цикла, импульсную акустическую нейромодуляцию, воспроизводящую сигналы головного мозга. При сеансе АНМ на человека воздействуют специально сгенерированными звуковыми сигналами (обычно через наушники), которые синхронизируются с текущей электроэнцефалографической активностью. Такая

© Исакова С. С., 2026

технология позволяет мониторить активность мозга в реальном времени и динамически корректировать звуковое воздействие с миллисекундным разрешением [1].

Из существующих публикаций следует, что суть метода АНМ основана на фазно-частотном кодировании: «акустическая нейромодуляция с использованием аналогии с фазно-частотным кодированием информации в когерентно работающих нейрональных ансамблях позволяет контролировать психофизиологическое состояние человека и активировать механизмы саморегуляции». Главная цель нейромодуляции – перевод нейрональных сетей из крайних состояний (избыточно возбуждённого или подавленного) в оптимальный баланс – «нормализацию» их функции. Другими словами, АНМ «нормализует функции нервной ткани» путём модуляции активности нейронов и нейромедиаторов [2].

Метод АНМ работает на основе специальных спектрально модулированных аудиосигналов. В одной из отечественных презентаций описано, что для разных сеансов используются несущие частоты в диапазоне сотен герц (например, 600–3000 Гц), модуляции в диапазонах ЭЭГ-ритмов (дельта, тета, альфа, бета) и специальные формы огибающей амплитудно-частотной модуляции. При этом предусмотрено индивидуальное построение сигналов для конкретного пациента или группы, поскольку АНМ часто используется по принципу биофидбэка: датчики снимают электроэнцефалограмму, и на её основе генерируются изменения звукового паттерна.

Важное свойство АНМ – отсутствие необходимости сознательных усилий со стороны человека. По сути, во время сеанса спортсмен просто пассивно воспринимает звук, не требуя выполнения никаких заданий или тренировок. В опубликованном рандомизированном контролируемом исследовании отмечено, что такая форма нейромодуляции «не требует от реципиента сознательной когнитивной активности», что особенно удобно для снижения стресса. Кроме того, процедура АНМ считается безопасной и легко масштабируемой [1], так как неинвазивна и не сопровождается побочными эффектами.

АНМ воздействует на мозговые ритмы и когерентность нейронных сетей. Считается, что аудиостимулы могут вызвать резонансные явления между звуковыми колебаниями и собственными осцилляциями мозга. Именно поэтому АНМ способна изменять фазовую синхронизацию нейронов – от расстройств к нормальной синхронизации [2]. В частности, снижение фазовой синхронизации выявлено при ряде нейропсихиатрических состояний; аудиостимуляция может частично восстановить согласованность ритмов и улучшить функцию кортикальных сетей.

Несколько исследований также показывают, что аудиально-нейростимулирующие воздействия приводят к активации механизмов парасимпатического гомеостаза. Например, известно, что прослушивание расслабляющей музыки или звуков природы снижает частоту сердечных сокращений и артериальное давление. В ряде исследований наблюдалось снижение показателей стресса на физиологическом уровне: музыка и звуки природы уменьшали частоту сердцебиения пациентов, а звуки природы снижали симпатическую активность. Повышение активности парасимпатики (антивозбуждающей ветви вегетативной нервной системы) приводит к общему релаксационному эффекту – уменьшаются частота сердечных сокращений, артериальное давление и показатели стресс-реакции [3]. По аналогии с музыкотерапией, АНМ, вероятно, стимулирует подобные механизмы:

успокаивает повышенный уровень активации, гармонизирует вегетативный баланс, снижает кортизол и др.

За счёт модуляции мозговых ритмов АНМ оказывает влияние и на психические функции. По некоторым данным, АНМ может снижать тревожность и восстанавливать когнитивные способности. Так, было показано, что неинвазивная акустическая терапия ведёт к значительному уменьшению тревоги и улучшению познавательных функций у взрослых и детей. В клинической выборке лиц с тревогой и когнитивными нарушениями после курса АНМ отмечены улучшения памяти, внимания и общего эмоционального фона. Соответственно, для спортсменов такое воздействие означает улучшение концентрации и настроя: уменьшаются мешающие факторы (тревога, «внутренний диалог» сомнений), восстанавливается спокойствие и ясность мышления.

Важно также отметить, что АНМ может запускать механизмы саморегуляции. Из концепции методики следует, что организм сам «настраивает» нейрональные сети на оптимальную активность под влиянием адаптирующихся аудиосигналов. То есть в процессе корректирующего воздействия активизируется собственная система гомеостаза ЦНС: мозговые волны «выравниваются» без внешнего волевого участия. Это даёт устойчивое улучшение психоэмоционального фона даже после окончания стимуляции – аналогично тому, как длительный курс релаксации или медитации ведёт к «перекалибровке» нервной системы.

В предсоревновательный период у спортсменов особенно важна оптимизация уровней активации и тревожности. Чрезмерная тревожность (state anxiety) и стресс могут нарушать технику выполнения, вызывать «синдром дрожащих ног» и прочие проявления нервозности. Здесь акустическая нейромодуляция может быть полезным инструментом предварительной подготовкой. Излагать её применение можно так: за несколько дней или часов до старта проводят курс сеансов АНМ, направленных на гармонизацию состояния.

Эффекты при этом следующие:

– Снижение ситуативной тревожности. По аналогии с тем, как отмечалось в общем исследовании (снижение показателей PSS и тревоги у медиков), у спортсменов возможно уменьшение предсоревновательного волнения. АНМ снижает активность миндалевидного комплекса и вегетативных центров, что ведёт к уменьшению «ощущения тревоги». Результатом становится более ровный настрой, отсутствие панических мыслей перед стартом.

– Уравновешивание активации. Спортсменам часто нужен «оптимальный уровень возбуждения» – ни слишком высокий, ни слишком низкий. АНМ может помочь привести уровень возбуждения к среднему оптимуму. За счёт успокоения избыточно активных ритмов (и, наоборот, активации при апатии) достигается более управляемое состояние. Это описывается как «нормализация функции нейронной сети из возбуждённого или угнетённого состояния» [2].

– Улучшение внимания и настроя. Поскольку АНМ может развивать когнитивные способности, у спортсменов улучшается концентрация внимания на задаче, ослабевает раздражительность и отвлекающие мысли. В условиях старта это важно для быстрой реакции и правильной стратегии.

– Физическая релаксация. Косвенно через снижение симпатической активации звуковая стимуляция приводит к расслаблению мускулатуры и тела. Снижение пульса и артериальное давление способствует тому, что спортсмен менее напрягает тело в ожидании команды.

Эти эффекты обычно проявляются плавно. Так, в пилотных исследованиях психологи отмечали после сеансов АНМ у спортсменов более устойчивое позитивное эмоциональное состояние: повышается настроение, ощущение уверенности в себе. Вместе с тем участники не отмечали сонливости – скорее, появлялся лёгкий тонус бодрости без внутренней тревоги. Одно из отечественных предпубликационных описаний отмечает «глубокое успокаивающее воздействие, нормализацию психоэмоционального фона» у борцов греко-римского стиля после применения аппарата АНМ. Хотя прямых чисел в открытых источниках нет, авторы подчёркивают, что спортсмены чувствовали себя более «уверенными и собранными» после курса стимуляции.

Примерная схема работы с предсоревновательными состояниями: обычно проводят серию коротких сеансов (например, по 20–30 минут каждый) в течение нескольких дней перед соревнованием. После каждого сеанса спортсмен отдыхает. По отзывам тренеров, уже после 2–3 сеансов можно заметить уменьшение «предсоревновательной дрожи» и более ровный психофизический статус спортсмена. В табл. 1 приведены примеры изменений ключевых показателей (по данным аналогичных исследований):

Таблица 1

Изменения психофизиологических показателей после курса АНМ

Параметр	Изменение после АНМ
Стресс (Perceived Stress Scale)	6,6 балла в среднем (в исследовании HCW)
Тревожность (GAD-7)	Значительное снижение уровня
Бессонница (Insomnia)	Снижение выраженности бессонницы
Когнитивная функция	Повышение внимания и памяти
Частота сердцебиения (ЧСС)	Снижение за счёт релаксации
Артериальное давление	Снижение (управляемый ритм, сниженный адреналин)

Во время соревнования основная цель сохранения психоэмоционального равновесия – быть сконцентрированным и гибким в эмоциях. Хотя непосредственно в разгар схваток или забегов сеансы АНМ не проводятся, важно рассмотреть промежутки между выступлениями. Например, у спортсменов некоторых видов спорта (борьба, теннис, бокс) есть паузы между попытками или раундами. Звуковая стимуляция в эти периоды может помогать быстро восстанавливать внутреннее равновесие.

Согласно общим данным, АНМ «улучшает когнитивные способности». В контексте соревнования это может означать лучшую внимательность, способность быстро перестраиваться и принимать решения. Спортсмен становится меньше уязвимым к посторонним мыслям о возможном поражении.

После напряжённой схватки или подхода снижается уровень стресса, избыточная адреналиновая активация, благодаря чему спортсмен быстрее «приходит в себя» и может подготовиться к следующему выступлению.

ANC-сессии могут также использоваться для «поддержания» результата: после успешного выступления звуковой сеанс поможет закрепить ощущение победы и снизить стресс от ожидания следующего матча.

В ходе состязаний спортсмены могут испытывать смену эмоций – от волнения до эйфории или разочарования. АНМ способствует запуску механизмов эмоциональной регуляции: она «активирует механизмы саморегуляции» ЦНС, помогая вернуть психику в сбалансированное состояние.

Хотя клинических данных именно для спортсменов в соревновательный момент мало, можно экстраполировать из других исследований – например, показано, что АНМ улучшает качество сна и снижает стресс [1], а также способствует гармонизации эмоционального состояния. Эти эффекты в совокупности способствуют более стабильному эмоциональному фону на соревнованиях.

Под «коррекционными процессами» понимаются именно те внутренние изменения, которые происходят в психике и физиологии спортсмена под воздействием АНМ. Как уже упоминалось, ключевые механизмы – снижение гиперактивации ЦНС и стимуляция восстановительных систем. Разберём их подробнее:

АНМ приводит к уменьшению выработки нейромедиаторов стрессового ответа (адреналин, норадреналин, кортизол) за счёт подавления гиперактивации миндалины и гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы. Это проявляется в субъективном ощущении спокойствия. Экспериментально, например, после сеансов АНМ у пациентов наблюдали значимое снижение шкал тревоги и стресса. У спортсменов это должно проявляться как снижение «предстарта тревоги» и более уравновешенные эмоции.

Исследования звуковых стимулов (музыки, природных звуков) в других группах показали активацию парасимпатической ветви и уменьшение симпатической. Аналогично АНМ способствует сдвигу вегетативного баланса в сторону расслабления. Это нормализует сердечный ритм, улучшает дыхание, расширяет сосуды. На уровне самочувствия спортсмена это ощущается как общее расслабление тела при сохранении бодрости ума.

Через коррекцию мозговых ритмов АНМ может улучшать нейрональную связь между лобными и височными структурами, что важно для концентрации и принятия решений в изменяющихся условиях соревнования. В описанном клиническом опыте АНМ показала способность улучшать память и внимание, что помогает спортсменам лучше фокусироваться на тактических аспектах боя или упражнения.

Как известно психологам, качественная психокоррекция должна задействовать внутренние ресурсы организма. АНМ по своей природе задаёт звуковые паттерны так, чтобы мозг самостоятельно «настраивался» на них. Это приводит к долговременному эффекту: после курса воздействий система саморегуляции организма (например, тормозные нейротрансмиттеры, механизмы обратной связи в ЦНС) выравнивает эмоциональный фон. В итоге у спортсмена формируется более устойчивый характер ответа на стресс – он реже «выводится из себя» под давлением обстоятельств.

Таким образом, коррекция психоэмоционального состояния при использовании АНМ заключается в возвращении спортсмена к оптимальному уровню возбуждения и вегетативного баланса. Вместо хаотичных скачков эмоций и переходов к повышенному стрессу АНМ помогает добиться ровного уровня тонуса, что благотворно отражается на общем настрое, уверенности в себе и контроле над ситуацией.

АНМ абсолютно неинвазивна – не требует медикаментов, инъекций или хирургии. Сеансы проходят пассивно, без риска повреждения тканей. В крупных исследованиях

подчёркивается, что эта технология «безопасна» и «масштабируема». Нет данных о каких-либо отрицательных побочных эффектах от стандартного курса, кроме редкого временного дискомфорта от интенсивности звука.

Процедура не требует интеллектуальных упражнений или самоконтроля: спортсмен просто слушает аудио через наушники в кресле. Как отмечено, АНМ «не требует сознательной когнитивной активности» со стороны получателя [1]. Это отличие от многих психологических методик (медитация, аутотренинг, визуализация), которые требуют времени на обучение и тренировки. АНМ можно рассматривать как «нейробиологическую подпитку» без дополнительной нагрузки на спортсмена.

За один цикл воздействий АНМ влияет не только на психоэмоциональное состояние, но и на когнитивные функции и, косвенно, физическое восстановление. Из описанных эффектов получается «эффект мультисистемности»: снижается тревога, улучшается концентрация, нормализуется сон. Такое общее укрепление состояния выгодно отличает АНМ от узконаправленных техник, ориентированных лишь на один аспект (например, чисто релаксация или только концентрация).

По данным ряда исследований, результаты АНМ сохраняются на недели и месяцы после курса. В одном из клинических опытов отмечалось удержание улучшений (стресс, тревога, сон) до полугода после окончания сеансов. Хотя это исследование было проведено на группе больных, можно ожидать аналогичного «эффекта переноса» и у спортсменов – после подготовки к сезону психоэмоциональная устойчивость сохраняется.

Современные устройства АНМ могут подстраивать звуковой шаблон под индивидуальную мозговую активность. Это означает, что метод адаптируется к конкретному спортсмену. В отличие от «универсальных» звуковых треков или музыки, АНМ анализирует реакции клиента и изменяет стимул, что улучшает результативность коррекции.

После обучения тренер или специалист по подготовке спортсменов может самостоятельно проводить сеансы АНМ, используя готовое оборудование. Сеансы короткие (20–30 минут), их можно проводить в спортивном центре, без специализированного медперсонала. Это облегчает регулярное применение метода в команде.

В табл. 2 приведены основные преимущества АНМ для спортсменов.

Таблица 2

Ключевые преимущества акустической нейромодуляции при работе с спортсменами

Преимущество	Суть и эффект
Безопасность и простота	Неинвазивность, отсутствие побочных эффектов, масштабируемость процедуры
Удобство для спортсмена	Не требует специальных усилий или навыков от спортсмена
Комплексность действия	Одновременное снижение стресса, улучшение сна, концентрации и самочувствия
Долговременный эффект	Сохранение положительных изменений в психике и физиологии после курса
Стимуляция саморегуляции	Запуск внутренних механизмов гомеостаза и адаптации мозга

Акустическая нейромодуляция – инновационная неинвазивная аудиальная технология – демонстрирует перспективность в коррекции психоэмоционального состояния

спортсменов. По данным исследований, АНМ способна снижать уровни стресса и тревоги, улучшать качество сна и когнитивные функции. Для спортсменов это означает более ровный эмоциональный фон в критические периоды – как перед соревнованиями, так и во время этапов состязаний.

Метод АНМ действует за счёт модуляции мозговых ритмов и активации механизмов саморегуляции. Он эффективен уже после нескольких сеансов и не требует волевых усилий со стороны спортсмена. Применение АНМ способствует достижению оптимального уровня возбуждения (активации), что важно для реализации максимальной спортивной формы. Кроме того, безопасность и лёгкость процедуры делают её привлекательной для широкого использования в спортивной практике.

Для полноценной научной оценки метода АНМ у спортсменов требуются дальнейшие контролируемые исследования. Однако уже сейчас практика показывает положительные сдвиги в настрое и самочувствии атлетов после курсов АНМ. Таким образом, акустическая нейромодуляция может стать ценным дополнением к инструментам спортивной психокоррекции, обеспечивая гармонизацию психоэмоционального состояния спортсменов.

Список источников

1. Tegeler C. L., Munger Clary H., Shaltout H. A., Russell G. B., Danhauer S. C., Tegeler C. H. Randomized Controlled Trial of Acoustic Neuromodulation to Enhance Well-Being in Healthcare Workers. Global Advances in Integrative Medicine and Health. 2025. Vol. 14. doi: 10.1177/27536130251388984

2. Изварина Н. Л., Смирнов А. В. Акустическая нейромодуляция и остеопатия. 2022. URL: https://updatedbrain.ru/wp-content/uploads/2022/07/ANMOsteomed.pdf (дата обращения: 06.02.2025).

3. Gök Ş. M., Akpınar R. B. The Effect of Different Auditory Stimuli on Vital Signs and Consciousness Level in Intensive Care Patients: Music, Nature-Based Sound and Voices of Patients' Relatives // Nursing Open. 2025. Vol. 12, № 8. e70273. doi: 10.1002/nop2.70273

УДК 796.011.1

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

MODERN TRENDS IN THE PREPARATION OF SPORTS RESERVES

Н. Р. Касумова
N. R. Kasumova

Сибирский государственный университет науки и технологий им. М. Ф. Решетнёва, Красноярск, Россия
Reshetnev Siberian State University of Science and Technology, Krasnoyarsk, Russia

Аннотация. Формирование спортивного резерва – важнейшее стратегическое направление развития физической культуры, которое способствует достижению побед, основывается на раннем выявлении талантов, индивидуализированных тренировочных программах и применении цифровых технологий для мониторинга и анализа. Рассматриваются теоретические основы, современные методики и технологии подготовки спортивного резерва. Анализируются развитие физических и специальных навыков, универсальный подход и новые концепции.
Ключевые слова: инновации, нагрузка, физические качества, интеграция образования и спорта, спортивный резерв
Abstract. Building a sports reserve is a crucial strategic direction in the development of physical education, fostering victories through early talent identification, individualized training programs, and the use of digital technologies for monitoring and analysis. This article examines the theoretical foundations, modern methods, and technologies for developing a sports reserve. It explores the development of physical and specialized skills, a universal approach, and new concepts.
Keywords: innovation, workload, physical qualities. Integration of education and sports, sports reserve

Подготовка спортивного резерва – ключевой элемент успешного развития спорта, обеспечивающий непрерывность и повышение уровня мастерства. Современные тенденции в этой области отражают глубокую интеграцию научных достижений, методических инноваций и технологического прогресса, что позволяет максимально эффективно развивать физические, технические и психологические качества будущих спортсменов.

Л. П. Матвеев [1] заложил основу понимания долгосрочного и системного подхода к тренировочному процессу. Одним из важнейших аспектов является периодизация – чередование нагрузок с целью оптимизации адаптационных процессов и предотвращения перетренированности. Автор также выделял значимость учета биологических ритмов и возрастных особенностей, что актуально для выстраивания индивидуальных программ.

В работе В. Д. Фискалова и В. П. Черкашина [2] подчёркивается необходимость интеграции теоретических знаний с прикладными аспектами. Подготовка резерва требует постоянного обновления методическо-практических подходов, основанных на анализе результатов и современных исследованиях. Авторы акцентируют внимание на комплексном подходе, объединяющем физическую, техническую и психологическую подготовку.

© Касумова Н. Р., 2026

В XXI в. подготовка спортсменов претерпевает трансформацию под влиянием инноваций. В. Б. Иссурин [3] отмечает, что одной из ключевых тенденций является широкое внедрение информационных технологий, мониторинга функционального состояния и индивидуализации тренинга. Автор раскрывает понятия применения биологической обратной связи, аутогенной тренировки, создания условий искусственной среды и виртуальной реальности. Особую роль играют электростимуляционная тренировка, использование психофизиологических технологий и вибрационного массажа. Анализ биологических данных каждого спортсмена позволяет оперативно корректировать нагрузки, повышая качество подготовки и предупреждая негативные физиологические явления.

Сергей и Алексей Павловы в книге «Современные технологии подготовки спортсменов высокой квалификации» [4] подробно описывают применение биомеханического анализа, систем электрофизиологического контроля и современных тренажеров. Это позволяет тренерам получать точные данные о состоянии спортсмена, совершенствовать технику движений и контролировать адаптивные процессы.

Эти технологические достижения существенно влияют и на подготовку резерва, поскольку дают возможность быстрее выявлять потенциальные таланты и создавать максимально эффективные тренировочные программы.

Ю. В. Верхошанский [5] подчёркивает, что наряду с общеразвивающими упражнениями важна специальная подготовка, направленная на формирование навыков и качеств, специфичных для конкретного вида спорта. Это включает развитие скоростно-силовых способностей, технику движений и совершенствование профессиональных умений. Также автор освещает в своей работе некоторые проблемы, связанные с подготовкой такие, как привыкание к нагрузкам, неэффективное планирование и данные им актуальные решения, например, введение сопряженного и ударного методов.

Особое внимание уделяется развитию физических качеств, необходимых в соревновательном виде спорта. В. М. Зациорский [6] выделяет выносливость, силу, скорость, ловкость и координацию как базовые элементы, требующие гармоничного и целенаправленного развития, а также сочетание узкой специализации с разнообразной общефизической подготовкой для профилактики травм.

В книге «Тренинг» Кей Торн и Дэвид Маккей [7] отмечают про применение современных технологий для мониторинга состояния спортсменов и анализа их результатов. Например, использование носимых устройств для отслеживания физической активности стало стандартом в подготовке спортивного резерва.

Современные тенденции, такие как индивидуализация тренировок, научный подход, психология спорта, восстановление и технологии, формируют новую парадигму в подготовке спортивного резерва. Применение этих принципов поможет тренерам не только развивать таланты своих подопечных, но и обеспечивать их успешное выступление на соревнованиях различного уровня.

В книге «Тренинг. Настольная книга тренера» [7] обсуждаются методы ментальной подготовки, которые помогают спортсменам справляться со стрессом и повышать мотивацию. Тренеры должны обучаться психологии спорта, чтобы поддерживать своих подопечных в сложные моменты и помогать им достигать максимальных результатов.

Важной темой книги является восстановление после тренировок и соревнований. Тренеры должны уделять особое внимание методам восстановления, чтобы минимизировать риск травм и ускорить процесс восстановления. Это может включать в себя различные техники, такие как массаж, физиотерапия, использование холодной терапии и современные технологии, такие как криотерапия.

Список источников

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры. М. : Физкультура и спорт, 1991. 542 + [1] с. ISBN 5-278-00326-X

2. Фискалов В. Д., Черкашин В. П. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учеб. пособие. М. : Спорт, 2016. 352 с. ISBN 978-5-906839-21-3

3. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века. М. : Спорт, 2016. 464 с. ISBN 978-5-906839-57-2

4. Павлов С. Е., Павлов А. С. Современные технологии подготовки спортсменов высокой квалификации. М. : ОнтоПринт, 2019. 294 с. ISBN 978-5-00121-192-1

5. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 1988. 331 с.

6. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. М. : Спорт, 2019. 200 с. ISBN 978-5-907225-01-5

7. Торн К., Маккей Д. Тренинг. Настольная книга тренера. СПб. : Питер, 2001. 208 с. ISBN 5-318-00119-X

УДК 796.015.83

ВЛИЯНИЕ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА НА РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ

THE INFLUENCE OF CYCLICAL SPORTS ON THE DEVELOPMENT OF WILL POWER AND STRESS RESISTANCE IN PERSONALITY

А. Н. Касьяненко[1], М. С. Сытникова[2]
A. N. Kasyanenko[1], M. S. Sytnikova[2]

[1, 2] Ростовский государственный экономический университет, Ростов-на-Дону, Россия
[1, 2] Rostov State University of Economics, Rostov-on-Don, Russia

Аннотация. Анализируется влияние циклических видов спорта (бег, плавание, лыжи) на развитие волевых качеств и стрессоустойчивости. Теоретический анализ доказывает, что систематические тренировки формируют самодисциплину, настойчивость и саморегуляцию. Ключевой механизм – преодоление «порога усталости», ведущее к нейрофизиологической и психологической адаптации. Результаты подтверждают роль этих видов спорта как эффективного инструмента укрепления психического здоровья.
Ключевые слова: циклические виды спорта, волевые качества, стрессоустойчивость, бег, плавание, лыжи, саморегуляция, психологическая устойчивость
Abstract. The article is devoted to the analysis of the influence of cyclic sports (running, swimming, skiing) on the development of will power and stress resistance. Theoretical analysis proves that systematic training forms self-discipline, perseverance, and self-regulation. The key mechanism is overcoming the "fatigue threshold," which leads to neurophysiological and psychological adaptation. The results confirm the role of these sports as an effective tool for promoting mental health.
Keywords: cyclic sports, volitional qualities, stress resistance, running, swimming, skiing, self-regulation, psychological resilience

Современный ритм жизни характеризуется повышенными психоэмоциональными нагрузками, что делает проблему развития стрессоустойчивости и волевой саморегуляции особенно актуальной. Физическая культура и спорт традиционно рассматриваются не только как средство укрепления здоровья, но и как мощный фактор формирования личности. Среди многообразия спортивных дисциплин циклические виды (бег, плавание, лыжные гонки) занимают особое положение благодаря своей структурной повторяемости, высокой требовательности к выносливости и необходимости длительного поддержания концентрации. Эти виды спорта представляют собой модель последовательного преодоления внешних и внутренних препятствий, что создаёт идеальные условия для закалки воли и тренировки психики.

Целью данной статьи является теоретический анализ и обобщение данных о влиянии циклических видов спорта на развитие ключевых волевых качеств и повышение уровня стрессоустойчивости у занимающихся.

Воля в психологии понимается как сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, связанное с преодолением внутренних и внешних препят-

© Касьяненко А. Н., Сытникова М. С., 2026

ствий [1]. К базовым волевым качествам, наиболее востребованным в спортивной деятельности, относят: целеустремлённость, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание, самостоятельность и инициативность.

Циклические виды спорта, суть которых заключается в многократном повторении однотипных движений для преодоления дистанции, предъявляют специфические требования к психике спортсмена. Основной психологический конфликт здесь разворачивается между нарастающим физическим утомлением, монотонностью нагрузки и необходимостью продолжать деятельность для достижения цели. Преодоление «порога усталости» – ключевой момент, в котором и происходит тренировка воли. Каждая успешная попытка продолжить движение после возникновения желания остановиться укрепляет самоэффективность и формирует навык управления своими состояниями.

Исследования в области спортивной психологии (Г. Б. Горская, Е. П. Ильин) показывают, что систематические занятия циклическими видами спорта ведут к интериоризации волевого контроля: внешняя необходимость соблюдать график тренировок и выполнять нагрузку постепенно превращается во внутреннюю потребность к дисциплине и саморазвитию [2].

Стрессоустойчивость определяется как способность личности сохранять высокие показатели активности и эффективности деятельности в условиях стрессогенных воздействий. Циклические тренировки по своей сути являются контролируемым стрессом (эустрессом), который запускает механизмы адаптации не только на физиологическом, но и на психологическом уровне.

С физиологической точки зрения, аэробные нагрузки, характерные для бега, плавания и лыж, способствуют оптимизации работы нейроэндокринной системы: стабилизируется уровень кортизола («гормона стресса»), повышается выработка эндорфинов и серотонина, что приводит к улучшению фона настроения и снижению тревожности [3].

На психологическом уровне происходит формирование важнейшего ресурса – толерантности к дискомфорту. Спортсмен учится не избегать неприятных ощущений (усталости, легкого удушья, мышечной боли), а принимать их как неотъемлемую часть процесса, продолжая движение к цели. Этот навык прямолинейно переносится на жизненные ситуации: трудности начинают восприниматься не как непреодолимые барьеры, а как задачи, требующие последовательного решения. Кроме того, монотонный, ритмичный характер движений обладает медитативным эффектом, способствуя психоэмоциональной разгрузке и развитию осознанности.

Хотя бег, плавание и лыжные гонки объединены циклическим характером, каждый из них вносит уникальный вклад в развитие воли и устойчивости к стрессу.

– Бег (особенно на длинные дистанции) является наиболее доступной и наглядной моделью борьбы с собой. Его минимализм (не требуется сложной экипировки или инфраструктуры) обнажает суть процесса: противостояние усталости один на один. Развивает упорство, терпение, способность к длительной концентрации на простой задаче.

– Плавание добавляет к физической нагрузке элемент контроля дыхания и преодоления инстинктивной тревоги, связанной с нахождением в водной среде. Необходимость координировать движения, дыхание и сохранять спокойствие в условиях повышенного сопротивления среды идеально тренирует выдержку, самообладание и эмоциональную стабильность.

– Лыжные гонки сочетают высокую физическую нагрузку с постоянным изменением внешних условий (рельеф, скольжение, погода). Это требует не только выносливости, но и быстрой адаптации, оперативного принятия решений, что развивает стрессоустойчивость в условиях неопределённости и изменчивости.

Общим для всех трёх видов является формирование «привычки к преодолению» – устойчивого поведенческого паттерна, при котором индивид в ответ на challenge реагирует не избеганием, а мобилизацией.

Ряд эмпирических исследований подтверждает выдвинутые теоретические положения. В исследовании, проведённом среди студентов (n = 120), занимающихся циклическими видами спорта не менее 2 лет, были получены статистически значимые различия ($p < 0,01$) по сравнению с контрольной группой по следующим параметрам:

– Более высокие показатели по шкалам «Настойчивость» и «Самообладание» методики диагностики волевых качеств (опросник Н. Е. Стамбуловой).

– Снижение показателей личностной и ситуативной тревожности (по шкале Спилбергера – Ханина).

– Более высокие баллы по шкале «Психологическая устойчивость» в тесте на стрессоустойчивость [4].

Важным практическим условием является систематичность и дозированность нагрузки. Оптимальным для достижения психологического эффекта считается режим занятий 3–4 раза в неделю продолжительностью 40–60 минут при средней интенсивности. При этом ключевую роль играет не спортивный результат, а сам процесс осознанного прохождения дистанции и работы со своим состоянием.

Проведённый анализ позволяет сделать вывод о том, что циклические виды спорта (бег, плавание, лыжи) представляют собой эффективную и естественную модель развития волевой сферы личности и повышения её стрессоустойчивости. Механизм этого влияния основан:

1) на регулярном опыте преодоления «порога усталости», что укрепляет самоэффективность и самодисциплину;

2) нейрофизиологической адаптации, приводящей к оптимизации реакции на стресс;

3) формировании психологического навыка толерантности к дискомфорту и его трансформации в жизненную стратегию.

Таким образом, внедрение и популяризация циклических видов спорта в практику физического воспитания на всех уровнях (от школьного до профессионального) могут рассматриваться как важная составляющая формирования всесторонне развитой, психически устойчивой личности, способной к активной и продуктивной жизни в современных условиях.

Список источников

1. Ильин Е. П. Психология воли. СПб. : Питер, 2019. 368 с.

2. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Краснодар : КГУФКСТ, 2017. 412 с.

3. Будько Я. В., Шульпина В. В. Влияние аэробных физических нагрузок на психофизиологическое состояние человека // Вестник спортивной науки. 2021. № 4. С. 45–50.

4. Сидоров А. К., Морозова Л. Н. Динамика волевых качеств и стрессоустойчивости у студентов, занимающихся циклическими видами спорта // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2022. № 68. С. 112–118.

УДК 796.015.8

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ-ЮНИОРОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF STRESS RESISTANCE FORMATION IN JUNIOR ATHLETES DURING THE PRE-COMPETITION PERIOD

В. В. Котельникова[1], Л. Э. Пакина[2]
V. V. Kotelnikova[1], L. E. Pakina[2]

[1, 2] Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Красноярск, Россия
[1, 2] Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafyev, Krasnoyarsk, Russia

Аннотация. Рассмотрены теоретические основы формирования стрессоустойчивости у спортсменов юниорского возраста в предсоревновательный период. Проанализированы психологические особенности юношеского спорта, факторы возникновения стресса и педагогические подходы к его профилактике. Показана роль тренера в создании условий для развития эмоциональной стабильности. Особое внимание уделено методам моделирования стрессовых ситуаций и обучения саморегуляции в тренировочном процессе.
Ключевые слова: стрессоустойчивость, юниоры, предсоревновательный период, психологическая подготовка, спортивная педагогика, эмоциональная регуляция
Abstract. The article discusses the theoretical foundations of stress resistance development in junior athletes during the pre-competition period. It analyzes the psychological characteristics of youth sports, the factors contributing to stress, and the pedagogical approaches to its prevention. The article highlights the role of coaches in creating conditions for the development of emotional stability. Special attention is given to the methods of stress simulation and self-regulation training in the training process.
Keywords: stress resistance, juniors, pre-competition period, psychological training, sports pedagogy, emotional regulation

Современный спорт высоких достижений предъявляет серьезные требования не только к физической подготовке атлетов, но и к их психической устойчивости. Особенно остро эта проблема стоит в юниорском спорте, где молодые спортсмены только начинают свой путь в большом спорте и сталкиваются с колоссальным психологическим давлением.

Предсоревновательный период является критическим этапом, когда даже хорошо физически подготовленный спортсмен может показать результат ниже своих возможностей именно из-за неспособности справиться со стрессом.

Статистика показывает, что значительная часть спортивных травм и эмоциональных срывов происходит именно в этот период. При этом традиционная подготовка юниоров часто делает упор на физические кондиции и технику, оставляя психологическую

© Котельникова В. В., Пакина Л. Э., 2026

составляющую на периферии внимания. Возникает противоречие между потребностью спортивной практики в стрессоустойчивых юных спортсменах и недостаточной разработанностью педагогических условий формирования этого качества.

Цель статьи – проанализировать психолого-педагогические аспекты формирования стрессоустойчивости у спортсменов-юниоров и выявить основные направления работы тренера в предсоревновательный период.

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

1. Рассмотреть психологические особенности юниорского возраста, влияющие на восприятие соревновательного стресса.

2. Проанализировать педагогические подходы и методы формирования стрессоустойчивости в тренировочном процессе.

Юниорский возраст в спорте – это период, когда спортсмен уже обладает высоким уровнем физической подготовки, но его психика еще находится в стадии формирования. В психолого-педагогической литературе этот возраст характеризуется как сенситивный для развития волевых качеств, однако именно в этот период наблюдаются эмоциональная нестабильность и обостренная реакция на внешние оценки. Как отмечает В. Л. Марищук, «подростки и юноши особенно чувствительны к мнению окружающих, что в условиях соревнований создает дополнительное психологическое напряжение» [1, с. 45].

Предсоревновательный стресс у юниоров имеет свою специфику. В отличие от взрослых спортсменов, у которых стресс чаще связан с ответственностью за результат, у юниоров доминируют страхи социального характера: боязнь осуждения тренера, разочарования родителей, насмешек сверстников. Анализ научной литературы показывает, что источники стресса в юниорском спорте можно разделить на три группы: соревновательные (боязнь проигрыша, страх не справиться), социальные (давление значимых взрослых) и личностные (завышенные ожидания от себя, перфекционизм) [2, с. 22].

Физиологические проявления стресса хорошо известны – учащенное сердцебиение, мышечное напряжение, нарушение координации. Но важно понимать, что в педагогическом плане гораздо важнее те психологические последствия, к которым приводит хроническое предсоревновательное напряжение. Е. П. Ильин в своих работах подчеркивает, что систематическое переживание стресса в юном возрасте может привести к формированию устойчивой тревожности как черты личности и в конечном счете к преждевременному уходу из спорта [3, с. 112].

В педагогической практике сложилось несколько подходов к формированию стрессоустойчивости. Первый подход можно условно назвать «тренировочным» – он предполагает моделирование стрессовых ситуаций в ходе учебно-тренировочного процесса. Суть метода заключается в том, что тренер сознательно создает условия, приближенные к соревновательным: приглашает судей, проводит контрольные старты в присутствии зрителей, вводит элемент неожиданности. Как показывают наблюдения, систематическое применение таких моделей позволяет снизить остроту реакции на реальные соревнования [4, с. 78].

Второй подход связан с развитием навыков саморегуляции. Здесь речь идет о том, чтобы научить юного спортсмена управлять своим состоянием. В научной литературе описаны различные методы: от дыхательных техник до аутогенной тренировки. Важно

отметить, что эти навыки не формируются сами собой – требуется целенаправленная педагогическая работа. По мнению Б. А. Вяткина, эффективность обучения саморегуляции напрямую зависит от того, насколько тренер учитывает индивидуальные особенности спортсмена: «…то, что помогает одному расслабиться, у другого может вызвать дополнительное напряжение» [5, с. 34].

Особого внимания заслуживает роль тренера в формировании стрессоустойчивости юниоров. Анализ педагогического опыта показывает, что стиль общения тренера с юными спортсменами в предсоревновательный период часто становится либо фактором защиты от стресса, либо дополнительным источником напряжения. Авторитарный стиль, постоянные окрики и требования «выложиться любой ценой» усиливают тревожность. Напротив, поддерживающий стиль, акцент на процессе, а не только на результате, помогают юниору сохранять эмоциональное равновесие.

В предсоревновательный период особую значимость приобретает работа с мотивацией. Педагогическая наука различает мотивацию достижения успеха и мотивацию избегания неудач. Юниоры с преобладанием первой демонстрируют более высокую стрессоустойчивость, так как они воспринимают соревнование как вызов, а не как угрозу. Задача тренера – смещать акценты в сторону мотивации достижения, формируя у спортсмена установку на борьбу, а не на страх проигрыша.

Важно также учитывать коллективный аспект. Атмосфера в спортивном коллективе, отношения с товарищами по команде играют огромную роль в психологическом состоянии юниора. Чувство принадлежности к команде, поддержка сверстников помогают снизить уровень стресса. Как справедливо отмечается в работе А. В. Родионова, «в здоровом спортивном коллективе создается эффект психологической безопасности, который защищает юного спортсмена от разрушительного действия соревновательного стресса» [4, с. 91].

Анализ научной литературы позволяет выделить несколько педагогических условий, необходимых для успешного формирования стрессоустойчивости. Первое условие – это индивидуализация подготовки, учет личностных особенностей и типа нервной системы юного спортсмена. Второе – постепенность и систематичность психологической подготовки: невозможно сформировать стрессоустойчивость за несколько дней до старта, эта работа должна вестись на протяжении всего тренировочного цикла. Третье условие – создание на тренировках ситуаций успеха, позволяющих юниору накапливать позитивный опыт преодоления трудностей.

Интересно, что в современной науке наметился сдвиг в понимании самой природы стрессоустойчивости. Если раньше это качество рассматривалось как нечто статичное, присущее или не присущее человеку от природы, то сегодня все больше исследователей склоняются к тому, что стрессоустойчивость – это динамическая характеристика, которая может и должна развиваться. «Стрессоустойчивость не дается человеку в готовом виде, она формируется в процессе преодоления трудных ситуаций при условии их педагогически грамотного сопровождения» – эта мысль последовательно проводится в работах многих авторов [4, с. 15; 6, с. 102].

Проведенный анализ позволяет сделать ряд выводов. Формирование стрессоустойчивости у спортсменов-юниоров в предсоревновательный период представляет собой

сложную психолого-педагогическую задачу, требующую системного подхода. Показано, что специфика юниорского возраста делает молодых спортсменов особенно уязвимыми к стрессовым факторам соревнований, что обусловливает необходимость целенаправленной педагогической работы в этом направлении.

В ходе теоретического обзора выявлено, что эффективная подготовка юниоров к соревновательному стрессу должна включать моделирование стрессовых ситуаций в тренировке, обучение приемам саморегуляции и создание поддерживающей атмосферы в коллективе. Ключевая роль в этом процессе принадлежит тренеру, от стиля общения и педагогической позиции которого во многом зависит, станет ли предсоревновательный период для юного спортсмена временем мобилизации или временем разрушительного стресса.

Дальнейшее изучение данной проблемы может быть связано с более детальной разработкой методических рекомендаций для тренеров по работе с юниорами в предсоревновательный период с учетом индивидуально-типологических особенностей спортсменов.

Список источников

1. Марищук В. Л. Психологические основы формирования профессионально значимых качеств. М. : Физкультура и спорт, 2019. 218 с.

2. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. М. : Советский спорт, 2017. 296 с.

3. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2018. 352 с.

4. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта. М. : Академия, 2021. 304 с.

5. Вяткин Б. А. Темперамент и стрессоустойчивость в спортивной деятельности // Вопросы психологии. 2020. № 3. С. 32–39.

6. Бабушкин Г. Д., Бабушкин Е. Г. Психологическая подготовка юных спортсменов. Омск : СибГУФК, 2020. 184 с.

УДК 796.332.015

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ СТРУКТУРЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУТБОЛИСТОВ 11–15 ЛЕТ

COMPARATIVE ANALYSIS OF AGE-RELATED CHANGES IN THE STRUCTURE OF COMPETITIVE ACTIVITY AND PSYCHOPHYSIOLOGICAL INDICATORS OF FOOTBALL PLAYERS AGED 11–15

С. П. Кохан
S. P. Kohan

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия
Russian University of Sport "GTSOLIFK", Moscow, Russia

Аннотация. Проведен сравнительный анализ возрастных изменений структуры соревновательной деятельности и психофизиологических показателей футболистов 11–15 лет. Подтверждено наличие возрастных изменений психофизиологических показателей и сложных зрительно-моторных реакций футболистов 11–15 лет. Структура соревновательной деятельности футболистов характеризуется преобладанием простых форм групповых взаимодействий и их низкой созидательной направленностью. Полученные данные позволяют рассматривать развитие психофизиологических механизмов как необходимое, но недостаточное условие формирования сложных форм тактического взаимодействия.
Ключевые слова: тактическая подготовка, тактическое мышление, психофизиологическое тестирование, футболисты 11–15 лет
Abstract. The aim of the study was to conduct a comparative analysis of age-related changes in the structure of competitive activity and psychophysiological indicators of football players aged 11–15. The study confirmed the presence of age-related changes in psychophysiological indicators and complex visual-motor reactions in football players aged 11–15. However, the structure of competitive activity among football players is characterised by a predominance of simple forms of group interaction and their low creative orientation. The data obtained allow us to consider the development of psychophysiological mechanisms as a necessary but insufficient condition for the formation of complex forms of tactical interaction.
Keywords: tactical training, tactical thinking, psychophysiological testing, footballers aged 11–15

Достижение высоких спортивных результатов во многом определяется физической и технической подготовленностью спортсмена. Вместе с тем современный спорт приобретает более интеллектуальный характер деятельности, где тактическая и психическая подготовленность становятся значимыми факторами, обеспечивающими конкурентное преимущество в процессе противоборства с соперником. Особенно это проявляется в спортивных играх, где соревновательная деятельность протекает в условиях постоянного

© Кохан С. П., 2026

изменения игровых ситуаций, активного сопротивления соперников и ограниченного времени на принятие решений [1, 2].

Тактическое мышление следует рассматривать как особую форму мыслительной деятельности спортсмена, протекающую в условиях дефицита времени и психического напряжения и направленную на решение конкретных тактических задач в процессе противоборства с соперником. Уровень развития психофизиологических механизмов футболистов учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки создает предпосылки для эффективного совершенствования компонентов игровой соревновательной деятельности [3, 4].

Цель исследования – провести сравнительный анализ возрастных изменений структуры соревновательной деятельности и психофизиологических показателей футболистов 11–15 лет.

Исследование проводилось в 2024 г. на базе СШОР «Юность Москвы» по футболу «Спартак-2» и ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта. В исследовании приняли участие 72 футболиста в возрасте 11–15 лет, находящиеся на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (группы УТЭ-2, УТЭ-3 и УТЭ-5).

Комплексное исследование включало теоретический анализ научно-методической литературы, психофизиологическое тестирование, психологическую диагностику, педагогическое тестирование и анализ соревновательной деятельности.

Психофизиологическое тестирование проводилось с использованием аппаратно-программного комплекса «Светофон» и включало оценку концентрации и переключения внимания, объема внимания, пропускной способности мозга (ПСМ), кратковременной памяти и сложных зрительно-моторных реакций (реакция выбора, реакция различения, реакция на движущийся объект).

Анализ структуры групповых взаимодействий осуществлялся по методике В. Ю. Комкова на основе изучения 10 матчей каждой возрастной группы второго круга «Летнего первенства Москвы» 2024 г. Оценивались сложность взаимодействий (количество участвующих игроков) и направленность продвижения мяча по зонам поля.

Математико-статистическая обработка данных проводилась с использованием пакета программ SPSS 27.0.1.

Результаты исследования подтвердили наличие возрастных изменений по большинству психофизиологических показателей ($p < 0,05$), что свидетельствует о естественном поступательном развитии механизмов, лежащих в основе тактического мышления (таблица).

Возрастные изменения психофизиологических показателей футболистов 11–15 лет учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки

Параметр	Команда (этап спортивной подготовки)			p		
	1 (УТЭ-5) 14–15 лет	2 (УТЭ-3) 12–13 лет	3 (УТЭ-2) 11–12 лет	1–2	1–3	2–3
Концентрация и переключение внимания, с	1,01 ± 0,27	1,06 ± 0,25	1,09 ± 0,23	**<0,05***	**<0,05***	**<0,05***
Объем внимания, кол-во знаков	767,30 ± 125,64	670,25 ± 97,25	658,45 ± 101,53	**<0,05***	**<0,05***	>0,05

Параметр	Команда (этап спортивной подготовки)			p		
	1 (УТЭ-5) 14–15 лет	2 (УТЭ-3) 12–13 лет	3 (УТЭ-2) 11–12 лет	1–2	1–3	2–3
Пропускная способность мозга, бит/с	1,27 ± 0,23	1,08 ± 0,17	1,1 ± 0,18	**<0,05***	**<0,05***	>0,05
Кратковременная память, кол-во символов	22,3 ± 6,41	17,03 ± 5,63	16,14 ± 6,94	**<0,05***	**<0,05***	>0,05
Реакция выбора, с	0,984 ± 0,143	1,032 ± 0,141	1,061 ± 0,210	**<0,05***	**<0,05***	**<0,05***
Реакция на движущийся объект, с	0,281 ± 0,044	0,291 ± 0,050	0,313 ± 0,063	>0,05	**<0,05***	>0,05
Реакция на движущийся объект, % точных реакций	98,12 ± 2,22	97,72 ± 2,62	96,85 ± 3,37	>0,05	>0,05	>0,05
Реакция различения, с	0,981 ± 0,136	1,037 ± 0,122	1,046 ± 0,161	**<0,05***	**<0,05***	>0,05
Реакция различения, % точных реакций	93,43 ± 5,48	92,63 ± 6,33	89,84 ± 7,12	>0,05	**<0,05***	>0,05

* Различия статистически значимы при $p < 0,05$.

У футболистов 14–15 лет показатели концентрации и переключения внимания достоверно выше по сравнению с группами 11–13 лет, что отражает более высокий уровень лабильности нервных процессов и функциональной зрелости анализаторных систем. Объем внимания увеличивается от 658,45 ± 101,53 до 767,30 ± 125,64 знаков ($p < 0,05$), а пропускная способность мозга – от 1,1 ± 0,18 до 1,27 ± 0,23 бит/с ($p < 0,05$). Кратковременная память у футболистов старшей группы составляет 22,3 ± 6,41 символа, что достоверно выше показателей младших групп ($p < 0,05$).

Возрастная динамика прослеживается и по показателям сложных зрительно-моторных реакций. Среднее время реакции выбора снижается до 0,984 ± 0,143 с. Время реакции различения и реакции на движущийся объект у футболистов старшей группы достоверно ниже ($p < 0,05$), что характеризует более высокий уровень избирательности восприятия и точности реагирования в условиях наличия нескольких альтернативных вариантов. Полученные результаты подтверждают возрастную динамику психофизиологических показателей и показателей сложных зрительно-моторных реакций, обеспечивающих процессы сенсорного восприятия, переработки информации и формирования ответных действий. Указанные изменения создают предпосылки для реализации сложных форм тактических взаимодействий в условиях игровой соревновательной деятельности.

Сравнение показателей сложности групповых взаимодействий команд учебно-тренировочного этапа с данными профессиональных футболистов выявило существенные различия в соотношении количества игроков, участвующих в построении комбинаций (рис.).

В соревновательной деятельности футболистов 11–15 лет преобладают взаимодействия с участием 2–3 игроков, составляющие от 65,2 до 73,4% всех игровых эпизодов. Частота взаимодействий с участием 4–5 и более игроков значительно ниже – от 11,4 до

19,5%. Это свидетельствует о преимущественном использовании элементарных форм тактического взаимодействия и недостаточной согласованности действий при построении многоходовых комбинаций.

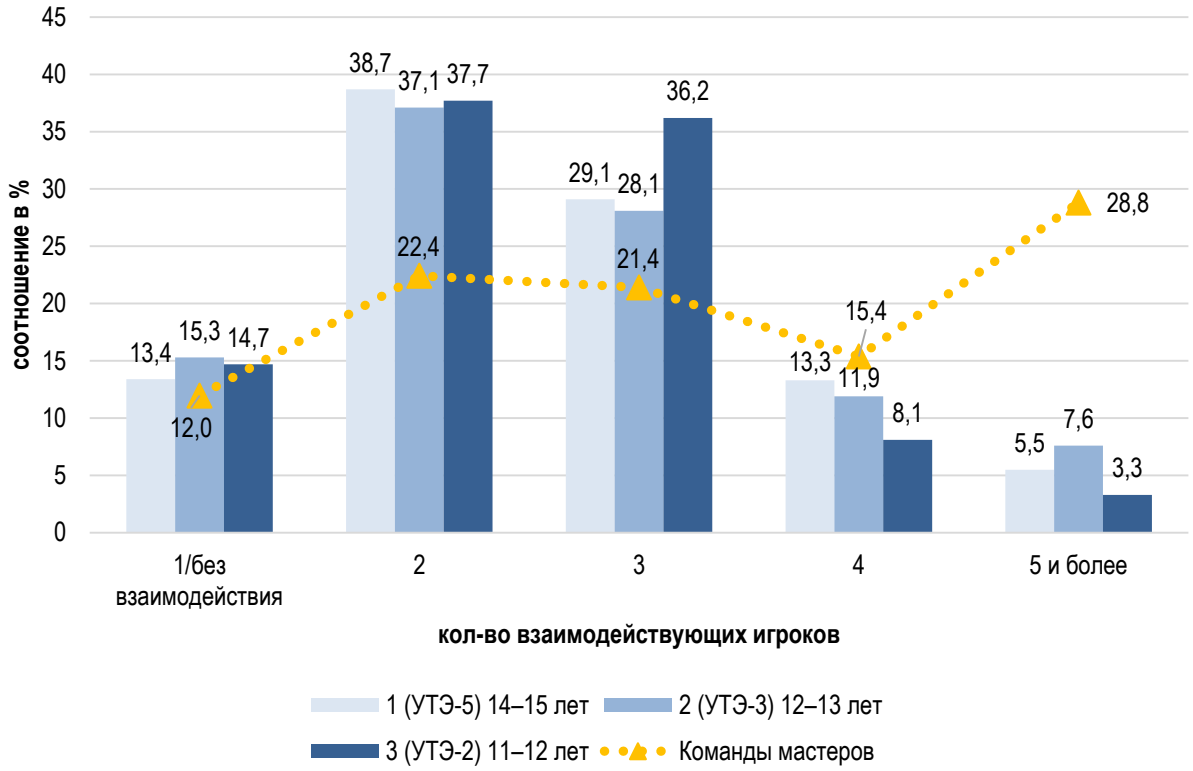


Рисунок. Соотношение групповых взаимодействий футболистов 11–15 лет учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки и команд мастеров в зависимости от количества взаимодействующих игроков, %

Для профессиональных команд характерна иная тенденция, где доля взаимодействий с участием 4–5 и более игроков достигает 44,2%, что отражает высокий уровень тактического мышления и организации комбинационной игры (по данным В. Ю. Комкова) [5].

Анализ направления движения мяча в процессе взаимодействий показал, что у футболистов учебно-тренировочного этапа преобладают подготовительные действия и взаимодействия без продвижения мяча вперед по зонам – от 62,5 до 66,2%. Доля взаимодействий с продвижением мяча вперед составляет 20,4–22,6%, что практически вдвое ниже показателей команд мастеров 44,8% (по данным В. Ю. Комкова) [5].

Полученные данные свидетельствуют о преобладании позиционного характера игры и недостаточной созидательной направленности принимаемых решений.

Сопоставление результатов психофизиологического тестирования и анализа структуры соревновательной деятельности позволяет выявить определенное противоречие.

С одной стороны, у футболистов 11–15 лет подтверждаются возрастные изменения показателей, обеспечивающих процессы восприятия, переработки информации и приня-

тия решений. Улучшаются концентрация и переключение внимания, пропускная способность мозга, кратковременная память и показатели сложных зрительно-моторных реакций. С другой стороны, в структуре соревновательной деятельности не наблюдается пропорционального усложнения групповых взаимодействий и повышения их созидательной направленности.

Проведенное исследование позволило подтвердить наличие возрастных изменений психофизиологических показателей и сложных зрительно-моторных реакций футболистов 11–15 лет учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки. С возрастом повышаются показатели концентрации и переключения внимания, пропускной способности мозга, кратковременной памяти и сложных зрительно-моторных реакций. Однако структура соревновательной деятельности характеризуется преобладанием простых форм групповых взаимодействий и их низкой созидательной направленностью, что также проявляется при сравнении с командами мастеров.

Полученные данные позволяют рассматривать развитие психофизиологических механизмов как необходимое, но недостаточное условие формирования сложных форм тактического взаимодействия. Реализация функциональных предпосылок в игровой соревновательной деятельности во многом определяется содержанием тренировочного процесса и направленностью тактической подготовки.

Список источников

1. Антипов А. В. Система многолетней подготовки спортивного резерва в футбольных академиях : автореф. дис. … д-ра пед. наук. М., 2021. 60 с.

2. Чирва Б. Г. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. М. : ТВТ Дивизион, 2019. 352 с. ISBN 978-5-98724-049-6

3. Макаров Ю. М. Генезис игровой спортивной деятельности. Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2017. 209 с.

4. Макаров Ю. М. Психофизическая деятельность в спортивных играх. СПб. : Лема, 2017. Ч. 2. 107 с. ISBN 978-5-00105-103-9

5. Комков В. Ю. Совершенствование групповых тактических действий футболистов 12–13 лет в атаке на основе структуризации динамических ситуаций игры : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Красноярск, 2021. 24 с.

УДК 37; 796.87

МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ АРТ-ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ К ПРОГНОЗИРОВАНИЮ СУДЕЙСКИХ ОЦЕНОК

METHODS OF PREPARING ARTISTIC FENCERS FOR PREDICTING JUDGING SCORES

В. В. Лобанов
V. V. Lobanov

Томский государственный педагогический университет, Томск, Россия
Tomsk State Pedagogical University, Tomsk, Russia

Аннотация. Обосновывается необходимость фиксации и осмысления опыта региональных групп арт-фехтования, который следует учитывать при формировании единого пространства развития соответствующих спортивных дисциплин. Указанный опыт выявил, что сближение оценочных позиций разных спортсменов и судей касательно конкретных выступлений может реализоваться при использовании методов, содействующих развитию у арт-фехтовальщиков умения оценивать программы не в целом, а по детализированным параметрам. За счет этого спортсмены учатся создавать соревновательные программы с учетом как тонкостей правил соревнований, так и прогнозирования их интерпретации судьями.
Ключевые слова: арт-фехтование, артистическое фехтование, судейство выступлений в арт-фехтовании, методы подготовки арт-фехтовальщиков
Abstract. The article substantiates the necessity of recording and conceptualizing the experience of regional artistic fencing groups, which should be considered when forming a unified development framework for the relevant sports disciplines. This experience reveals that converging the evaluative perspectives of various athletes and judges regarding specific performances can be achieved through methods that help artistic fencers develop the ability to assess programs based on detailed parameters rather than as a whole. Consequently, athletes learn to create competitive programs that account for both the intricacies of the competition rules and the prediction of their interpretation by the judges.
Keywords: artistic fencing, judging of artistic fencing performances, training methods for artistic fencers

В 2008 г. в составе вида спорта «Фехтование» появились дисциплины арт-фехтования (артистического фехтования). После первоначального и вполне закономерного всплеска интереса к этим дисциплинам сообщество энтузиастов, к сожалению, стало уменьшаться по целому ряду объективных и выделенных автором ранее причин [1]. В 2026 г. подготовка арт-фехтовальщиков все еще не осуществляется на базе спортивных школ, не проводятся первенства, входящие в календарные планы физкультурных и спортивных мероприятий, а сборные команды на чемпионатах России по арт-фехтованию получится пересчитать по пальцам одной руки. Дополняют картину и полное отсутствие учебных пособий и учебников по арт-фехтованию, нехватка квалифицированных преподавателей, «местечковость» судейских коллегий, разница в результатах оценивания одной и той же программы на разных соревнованиях. На региональном уровне решить

© Лобанов В. В., 2026

большую часть проблем затруднительно. Однако это не отменяет естественного накопления тематического опыта коллективами субъектов РФ и важности его отображения и осмысления в научных исследованиях, необходимость которых в подготовке педагогов по физической культуре и спорту особо подчеркивали А. Н. Вакурин, Ю. Т. Ревякин и О. В. Смирнов [2, с. 169]. В студии фехтования Saberia, возглавляемой автором статьи, опытно-поисковую работу ведут и руководитель, и студийцы. Так, А. Д. Рябов изучил, как создавать «эффект боя» [3], П. А. Кестель выделила способы преодоления страха выступления [4], а С. В. Шматько – особенности сочетания индивидуальных и взаимных уроков [5]. Тем не менее сопоставление деятельности студии и других профильных групп при общении с их участниками и в ходе анализа литературы выявило, что в настоящее время не применяются и не предложены методы, которые могли бы сблизить позиции спортсменов и судей в отношении одних и тех же арт-фехтовальных программ и уменьшить стресс от некоторых судейских решений. Значимость рассмотрения темы косвенно подтверждается вниманием к схожим проблемам, проявленным исследователями спортивного фехтования, в котором судейские решения куда менее субъективны, чем в артистическом [6].

Подготовка арт-фехтовальщиков в РФ ведется в рамках дополнительного или высшего образования или неформально и реализуется по двум основным моделям. *Первая* – типично авторитарная: учебно-тренировочный процесс и разработка программ (фехтовальных схем, сюжетов, сценариев) *инвариантно* регламентированы руководителем. В начале развития группы модель повысит соразмерность программ нормативным требованиям: педагог лучше учеников учтет «тонкости». Однако принятие педагогом на себя хлопот по обеспечению соответствия номеров правилам ведет к тому, что спортсмены не знакомятся с документами и даже не пытаются понять, как мыслят и на каких основаниях выставляют оценки судьи.

Это влечет особенно негативные последствия, когда по мере взросления спортсменов в группе конституируется с той или иной степенью выраженности *вторая модель* подготовки – *вариативная*, где постановщиком может быть не только педагог. Если старшие спортсмены естественно вовлекаются в роли как исполнителей фехтовальных сцен, так и постановщиков, принципиально важно обеспечить прочное знание и понимание ими правил соревнований. Слишком высока цена ошибки. Скажем, если в дуэте не сделать выпадов (не характерных для поединков на световых мечах), то теряется столько же баллов, как если бы спортсмены двигались без боевой стойки. Именно поэтому арт-фехтовальщики должны осваивать амбивалентную позицию «постановщик-судья» на первом этапе создания номера. Субъективность судейства в арт-фехтовании определяет ценность учета не только наличия и качества элементов соревновательной программы, но и их ожидаемой интерпретации судьями. Названные факторы актуализируют применение особых методов обучения, включая интерактивные.

Контекст разработки и выбора методов состоял в том, что соревнования на территории нашего субъекта РФ проводит Федерация фехтования Томской области (ФФТО), и в учебном процессе можно использовать сохраняющиеся после турниров протоколы судей-арбитров. Они отличаются детализацией от предложенных Федерацией арт-фех-

тования России (ФАФР). Протоколы ФАФР содержат только критерии, тогда как в протоколах ФФТО они раскрыты в 3–5 показателях, и для каждого указан верхний предел. Возможность разобраться, из чего складывается сумма баллов по критерию, может преобразовать общее впечатление учеников (нравится / не нравится) в умение дифференцированно оценивать выступление.

Применение специально созданных бланков и детальное знание оценок, поставленных по отдельным параметрам, открыли возможности для снабжения спортсменов оптикой судьи. В опыте автора статьи приобщение учеников к роли судей велось в активной форме на занятиях, содержательная часть которых включала ряд циклов:

1. Спортсмены вместе с тренером смотрели выступление (целесообразнее начинать с сольных программ) для оценки какого-либо параметра, например, «Позиций» в критерии «Базовая техника».

2. Ученики записывали свой результат, изменять который запрещалось, и в порядке очереди называли его. При новом параметре порядок выступавших менялся. Детям важно сравнивать свою оценку с оценкой товарищей, поэтому они непроизвольно задавали себе вопросы типа «Сколько баллов поставили бы Сергей или Андрей?». Это – первый шаг к тому, чтобы попробовать посмотреть на выступление глазами другого человека, в том числе потенциального судьи.

3. Педагог сообщал всем реальную оценку, заработанную программой на турнире (используя доступный протокол), и объяснял, какой она должна была стать в идеальных условиях. Отметим, что педагог до начала занятия отсудил все показываемые выступления по видеозаписи. Далее от учеников требовалось согласиться или не согласиться с оценкой реального судьи и обосновать выбор.

Данное занятие готовит почву для применения интерактивных методов. Приемлемо смотреть много раз один и тот же номер, оценивая в нем различные параметры, или разные номера, отслеживая один и тот же параметр. Практика показала, что целесообразнее второе. Есть и иные методы, подготавливающие учеников к интерактивной деятельности в роли судей. Например, когда после просмотра видеозаписи каждого номера обучающиеся, начиная всегда с нового, оценивают параметры в порядке, представленном в протоколе (один ученик – один параметр), они все равно мысленно ставят оценки по всем параметрам.

Охарактеризуем интерактивные методы, помогающие прогнозированию оценок. При использовании методов ведущий, имеющий первичные протоколы, знает ранее выставленные оценки, которые могут различаться у разных судей. Например, из 18 баллов по техническому аспекту трое судей могут поставить 10, 15 и 11. Расхождение в один-два балла приемлемо, однако больший разброс подозрителен. В дальнейшем работа идет в нескольких вариантах. Первый напоминает *игру «Аквариум».* Трем обучающимся сообщается, что они – судьи, поставившие разные оценки по одному и тому же параметру; за основу берутся реальные кейсы с расхождениями. Участники должны обосновать доставшуюся оценку или доказать невозможность обоснования из-за явной ошибки судьи; остальные занимающиеся задают вопросы, дискутируют, соглашаются или не соглашаются с «судьями». Тем самым ученики не только привыкают спокойно реагировать на

разные оценки судей при допустимом разбросе, но и постепенно начинают понимать, когда баллы завышены или занижены.

Второй вариант – *игра «Угадай судью».* Три участника, занимающие роли «судей», дают качественную оценку номеру по критерию, не называя баллы по параметрам, но ориентируясь на реально выставленные оценки. У прочей части аудитории, разделенной на команды, три задачи: распределить «судей» по рейтингу (кто поставил высокую, среднюю и низкую оценки), угадать баллы по критерию, а затем и по параметрам. Выигрывает команда, оказавшаяся точнее. Если рейтинг одинаков, принимается во внимание приближенность к оценкам, если схожи и они – баллы по параметрам.

Третий вариант – *проектная дискуссия «Как этому номеру выиграть?».* Ученикам предлагаются выступление (видеозапись) и протоколы с фактически выставленными на соревнованиях баллами. Спортсмены делятся на команды, которые должны предложить способы повышения оценок по всем параметрам в порядке, в котором они расположены в протоколе. Спикеры команд излагают возможности компенсации дефицитов, а педагог фиксирует идеи. По каждому параметру спикеры выступают в новом порядке, в конце составляется чек-лист. Предложения команд выделяются разными цветами; это позволяет показать их вклад без выделения победителей. Осмысление процесса собственного участия в дискуссии может положить начало формированию привычки прогнозировать, как будет оцениваться какое-либо выступление (в том числе его композиция, заложенная на этапе подготовки), каково соотношение изменений программы и мнений судей о ней. Полагаем, что применение описанных методов подготовки будет способствовать повышению соревновательных результатов.

В качестве заключения отметим следующее. *Во-первых*, сегодня возросла ценность фиксации опыта деятельности групп арт-фехтования, без знакомства с которым невозможно эффективно сформировать единое пространство развития данных спортивных дисциплин или даже сохранить их в реестре видов спорта. *Во-вторых*, даже если группу возглавляет компетентный преподаватель, ему следует организовать постепенный переход от инвариантной модели, в которой постановщиком является лишь он, к вариативной, где эту роль будут играть и занимающиеся. *В-третьих*, для формирования привычки к созданию программ с учетом правил соревнований и прогнозирования их интерпретации судьями рационально использовать активные и интерактивные методы, вовлекающие спортсменов в оценивание номеров не в целом, а по отдельным параметрам.

Список источников

1. Лобанов В. В. Развитие артистического фехтования как нового вида физкультурно-спортивной деятельности // Актуальные вопросы физической культуры и спорта : материалы XXIII Всерос. науч.-практ. конф., посвященной памяти профессора Ю. Т. Ревякина. Томск, 26–27 марта 2021 г. Томск : ТГПУ, 2021. С. 171–176.

2. Ревякин Ю. Т., Смирнов О. В., Вакурин А. Н. От истоков к современным тенденциям в подготовке педагогов по физической культуре и спорту // Вестник Томского государственного педагогического университета (TSPU Bulletin). 2010. Вып. 4 (94). С. 165–170.

3. Рябов А. Д. Содержание «эффекта боя» в арт-фехтовании: история и современность // Физическая культура, здравоохранение и образование : материалы XVIII Междунар. науч.-практ. конфе., посвященной памяти В. С. Пирусского, Томск, 14 ноября 2024 г. Томск : СТТ, 2024. С. 236–240.

4. Кестель П. А. Способы преодоление страха выступления на сцене в арт-фехтовании // Физическая культура, здравоохранение и образование : материалы XIX Междунар. науч.-практ. конф., посвященной памяти В. С. Пирусского и юбилею факультета физической культуры НИ ТГУ, Томск, 20 ноября 2025 г. Томск : СТТ, 2024. С. 190–193.

5. Шматько С. В. Индивидуальные формы работы в подготовке фехтовальщика // Физическая культура, здравоохранение и образование : материалы XIX Междунар. науч.-практ. конф., посвященной памяти В. С. Пирусского и юбилею факультета физической культуры НИ ТГУ, Томск, 20 ноября 2025 г. Томск : СТТ, 2024. С. 265–268.

6. Нечаева Е. А. Подготовка фехтовальщиц-саблисток высокой квалификации к спорным судейским решениям в процессе соревновательных поединков : автореф. дис. … канд. пед. наук. СПб., 2021. 26 с.

УДК 796.015.83

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ТАНЦАМИ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ТАНЦОРОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ

THE EFFECT OF DANCE CLASSES ON THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN AMATEUR DANCERS

А. А. Ляпустина[1], А. В. Старостина[2]
A. A. Lyapustina[1], A. V. Starostina[2]

[1, 2] Вологодский филиал Ярославского государственного медицинского университета, Вологда, Россия
[1, 2] Vologda branch of Yaroslavl State Medical University, Vologda, Russia

Аннотация. Представлен анализ результатов опроса танцоров-любителей, направленного на выявление взаимосвязи между занятиями танцами и развитием физических качеств. ИРаскрыто отношение танцоров-любителей к занятиям, а также самооценка развития физических качеств в тренировочном процессе. Особое внимание уделено значению общей физической подготовки в структуре тренировок. Результаты показали высокий потенциал танцев для гармоничного физического совершенствования и подтвердили запрос танцоров на интеграцию специальных развивающих упражнений в тренировочный процесс.
Ключевые слова: танцы, физические качества, выносливость, координация, опрос, общая физическая подготовка, любительский спорт, развитие
Abstract. The article presents an analysis of the results of a survey of amateur dancers aimed at identifying the relationship between dance classes and the development of physical qualities. The study reveals the attitude of amateur dancers towards their classes and their self-assessment of the development of physical qualities in the training process. Special attention is paid to the importance of general physical training in the training structure. The results demonstrate the high potential of dance for harmonious physical improvement and confirm the demand of dancers for the integration of special developmental exercises into the training process.
Keywords: dance, physical qualities, endurance, coordination, survey, general physical training, amateur sports, development

Танец – уникальный вид деятельности, находящийся на стыке искусства и спорта. С одной стороны, это способ самовыражения, с другой – серьезная физическая нагрузка, требующая высокой функциональной подготовки. В последние десятилетия танцевальные направления становятся все более популярными среди людей разного возраста как альтернатива классическим тренировкам в фитнес-клубах. Однако возникает вопрос: насколько эффективны танцы для развития конкретных физических кондиций? Считают ли сами танцоры, что их хобби помогает им становиться сильнее, выносливее и координированнее? [1, с. 93].

В современном мире, где проблемы гиподинамии стоят особенно остро, поиск привлекательных и эффективных форм двигательной активности является важной социальной задачей. Танцы, совмещая музыкальность, эмоциональность и физическую нагрузку, могут стать идеальным решением. Однако для тренеров и руководителей студий важно понимать, как грамотно выстраивать тренировочный процесс, чтобы он не только обучал

© Ляпустина А. А., Старостина А. В., 2026

танцевальным элементам, но и комплексно развивал все мышцы тела. Данные опроса позволяют взглянуть на эту проблему глазами самих занимающихся, выявить их приоритеты и оценить реальное влияние танцев на ключевые физические параметры [2, с. 29].

Физические качества – это функциональные свойства организма, которые характеризуют способность выполнять двигательные действия. Танцорам необходимо развивать эти качества. Динамичные, скоростные движения, выполняемые с максимальной амплитудой, требуют повышенных физических усилий.

Также высокий уровень физической подготовленности – важное условие эффективных тренировок, поскольку утомление и усталость снижают концентрацию внимания на точности мелких движений.

Цель исследования – оценить влияние регулярных занятий танцами на развитие физических качеств танцоров-любителей для дальнейшего роста мастерства.

Задачи исследования:

1. Изучить самооценку уровня развития физических качеств танцоров-любителей в результате занятий танцами.

2. Определить роль общей физической подготовки в структуре танцевальных тренировок.

3. Сделать выводы, подвести итоги на основе математической обработки полученных данных исследования.

Для сбора данных использован метод социологического опроса с применением структурированной анкеты и математической обработки результатов. В опросе приняли участие 19 танцоров-любителей из разных возрастных категорий населения Вологодской области. Наибольшую долю составили молодые люди в возрасте 18–20 лет. Большинство респондентов имеют большой танцевальный стаж, что позволяет считать их мнение достаточно весомым для исследования. Основная часть танцоров тренируется 3–5 раз в неделю. Это говорит о высокой вовлеченности и серьезном подходе к занятиям.

В результате исследования мы выяснили, что наиболее популярным направлением среди опрошенных стали современные стили (хип-хоп, контемпорари). Это отражает общемировые тренды в танцевальной культуре. Народные и бальные танцы, а также балет представлены меньшим количеством голосов.

Анализ ответов показывает, что танцоры высоко оценивают влияние своего хобби на физическое развитие. Наивысшие оценки получили чувство ритма (63,2% поставили высший балл 4) и быстрота реакции (57,9% выбрали оценку 4). Это закономерно, так как работа под музыку и необходимость быстро реагировать на смену темпа являются неотъемлемой частью танца.

Координация движений также получила высокие оценки. Так, 47,4% опрошенных отметили значительное развитие этого качества (оценка 5), а 36,8% танцоров – оценку 4. Это подтверждает, что танец является одним из лучших способов тренировки сложно координационных навыков.

Недостаточно высоко респонденты оценили развитие выносливости и силы. Вероятно, это связано с тем, что эти качества требуют более целенаправленной и циклической работы, которая не всегда является приоритетной в танцевальном классе. Тем не менее большинство отметило положительную динамику.

Интересная картина сложилась с оценкой гибкости и равновесия. По этим параметрам мнения разделились. Почти равное количество людей поставили оценки 3, 4 и 5. Это может быть связано со стилевыми различиями. Например, для контемпорари гибкость критически важна, в то время как в некоторых современных стилях ей уделяется меньше внимания на начальном этапе.

Подавляющее большинство (73,7%) заявили, что их тренировки регулярно включают специальные упражнения на развитие физических качеств (растяжка, силовые, кардио). Это говорит о том, что современные танцевальные студии осознанно подходят к построению урока, не ограничиваясь только разучиванием танцевальных движений.

Однако время, уделяемое на это, варьируется. Чаще всего на разминку и общую физическую подготовку (ОФП) отводится 10–20 минут (так ответили 47,4% респондентов), что является стандартной практикой. Треть опрошенных (36,8%) посвящают этому 20–40 минут, что уже ближе к полноценной функциональной тренировке.

Ключевой вопрос анкеты «Считают ли сами танцоры танцы эффективным способом развития физических качеств?» получен однозначный ответ. Почти три четверти респондентов (73,7%) уверены, что танцы на уровне классических видов спорта справляются с этой задачей. Остальные 26,3% респондентов признают их частичную эффективность, но допускают существование более результативных методов.

На вопрос «Какие качества наиболее важны для танцора?» лидирующие позиции заняли выносливость (27,9%) и координация (26,2%), что полностью коррелирует с предыдущими ответами о развитии этих качеств. Сила (16,4%) и гибкость (13,1%) также вошли в число приоритетных физических качеств танцоров-любителей.

Более того, 68,4% опрошенных выразили желание уделять еще больше времени физической подготовке в рамках своих танцевальных тренировок. Это важный сигнал для хореографов, в связи с тем, что существует запрос на усиление спортивной составляющей тренировок, так как танцоры интуитивно понимают связь между хорошей физической формой и качеством исполнения танца. Этот запрос подтверждается и тем фактом, что 68,4% респондентов заметили значительное улучшение своей техники именно благодаря развитию физических качеств.

Проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что танцы являются высокоэффективным инструментом комплексного развития физических качеств человека. Сами занимающиеся отмечают наиболее заметный прогресс в таких специфических для танца областях, как чувство ритма, координация и быстрота реакции. При этом развитие силы и выносливости также необходимо, хотя и требует, по мнению части респондентов, более целенаправленной работы.

Существующая практика включения элементов ОФП в тренировки оценивается положительно, и большинство танцоров-любителей готовы увеличить долю таких упражнений, осознавая их прямое влияние на рост танцевального мастерства. Таким образом, танцы могут рассматриваться не только как искусство, но и как полноценная и сбалансированная система физического воспитания, отвечающая современным запросам общества [2, 3].

Развитие физических качеств имеет ключевое значение в танцевальном любительском спорте, поскольку создаёт фундамент для успешного освоения техники и эстетич-

ного исполнения. Сила позволяет сохранять правильные линии тела и выполнять силовые элементы, гибкость увеличивает амплитуду и пластичность движений, координация обеспечивает точность сложнокоординационных действий, а выносливость даёт возможность длительно поддерживать высокий уровень активности без утомления. Укреплённые мышцы и эластичные связки существенно снижают риск травм, а ОФП благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышая функциональные возможности организма. В итоге систематическое развитие физических качеств не только улучшает качество танца и позволяет осваивать более сложные элементы, но и делает занятия более безопасными, продуктивными и приносящими удовольствие.

Список источников

1. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике : учеб. пособие для вузов. М. : Юрайт, 2020. 180 с.
2. Барышникова Т. К. Азбука хореографии : метод. указания. СПб. : Респекс, 2015. 256 с.
3. Смирнов Ю. И. Физическая культура: основы знаний : учебник. М. : Спорт, 2018. 320 с.

УДК 796.012:612.1

ЛАБОРАТОРНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПЕРИФЕРИЧЕСКОЙ КРОВИ И АЭРОБНАЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ

LABORATORY INDICATORS OF PERIPHERAL BLOOD AND AEROBIC PERFORMANCE OF CADET ROWERS

Ф. А. Мавлиев[1], Г. Б. Халматова[2], М. В. Смолкин[3], Г. Г. Янышева[4], Д. В. Чернов[5]
F. A. Mavliev[1], G. B. Khalmatova[2], M. V Smolkin[3], G. G. Yanysheva[4], D. V. Chernov[5]

[1, 4] Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия
[2] «Центр спортивной подготовки» Министерства спорта Республики Татарстан, Казань, Россия
[3] Дворец водных видов спорта, Казань, Россия
[5] Спортивная школа олимпийского резерва по гребным видам спортп, Казань, Россия
[1, 4] Volga State Universiry Culture, Sport and Tourism, Kazan, Russia
[2] "Center for Sports Training" of the Ministry of Sports of the Republic of Tatarstan, Kazan, Russia
[3] Palace of Water Sports, Kazan, Russia
[5] Specialized Children and Youth Sports School of Olympic Reserve for Water Sports, Kazan, Russia

Аннотация. Проанализирована взаимосвязь показателей крови с аэробной производительностью у гребцов-академистов. По данным эргоспирометрии и лабораторных анализов выявлено, что уровень гемоглобина и гематокрита достоверно коррелирует с экономичностью дыхания, в том числе и со временем достижения порога анаэробного обмена. Анализ главных компонентов подтвердил ключевую роль кислородтранспортной функции в обеспечении кардиореспираторных возможностей организма. Обоснована целесообразность включения гематологических маркеров в систему мониторинга функциональной подготовки спортсменов циклических видов.
Ключевые слова: гемоглобин, гемакратит, максимальное потребление кислорода, порог анаэробного обмена, аэробная производительность, академическая гребля, эргоспирометрия
Abstract. The study analyzed the relationship between blood parameters and aerobic performance in rowers. According to ergospirometry and laboratory analyses, it was found that hemoglobin and hematocrit levels significantly correlate with breathing economy and time to reach the anaerobic threshold. Principal component analysis confirmed the key role of oxygen-transport function in providing cardiopulmonary capabilities of the body. The results justify including hematological markers in the monitoring system for cyclic-sport athletes' training.
Keywords: hemoglobin, hematocrit, maximum oxygen consumption, anaerobic metabolism, aerobic performance, rowing, ergospirometry

Исследования аэробной производительности показывают, что она зависит от множества факторов, среди них значимую роль играют факторы, связанные с транспортом кислорода. Определенная часть исследований сосредоточена на выявлении ассоциаций лабораторных показателей с показателями потребления кислорода. Например, исследование

© Мавлиев Ф. А., Халматова Г. Б., Смолкин М. В., Янышева Г. Г., Чернов Д. В., 2026

спортсменов-любителей показало, что наиболее связанными с аэробной производительностью являются показатели гемоглобина (положительное влияние) и С-реактивного белка (отрицательное), а также такие показатели, как скорость оседания эритроцитов и тромбоциты (отрицательное) [1].

В другом систематическом обзоре показано, что добавки железа оказывают хороший эффект у спортсменов с очень низким уровнем железа в организме, а улучшение физической работоспособности в основном наблюдалось у тех, кто изначально испытывал дефицит железа [2]. Это объясняется тем, что железодефицит снижает массу гемоглобина, уменьшая способность переносить кислород и негативно влияя на эффективность тренировок [3]. При этом подобные связи подтверждаются лишь на спортсменах постпубертатного периода. В работе E. M. Mancera-Soto с соавт. [4] показано, что до полового созревания нет связи между уровнем тренированности и массой гемоглобина.

В связи с тем, что гребля является мультифакторым видом спорта (размеры сердца, аэробные возможности мышц, объем циркулирующей крови), становится актуальным доля вклада лабораторных показателей периферической крови в аэробную производительность гребцов. Исследователи оценивают относительный вклад аэробного метаболизма в энергетическое баланс в гребле как 60–65%, а анаэробного – 35–40% [5].

В исследовании приняли участие 12 гребцов-академистов, которые выполняли ступенчато возрастающую нагрузку до отказа на гребном эргометре Concept 2. С помощью системы газоанализа (эргосмпирометр) Metalyzer 3 B определялись показатели потребления кислорода: максимальное потребление кислорода (МПК, мл/кг/мин, л/мин), потребление кислорода на пороге анаэробного обмена (ПАНО, мл/кг/мин, л/мин), время достижения МПК и ПАНО (сек), дыхательный эквивалент по кислороду (VE/VO_2), дыхательный коэффициент (ДК, VCO_2 / VO_2). Из показателей крови фиксировались следующие: эритроциты (Е12/л), гемоглобин (г/л), гематокрит (%), среднее содержание гемоглобина в эритроците (МСН, г/л), средняя концентрация гемоглобина в эритроците (МСНС, pg), процент базофилов (%).

Исследование крови проводили на современном оборудовании. Для гематологии использовали анализатор МЕК-7222j/k, а для биохимии – комплекс «Сапфир-400».

Для уменьшения размерности набора взаимосвязанных показателей крови и эргоспирометрии применялся анализ главных компонент (PCA) с использованием программы Piton. Переменные предварительно стандартизировались. Число компонент определялось по критерию собственных значений более 1, интерпретация проводилась на основании факторных нагрузок. Кроме этого использовался классический корреляционный анализ методом Спирмена с помощью пакета программ SPSS 27.

Корреляционный анализ выявил заметную связь некоторых лабораторных показателей с вентиляторным эквивалентом по кислороду (VE/VO_2, рис.): с уровнем эритроцитов в крови $r = –0,7$ ($p = 0,008$), с уровнем гемоглобина – $r = –0,6$ ($p = 0,05$), а также с гематокритом $r = –0,7$ ($p = 0,01$).

При этом время достижения ПАНО статистически значимо коррелировало как с гемоглобином $r = 0,7$ ($p = 0,02$), так и с гематокритом $r = 0,6$ ($p = 0,048$). Можно предположить, что эффективность дыхания говорит о транспортных возможностях крови: повышение вентиляции без адекватного транспорта – показатель снижения транспортной

функции крови. Последняя сжинается из-за низкого уровня эритроцитов и гемоглобина. При этом достижение порога анаэробного обмена тем дольше, тем выше уровень гемоглобина и уровень гематокрита.

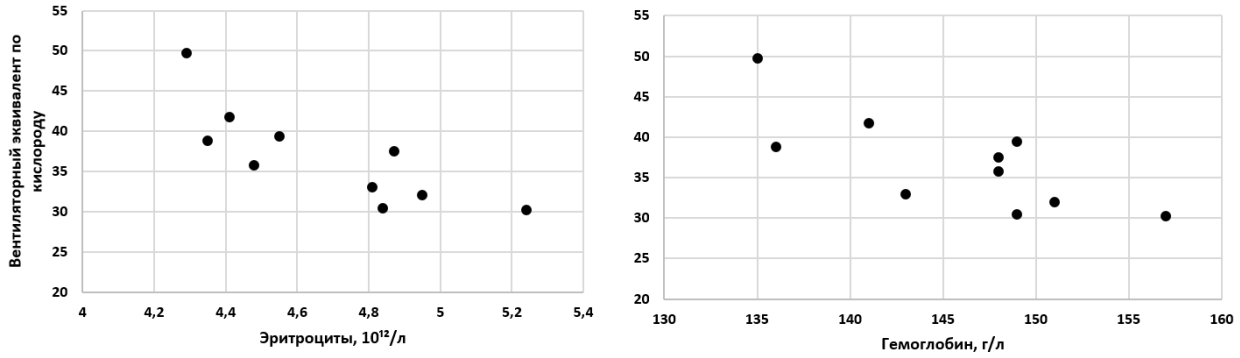


Рисунок. Зависимость вентиляторного эквивалента по кислороду
с показателями эритроцитов и гемоглобина в крови

Метод главных компонент показал, что одна компонента характеризовалась наибольшими факторными нагрузками на гемоглобин (0,41), средней концентрацией гемоглобина (0,40), гематокрита (0,37), МПК (0,42), временем достижения МПК (0,32) и минутной вентиляцией легких на момент достижения МПК (0,31). Это можно интерпретировать как компоненту, отражающую кардиореспираторные и кислородтранспортные возможности организма. Вторая компонента отличилась наибольшими нагрузками на эффективность дыхания (0,44), объем вентиляции легких на момент достижения МПК (0,38), ДК (0,38) и отрицательной нагрузкой на число эритроцитов (–0,41). Это можно интерпретировать как компоненту, отражающую вентиляционную и метаболическую реакцию организма.

Результаты показывают значимую роль отдельных лабораторных показателей крови в аэробной производительности гребцов-академистов. Проведённый анализ главных компонент позволил выделить интегральные оси, отражающие как кардиореспираторные и кислородтранспортные возможности, так и вентиляционную и метаболическую реакцию организма.

Список источников

1. Grzebisz-Zatońska N. The relationship between inflammatory factors, hemoglobin, and VO_2 max in male amateur long-distance cross-country skiers in the preparation period // Journal of Clinical Medicine. 2024. Vol. 13, № 20. P. 6122.

2. Solberg A., Reikvam H. Iron status and physical performance in athletes // Life. 2023. Vol. 13, № 10. P. 2007.

3. Pedlar C. R., Newell J., Lewis N. A. Blood biomarker profiling and monitoring for high-performance physiology and nutrition: current perspectives, limitations and recommendations // Sports Medicine. 2019. Vol. 49, Suppl. 2. P. 185–198.

4. Mancera-Soto E. M. et al. Hemoglobin mass, blood volume and VO2max of trained and untrained children and adolescents living at different altitudes // Frontiers in Physiology. 2022. Vol. 13. P. 892247.

5. Hagerman F. C. Applied physiology of rowing // Sports Med. 1984. July–Aug. № 1 (4). P. 303–326. doi: 10.2165/00007256-198401040-00005. PMID: 6390606.

УДК 796.412.24

МЕХАНИЗМЫ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ БУМЕРАНГ ЛЕНТОЙ НОГОЙ И ГИМНАСТКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПОВОРОТА «КАБАЕВА»

MECHANISMS OF COORDINATION OF THE BOOMERANG MOVEMENT BY THE FOOT RIBBON AND THE GYMNAST DURING THE "KABAEVA" TURN

В. Н. Мархакшинова
V. N. Markhakshinova

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия
Russian University of Sport "GCOLIFK", Moscow, Russia

Аннотация. Рассматриваются механизмы координации движений гимнастки и ленты при выполнении сложного элемента художественной гимнастики – поворота «Кабаева», включающего «бумеранг лентой» ногой. Анализируются ключевые двигательные навыки, необходимые для успешного выполнения элемента, и выявляются факторы, влияющие на точность и стабильность координации. Даются рекомендации для совершенствования техники выполнения элемента и повышения эффективности тренировочного процесса.
Ключевые слова: художественная гимнастика, лента, бумеранг, координация движений, поворот «Кабаева», техника, двигательные навыки
Abstract. The article examines the coordination mechanisms of the gymnast and ribbon during the execution of a complex rhythmic gymnastics' element – the "Kabaeva" turn, including a ribbon «boomerang» with the foot. The key motor skills required for successful execution are analyzed, and factors influencing the accuracy and stability of coordination are identified. Recommendations for improving the technique of performing the element and increasing the efficiency of the training process are presented.
Keywords: rhythmic gymnastics, ribbon, boomerang, coordination of movements, "Kabaeva" turn, technique, motor skills

Художественная гимнастика – это вид спорта, сочетающий в себе атлетизм, артистизм и высочайшую координацию движений. Сложность и зрелищность современных программ неуклонно возрастают, требуя от гимнасток безупречного владения телом и предметом. Особое место в арсенале гимнасток занимают элементы с лентой, которые отличаются амплитудой, динамикой и разнообразием траекторий. Одним из таких элементов является «бумеранг» лентой, выполняемый ногой, в частности известный поворот «Кабаевой» – сложный координационный элемент, требующий превосходного чувства ритма, точности движений и оптимального взаимодействия гимнастки с предметом.

Актуальность изучения механизмов координации движений в данном элементе обусловлена несколькими факторами, прежде всего тем, что современные правила соревнований по художественной гимнастике стимулируют использование сложных и оригинальных элементов, таких как «бумеранг лентой» ногой. Понимание биомеханики и принципов координации движений необходимо для успешного освоения и исполнения

© Мархакшинова В. Н., 2026

этих элементов на высоком уровне. Четкое понимание механики движений и факторов, влияющих на их координацию, позволяет разрабатывать методики обучения, направленные на предотвращение ошибок и, как следствие, снижение риска травм у гимнасток. Анализ координационных механизмов элемента «бумеранг лентой» позволяет выявить ключевые компоненты, определяющие успешность его исполнения, и разрабатывать специализированные упражнения и методики для совершенствования техники гимнасток.

Анализ литературы показывает растущий интерес к изучению различных аспектов работы с предметами в художественной гимнастике, в частности с лентой. Так, А. С. Ожиганова [1] отмечает, что изучение координационного профиля важно для надежного формирования базовых навыков выполнения лемента «бумеранг лентой» в художественной гимнастике. Автор подчеркивает, что определение ведущих координационных способностей, влияющих на успешность выполнения элемента, крайне важно для эффективного обучения. И. В. Кивихарью [2] в своей работе акцентирует внимание на роли двигательной памяти в повышении качества выполнения элементов с лентой. Исследования автора показывают, что ошибки при выполнении броска «бумеранг» часто связаны со слабым развитием темпо-ритмических способностей, пространственной ориентации, точности контроля движений и воспроизведения амплитуды. В статье «Биомеханический анализ темпо-ритмической структуры движений предмета в художественной гимнастике: от теории к практике» подчеркивается важность темпо-ритмической структуры движений как основы техники работы с предметом [3]. Авторы проводят биомеханический анализ элемента «бумеранг лентой», выявляя его уникальный ритмический рисунок, и формулируют рекомендации по подбору музыкального сопровождения.

А. А. Супрун, Е. Н. Медведева, В. Н. Надольская и В. В. Борисова указывают на то, что высококвалифицированные спортсменки совершают много технических ошибок в упражнении с лентой [4]. Они говорят, что для эффективной технической базы важно не только обращать внимание на физическую и техническую подготовленность спортсменок, но и учитывать психомоторную сферу деятельности. М. О. Мисникова и И. В. Кивихарью проводят ретроспективный анализ динамики работы с предметами в художественной гимнастике с учетом изменения правил соревнований [5]. Они отмечают тенденцию к увеличению разнообразия движений с предметом и выявляют резервы для дальнейшего совершенствования техники гимнасток.

Несмотря на наличие исследований, посвященных различным аспектам работы с лентой, механизмы координации движений при выполнении элемента «бумеранг лентой» ногой, особенно в контексте поворота «Кабаевой», остаются недостаточно изученными. Данное исследование направлено на восполнение этого пробела и призвано способствовать повышению эффективности тренировочного процесса и совершенствованию техники гимнасток. «Бумеранг» в данном контексте – это возвращение палочки ленты после броска. Особый интерес представляет согласованность движений различных частей тела гимнастки, а также манипуляции с лентой.

Начальная фаза элемента (0–0,74 с) характеризуется подготовкой к повороту и броску ленты. Исходное положение – стойка на левой ноге, палочка ленты удерживается на стопе правой ноги, а кончик ленты – в правой руке. Гимнастка выполняет шаг левой ногой с одновременным поворотом корпуса налево, вынося правую ногу вперёд-вверх.

Одновременно происходит постепенное разгибание правой ноги и наклон туловища назад, что является ключевым элементом для выполнения поворота «Кабаевой».

Следующая фаза (0,74–0,75 с) – бросок ленты ногой, и начинается полет палочки ленты в воздухе длительностью 0,75–2,33 с. Параллельно начинается вращение, оцениваемое после принятия требуемой формы «Кабаевой» (шпагат и наклон туловища назад ниже горизонтали). Завершение поворота происходит в стойке, рука с лентой находится вверху. Важно отметить, что требования к «бумерангу» допускают различные траектории возврата палочки: во время полёта, сразу после его завершения, по полу или после короткой задержки на полу.

Фаза подготовки к ловле и ловли ленты (2,33–3,67 с): сразу после броска начинается подготовка к ловле палочки ленты. Этот процесс разделяется на два этапа: 2,33–2,83 с – шаг назад, отведение руки, 2,83–3,67 с – подготовка к ловле ленты, шаг назад левой, рука книзу-назад-кверху, ловля ленты правой рукой.

Данные угловой скорости, центростремительного ускорения и угла в тазобедренном и плечевых суставах позволяют оценить динамику движений:

– тазобедренный сустав: в период с 0,11 по 0,15 с наблюдается резкое изменение угловой скорости, центростремительного ускорения. Это может отражать момент быстрого изменения положения ноги для создания импульса при броске. Временной период между 0,11 и 0,15 равен 0,04 с;

– плечевой сустав левой руки (ловля): значительные колебания угловой скорости и ускорения в период 0,27–0,28 (0,01 с) с могут быть связаны с микрокоррекциями положения руки для успешной ловли палочки ленты;

– плечевой сустав правой руки (удержание ленты): в период 0,27–0,28 (0,01 с) с угловая скорость и центростремительное ускорение достигают экстремальных значений. Это может отображать фазу окончательного натяжения ленты перед захватом ленты рукой.

Из полученных данных исследований выявлено, что успешное выполнение поворота «Кабаева» с «бумерангом» лентой требует высокой согласованности движений нижней и верхней частей тела. Точное соблюдение угловых параметров и скорости вращения в суставах, особенно в момент броска, играет определяющую роль в формировании необходимого импульса для полета ленты. В свою очередь, согласованные и точные движения рук, в особенности в момент ловли, важны для успешного завершения элемента.

Полученные данные о механизмах координации движений при выполнении поворота «Кабаева» с «бумерангом» лентой, выполненным ногой, открывают ценные перспективы для оптимизации тренировочного процесса и повышения технического мастерства гимнасток. Эти данные, в частности, позволяют более осознанно подходить к индивидуализации тренировок, учитывая кинематические особенности каждой спортсменки.

Один из ключевых аспектов, который следует учитывать в практике, – это момент броска ленты. Анализ угловых скоростей и центростремительного ускорения в тазобедренном суставе показывает, что резкое изменение этих параметров в течение очень короткого промежутка времени (0,04 с) является критическим для создания необходимого импульса. Тренеры могут использовать это знание для более точной отработки движения

ноги, фокусируясь на развитии взрывной силы и координации. Можно применять специальные упражнения, направленные на улучшение контроля над положением ноги в пространстве, а также на повышение скорости и точности движения.

Важным выводом является и то, что в процессе ловли ленты (плечевой сустав левой руки) решающие микрокоррекции, обеспечивающие успешный прием палочки, происходят в течение 0,01 с. Это подчеркивает необходимость развития у гимнасток чувства времени и пространства, а также способности быстро реагировать на изменения траектории ленты. Специальные упражнения на реакцию, координацию и ловкость будут полезны для развития необходимых навыков.

Нельзя игнорировать и данные, касающиеся правой руки, удерживающей кончик ленты. В кульминационный момент, непосредственно перед захватом ленты, угловая скорость и центростремительное ускорение в плечевом суставе достигают экстремальных значений (0,01 с). Это указывает на необходимость силы и координации в плечевом поясе для контроля над лентой и создания оптимальных условий для броска и последующей ловли. В тренировочный процесс рекомендуется включать упражнения, направленные на укрепление мышц плечевого пояса и развитие статической координации.

Практические рекомендации для тренеров для повышения техники выполнения бумеранга лентой ногой и гимнастки при выполнении поворота «Кабаева»:

1) индивидуализация тренировочного процесса: на основе кинематического анализа движений конкретной гимнастки можно выявить слабые звенья в технике выполнения элемента и разработать индивидуальный план тренировок для устранения этих недостатков;

2) использование видеоанализа: регулярная запись выполнения элемента с последующим анализом позволяет гимнастке и тренеру визуально оценить технику, выявить ошибки и отследить прогресс. Особое внимание следует уделять траектории движения ленты, угловым скоростям в суставах в ключевые моменты, положению корпуса;

3) развитие взрывной силы и координации: включение в тренировочный процесс упражнений, направленных на развитие взрывной силы мышц ног и плечевого пояса, а также на улучшение межмышечной координации, является необходимым условием для повышения технического мастерства;

4) улучшение реакции и чувства времени: упражнения на реакцию, ловкость и чувство времени помогут гимнасткам быстрее реагировать на изменения траектории ленты и выполнять необходимые микрокоррекции для успешной ловли;

5) вариативность тренировочных заданий: чередование различных упражнений и варьирование условий выполнения элемента (например, изменение высоты броска, скорости вращения) способствует развитию адаптационных способностей организма и повышает устойчивость навыка;

6) использовать данные, представленные в таблице дельт: при анализе движения гимнастки обращать внимание на дельты угловых скоростей, центростремительного ускорения. Резкие изменения в этих параметрах, особенно в ключевые моменты броска и ловли, могут указывать на ошибки в технике.

Применение этих рекомендаций на практике, в сочетании с научным подходом к анализу движений, позволит тренерам добиться значительных успехов в повышении технического мастерства гимнасток при выполнении сложных элементов, таких как поворот «Кабаева» с «бумерангом» лентой.

Список источников

1. Ожиганова А. С. Формирование базовых навыков выполнения «бумеранга» лентой в художественной гимнастике в соответствии с координационным профилем упражнений // Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры и докторантуры. СПб., 2024. С. 32–36.

2. Кивихарью И. В. современное состояние и способы развития двигательной памяти для повышения качества выполнения технических элементов с лентой в художественной гимнастике // Психология человека и общества. 2024. № 5 (69). С. 22–28. EDN GLHNGU.

3. Супрун А. А., Медведева Е. Н., Власова Н. Ю., Борисова В. В. Биомеханический анализ темпоритмической структуры движений предмета в художественной гимнастике: от теории к практике (с рекомендациями по музыкальному сопровождению) // Бизнес. Образование. Право. 2025. № 2 (71). С. 426–433. doi: 10.25683/VOLBI.2025.71.1296

4. Супрун А. А., Медведева Е. Н., Надольская В. Н., Борисова В. В. Совершенствование техники исполнения движений с лентой на основе учета психомоторных способностей спортсменок в художественной гимнастике // Бизнес. Образование. Право. 2023. № 2 (63). С. 452–456.

5. Мисникова М. О., Кивихарью И. В. Изменения работы с предметами на элементах мастерства и рисках в художественной гимнастике с 1992 до 2021 года // Вестник Луганского государственного университета имени Владимира Даля. 2022. № 8 (62). С. 73–81.

УДК 796.332.2

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ИГРЫ ГОЛОВОЙ У ФУТБОЛИСТОВ 12–14 ЛЕТ

IMPROVING THE METHODS OF TEACHING HEAD GAME TO FOOTBALL PLAYERS AGED 12–14

Е. А. Митин[1], А. В. Смышляев[2]
E. A. Mitin[1], A. V. Smyshlyaev[2]

Томский государственный педагогический университет, Томск, Россия
Tomsk State Pedagogical University, Tomsk, Russia

Аннотация. Современные требования к технической подготовке футболистов основываются на всестороннем освоении технических элементов. Одной из сложных задач в технической подготовке футболистов является умение эффективно играть головой. Рассматривается методика обучения игры головой у футболистов 12–14 лет, в том числе предлагается разработанный комплекс специальных упражнений для ее совершенствования.
Ключевые слова: техническая подготовка футболистов, методика обучения игры головой в футболе, футболисты 14–15 лет, специальные упражнения
Abstract. Modern requirements for the technical training of football players are based on the comprehensive development of technical elements. One of the most difficult tasks in the technical training of football players is the ability to effectively play with their heads. The article discusses the improvement of the methodology of head training for football players aged 12–14 years, including a developed set of special exercises for its improvement.
Keywords: technical training of football players, methods of head training in football, football players aged 12–14, special exercises

Современные тенденции к повышению уровня подготовки футболистов требуют разностороннего развития физических качеств, технических действий и тактических умений игроков [1]. Правильные и эффективные технические действия игрока во время матча часто играют ключевую роль в индивидуальной результативности и командном результате [2, 3].

Игра головой – сложный технический элемент, не все футболисты на поле эффективно используют его. Часто исход матча зависит от точного удара головой в ворота или эффективной передачи головой. Сильные команды, как правило, отличаются высокой степенью использования приемов игры «на втором этаже» [1]. Поэтому современный футбол требует от каждого игрока и вратаря качественного владения разнообразными приемами игры головой [4, 5].

Цель исследования: изучить методику обучения техники игры головой в футболе и разработать необходимые средства для ее совершенствования.

Объект исследования: техническая подготовка футболистов 12–14 лет.

Предмет исследования: методика обучения техники игры головой у футболистов 12–14 лет.

© Митин Е. А., Смышляев А. В., 2026

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по технической подготовке футболистов 12–14 лет.

2. Разработать комплекс специальных упражнений, направленных на совершенствование техники игры головой у футболистов 12–14 лет.

3. Оценить эффективность применения разработанного комплекса специальных упражнений в педагогическом эксперименте.

Исследование проводилось на базе МБУДО СШ № 17 в футбольном манеже «Восход» г. Томска с 15.11.2023 по 26.04.2024 среди футболистов 12–14 лет.

В педагогическом эксперименте приняли участие 22 футболиста, которые были поделены на две равнозначные группы: экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ). Первые 1,5 месяца проводился анализ научной литературы, подбор методик для проведения эксперимента, а также наблюдение за испытуемыми. В начале педагогического эксперимента было проведено первичное тестирования испытуемых, где применялись упражнения из федерального образовательного стандарта по виду спорта «Футбол» (табл. 1, 2).

Таблица 1

Оценка уровня технической подготовки игры головой согласно федеральному образовательному стандарту по виду спорта «Футбол»

Упражнение	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Набивание мяча, кол-во раз	25 и более	15–25	14 и менее
Удары с наброса, кол-во из 10	9 и более	7–9	6 и менее
Удары с длинных передач, кол-во из 10	8 и более	6–8	5 и менее

Таблица 2

Результаты первичного тестирования

Упражнение	Контрольная группа	Экспериментальная группа
	X ± m	
Набивание мяча, кол-во раз	17,1 ± 0,031	17,7 ± 0,35
Удары с наброса, кол-во из 10	7,1 ± 0,87	7,2 ± 0,92
Удары с длинных передач, кол-во из 10	7,2 ± 1,1	7,4 ± 1,35

После проведения первичного тестирования обе группы показали практически одинаковый результат, в том числе и средний уровень по всем упражнениям.

В обеих группах тренировочные занятия проводились 2 раза в неделю по вторникам и четвергам. Тренировки проводились в соответствии с государственной федеральной программой образования по виду спорта «Футбол», за исключением основной части, где в экспериментальной группе вместо программных упражнений применялся разработанный комплекс упражнений, направленных на совершенствование техники игры головой в футболе.

Разработанный комплекс упражнений для совершенствования игры головой у футболистов 12–14 лет

1. Школа. Мини-комплекс коротких упражнений для развития техники, который включает в себя: набрасывания мяча партнеру на голову с последующим отыгрышем; набрасывания мяча партнеру на голову после передвижения приставным шагом с последующим отыгрышем; набрасывания мяча партнеру на голову в прыжке с последующим отыгрышем; набрасывание мяча партнеру на голову после касания мяча и движении на исходную позицию, с последующим отыгрышем.

Дозировка: упражнение выполняется в 3 подхода по 1,5 минуты.

2. Аут. Бросок аута на голову партнеру с последующей обработкой мяча в сторону атаки. Данное упражнение эффективно не только потому, что максимально приближенно к игровой ситуации, но и совершенствует навык броска аута.

Дозировка: длительность упражнения 10 минут (по 5 минут на одного бросающего из пары).

3. Перестрелка. Занимающиеся делятся на 2 команды (поровну). На расстоянии 7 м друг от друга ставятся ворота. Задача: после набрасывания мяча от тренера, забить гол противоположной команде. Побеждает та команда, которая забьет больше голов. Данное упражнение, помимо того, что максимально приближенно к игровой ситуации, очень хорошо влияет на поднятие эмоционального духа команды.

Дозировка: 3 подхода по 3 минуты.

4. Удары после подач с фланга. Самое распространенное и самое эффективное упражнение для развития техники игры головой. Удары по воротам головой после навесов с флангов. Данное упражнение максимально приближенно к игровой ситуации, а также помогает развивать футбольные качества не только атакующего игрока, но и подающего с вратарем.

Дозировка: упражнение выполняется 15 минут в потоковом режиме.

5. Набросы. Данное упражнение полезно не только тем, что развивает технику игры головой, но также развивает выносливость спортсмена, так как оно выполняется в потоковом режиме по кругу. Игроки с мячами располагаются по периметру площадки, а игроки без мячей, бегая по кругу в умеренном темпе, отыгрывают мяч обратно партнерам головой. В некоторых школах или академиях используются подвесные мячи.

Дозировка: 5 минут – каждая группа, 2 подхода.

6. Круговая школа. Еще одна вариация упражнения «Школа», но направленная также не только на развитие и совершенствование техники игры головой у футболистов, но и на развитие выносливости, а также взрывной силы. Данное упражнение выполняется по времени по сигналу тренера. Занимающиеся делятся на две группы: первая группа становится по окружности центрального круга с мячами в руках, а вторая группа по сигналу, в пределах окружности, должна хаотично передвигаться, при этом находя свободного партнера для отыгрыша мяча головой партнеру.

Дозировка: 4 подхода (по 2 на каждую группу). Длительность подхода 2 минуты.

По окончании педагогического эксперимента было проведено повторное контрольное тестирование для оценки уровня технической подготовки игры головой (табл. 3).

Таблица 3

Результаты контрольного тестирования

Упражнение	Контрольная группа	Экспериментальная группа
	X ± m	
Набивание мяча, кол-во	17,5 ± 0,4	18,1 ± 0,5
Удары с наброса, кол-во из 10	7,4 ± 0,7	7,9 ± 0,82
Удары с длинных передач, кол-во из 10	7,4 ± 2,65	7,8 ± 2,32

По результатам контрольного тестирования получены следующее результаты:

1) набивание мяча: средний показатель: КГ – 17,5, ЭГ – 18,1;

2) удары с наброса: средний показатель: КГ – 7,4, ЭГ – 7,9;

3) удары с длинных передач: средний показатель: КГ – 7,4, ЭГ – 7,8.

Прирост показателей составил:

1) в упражнении по набиванию мяча в ЭГ удалось улучшить результат на 2,5% (с 17,7 до 18,2), тогда как у КГ результат улучшился на 2% (с 17,1 до 17,5);

2) в упражнении по ударам с наброса у КГ показатель улучшился на 4% (с 7,1 до 7,4), а у ЭГ улучшился на 9% (с 7,2 до 7,9);

3) в упражнении по ударам с длинных передач у КГ показатель улучшился на 2% (с 7,2 до 7,4), тогда как у ЭГ результат улучшился на 5% (с 7,4 до 7,8).

Таким образом, можно сделать вывод, что разработанный комплекс упражнений способствовал более интенсивному развитию показателей эффективности игры головой у футболистов 12–14 лет.

Список источников

1. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. М. : Олимпия; Человек, 2010. 112 с.
2. Лапшин О. О. Учим играть в футбол. Планы уроков. М., 2021. 200 с.
3. Морозков В. А. Футбол-магия на листе бумаги. Искусство побеждать. М., 2020. 97 с.
4. Заваров А. Б. Футбол. СПб. : Питер, 2010. 74 с.
5. Чирва Б. Г. Футбол. Методика совершенстования «техники эпизодов игры». М., 2021. 631 с.

УДК 796.062

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ И ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛЬНЫХ ВЫЗОВОВ

MODERN APPROACHES TO FORMING AND TRAINING THE SPORTS RESERVE IN THE RUSSIAN FEDERATION IN THE FACE OF GLOBAL CHALLENGES

С. А. Мясищев
S. A. Miasishchev

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, Россия
Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar, Russia

Аннотация. Проведен анализ современного состояния системы подготовки спортивного резерва в России условиях усиления геополитической напряженности и трансформации международного олимпийского движения. Выявлены проблемные зоны при переходе спортсменов из юношеского спорта в спорт высших достижений. Предложено обоснование организационно-педагогических подходов к повышению эффективности этой системы.
Ключевые слова: спорт высших достижений, спортивный резерв, училища олимпийского резерва, санкции в спорте, сетевое взаимодействие, научно-методическое сопровождение, подготовка спортсменов
Abstract. The article analyzes the current state of the sports reserve training system in Russia in the context of increasing geopolitical tensions and the transformation of the international Olympic movement. The article identifies problematic areas in the transition of athletes from youth sports to high-performance sports and proposes organizational and pedagogical approaches to improving the efficiency of this system.
Keywords: high-performance sports, sports reserve, Olympic reserve schools, sports sanctions, networking, scientific and methodological support, and athlete training

Современный спорт высших достижений характеризуется беспрецедентным ростом конкуренции на международной арене. Это требует от национальных спортивных федераций и государственных органов поиска новых, более эффективных форм организации подготовки ближайшего резерва для главных команд страны. В Российской Федерации система подготовки спортивного резерва представляет собой сложную многоуровневую структуру, включающую спортивные школы, специализированные школы олимпийского резерва, центры спортивной подготовки, а также федеральные и региональные училища олимпийского резерва [1, 2].

Согласно статистике за 2024 г., в России насчитывается 7 433 учреждения дополнительного образования детей, которые ведут спортивную подготовку. В данных учреждениях задействовано 127 749 работников физической культуры и спорта, а общая численность занимающихся достигает 4,7 млн человек. Однако количественные показатели не всегда коррелируют с качеством итогового результата – успешным выступлением на

© Мясищев С. А., 2026

Олимпийских играх. В частности, авторы подчеркивают, что наибольшее количество перспективных спортсменов теряется именно в переходный период между юношеским и юниорским спортом, а затем – на пути во взрослый спорт высших достижений [3, 4].

Согласно Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 г., приоритетными направлениями являются повышение качества медицинского, медико-биологического и антидопингового обеспечения, а также престижа профессии тренера [2]. В последние годы к этим традиционным вызовам добавился новый – политизация международного спорта. Международные спортивные организации все чаще используют спорт как поле для применения санкций, что противоречит духу Олимпийской хартии о соревнованиях между спортсменами, а не между государствами [5, 6]. Это требует от системы подготовки не только методической гибкости, но и способности адаптироваться к внешним ограничениям.

Целью настоящего исследования является теоретико-методологическое обоснование путей совершенствования системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации, обеспечивающих ее устойчивость в условиях глобальных геополитических изменений и повышающих конкурентоспособность отечественных спортсменов на международной арене.

Анализ текущего состояния спортивного резерва показывает, что ключевым звеном в системе подготовки являются училища олимпийского резерва. Эти государственные учреждения профессионального образования решают двуединую задачу: подготовку спортивного резерва для пополнения сборных команд страны по олимпийским видам спорта и подготовку специалистов в области физической культуры и спорта. Тот факт, что Московское среднее специальное училище олимпийского резерва № 4 им. А. Я. Гомельского возглавляет рейтинг спортивных ссузов России, наглядно демонстрирует успешность подхода, основанного на совмещении профессионального обучения и спортивной подготовки. Однако для сохранения положительной динамики развития необходима не только работа существующих учреждений, но и поиск новых организационных форм.

В качестве одного из перспективных направлений в исследовании предлагается внедрение сетевого взаимодействия между учреждениями спортивной подготовки. Данный механизм строится на двусторонних или многосторонних договорах и позволяет разделить функции: тренировочный процесс может быть сосредоточен в регионах с устоявшимися спортивными традициями, а профессиональное обучение и сопутствующие мероприятия – на базе ведущих государственных учреждений. Это дает спортсменам возможность получать качественное образование, современное медицинское и медико-биологическое сопровождение и в дальнейшем – научно-методическую поддержку комплексных научных групп.

Законодательно закрепленный принцип единства образовательного пространства требует создания единых методических центров в федеральных округах. Закономерным итогом этой работы становится формирование спортивных кластеров, которые объединяют все необходимые условия для подготовки спортсменов высокого уровня (включая тренировочную работу, соревновательную деятельность и восстановление). В таких кластерах спортсмены не только развивают физические качества, но и осваивают социально значимые образовательные программы, что помогает их социализации и подготовке к будущей жизни вне спорта.

Отдельного внимания заслуживают условия участия российских спортсменов в международных стартах, в частности в Олимпийских играх. В текущих условиях спортсменам необходимо выполнить ряд жестких условий: получение нейтрального статуса, соответствие критериям квалификации, прохождение фильтрационного отбора (включая проверку политической благонадежности в социальных сетях) и получение персонального приглашения [6]. Данная ситуация порождает парадокс: подготовка спортивного резерва ведется по самым высоким стандартам, однако возможность реализации потенциала на главном старте четырехлетия остается под вопросом. Это ставит перед спортивной наукой задачу поиска новых подходов к мотивации и психологической подготовке резервистов, которые должны сохранять высокий уровень готовности вне зависимости от внешнеполитической конъюнктуры. Переплетение в Играх геополитических интересов требует от системы управления спортом гибкости в определении целей и задач для резерва: подготовка должна быть ориентирована не только на конкретные старты, но и на долгосрочное развитие личности атлета.

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что подготовка качественного спортивного резерва в Российской Федерации требует перехода от экстенсивной модели (увеличение количества занимающихся) к интенсивной (качество подготовки). Достижение этой цели, поставленной в работе, видится в интеграции спортивной подготовки с образовательными программами, внедрении сетевого взаимодействия между регионами и специализированными учреждениями, а также в создании спортивных кластеров с единым научно-методическим пространством. Геополитические вызовы последних лет диктуют необходимость воспитания резерва, способного адаптироваться к изменяющимся условиям допуска к соревнованиям, сохраняя верность принципам честной борьбы. Только системный подход, объединяющий усилия Министерства спорта, образовательных организаций и научного сообщества, позволит обеспечить преемственность поколений и сохранить лидирующие позиции российских спортсменов на международной арене, несмотря на санкционное давление и попытки политизации спорта.

Список источников

1. Российская Федерация. Распоряжения. Об утверждении концепции подготовки спортивного резерва в РФ до 2025 г. и плана мероприятий по ее реализации : Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17.10.2018 № 2245-р: // СПС Гарант. URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71985098/ (дата обращения: 27.02.2026).

2. Российская Федерация. Распоряжения. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года : Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р: // СПС Гарант. URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/ (дата обращения: 27.02.2026).

3. Николаев П. П., Казначеев В. А., Батурин А. Е. О подготовке спортивного резерва // International Journal of Humanities and Natural Sciences. 2024. Т. 8-1 (95). С. 63–65.

4. Шамхалова З. А.-Г., Головинова И. Ю. Влияние санкций на международную спортивную деятельность // Наука-2020. 2023. № 1 (62). С. 177–181.

5. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для вузов физ. культуры и спорта. 6-е изд. М. : Спорт, 2019. 342 с.

6. Никитушкин В. Г., Суслов Ф. П. Спорт высших достижений: теория и методика : учеб. пособие. М. : Спорт, 2018. 317 с.

УДК 796.052.24

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ФАКТОР УСПЕШНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

TACTICAL TRAINING AS A FACTOR IN THE SUCCESS OF COMPETITIVE ACTIVITIES IN TEAM SPORTS

Е. В. Пересецкий
E. V. Peresetskii

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия
Russian University of Sport "GTSOLIFK", Moscow, Russia

Аннотация. Рассмотрены теоретические основы тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта. Проанализированы подходы ведущих отечественных специалистов к определению структуры тактического мастерства, выделены его ключевые компоненты: тактические знания, умения, навыки, тактическое мышление и тактические способности. Показана взаимосвязь тактической подготовки с другими видами подготовки спортсмена. Рассмотрены этапы и средства тактической подготовки, а также роль современных технологий в её совершенствовании. Обоснована ведущая роль тактической подготовки для достижения высоких спортивных результатов в игровых видах спорта.
Ключевые слова: тактическая подготовка, тактическое мастерство, тактическое мышление, игровые виды спорта, соревновательная деятельность, антиципация
Abstract. This article examines the theoretical foundations of tactical training for athletes in team sports. It analyzes the approaches of leading Russian experts to defining the structure of tactical mastery, highlighting its key components: tactical knowledge, skills, abilities, tactical thinking, and tactical abilities. The relationship between tactical training and other types of athlete preparation is demonstrated. The stages and means of tactical training are discussed, as well as the role of modern technologies in its improvement. The leading role of tactical training in achieving high athletic results in team sports is substantiated.
Keywords: tactical training, tactical skill, tactical thinking, team sports, competitive activity, anticipation

Современный спорт высших достижений характеризуется непрерывным ростом конкуренции, что ставит перед тренерами и спортсменами задачу поиска дополнительных резервов повышения результативности ситуации [1, 2]. В игровых видах спорта, где результат противоборства определяется не только физическими и техническими возможностями спортсмена, но и его способностью принимать рациональные решения в условиях дефицита времени [3], одним из таких резервов выступает тактическая подготовка [4, 5].

Вопрос о роли тактики в спортивных играх приобретает особую остроту в связи с тем, что уровень физической и технической подготовленности ведущих спортсменов мира всё более выравнивается. В этих условиях преимущество получает тот, кто способен более грамотно распорядиться своим арсеналом, выбрав оптимальный вариант дей-

© Пересецкий Е. В., 2026

ствий в каждой конкретной ситуации [6]. Вместе с тем анализ научно-методической литературы показывает, что, несмотря на признание важности тактической подготовки, многие её аспекты остаются недостаточно систематизированными, а практические рекомендации нередко носят общий характер.

Цель настоящей статьи – систематизировать современные научные представления о тактической подготовке в игровых видах спорта, раскрыть структуру тактического мастерства и обосновать направления его совершенствования.

Понятие и сущность тактической подготовки. В фундаментальных работах по теории спорта тактика определяется как искусство ведения спортивной борьбы, представляющее собой совокупность форм и способов ведения соревновательной деятельности, направленных на достижение победы при рациональном использовании возможностей спортсмена. Соответственно, тактическая подготовка рассматривается как педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы [1, 4].

Применительно к игровым видам спорта тактика приобретает особое значение [7]. Спортсмен действует в условиях постоянно меняющейся обстановки при активном и целенаправленном противодействии соперника. Исследования свидетельствуют, что успешность спортивной деятельности в играх во многом определяется степенью сформированности перцептивно-интеллектуальных процессов, а не только уровнем развития физических качеств [8, 9]. Это означает, что даже при высоком уровне технической и физической подготовленности спортсмен не сможет в полной мере реализовать свой потенциал без соответствующего тактического мастерства.

Структура тактического мастерства. Различные специалисты предлагают неодинаковые подходы к определению структуры тактического мастерства. В. Н. Платонов подчёркивает, что его основу составляют тактические знания, умения и навыки, а также способность к оперативному мышлению и принятию решений в условиях дефицита времени [5]. Л. П. Матвеев выделяет в качестве основных компонентов не только знания и умения, но и специальные восприятия, представления о возможных вариантах действий соперников [4]. Такое расхождение во взглядах свидетельствует о сложности и многогранности изучаемого явления.

Обобщая имеющиеся подходы, можно выделить пять основных компонентов тактической подготовленности спортсмена:

– *тактические знания* – совокупность представлений о средствах, принципах, видах и формах спортивной тактики, проявляющиеся в понимании логики ведения соревновательной борьбы и знании сильных и слабых сторон соперников;

– *тактические умения* – способность применять тактические знания в различных игровых ситуациях, выбирая оптимальный вариант действий в условиях дефицита времени;

– *тактические навыки* – автоматизированные тактические действия и комбинации, позволяющие быстро и точно выполнять типовые тактические схемы;

– *тактическое мышление* – способность к быстрому анализу ситуации и принятию решений в условиях противоборства, включающая мгновенную оценку обстановки, предвидение действий соперника и нахождение креативных решений;

– *тактические способности* – индивидуальные особенности, определяющие успешность тактических действий: быстрота реакции, объём внимания, оперативная память, антиципация [4, 5].

Все перечисленные компоненты тесно взаимосвязаны. Невозможно сформировать тактические навыки без соответствующих знаний, а тактическое мышление не может эффективно реализоваться без развитых тактических способностей.

Тактическое мышление как центральный элемент тактического мастерства. Среди компонентов тактического мастерства центральное место занимает тактическое мышление. Под ним понимается мышление спортсмена в процессе деятельности в условиях дефицита времени и психического напряжения, непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач [9]. Его отличительной чертой является способность спортсмена быстро воспринимать, оценивать и перерабатывать информацию, существенную для принятия решения, предвидеть действия соперника и кратчайшим путём находить среди нескольких вариантов тот, который с наибольшей вероятностью ведёт к успеху [3].

Развитие тактического мышления тесно связано с формированием антиципации – способности предвосхищать действия соперника и развитие игровой ситуации. Исследования показывают, что квалифицированные игроки значительно точнее прогнозируют действия соперника, опираясь на ранние перцептивные признаки (подготовительные движения, положение тела, направление взгляда) [9]. Эта способность формируется постепенно, в процессе накопления соревновательного опыта и целенаправленной тренировочной работы.

Взаимосвязь тактической подготовки с другими видами подготовки. Высокое тактическое мастерство базируется на хорошем уровне технической, физической и психической подготовленности. Исследования убедительно демонстрируют, что техническая и тактическая подготовки неразрывно связаны: невозможно эффективно реализовать тактический замысел при недостаточном владении техническими приёмами [2, 10]. Однако совершенное владение техникой не гарантирует успеха, если спортсмен не способен тактически грамотно применять освоенные действия в соревновательной обстановке. Именно поэтому современные методические подходы всё чаще акцентируют внимание на сопряжённом развитии техники и тактики, когда уже на стадии обучения техническому приёму формируется понимание его тактического назначения [2, 11].

Физическая подготовленность создаёт функциональный фундамент для реализации тактических действий. Утомление существенно снижает качество тактического мышления: спортсмен начинает принимать менее рациональные решения, сужается объём внимания, замедляется скорость переработки информации [4]. Психологическая подготовленность определяет устойчивость тактического мышления в условиях соревновательного стресса – способность сохранять ясность мышления и принимать взвешенные решения в ключевые моменты матча [9].

Этапы и средства тактической подготовки. Процесс тактической подготовки традиционно включает несколько этапов. На первом этапе формируются качества и способности, лежащие в основе успешных тактических действий: быстрота реакции, оперативное мышление, концентрация и переключение внимания, антиципация [2, 3]. Второй этап

предполагает формирование тактических умений в процессе обучения техническим приёмам, когда обеспечивается единство техники и тактики. На третьем этапе происходит изучение собственно тактических действий в нападении и защите [7].

К основным средствам тактической подготовки относятся: изучение теоретических основ тактики; анализ тактического опыта сильнейших спортсменов; просмотр и разбор видеозаписей соревнований; специальные тактические упражнения; участие в тренировочных играх и соревнованиях различного уровня [5, 11]. Специфика тактических упражнений состоит в том, что акцент делается не на технике выполнения, а на решении конкретных тактических задач – выборе оптимального действия в моделируемой ситуации.

Важной особенностью тактической подготовки является её возрастная дифференциация. На начальных этапах многолетней подготовки закладываются базовые тактические способности и элементарные знания [5]. По мере роста мастерства происходит усложнение задач, расширение арсенала приёмов и индивидуализация подготовки. На этапе высшего спортивного мастерства тактическая подготовка носит максимально индивидуализированный характер и тесно связана с подготовкой к конкретным соперникам [5].

Роль современных технологий. Современный этап развития спортивной науки характеризуется активным внедрением технологических инноваций в процесс тактической подготовки. Видеоанализ позволяет детально изучать тактические действия как собственных спортсменов, так и потенциальных соперников. Компьютерное моделирование даёт возможность воспроизводить типичные игровые ситуации в контролируемых условиях. Системы сбора и обработки статистических данных (нотационный анализ) обеспечивают объективную оценку тактической эффективности [1, 12]. Применение методов машинного обучения открывает перспективы выявления скрытых закономерностей в тактических действиях и прогнозирования поведения соперников, что может существенно обогатить арсенал средств тактической подготовки.

Не менее существенна роль соревновательного опыта. Участие в турнирах различного уровня позволяет спортсмену апробировать тактические схемы в условиях реальной борьбы, адаптироваться к особенностям конкретных соперников, развить способность принимать решения под давлением [10]. При этом простое накопление количества соревнований не гарантирует повышения мастерства – необходим систематический анализ каждого выступления с выявлением удачных и неудачных решений.

Тактическая подготовка представляет собой сложный многогранный процесс, включающий формирование тактических знаний, умений, навыков, развитие тактического мышления и специальных способностей. В игровых видах спорта она приобретает особое значение в силу вариативности игровых ситуаций и необходимости постоянного противодействия сопернику.

Центральным элементом тактического мастерства является тактическое мышление, характеризующееся способностью к быстрому анализу ситуации, антиципации действий соперника и нахождению оптимального решения в условиях дефицита времени. Его развитие требует целенаправленной работы на протяжении всей спортивной карьеры.

Эффективность тактической подготовки определяется комплексом факторов и требует системного подхода, учитывающего неразрывную взаимосвязь с технической, физической и психологической подготовкой спортсмена, а также интеграцию современных технологий анализа соревновательной деятельности.

Перспективным направлением совершенствования тактической подготовки в игровых видах спорта является сопряжённое развитие технического мастерства и тактического мышления с использованием специальных упражнений, моделирующих типичные соревновательные ситуации, требующие принятия тактических решений.

Список источников

1. Лаптев А. И. Управление тренировочным процессом бадминтонистов на основе оперативного контроля с использованием диагностического оборудования // Актуальные проблемы и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. М. : РГУФКСМиТ, 2015. С. 36–40.

2. Чечнев П. О., Якупов Н. Р. Технико-тактическая подготовка в спортивных играх // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5. С. 56–58.

3. Свищев И. Д., Лаптев А. И. Индивидуально-групповая форма тренировки как условие оперативного восстановления спортсменов // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание. М., 2020. С. 257–262.

4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 2008. 544 с.

5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. М. : Советский спорт, 2015. 820 с.

6. Лаптев А. И. Построение технико-тактической подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля в связи с изменениями международных правил соревнований // Материалы Всероссийской научно-практической конференции по вопросам спортивной науки в детско-юношеском спорте и спорте высших достижений. М., 2016. С. 316–320.

7. Барчукова Г. В., Сазонова А. В., Лаптев А. И. Параметры соревновательной нагрузки игроков в настольный теннис высокой квалификации // Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры. 2020. № 23. С. 9–14.

8. Свищев И. Д., Тамбовцева Р. В., Черемисинов В. Н., Лаптев А. И. Влияние визуального мышления на показатели сердечно-сосудистой системы организма человека // Теория и практика физической культуры. 2019. № 6. С. 52–54.

9. Родионов А. В. Психология физической культуры и спорта. М. : Академический Проект, 2010. 368 с.

10. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: Астрель, 2004. 863 с.

11. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М. : Советский спорт, 2010. 320 с.

12. Лаптев А. И., Левушкин С. П., Барчукова Г. В. Разработка подхода тестирования специальной работоспособности спортсменов, специализирующихся в индивидуально-игровых видах спорта // Кафедральная наука РГУФКСМиТ. М., 2018. С. 87–91.

УДК 796.89

ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ГИРЕВИКОВ РАЗНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ

INDICATORS OF THE FUNCTIONAL STATE OF THE RESPIRATORY SYSTEM OF GIREVOY SPORT ATHLETES OF DIFFERENT WEIGHT CATEGORIES

Е. А. Пинчук[1], О. Н. Кудря[2]
E. A. Pinchuk[1], O. N. Kudrya[2]

[1, 2] Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск, Россия
[1, 2] Siberian State University of Physical Education and Sports, Omsk, Russia

Аннотация. Определены особенности развития дыхательной системы, а именно: обхватов грудной клетки, жизненной емкости легких и проб Штанге и Генчи спортсменов-гиревиков разного пола. Выявленные особенности рекомендуется учитывать при построении тренировочного процесса спортсменов-гиревиков разного пола.
Ключевые слова: гиревой спорт, дыхательная система, пол, различия
Abstract. As a result of the study, the features of the development of the respiratory system were determined, namely: chest girths, vital capacity of the lungs and samples of Shtange and Gencha of girevoy sport athletes of different sexes. It is recommended to take these features into account when building the training process of girevoy sport athletes of different sexes.
Keywords: girevoy sport, respiratory system, sex, differences

Гиревой спорт является циклическим видом спорта, в котором большинство упражнений выполняется на протяжении 10 минут. Режим энергообеспечения в таких упражнениях определен как смешанный, что требует достаточно высокого уровня развития дыхательной системы.

Соответственно, предполагается, что с увеличением весовой категории, а следовательно, и площади поверхности тела, для спортсменов должны быть характерны достоверные различия в показателях дыхательной системы. Однако исследователями в области гиревого спорта утверждается, что некоторые показатели дыхательной системы при занятиях гиревым спортом изменяются незначительно и не имеют достоверных различий [1]. Несмотря на это, ряд исследователей, например Р. В. Самигуллин (2021), указывает на значимость формирования аэробного компонента в спортивной подготовке квалифицированных гиревиков [2]. Стоит отметить, что исследования, посвящённые изучению дыхательной системы спортсменов-гиревиков, немногочисленны, а в педагогических экспериментах, как правило, не учитываются половые различия. Дозирование тренировочных нагрузок для спортсменок может осуществляться по аналогии со спортсменами, в то время как половые различия могут вызывать необходимость различного построения тренировочного процесса [3].

© Пинчук Е. А., Кудря О. Н., 2026

Цель исследования: определить особенности развития дыхательной системы спортсменов-гиревиков разных весовых категорий в зависимости от пола.

Нами применялись следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Методы физиологического тестирования.
3. Методы математико-статистической обработки результатов.

Исследование проводилось на базе кафедры естественно-научных дисциплин Сибирского государственного университета физической культуры и спорта, а также БУ ДО г. Омска «СШОР № 33». Тестирование проводилось во время специально-подготовительного этапа подготовки спортсменов. Было протестировано 53 квалифицированных спортсмена: 21 женского пола и 32 – мужского пола. Все весовые категории спортсменов были объединены в 3 группы: лёгкий, средний и тяжёлый вес. Средний вес спортсменок лёгкой весовой категории составил 53,8 ± 4,2 кг, средней – 63,1 ± 1,8 кг, тяжёлой – 92,5 ± 30,5 кг, спортсменов лёгкого веса – 68,2 ± 4,7 кг, среднего – 78,7 ± 3,2 кг, тяжёлого – 99,8 ± 14,6 кг.

В качестве методов физиологического тестирования уровня развития дыхательной системы применялись: измерения обхватов грудной клетки (ОГК) во время дыхательной паузы, на вдохе и на выдохе с вычислением разницы в между установленными окружностями, жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ), а также гипоксические пробы Штанге и Генчи.

Достоверность различий определялась с помощью критерия Манна – Уитни.

Показатели развития дыхательной системы квалифицированных спортсменов-гиревиков представлены в табл. 1.

Таблица 1

Показатели развития дыхательной системы квалифицированных спортсменов-гиревиков

Показатель		Весовая категория			
		лёгкая, n = 11 (1)	средняя, n = 12 (2)	тяжёлая, n = 9 (3)	различия при $p < 0,05$
ОГК, см	Пауза	93 ± 5	98 ± 4	109±7	1/2, 2/3, 1/3
	Вдох	98 ± 5	103 ± 4	114±7	1/2, 2/3, 1/3
	Выдох	89 ± 5	94 ± 4	106±8	1/2, 2/3, 1/3
	Размах	8 ± 2	9 ± 3	8±2	–
ЖЕЛ, мл		3764±499	4275 ± 469	4211 ± 499	1/2, 1/3
Проба Штанге, с		77±31	82 ± 33	68 ± 23	–
Проба Генчи, с		42±29	36 ± 13	34 ± 18	–

Обхваты грудной клетки при паузе, а также на вдохе и выдохе достоверно различались во всех подгруппах. При этом размах обхватов грудной клетки не показал достоверных различий между весовыми категориями. При сопоставлении показателей жизненной ёмкости лёгких достоверные различия были обнаружены лишь между легковесами и средневесами. По функциональным пробам Штанге и Генчи различий между тестируемыми подгруппами выявлено не было.

Показатели развития дыхательной системы квалифицированных спортсменок, занимающихся гиревым спортом, представлены в табл. 2.

Таблица 2

Показатели развития дыхательной системы квалифицированных спортсменок, занимающихся гиревым спортом

Показатель		Весовая категория			
		лёгкая, n = 11 (1)	средняя, n = 12 (2)	тяжёлая, n = 9 (3)	различия при p < 0,05
ОГК, см	Пауза	84 ± 4	89 ± 2	103±14	1/2, 2/3, 1/3
	Вдох	88 ± 5	93 ± 2	107±14	1/2, 2/3, 1/3
	Выдох	80 ± 4	86 ± 3	100±14	1/2, 2/3, 1/3
	Размах	7 ± 1	7 ± 2	8±2	–
ЖЕЛ, мл		2510±197	2729 ± 482	3375 ± 403	1/3, 2/3
Проба Штанге, с		57±12	53 ± 22	72 ± 14	–
Проба Генчи, с		29±8	29 ± 14	34 ± 11	–

Обхваты грудной клетки при паузе, а также на вдохе и выдохе достоверно различались во всех подгруппах. При этом размах обхватов грудной клетки не показал достоверных различий между весовыми категориями. При сопоставлении показателей жизненной ёмкости лёгких между лёгкой и средней весовой категорией достоверных различий не обнаружено, но были обнаружены достоверные различия между лёгкой и тяжёлой весовыми категориями, а также между средней и тяжёлой весовыми категориями. По функциональным пробам Штанге и Генчи различий между тестируемыми подгруппами выявлено не было.

Наблюдаемые нами показатели обхватов грудной клетки спортсменов соответствовали установленным в современных исследованиях. Например, в исследовании И. С. Беляева (2022) при измерении обхватов грудной клетки при паузе у легковесов было получено значение 93,55 ± 1,06, у средневесов – 100,1 ± 1,51, у тяжеловесов – 108,5 ± 2,14, на вдохе – 98,20 ± 1,12; 105,5 ± 1,52 и 113,8 ± 2,02 соответственно и на выдохе – 88,90 ± 0,97; 97,00 ± 1,53 и 105,1 ± 2,05 соответственно. Показатели размаха составили 9,30 ± 0,42; 8,50 ± 0,49 и 8,70 ± 0,33 соответственно [4]. Показатели ЖЕЛ спортсменов существенно отличались от установленных в современных исследованиях показателей и были ниже.

Так, например, при тестировании юных гиревиков А. Ю. Шевелевой и соавт. (2023) средний показатель ЖЕЛ составлял 6,05 ± 0,37 л, а И. М. Таутиевым (2018) был зафиксирован показатель 4940 ± 540,77 мл у курсантов, занимающихся гиревым спортом, в начале эксперимента и 5425 ± 519,50 мл по его окончанию, что выше зафиксированных нами показателей. Однако показатели ЖЕЛ, зафиксированные В. Ю. Павловым и соавт. (2009) у гиревиков высокой квалификации – 4389,7 ± 16,31, соответствовали полученным нами [5–7]. Полученные показатели функциональных проб при этом соответствовали установленным в современных исследованиях (например, в исследовании Д. Н. Семашко и соавт. (2024) показатель пробы Штанге у гиревиков, обучающихся на 4-м курсе, составил 1 мин 16 с, а показатель пробы Генчи – 58 с [8].

Публикаций, где приводилась бы информация об обхватах грудной клетки спортсменок, занимающихся гиревым спортом, нами не найдено, однако обнаружено исследование, в котором были приведены показатели экскурсии грудной клетки. Наблюдаемые

нами показатели спортсменок частично соответствовали установленным в современных исследованиях. Например, в исследовании И. С. Беляева и В. Л. Ботяева (2024) при измерении обхватов грудной клетки при паузе у спортсменок весом до 58 кг было получено значение 7,50 ± 0,87, у спортсменок весом до 68 кг – 6,75 ± 0,48. Данные значения соответствовали полученным нами результатам. Полученные нами показатели спортсменок тяжелого веса были выше, чем зафиксированные автором для весовой категории свыше 68 кг – 6,25 ± 0,25. Это может быть связано с различиями групп в абсолютных значениях веса и площади тела. Нами не сравнивались полученные показатели ЖЕЛ спортсменок с литературными источниками, так как не удалось найти публикации для сравнения. Полученные показатели функциональных проб спортсменок частично соответствовали установленным в современных исследованиях. В исследовании И. С. Беляева и В. Л. Ботяева (2024) показатель пробы Штанге у спортсменок весом до 58 кг составлял 51,33 ± 8,51, у спортсменок до 68 кг – 55,67 ± 3,38. Эти данные соответствовали полученным нами результатам. Полученные нами показатели спортсменок тяжелого веса были выше, чем зафиксированные автором для весовой категории свыше 68 кг – 54,67 ± 3,93. Полученные автором результаты пробы Генчи составляли у спортсменок весом до 58 кг 37,00 ± 1,15, у спортсменок весом до 68 кг – 37,33 ± 1,45, у спортсменок весом свыше 68 кг – 38,00 ± 3,51 и соответствовали данным, наблюдаемым в нашем тестировании [9].

В то же время при установленных особенностях показатели ЖЕЛ всех протестированных спортсменов преимущественно соответствовали нормативным, а показатели их функциональных проб находились на высоком уровне. Из этого следует, что развитие дыхательной системы квалифицированных спортсменов-гиревиков действительно находится на достаточно высоком уровне. Достоверные различия в обхватах грудной клетки в таком случае объясняются разницей в размерах тела спортсменов. В то же время отсутствие достоверных различий по тестируемым показателям между весовыми категориями, при наличии такой тенденции (например, ЖЕЛ), может быть обусловлено различиями в нагрузке, оказываемой на спортсменов разных весовых категорий типовыми тренировочными заданиями, а следовательно, и различной адаптацией спортсменов к таким воздействиям.

Развитие дыхательной системы у гиревиков разных весовых категорий и разного пола имеет особенности, в результате анализа которых было выдвинуто предположение о том, что спортсмены используют разные резервы при адаптации к нагрузкам в гиревом спорте. На основе выявленных особенностей рекомендуется индивидуально выстраивать тренировочный процесс спортсменов разного пола и разных весовых категорий, обращая особое внимание на половые различия в развитии дыхательной системы спортсменок среднего веса от спортсменов среднего веса.

Список источников

1. Тихонов В. Ф. Особенности показателей жизненной емкости легких и результирующего вектора возбуждения желудочков сердца у спортсменов-гиревиков различной квалификации // Современные наукоемкие технологии. 2016. № 2-3. С. 575–579.

2. Самигуллин Р. В. Значимость формирования аэробного компонента в спортивной подготовке квалифицированных гиревиков // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и

туризма : материалы симп. XVI (XLVIII) Междунар. науч.-практ. конф., приуроченной к 300-летию Кузбасса, Кемерово, 01–30 апреля 2021 года / науч. ред. Н. В. Минникаева. Вып. 22. Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2021. С. 182–184.

3. Шумихина И. И., Гуштурова И. В. Особенности тренировки девушек в единоборствах // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Чебоксары–Ташкент, 21 января 2022 года. Чебоксары ; Ташкент : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. С. 505–509.

4. Беляев И. С. Роль антропометрических показателей в тренировочном процессе гиревиков // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2022. № 8 (210). С. 29–33.

5. Шевелева А. Ю., Карпов В. Ю., Бутченко Э. К. Развитие дыхательной системы у юных гиревиков // Теория и практика физической культуры. 2023. № 5. С. 24.

6. Таутиев И. М. Повышение аэробных возможностей курсантов, занимающихся гиревым спортом // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2018. № 12 (166). С. 250–252.

7. Павлов В. Ю., Ачкасов В. В., Канакова Л. П. Комплексное применение средств восстановления в тренировочном процессе квалифицированных гиревиков // Вестник Томского государственного педагогического университета (TSPU Bulletin). 2009. Вып. 8 (86). С. 79–83.

8. Семашко Д. Н., Полубок В. С., Кравчук А. В. Особенности организма спортсмена-гиревика // Актуальные проблемы медицины : сб. материалов итоговой науч.-практ. конф., Гродно, 25–26 января 2024 года. Гродно : Гродненский государственный медицинский университет, 2024. С. 480–484.

9. Беляев И. С., Ботяев В. Л. Исследование физического состояния спортсменок, занимающихся гиревым спортом // Проблемы правоохранительной деятельности. 2024. № 1 (55). С. 74–78.

УДК 796.332.015.12

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ФУТБОЛИСТОВ 14–15 ЛЕТ

IMPROVEMENT OF SPECIAL ENDURANCE DEVELOPMENT METHOD FOR FOOTBALL PLAYERS AGED 14–15

М. В. Рыков[1], А. В. Смышляев[2]
M. V. Rykov[1], A. V. Smyshlyaev[2]

[1, 2] Томский государственный педагогический университет, Томск, Россия
[1, 2] Tomsk State Pedagogical University, Tomsk, Russia

Аннотация. Одной из основных задач в подготовке футболистов является развитие и совершенствование его физических качеств. Важной составляющей в физической подготовке футболистов является формирование высокой степени выносливости. Рассмотрено совершенствование методики специальной выносливости у футболистов 14–15 лет, в том числе предложен разработанный комплекс специальных упражнений для ее совершенствования.
Ключевые слова: физическая подготовка футболистов, специальная выносливость, футболисты 14–15 лет, специальные упражнения
Abstract. One of the main tasks in football players' training is the development and improvement of their physical qualities. An important component of physical preparation for football players is the formation of a high level of endurance. The article discusses the improvement of special endurance methodology for football players aged 14–15 years, including a developed set of specific exercises aimed at its enhancement.
Keywords: physical training of football players, special endurance, football players aged 14–15, specialized exercises

В футболе необходимо развивать разные физические качества: скорость, ловкость, выносливость, силу. Многие ученые предпочтение отдают воспитанию у футболистов выносливости как доминирующему физическому качеству. Играя 90 минут, а часто и более, футболисту необходимо выдерживать высокий темп игры, нагрузку и показывать на высоком уровне технические и тактические действия [1].

В матче футболист выполняет игровые действия и технические приемы, качество которых зависит от степени утомления спортсмена и его выносливости. Футболист будет совершать меньше ошибок на фоне усталости во время игры, если его уровень развития специальной выносливости будет как можно выше [2–6].

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и экспериментально подтвердить эффективность применения комплекса упражнений, направленного на развитие специальной выносливости у футболистов 14–15 лет.

Объект исследования: процесс физической подготовки футболистов 14–15 лет.

Предмет исследования: методика развития специальной выносливости у футболистов 14–15 лет.

© Рыков М. В., Смышляев А. В., 2026

Гипотеза: предполагалось, что применение разработанного комплекса упражнений будет способствовать эффективному развитию специальной выносливости футболистов 14–15 лет.

Исследование проводилось в г. Томске на базе МБУДО СШ № 17 с октября 2023 г. по апрель 2024 г. В эксперименте принимали участи 24 футболиста, которые были разделены на две группы по 12 человек: контрольную группу (КГ) и экспериментальную группу (ЭГ).

В начале исследования было проведено тестирование у всех футболистов. В табл. 1 приведены тесты и показатели этого тестирования.

Таблица 1

Показатели специальной выносливости у футболистов 14–15 лет до эксперимента

Тест	КГ			ЭГ			p
	$\bar{X}$	σ	m	$\bar{X}$	σ	m	
Челночный бег 7 × 50 м, с	66,25	1,44	0,44	66,01	1,45	0,44	>0,05
Бег 5 × 30 м с ведением мяча, с	30,05	1,36	0,41	30,04	1,18	0,36	>0,05
Тест Купера, м	2663	96,66	28,9	2666	96,23	29,07	>0,05
Бег 400 м, с	67,15	1,71	0,52	67,07	1,58	0,48	>0,05

Совершенствование существующей методики развития специальной выносливости заключалось в создании оптимального сочетания выполнения упражнений группового и индивидуального характера, в том числе правильного сочетания упражнений, направленных на общую выносливость и специальную выносливость.

Основным средством в совершенствовании методики являлся комплекс упражнений:

1. Точность передач и отбора мяча, частота сердечных сокращений 140–160 уд/мин, продолжительность выполнения одной серии: 1,5–3,0 минуты, продолжительность пауз отдыха между сериями: 3–5 минут, количество серий: 2–3.

2. Упражнения в защитных действиях, в групповых тактических действиях: игра в квадрат 4 × 2 с переводом мяча из одной зоны в другую: в упражнении принимают участие 12 игроков (три четверки), 2 четверки – атакующие, 1 обороняется. Игра проходит в двух зонах. В каждой из зон идет игра 4 против 2 (еще два защитника играют позиционно и перекрывают линии возможных передач). Задачи: контроль мяча за счет двух лишних, подготовка перевода мяча из зоны в зону. Задача для обороняющихся: быстрый переход из позиционной обороны в активный прессинг и обратно.

3. Упражнение для завершения в атаке: игра производится 1 × 1, 2 × 1, 2 × 2, при выполнении упражнения оказывается сопротивление, принимается решение забить гол; осуществлять переход из атакующих действий к оборонительным и обратно;

4. На футбольном поле устанавливается 6–8 барьеров (высота 60 см) один за другим, расстояние между барьерами 1 м, на расстоянии от ворот до первого барьера 23 м. На расстоянии 18 м от ворот ставятся мячи (количество мячей зависит от количества спортсменов в группе, делающих упражнение); по сигналу футболист выполняет прыжки через барьеры, после чего делает старт до мяча с ударом по воротам; время выполнения

упражнения 8–10 с; упражнение выполнять максимально быстро и мощно; пауза 1,0–1,5 минуты; в паузе между сериями – жонглирование в группах; выполняется 5–7 серий.

5. На футбольном поле размещаются: конусы треугольником (расстояние между конусами 5 м), две стойки одна за другой (расстояние между стойками 3 м), по центру одной из сторон «треугольника» на расстоянии 5 м и на расстоянии 15 м от последней стойки ставится еще один конус; после сигнала футболист начинает движение приставным шагом от конуса до конуса, с касанием конуса рукой, после обегает стойки, делая вокруг каждой из них полный круг, потом выполняет рывок до конуса; время выполнения упражнения 10–12 с; упражнение выполнять максимально быстро и мощно; пауза составляет 1,0–1,5 минуты; в паузе между сериями выполняется жонглирование в группах; упражнение повторяется 5–7 серий.

6. На футбольном поле параллельно воротам на расстоянии 30–35 м от них ставятся 4 конуса зигзагом (расстояние между конусами 5 м) и расположены мячи для каждого футболиста; по сигналу футболист начинает бег со сменой направления от конуса к конусу, после чего играет в «стенку» (пас с получением обратной передачи) с тренером и бьет по воротам с радиуса штрафной площади на расстоянии 20 м от ворот; время выполнения упражнения 10–12 с; упражнение выполняется максимальном темпе; отдых составляет 1,0–1,5 минуты; в паузе выполняется жонглирование мяча в группе; упражнение повторяется в 5–7 серий.

7. На футбольное поле раскладываются: 6–8 палок на расстоянии друг от друга 1 м, половина из них параллельно воротам на расстоянии от ворот 18–23 м, другая половина перпендикулярно воротам на расстоянии от ворот 14–18 м и ставиться 1 конус в 10 м от последней палки; по сигналу тренера занимающиеся выполняют движение вправо-влево между первых палок, потом делает движение вперед-назад между следующими палками, после чего выполняется рывок на 10 м до конуса, где футболисту тренер накидывает мяч руками, футболист в прыжке пробивает мяч головой по воротам; время выполнения упражнения 10–12 с; упражнение выполняется в максимальном темпе; отдых-пауза 1,0–1,5 минуты; в паузе выполняется жонглирование мяча в группе; упражнение повторяется от 5–7 раз.

На основе данных упражнений были разработаны 4 недельных цикла, которые чередовались в тренировочном процессе футболистов экспериментальной группы.

В контрольной группе у футболистов также упражнения были направлены на развитие специальной выносливости, но по стандартной общепринятой учебной программе в спортивной школе.

После проведения педагогического эксперимента и второго тестирования мы получили следующие данные, представленные в табл. 2.

По результатам повторного тестирования очевидно, что результаты по тестам достоверно выше в экспериментальной группе.

В «Челночном беге»: у футболистов контрольной группы прирост составил 0,7%; у футболистов экспериментальной группы – 2,5%, что значительно больше ($p < 0,05$). В тесте «Бег 5 × 30 с ведением мяча»: в КГ прирост составил 2,1%; в ЭГ – 4,04%, что значительно больше ($p < 0,05$). В «тесте Купера»: в КГ прирост – 2,7%, в ЭГ – 7,2%. В тесте «Бег 400 м»: в КГ – 1,41%; в ЭГ – 2,97% ($p < 0,05$).

Таблица 2

Показатели развития специальной выносливости у футболистов 14–15 лет после эксперимента

Тест	КГ			ЭГ			p
	$\bar{X}$	σ	m	$\bar{X}$	σ	m	
Челночный бег 7 × 50 м, с	65,73	1,46	0,44	64,4	1,22	0,44	>0,05
Бег 5 × 30 м с ведением мяча, с	29,4	1,31	0,41	28,85	0,75	0,36	>0,05
Тест Купера, м	2735	89,7	28,9	2865	77,4	29,07	<0,05
Бег 400 м, с	66,21	1,82	0,52	65,11	1,61	0,48	<0,05

Полученные данные подтверждают эффективность применения разработанного комплекса упражнений для развития специальной выносливости футболистов 14–15 лет.

Список источников

1. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. Киев : Олимпийская литература, 2003. 271 с.

2. Гидара С. Динамика скоростно-силовой подготовленности футболистов в соревновательном периоде и средства ее стабилизации : автореф. дис. … канд. пед. наук. М., 2004. 24 с.

3. Абрамов В. Н. Футбол. М. : Олимпия, 2002. 253 с.

4. Ассоциация мини-футбола России. URL: http://www.amfr.ru

5. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов : учеб. пособие для тренеров. М. : ФОН, 1997. 92 с.

6. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Академия, 2001. 479 с.

УДК 796:004.7

КИБЕРСПОРТ В ЗЕРКАЛЕ ВРЕМЕНИ: ИСТОРИЧЕСКАЯ ЭВОЛЮЦИЯ ТЕРМИНА И СОВРЕМЕННЫЕ ВЫЗОВЫ

CYBERSPORT IN THE MIRROR OF TIME: HISTORICAL EVOLUTION OF THE TERM AND MODERN CHALLENGES

А. И. Сафиуллина
A. I. Safiullina

Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия
Volga State University of Physical Education, Sport and Tourism, Kazan, Russia

Аннотация. Исследование посвящено историческому и библиометрическому анализу киберспорта как феномена цифровой культуры. Рассмотрены этапы развития соревновательных видеоигр (1952–2024) и публикации Scopus (2013–2024) с использованием VOSviewer и алгоритма Louvain. Карта со-встречаемости ключевых слов выявила технологические, коммерческие, физиологические, психологические и регуляторные аспекты. Динамика публикаций показала сдвиг фокуса к Big Data/искусственному интеллекту, затем к социально-экономическим и правовым вопросам, усилившимся во время пандемии COVID-19. Результаты подчёркивают междисциплинарный характер киберспорта и продемонстрирована необходимость его дальнейшего изучения на стыке технологий, экономики, медицины и права.
Ключевые слова: киберспорт, эволюция понятия, вызовы, киберспортивные дисциплины
Abstract. The study focuses on the historical and bibliometric analysis of e-sports as a phenomenon of digital culture. It examines the stages of development of competitive video games (1952–2024) and Scopus publications (2013–2024) using VOSviewer and the Louvain algorithm. The keyword co-occurrence map reveals six thematic clusters: technological, commercial, physiological, psychological, and regulatory aspects. The dynamics of publications showed a shift in focus to Big Data/AI, followed by socio-economic and legal issues, which intensified during the COVID-19 pandemic. The results highlight the interdisciplinary nature of esports and demonstrate the need for further research at the intersection of technology, economics, medicine, and law.
Keywords: e-sports, concept evolution, challenges, e-sports disciplines

Четвёртая промышленная революция, характеризующаяся слиянием цифровых, физических и биологических технологий, оказывает трансформирующее влияние на все сферы человеческой деятельности: экономику, образование, науку, спорт, культуру и подготовку кадров. Одним из проявлений этой трансформации стал киберспорт – новое направление соревновательной деятельности, основанное на видеоиграх и активно развивающееся в глобальном масштабе [1].

Рост научного интереса к теме киберспорта подтверждается увеличением количества публикаций в ведущих научных базах данных, таких как Scopus и Web of Science. Для выявления ключевых направлений исследований была построена карта ключевых слов, отражающая тематическую структуру научных публикаций в данной области. Данные были собраны из базы Scopus за период с 2013 по 2024 г. по запросу, включающему

© Сафиуллина А. И., 2026

термины, связанные с «e-sports» и «cybersport». Полученные результаты были обработаны с использованием алгоритма кластеризации, который распределяет ключевые слова по группам на основе силы их соавторства и частоты совместного упоминания.

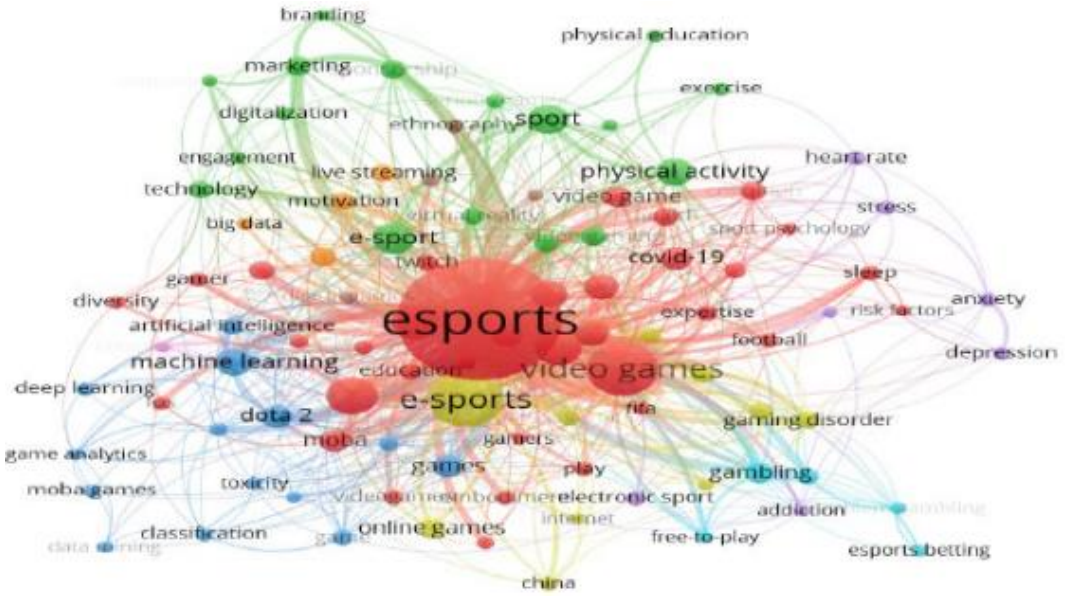


Рис. 1. Карта ключевых слов, наиболее часто используемых в публикациях о киберспорте с 2013 по 2024 г., сгруппированных в кластеры [2]

Рисунок 1 демонстрирует, что научный дискурс о киберспорте распадается на шесть устойчивых тематических групп. Центральным ядром (красный кластер) остаются работы, где киберспорт рассматривается как самостоятельная область знаний – здесь сосредоточены ключевые понятия *esports / e-sports*, типы видеоигр и влияние пандемии COVID-19. Вокруг этого ядра формируются технологические исследования (синий кластер) с акцентом на *machine learning*, *deep learning* и игровую аналитику; бизнес-маркетинговый блок (зелёный слева) с ключевыми словами *branding*, *live streaming*, *engagement*; блок, изучающий физиологию и физическую активность игроков (зелёный справа) с терминами *physical activity*, *exercise*; психологическое направление (фиолетовый) со словами *stress*, *sleep*, *anxiety*; и, наконец, проблематика зависимости и ставок (жёлтый снизу) со словами *gaming disorder*, *esports betting*. Такая многополюсная структура подтверждает, что киберспорт вышел за рамки просто «игр» и превратился в междисциплинарное поле исследований, охватывающее технологию, экономику, здоровье и регуляцию.

Рисунок 2 накладывает на ту же карту шкалу среднего года публикации (градиент от синего 2018 к жёлтому 2024 г.) и тем самым показывает эволюцию научных интересов. До 2019 г. ведущими темами были легитимация киберспорта как вида спорта и исследования зрительской вовлечённости. В 2020 г. фокус смещается к методико-техническим работам: растёт число публикаций по искусственному интеллекту, анализу данных матчей и вопросам инклюзивности. Наконец, в 2021–2024 гг. на передний план выходят социально-экономические и регуляторные вопросы, усиленные пандемией: влияние COVID-19, модели *free-to-play*, ставки на матчи, риск зависимости.

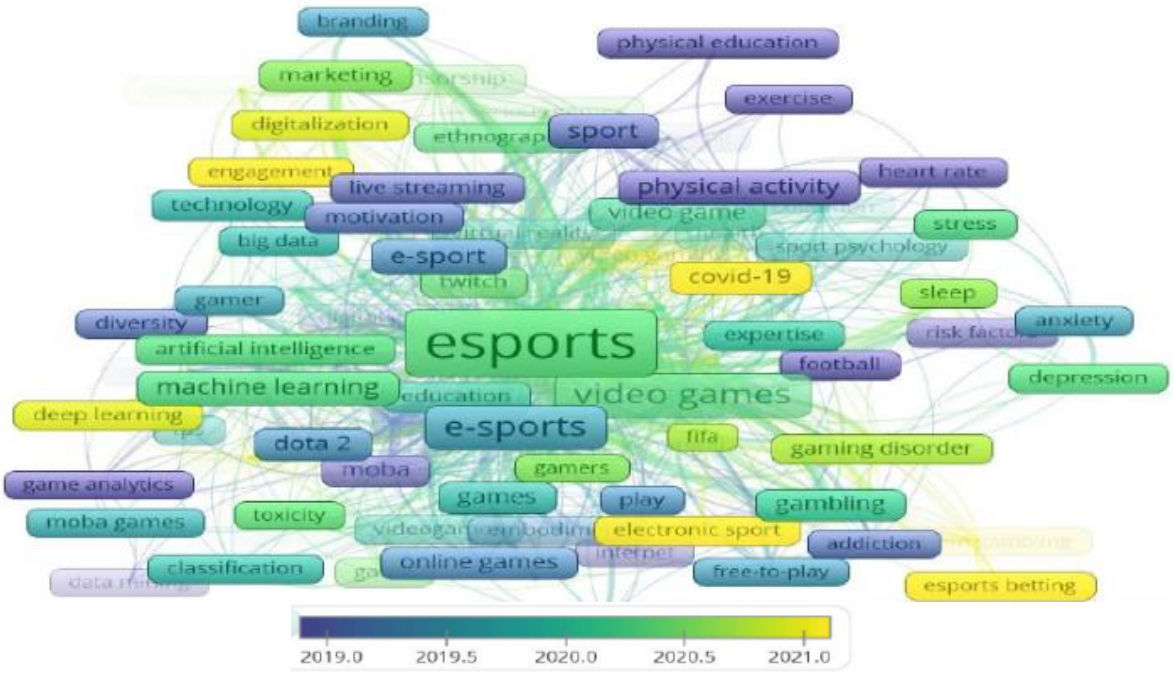


Рис. 2. График ключевых слов, наиболее часто используемых в научных статьях на тему «Киберспорт» за период с 2013 по 2024 г., с разбивкой по времени публикации [2]

Таким образом, траектория исследований прослеживается как переход от институционального и инфраструктурного обоснования киберспорта к глубокой аналитике, а затем к социально-регуляторным вызовам, порождённым стремительным ростом отрасли [3]. В совокупности обе визуализации показывают, что исследования киберспорта сегодня располагаются на перекрёстке технологий Big Data, коммерциализации контента, физиологии игроков и этико-правовых вопросов. Это подтверждает статус киберспорта как сложного феномена цифровой культуры и подчёркивает необходимость междисциплинарного подхода в дальнейших работах.

В ходе нашего исследования будем придерживаться исторического подхода. Первые соревновательные компьютерные игры появились в 1952 г. В то время учёный-компьютерщик Александр Шафто Дуглас работал над докторской диссертацией о взаимодействии человека и компьютера в Кембридже и придумал идею реализовать игру «XOX» – более известную нам как «Крестики-нолики» или «Три победы» – в виде компьютерной игры. Однако человек всегда играл против компьютера и мог только определить, кто начинает [4].

18 октября 1958 г. на Дне открытых дверей в Брукхейвенской национальной лаборатории руководитель отдела измерительных приборов Уильям Хигинботам продемонстрировал созданную им игру «Tennis for Two». Используя аналоговый компьютер Donner Model 30 и осциллограф Philips с пятидюймовым экраном, он реализовал двухмерную модель теннисного корта, где траектория мяча вычислялась в реальном времени; каждый из двух участников управлял «ракеткой» при помощи самодельного контроллера с поворотным резистором и кнопкой подачи. В 1959 г. схема была усовершенствована для улучшения читаемости, но проект так и остался музейным экспонатом. Тем не менее «Tennis for Two» стала первым публичным примером интерактивного соревнования «человек – человек», что позволяет рассматривать её как предтечу киберспорта.

Следующим значимым шагом стала «Spacewar!», реализованная в 1962 г. Стивом Расселом совместно с Мартином Грэтцем и Уэйном Виитаненом на цифровом компьютере DEC PDP-1. Два игрока управляли космическими кораблями с ограничёнными запасами топлива и торпед, маневрируя во взаимном противоборстве вокруг звезды, создававшей гравитационное поле, и используя пульт с кнопками поворотов, ускорения, выстрела и «гиперпространственного прыжка». Векторная графика выводилась на 16-дюймовый дисплей Type 30, а открытый исходный код способствовал быстрому распространению игры по университетам и исследовательским центрам, где она модифицировалась и получила статус культовой. Именно «Spacewar!» легла в основу турнира Intergalactic Spacewar Olympics, проведённого в 1972 г. в Стэнфордском университете и считающегося первой организованной киберспортивной состязательной площадкой, тем самым окончательно закрепив за видеоиграми потенциал полноценных спортивных соревнований.

«Spacewar!» традиционно рассматривается в качестве одной из первых цифровых компьютерных игр; в 2007 г. издание The New York Times включило её в перечень десяти наиболее значимых видеоигр всех времён. 19 октября 1972 г. в Лаборатории искусственного интеллекта Стэнфордского университета был проведён турнир Intergalactic Spacewar Olympics, который в научной литературе позиционируется как первое киберспортивное состязание: в нём приняли участие 24 игрока, а победителю была вручена годовая подписка на журнал Rolling Stone. На раннем этапе подобные формы соревновательной деятельности оставались преимущественно внутри академических учреждений, обладавших необходимыми вычислительными ресурсами.

К демократизации видеоигр привела появившаяся в том же 1972 г. приставка Magnavox Odyssey, подключаемая к бытовому телевизору. Несмотря на эксплуатационные ограничения (необходимость фиксировать на экране прозрачные шаблоны игрового поля), устройство существенно расширило аудиторию цифровых развлечений.

Параллельно развивалась индустрия аркадных автоматов: специализированные игровые залы предлагали широкий доступ к проектам типа Pong. Подлинно соревновательный характер аркадных игр стал возможен после внедрения персистентных таблиц рекордов; одной из первых машин с подобным функционалом считался автомат Sea Wolf. Следующие шаги в развитии киберспорта снова были сделаны в США. 9 февраля 1982 г. оператор игровых автоматов Уолтер Дэй из Оттумвы в штате Айова основал первую рефери-службу для видеоигр под названием «Twin Galaxies National Scoreboard». Поводом для этого послужила статья в журнале Time за 1982 г. о том, как 15-летний Стив Джурашек установил рекорд в Defender. Однако Уолтер Дэй знал молодого игрока в своём игровом автомате, который намного превзошёл этот рекорд [5].

Название проекта восходит к аркадному залу Twin Galaxies, который Дэй открыл годом ранее; с ростом популярности доска рекордов публиковалась в журналах Joystik и Video Games и ежедневно пополнялась телефонными заявками со всего мира. Уже в 1983 г. Guinness World Records признал Twin Galaxies официальным поставщиком данных о видеоигровых достижениях, а сам Дэй получил статус помощника редактора раздела рекордов в ежегоднике Guinness. Чтобы стандартизировать процесс фиксации результатов и минимизировать возможность мошенничества, Дэй разработал свод строгих

регламентов: предписывались заводские настройки сложности, запрет на аппаратные модификации, обязательное непрерывное видеозаписывание сеанса либо присутствие сертифицированного рефери, а для спорных случаев вводилось экспертное покадровое изучение плёнок [6].

В 1983 г. он основал Национальную видеокоманду США, первую в мире профессиональную игровую команду. Он также организовал North American Video Game Challenge, первый в США турнир для мастеров видеоигр. Благодаря его активной деятельности в сфере «видеоигр» его можно с уверенностью назвать одним из пионеров киберспорта.

К 1990-м гг. стало очевидно, что вектор дальнейшего развития соревновательных видеоигр определяют персональные компьютеры и сетевые технологии. Снижение стоимости и одновременный рост производительности аппаратного обеспечения способствовали массовому распространению ПК в частном секторе и, соответственно, активному интересу игровой индустрии к этой платформе. Во второй половине десятилетия сформировался феномен масштабных LAN-party, где сотни участников объединялись в единой локальной сети; параллельно локальные сетевые сеансы меньшего формата стали повседневной практикой энтузиастов. Институционализация киберспорта началась в Южной Корее: в 2000 г. в Сеуле были проведены первые World Cyber Games (WCG). Через три года, в 2003 г., в Пуатье (Франция) состоялся дебютный Electronic Sports World Cup (ESWC), финальная часть которого прошла летом того же года в Париже. Хотя изначально соревнования концентрировались на компьютерных дисциплинах, со временем в их программу начали включаться и консольные проекты; ключевым прецедентом стала Halo 2, с 2004 г. определившая новую парадигму киберспортивных турниров на приставках. Обобщая исторический экскурс, выделим следующие виды компьютерных игр, которые относятся к киберспортивным дисциплинам, представленных на рис. 3.

Наибольшей популярностью пользуются следующие игры:

– Counter-Strike (Counter-Strike: 1.6; Counter-Strike: Source; Counter-Strike: Global Offensive);

– Dota (Dot A; Dota 2);

– Warcraft (Warcraft 3: The Frozen Throne);

– FIFA;

– World of Tanks;

– League of Legends;

– Heartstone;

– Overwatch.



Рис. 3. Киберспортивные дисциплины [3]

Таким образом, современный киберспорт представлен широким спектром дисциплин – от шутеров от первого лица до многопользовательских стратегий; однако их популярность – лишь внешнее проявление глубинных техносоциальных процессов.

Проведённый историко-библиометрический анализ подтвердил, что киберспорт выступает динамичным феноменом цифровой культуры, формирующимся под воздействием Четвёртой промышленной революции. Карта со-встречаемости ключевых слов (Scopus, 2013–2024 гг.) выявила шесть устойчивых исследовательских кластеров – от технологической аналитики Big Data и ИИ до вопросов физиологии игроков, психического здоровья, коммерциализации и регуляции. Диахронное сравнение показало переход научного фокуса от легитимации киберспорта как вида спорта (до 2019 г.) к методико-техническим исследованиям (2020 г.) и далее к социально-экономическим и правовым проблемам (2021–2024 гг.), усиленным пандемией COVID-19. Исторический обзор продемонстрировал эволюцию соревновательных видеоигр – от университетских экспериментов 1950-х и первого турнира 1972 г. до международных лиг рубежа XX–XXI в. и современного многообразия дисциплин (FPS, MOBA, спортивные симуляторы и др.). В совокупности результаты подчёркивают междисциплинарный характер киберспорта и необходимость комплексных исследований, охватывающих технологические, экономические, медико-биологические и этико-правовые аспекты [7, 8].

Список источников

1. 2023 IEEE 11-th INTERNATIONAL CONFERENCE ON SERIOUS GAMES AND APPLICATIONS FOR HEALTH (SeGAH 2023) : материалы конф. (Athens, Greece, 28–30 Aug 2023). IEEE, 2023. 417 с. ISBN 979-83-503-4608-4.

2. Plevnik M., Bileišis M. Country performance in e-sport: Social and economic development determinants // ResearchGate. 2023. URL: https://www.researchgate.net/publication/367355372_Country_performance_in_e-sport_Social_and_economic_development_determinants (дата обращения: 19.03.2025).

3. Гринин Л. Е. Кондратьевские волны, технологические уклады и теория производственных революций // Кондратьевские волны. 2012. № 1. С. 222–262.

4. Brookhaven National Laboratory. The First Video Game? Tennis for Two. Brookhaven National Laboratory website. URL: https://www.bnl.gov/about/history/firstvideo.php (дата обращения: 19.04.2025).

5. Twin Galaxies. Our Unique History. Twin Galaxies. URL: https://www.twingalaxies.com/content.php/2403 (дата обращения: 24.03.2025).

6. Computer History Museum. Spacewar! | PDP-1 Restoration Project. Computer History Museum. URL: https://www.computerhistory.org/pdp-1/spacewar/ (дата обращения: 17.03.2025).

7. eSports: der Sport der digitalen Generation. URL: https://www.ispo.com/thema/esports (дата обращения: 12.03.2025).

8. Esports history: How it all began // ISPO.com. 2021. URL: https://www.ispo.com/en/sports-business/esports-history-how-it-all-began (дата обращения: 24.03.2025).

УДК 796.88:378

МОНИТОРИНГ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ СЕКЦИИ ВУЗА

MONITORING OF FUNCTIONAL RECOVERY OF WEIGHTLIFTERS OF THE UNIVERSITY STUDENT SECTION

Д. Д. Стрига
D. D. Striga

Национальный исследовательский Томский политехнический университет, Томск, Россия
National Research Tomsk Polytechnic University, Tomsk, Russia

Аннотация. Предложена система объективного ежедневного мониторинга функционального восстановления студентов-тяжелоатлетов вузовских секций на основе трёх биомаркеров: вариабельности сердечного ритма, частоты пульса покоя и силы кистевого хвата. Базовые значения определяются индивидуально перед подготовительным мезоциклом. Разработана карта мониторинга с функциональными зонами для оперативной коррекции тренировочной нагрузки. Система способствует своевременному выявлению недостаточного восстановления, предотвращению перетренированности и повышению эффективности учебно-тренировочного процесса.
Ключевые слова: тяжелая атлетика, студенческий спорт, спортивные секции вуза, функциональное состояние, восстановление спортсменов, биомаркеры восстановления
Abstract. A system of objective daily monitoring of the functional recovery of weightlifting students in university sections based on three biomarkers is proposed: heart rate variability, resting pulse rate, and hand grip strength. The base values are determined individually before the preparatory mesocycle. A monitoring map with functional zones has been developed for operational correction of training load. The system helps to identify insufficient recovery in a timely manner, prevent overtraining, and improve the effectiveness of the training process..
Keywords: weightlifting, student sports, university sports sections, functional state, athletes' recovery, biomarkers of recovery

В процессе учебно-тренировочных занятий в студенческой секции тяжелой атлетики необходимо иметь объективную информацию об уровне функционального состояния занимающихся в любой период подготовки, особенный контроль рекомендуется непосредственно перед соревнованиями.

В практике объективного контроля восстановления студентов-тяжелоатлетов, обучающихся в вузовской спортивной секции, нами предложено использование системы, основанной на доступных к использованию в условиях вузовской среды и легких в интерпретации биомаркеров: вариабельности сердечного ритма (ВСР), частоте пульса покоя (ПП) и силе кистевого хвата (СХ).

В процессе сопровождения учебно-тренировочного процесса у студентов-тяжелоатлетов вузовской секции ВСР может выступать в качестве объективного биомаркера функционального состояния и уровня восстановленности. Эффективность применения мониторинга ВСР у спортсменов, в том числе специализирующихся в силовых видах

© Стрига Д. Д., 2026

спорта, подтверждена как в международных [1–3], так и в отечественных исследованиях, где отмечается её прогностическая значимость для своевременного выявления рисков функционального перенапряжения [4–6]. Под ВСР понимается физиологическая вариативность временных интервалов между последовательными сердечными сокращениями, отражающая баланс активности парасимпатического и симпатического отделов вегетативной нервной системы и выступающая в качестве чувствительного индикатора адаптационных резервов организма.

Применение ВСР в условиях студенческой спортивной секции обосновано её неинвазивным характером, высокой воспроизводимостью результатов и способностью выявлять признаки недостаточного восстановления задолго до появления клинических проявлений или спортивных симптомов переутомления, что особенно актуально при одновременном воздействии интенсивных тренировочных нагрузок, академического стресса и нестабильного режима сна [7, 8].

Измерения проводятся в положении лёжа в течение 5 минут сразу после пробуждения, до подъёма с постели, с использованием кардиодатчика Polar H10 [9] и приложения Elite HRV [10]. Основным анализируемым параметром является RMSSD (root mean square of successive differences), как наиболее чувствительный к парасимпатическому тонусу и устойчивый при краткосрочных измерениях. Научные данные подтверждают, что снижение показателей ВСР, в частности RMSSD, коррелирует с накоплением утомления и предшествует снижению спортивной результативности, тогда как её своевременное восстановление указывает на адекватную адаптацию к нагрузке [11].

Частота пульса покоя (ПП) применяется как простой, доступный и воспроизводимый кардиоваскулярный биомаркер, отражающий уровень функционального напряжения и степень восстановления центральной регуляции сердечно-сосудистой системы. Научные исследования подтверждают, что устойчивое повышение ПП на 5–10% по сравнению с индивидуальным базовым значением служит надёжным признаком недостаточного восстановления и может предшествовать развитию состояния функционального перенапряжения [12]. Использование ПП в качестве вспомогательного маркера оправдано при ограниченных технических возможностях и подтверждено в зарубежных [13] и отечественных методических рекомендациях по контролю за функциональным состоянием [14]. ПП измеряется тем же датчиком (Polar H10) сразу после завершения записи ВСР, в том же положении. Регистрируется среднее значение за 60 с покоя в 7-дневный период.

Дополнительным критерием оценки восстановления служит показатель силы кистевого хвата, характеризующий нейромышечный статус спортсмена. Сила хвата (СХ), регистрируемая с использованием кистевого динамометра, отражает уровень общей нервно-мышечной активации и обладает высокой чувствительностью к накопленному физическому утомлению [15]. Обоснованность его применения в условиях студенческой спортивной секции определяется простотой процедуры измерения, а также минимальными временными и материальными затратами. Согласно научным данным, снижение силы хвата более чем на 5–10% относительно индивидуального базового значения достоверно коррелирует с недостаточным восстановлением после тренировочных нагрузок [16]. Измерения осуществляются с помощью механического динамометра (тип «ТК-1»

или его аналог) в положении стоя, при свободно опущенной вдоль туловища руке и разведённом в сторону локтевом суставе. На каждую руку выполняется по две попытки с интервалом 30 с, при этом фиксируется наибольшее достигнутое значение в килограммах. Регистрация показателя проводится после завершения кардиомониторинга, но до начала приёма пищи или начала тренировочного занятия.

Регистрация каждого из указанных показателей осуществляется в стандартизированных условиях, а их интерпретация проводится относительно индивидуального базового значения, посредством выявления среднего показателя, устанавливаемого в течение первых семи дней перед началом подготовки. Базовые значения определяются индивидуально перед каждым подготовительным мезоциклом на протяжении учебного года, а не однократно в его начале, что обеспечивает более объективную оценку восстановительных возможностей студента в рамках каждого конкретного этапа подготовки. Обязательным условием при определении базовых значений является полное отсутствие признаков заболеваний у обследуемого.

Снижение ВСР и повышение частоты ПП более чем на 10% относительно индивидуального базового уровня расцениваются как признаки недостаточного восстановления. Аналогичным критерием служит снижение СХ более чем на 10% от индивидуального базового значения, что также указывает на неполное восстановление функционального состояния спортсмена.

Для систематизации получаемых данных разработана карта мониторинга, в которую ежедневно заносятся значения каждого из используемых биомаркеров. На основании выявленных отклонений от индивидуальных базовых показателей определяется ежедневная зона функционального состояния спортсмена (таблица).

Пример карты мониторинга восстановления спортсмена

Показатель	ВСР, мс	ПП, кол-во	СХ, кг	Зона восстановления
Базовое значение	45	60	80	
Допустимое отклонение	≥ 40	≤ 66	≥ 72	
1-й день	44	62	82	А
2-й день	47	64	84	А
3-й день	46	**68**	78	**Б**
4-й день	45	63	77	А
5-й день	42	62	80	А
6-й день	43	**70**	**70**	**В**
7-й день	41	64	75	А

Зона «А» (полное восстановление): все три параметра в пределах нормы → реализация запланированной тренировки.

Зона «Б» (недовосстановление): отклонение 1 параметра → снижение объёма (КПШ) на 20–30%.

Зона «В» (риск перенапряжения): отклонение 2 параметров → снижение объёма (КПШ) и интенсивности на 20–30%.

Зона «Г» (перенапряжение): отклонение 3 параметров → замена тренировки на активное восстановление или полный отдых.

Коррекция тренировочной нагрузки должна основываться на ежедневных показателях мониторинга, а не на усреднённых недельных данных. Так, в случае выявления утром тренировочного дня отклонения хотя бы одного из биомаркеров за пределы индивидуальной функциональной нормы рекомендуется снизить объём тренировочного занятия, выраженный в КПШ, на 20–30%, при отклонении 2 параметров снизить объем и интенсивность нагрузки в данный тренировочный день. Такой подход позволяет оперативно реагировать на признаки недостаточного восстановления и способствует своевременному предупреждению развития перетренированности.

Список источников

1. Quigley K. S. et al. Publication guidelines for human heart rate and heart rate variability studies in psychophysiology–Part 1: Physiological underpinnings and foundations of measurement // Psychophysiology. 2024. Vol. 61, № 9. C. e14604.
2. Santos-García D. J. et al. Monitoring heart rate variability and its association with high-intensity running, psychometric status, and training load in elite female soccer players during match weeks // Sustainability. 2022. Vol. 14, № 22. P. 14815.
3. Schneider C. et al. Heart rate variability monitoring during strength and high-intensity interval training overload microcycles // Frontiers in physiology. 2019. Vol. 10. P. 582.
4. Василенко А. А. Контроль и коррекция нагрузки силового характера на основе оценки параметров вариабельности сердечного ритма спортсменов : дис. … канд. пед. наук. Малаховка, 2012. 138 с.
5. Шлык Н. И. Вариабельность сердечного ритма у спортсменов различных видов спорта : дис. … канд. пед. наук. Казань : Казанский государственный педагогический университет, 2003. 185 с.
6. Шлык Н. И. Вариабельность сердечного ритма и методы ее определения у спортсменов в тренировочном процессе : метод. пособие. М., 2022.
7. Iizuka T. et al. Morning heart rate variability as an indication of fatigue status in badminton players during a training camp // Sports. 2020. Vol. 8, № 11. P. 147.
8. Munoz M. L. et al. Validity of (ultra-) short recordings for heart rate variability measurements // PloS One. 2015. Vol. 10, № 9. C. e0138921
9. Chhetri P., Shrestha L., Mahotra N. B. Validity of elite-HRV smartphone application for measuring heart rate variability compared to polar V800 heart rate monitor. 2021.
10. Plews D. J. et al. Evaluating training adaptation with heart-rate measures: a methodological comparison // International journal of sports physiology and performance. 2013. Vol. 8, № 6. P. 688–691.
11. Hill L. K. et al. Are all measures created equal? Heart rate variability and respiration // Biomedical sciences instrumentation. 2009. Vol. 45. June. P. 71–76.
12. Alfonso C., Clarke D. C., Capdevila L. Individual training prescribed by heart rate variability, heart rate and well-being scores in experienced cyclists // Scientific reports. 2025. Vol. 15, № 1. P. 1–14.
13. Plews D. J. et al. Comparison of heart-rate-variability recording with smartphone photoplethysmography, polar H7 chest strap, and electrocardiography // International journal of sports physiology and performance. 2017. Vol. 12, № 10. P. 1324–1328.
14. Балтабаев О. С., Эгембердиев Э. Б., Даниярова Н. Н. Текущий контроль здоровья студентов // Вестник физической культуры и спорта. 2018. № 3. С. 174–181.
15. Cronin J. et al. A brief review of handgrip strength and sport performance // The Journal of Strength & Conditioning Research. 2017. Vol. 31, № 11. P. 3187–3217.
16. Barre S. et al. Association of hand grip strength with psychological stress, exercise habits and body composition amongst medical students: a cross-sectional study. 2024.

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕСТРОЙКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ МОЗГА В ОНТОГЕНЕЗЕ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

FEATURES OF FUNCTIONAL ASYMMETRY OF THE BRAIN IN ONTOGENESIS IN SPORTSMEN

В. С. Сычев[1], С. С. Давыдова[2]
V. S. Sychev[1], S. S. Davydova[2]

[1, 2] Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского, Липецк, Россия
[1, 2] Lipetsk State P. P. Semenov-Tyan-Shansky Pedagogical University, Lipetsk, Russia

Аннотация. Проведен анализ изменения функциональной асимметрии мозга в онтогенезе в зависимости от особенностей физических нагрузок спортивной специализации и возраста. Наиболее заметные изменения наблюдаются в моторной сфере, которые подчиняются задачам, зависящим от видов спорта. Изменения могут носить неспецифический характер и выраженные индивидуальные особенности, которые проявляются на ранних этапах онтогенеза.
Ключевые слова: функциональная асимметрия мозга, адаптация, моторная асимметрия, онтогенез, тренировочный процесс
Abstract. The analysis of the change in functional asymmetry of the brain in ontogenesis depending on the features of physical exertion of sports specialization and age. The most noticeable changes are observed in the motor sphere, which are subject to tasks depending on sports. Changes can be of a non-specific nature and have pronounced individual features that manifest themselves in the early stages of ontogenesis
Keywords: functional brain asymmetry, adaptation, motor asymmetry, ontogenesis, and training process

Функциональная асимметрия мозга (ФАМ) – один из важнейших психофизиологических показателей, который меняется в онтогенезе в зависимости от условий жизни человека, в том числе физических нагрузок, занятий спортом.

Характер изменений зависит от возраста, пола, особенностей тренировочного процесса, спортивной квалификации и ряда других факторов. Наиболее заметными являются изменения в моторной сфере, особенно мануальной асимметрии (МА), в силу значимости этих показателей в обыденной жизни, спортивной практики. Изменение МА, как показывают исследования, в том числе и наши собственные, происходят независимо от изменений других форм ФАМ, включая моторику ног, сенсорных систем, вегетатики, хотя и могут коррелировать с ними сложным образом [1, с. 221].

Изменения МА носят, по-видимому, адаптивный характер, что приводит к тому, что в некоторых видах спорта они проявляются отчетливо и могут давать определенные преимущества в спортивной борьбе. Так, большинство лучших дзюдоистов мира характеризуются двурукостью, что также типично и для других видов борьбы, среди фехтовальщиков и теннисистов много леворуких [2, с. 70]. Моторные изменения касаются не только

© Сычев В. С., Давыдова С. С., 2026

рук. Для бегунов на длинные дистанции и лыжников типично ослабление асимметрии рук и ног. При этом до сих пор не очень понятна ситуация с сенсорными асимметриями (зрение, слух и т.д.).

При анализе МА и ФАМ нужно учитывать и фактор отбора. Преобладание тех или иных форм ФАМ вообще и МА в частности может быть связано не только с перестройкой моторной или сенсорной сферы, но и с отбором лиц с определенным профилем асимметрии или симметрии, желательным для данного вида спорта. Особенно важно, когда отбор идет на раннем этапе онтогенеза, когда велики пластические возможности мозга и всего организма.

Тем не менее при наличии устойчивой популяции (например, студенческой группы) можно обнаруживать изменения МА в течение довольно короткого времени (от 6 месяцев до 1 года), которые в основном будут связаны с влиянием физических нагрузок.

Наши наблюдения позволили выявить такие изменения у борцов, футболистов и представителей других видов спорта. Причем если у представителей единоборств изменения ожидаемы, то у футболистов они проявляются при очевидной тренировке, в основном ног, и носят скорее неспецифический характер, связанный с какими-то сложными взаимоотношениями между разными двигательными системами, а точнее между их нейрофизиологическими компонентами [3, с. 123].

Изменения МА зависят от особенностей физической нагрузки, квалификации спортсменов, их возраста, пола. Тренировочный процесс может приводить к расчлененности разных моторных показателей, которые необходимы для формирования соответствующих функциональных систем. Проявляется это в том, что моторный профиль, обеспечивающий выполнение движений правостороннего характера, может не совпадать с силовыми показателями динамометрии, свидетельствующими о большем значении (доминировании) леворуких механизмов. Такие особенности могут трансформировать изменение позы (стойки) в борьбе, замену предпочтения руки в более простых, ранее сформированных функциональных системах [2, с. 74]. Это, возможно, и объясняет феномен неспецифических изменений МА при определенных видах тренировочных занятий, например изменение МА у футболистов. Наши исследования показывают, что такие изменения могут носить индивидуальный характер. Например, у большинства обследованных гребцов с показателями праворукости более 50% динамометрия правой кисти больше левой, но у части она равна или меньше.

Изменение МА в процессе тренировок могут быть значительными. Наиболее заметен этот процесс у маленьких детей. Так, среди борцов 7–10 лет у трети детей, занимающихся в течение полугода, коэффициент праворукости изменился вдвое, у остальных изменения были менее значимы. У взрослых борцов-юношей изменения происходили длительное время, хотя сами показатели менялись не очень сильно [4, с. 70].

Нам не удалось выявить изменения МА, происходившие в течение нескольких лет до величины менее 30–40%. Возможно, такие параметры оптимальны для выполнения движений, большая часть которых требует участия обеих рук. В некоторых видах спорта, например легкой атлетике, изменения МА носят неопределенный характер и часто характеризуются высокими показателями МА без отчетливых изменений в течение длительного времени исследований.

Пластические свойства нервной системы отдельных индивидуумов могут проявляться по-разному. В видах спорта, требующих двурукости, встречаются спортсмены, сохранявшие моторную асимметрию рук без изменений, несмотря на высокую спортивную квалификацию. А изменение моторного профиля при изменении характера тренировочных занятий иногда были быстрыми. Например, в течение года после прекращения специализированных тренировок показатели асимметрии менялись значительно.

Влияние средовых воздействий на профиль МА в течение длительного периода времени остается недостаточно выясненными. Ряд литературных источников утверждает, что в онтогенезе постепенно идет ослабление асимметрии рук и наблюдается как бы возврат к характерным особенностям детского возраста [5, с. 321]. У большинства детей до трех лет нет преимущественного использования той или иной руки, хотя часть их сразу использует преимущественно или левую, или правую руку. Эта категория детей, как правило, очень плохо поддается переучиванию, если это необходимо. За этими феноменами, по-видимому, стоят какие-то особенности генетики человека. Ослабление асимметрии рук (МА) в онтогенезе вписывается в эту картину, но ряд исследований, проведенных на обширном материале, противоречит данным наблюдениям. С возрастом у пожилых людей авторы не обнаружили МА, а иногда наблюдалось усиление этих показателей. Возможно, какие-то факторы, влияющие на характер моторной асимметрии, ускользают из поля внимания и требуют дополнительных исследований [6, с. 10].

Понимание закономерностей изменения МА и вообще ФАМ в онтогенезе необходимо для коррекции нарушений в этой сфере и помощи людям с теми или иными формами патологии моторики, возможно, сенсорики, так как построение движения невозможно без использования соответствующих сенсорных механизмов.

Список источников

1. Леутин В. П., Николаева Е. И. Функциональная асимметрия мозга. Мифы и действительность. СПб. : Речь, 2008. 368 с. ISBN 5-9268-0375-6.

2. Николаенко Н. Н., Афанасьева С. В., Михеев М.М. Организация моторного контроля и особенности функциональной асимметрии мозга у борцов // Физиология человека. 2001. Т. 27, № 2. С. 68–75.

3. Сычев В. С., Давыдова С. С. Некоторые особенности динамики мануальной асимметрии // Вестник психофизиологии. 2023. № 4. С. 123–125.

4. Сычев В. С., Давыдова С. С., Кашкаров В. А. Функциональная асимметрия в спорте // Теория и практика физической культуры. 2017. № 11. С. 69–71.

5. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. М. : Спорт, 2015. 620 с. ISBN 978-5-9906734-0-3.

6. Stoyanov Z., Nikolova P., Stavrev D. et al. Hendedness proportions in Bulgaria: II sex and age differences // Asymmetry. 2014. Vol. 8, № 1. P. 5–12.

УДК 796.015.83

АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ЧУВСТВА ПРИНАДЛЕЖНОСТИ В ТРАДИЦИОННОМ КОМАНДНОМ СПОРТЕ И КИБЕРСПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ

ANALYSIS OF THE DEVELOPMENT OF SOCIAL INTELLIGENCE AND A SENSE OF BELONGING IN TRADITIONAL TEAM SPORTS AND ESPORTS DISCIPLINES

А. А. Таран[1], М. В. Щербатенко[2]
A. A. Taran[1], M. V. Shcherbatenko[2]

[1, 2] Новосибирский государственный университет экономики и управления, Новосибирск, Россия
[1, 2] Novosibirsk State University of Economics and Management, Novosibirsk, Russia

Аннотация. Представлены результаты анализа социального интеллекта и чувства принадлежности у представителей традиционного командного спорта (баскетбол) и киберспорта (MOBA/шутеры). Установлено, что при сопоставимом уровне социального интеллекта баскетболисты значимо превосходят киберспортсменов по показателям эмпатической заботы и оценке психологической атмосферы в команде.
Ключевые слова: социальный интеллект, эмпатия, чувство принадлежности, командная сплоченность, традиционный спорт, киберспорт
Abstract. The article presents the results of an analysis of social intelligence and a sense of belonging among representatives of traditional team sports (basketball) and esports (MOBA/shooters). It was found that with a comparable level of social intelligence, basketball players significantly outperform cybersport players in terms of empathic care and assessment of the psychological atmosphere in the team.
Keywords: social intelligence, empathy, sense of belonging, team cohesion, traditional sports, esports, basketball, MOBA

Методологическая проблема исследования заключается в вопросе как сделать сравнение корректным (валидным)? В видах спорта, которые предложены для сравнения, используется разный контекст «поля»: в баскетболе игрокам необходимо бегать и чувствовать усталость в мышцах, тогда как в киберспорте участники турниров сидят, напрягая зрение и моторику. Физическое состояние напрямую влияет на психику, что требует учета при интерпретации результатов.

Актуальность исследования обусловлена фундаментальными изменениями досуга молодежи. Если для поколения 1990-х гг. традиционные командные виды спорта (футбол, баскетбол, хоккей) были основным инструментом социализации, формирующим «чувство локтя» и эмоциональную разрядку, то сегодня главным конкурентом за внимание стал киберспорт. MOBA и командные шутеры также предлагают наличие команды, иерархию, стратегическое планирование и турниры, однако принципиальное различие заключается в среде взаимодействия: физическое поле против цифрового пространства и голосового чата. В научной литературе недостаточно внимания уделяется сравнению

© Таран А. А., Щербатенко М. В., 2026

глубины социальных связей в этих двух типах сред. Открытым остается вопрос: является ли киберспорт полноценной заменой традиционному спорту в развитии социального интеллекта или формирует «частичную» командность, основанную лишь на тактическом расчете?

Цель исследования – выявление и анализ уровня развития социального интеллекта и чувства принадлежности у представителей традиционного спорта (баскетбол) и киберспортсменов (MOBA/шутеры).

Объект исследования – процесс командного взаимодействия в малых группах. Предмет – особенности формирования социального интеллекта и чувства принадлежности у игроков в традиционном спорте и киберспорте.

Гипотеза исследования: среда киберспорта преимущественно сосредоточена на развитии тактического и операционального интеллекта (скорость реакции, стратегическое мышление), уступая традиционному спорту в развитии социального интеллекта, способности к глубокой эмпатии, считыванию невербальных сигналов и формировании чувства принадлежности, основанного на совместном физическом присутствии.

Теоретико-методологическую базу составили современные психологические теории в области психологии спорта (А. В. Петровский, Р. Мартенс), концепция социального интеллекта Д. Гоулмана, исследования киберспортивных сообществ Т. Л. Тейлора. Использованы тест социального интеллекта Гилфорда [1], опросник «Психологическая атмосфера в коллективе» Фидлера [2], шкала базовой эмпатии в адаптации Т. Д. Карягиной [3], статистические методы обработки в программе Jamovi.

В исследовании приняли участие 30 человек в возрасте 18–23 лет (14 девушек, 16 мужчин): 1-я группа – 15 баскетболистов (8 мужчин, 7 женщин), 2-я группа – 15 киберспортсменов (8 мужчин, 7 женщин).

Научная новизна работы состоит в эмпирической верификации различий в качестве социальных связей, формируемых в физической и цифровой командных средах, с рассмотрением киберспорта не как досуга, а как конкурента традиционного спорта в социализации молодежи.

Для понимания механизмов, превращающих индивидов в единую команду, необходимо обратиться к категориям «групповая сплоченность», «чувство принадлежности» и «социальный интеллект». Эти понятия позволяют объяснить, почему одна группа становится просто исполнителями задач, а другая – единым организмом, способным к эмпатии и взаимовыручке.

Долгое время в психологии доминировало противопоставление рационального и эмоционального начал. Работа Д. Гоулмана «Эмоциональный интеллект» ввела понятие эмоционального интеллекта, подчеркнув сложную структуру внутреннего мира человека: «по сути, у нас два ума: один думает, другой чувствует» [4]. В командном взаимодействии способность к эмоциональной настройке на партнера часто оказывается важнее чистого интеллектуального потенциала.

Коммуникация как многомерный процесс включает действие, взаимодействие и реакцию [5]. Значительная часть коммуникации происходит на невербальном уровне (жесты, позы, интонации). Способность интерпретировать невербальные сигналы создает

основу для доверия и усиливает чувство «мы». Социальный интеллект выступает инструментальной основой формирования чувства принадлежности, а чувство принадлежности создает мотивационную базу для развития социального интеллекта. Вместе они образуют фундамент командной сплоченности.

Традиционный спорт – среда формирования межличностных отношений и эмоциональных связей. Изард Кэрролл отмечал: «Эмоции заряжают энергией и организуют мышление и деятельность» [6]. В спортивной команде эмоции становятся коллективным ресурсом: радость от победы, разочарование от поражения, злость на судейство – все это создает общее эмоциональное поле.

Ведущий фактор групповой сплоченности в отечественной психологии – совместная деятельность [7]. В спорте она носит конкретный характер: тренировки, выезды, преодоление физической боли. Через деятельностное включение возникают эмоциональные связи. Коммуникация в спорте полимодальна: жесты, взгляды, прикосновения формируют «чувство партнера» – способность предвосхищать действия другого без вербальной коммуникации.

Каждая спортивная дисциплина формирует уникальную языковую среду – профессиональный сленг, терминологию, речевые обороты [8]. Владение этим языком выступает маркером принадлежности к сообществу.

Цифровая среда стала самостоятельным пространством существования социальных групп. Социально-экономические преобразования изменили понимание «социальной реальности», деформировав образование и сферу развлечения [9]. Киберспорт – яркий феномен, интегрировавший спортивные состязания и технологичные среды общения (Discord, чат-боты).

Киберспорт влияет на социальные, экономические и культурные процессы, включая многоуровневую систему взаимодействий: командную коммуникацию, отношения с аудиторией, медийную активность. Коммуникация в киберспорте носит узкофункциональный характер, подчиненный решению задач «здесь и сейчас» [10]. Обмен репликами («налево», «контроль», «ульта») становится основой операционного взаимодействия, оставляя за скобками сложные эмоциональные формы общения.

Единственным источником эмоциональной информации в цифровой среде становится интонация голосового канала. Важную роль играет иерархия: лидер (IGL) отвечает за стратегию и координацию. Существует противоречие между потребностью обучать студентов работе в онлайн-командах и недостатком научных знаний о психологии дистанционного взаимодействия [11].

В исследовании использованы три методики: тест социального интеллекта Гилфорда (диагностика способности понимать поведение людей) [1]; методика оценки психологической атмосферы в коллективе Фидлера (диагностика эмоционально-психологического климата) [2]; многофакторный опросник эмпатии IRI Дэвиса (диагностика эмпатии как многомерного феномена, адаптация Т. Д. Карягиной, 2013) [3].

Проведена описательная статистика, оценка нормальности распределения. Данные имеют ненормальное распределение ($p < 0,05$), что учтено при выборе критериев: использованы t-критерий Стьюдента и U-критерий Манна – Уитни (рис. 1).

Descriptives

	спорт	уровень соц интеллекта	результаты пов	классы пов	преобразования пов	системы пов	оценка псих атмосферы	децентрация	сопереживание	эмпат забота	дистресс
Mean	1	2.33	2.80	2.60	2.60	2.47	38.3	15.7	19.7	15.7	13.9
	2	2.43	3.07	3.21	2.57	2.43	27.9	17.1	20.1	19.1	16.1
Median	1	2.00	3.00	3.00	3.00	2.00	35.0	16.0	19.0	15.0	15.0
	2	2.00	3.00	3.00	2.50	2.50	27.5	16.5	19.0	19.0	17.5
Standard deviation	1	0.900	0.862	0.632	1.06	0.915	9.70	4.37	4.08	4.84	3.68
	2	0.756	0.917	1.05	1.16	0.646	6.89	4.84	4.59	4.20	5.84
Skewness	1	0.578	0.433	0.547	−0.303	0.113	0.990	−0.303	0.394	−0.692	−0.185
	2	0.280	−0.855	0.436	−0.0283	−0.692	0.985	−0.330	0.394	0.188	−1.39
Std. error skewness	1	0.580	0.580	0.580	0.580	0.580	0.580	0.580	0.580	0.580	0.580
	2	0.597	0.597	0.597	0.597	0.597	0.597	0.597	0.597	0.597	0.597
Kurtosis	1	−0.00559	−1.55	−0.385	−0.961	−0.484	0.0320	−0.433	−1.19	0.466	−1.63
	2	0.294	0.447	−0.812	−1.43	−0.252	1.60	0.103	−1.15	−0.711	1.29
Std. error kurtosis	1	1.12	1.12	1.12	1.12	1.12	1.12	1.12	1.12	1.12	1.12
	2	1.15	1.15	1.15	1.15	1.15	1.15	1.15	1.15	1.15	1.15
Shapiro-Wilk W	1	0.853	0.771	0.761	0.876	0.896	0.882	0.969	0.912	0.948	0.895
	2	0.862	0.843	0.876	0.868	0.758	0.921	0.974	0.906	0.957	0.837
Shapiro-Wilk p	1	0.019	0.002	0.001	0.041	0.082	0.051	0.846	0.147	0.492	0.079
	2	0.032	0.018	0.052	0.039	0.002	0.230	0.929	0.139	0.681	0.015

Рис. 1. Описательная статистика полученных результатов по трем использованным для исследования методикам, баллы

По данным опроса необходимо выявить взаимосвязь между наибольшими критериями (шкалами) по трем методикам. Для выбора наибольших критериев необходимо проанализировать средние значения по всем трем методикам (рис. 2).

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	p	Mean difference	SE difference
уровень соц интеллекта	Student's t	−0.307	27.0	0.761	−0.0952	0.310
	Mann-Whitney U	95.5		0.668	0.00	
децентрация	Student's t	−0.821	27.0	0.419	−1.4048	1.711
	Mann-Whitney U	86.5		0.430	−1.00	
сопереживание	Student's t	−0.296	27.0	0.770	−0.4762	1.610
	Mann-Whitney U	98.5		0.792	−3.57e−5	
эмпат забота	Student's t	−2.059	27.0	0.049	−3.4762	1.688
	Mann-Whitney U	65.5		0.087	−3.00	
дистресс	Student's t	−1.265	27.0	0.217	−2.2762	1.800
	Mann-Whitney U	63.0		0.068	−3.00	

Note. $H_a\ \mu_1 \neq \mu_2$

Group Descriptives

	Group	N	Mean	Median	SD	SE
уровень соц интеллекта	1	15	2.33	2.00	0.900	0.232
	2	14	2.43	2.00	0.756	0.202
децентрация	1	15	15.67	16.00	4.370	1.128
	2	14	17.07	16.50	4.843	1.294
сопереживание	1	15	19.67	19.00	4.082	1.054
	2	14	20.14	19.00	4.589	1.226
эмпат забота	1	15	15.67	15.00	4.835	1.248
	2	14	19.14	19.00	4.204	1.123
дистресс	1	15	13.87	15.00	3.681	0.951
	2	14	16.14	17.50	5.842	1.561

Рис. 2. Средние значения по методикам

Сравнительный анализ социального интеллекта. Общий уровень социального интеллекта в группах практически одинаков (2,33 у киберспортсменов, 2,43 у баскетболи-

стов). Статистически значимых различий не выявлено (p = 0,761). Однако можно отметить тенденцию к незначительному превосходству баскетболистов по способности к распознаванию невербальных реакций и пониманию логики поведения.

Сравнительный анализ эмпатии. По шкале «Эмпатическая забота» баскетболисты значимо превосходят киберспортсменов (19,14 против 15,67; p = 0,049). По шкале «Личный дистресс» различия приближаются к значимым (p = 0,068), следовательно, традиционные спортсмены в большей степени склонны испытывать тревогу и дискомфорт в напряженных ситуациях, что связано с публичностью и невозможностью «выйти» из стрессовой ситуации. По шкалам «Децентрация» и «Сопереживание» значимых различий нет.

Сравнительный анализ психологической атмосферы. Баскетболисты оценивают атмосферу как более благоприятную (27,9 против 38,3 (см. рис. 1)); более низкий балл ранен более благоприятной среде); это может объясняться более высоким уровнем неформального общения, совместных ритуалов и традиций, а также наличием физического присутствия, которое создает прочную основу для доверия и взаимопонимания.

Корреляционный анализ. Выявлена сильная положительная связь (рис. 3) между шкалами «Сопереживание» и «Эмпатическая забота» (r = 0,729; p < 0,001), умеренная связь между «Децентрацией» и «Сопереживанием» (r = 0,417; p < 0,05). Социальный интеллект не коррелирует с эмпатией (r от –0,031 до 0,318). Первоначальная гипотеза предполагала, что киберспортивная среда прокачивает преимущественно тактический интеллект, но уступает традиционному спорту в развитии социального интеллекта и эмпатии, подтверждается лишь частично.



Рис. 3. Корреляционная плеяда

Гендерный анализ. Значимых различий в социальном интеллекте не обнаружено (рис. 4). По шкале «Сопереживание» женщины демонстрируют тенденцию к более значимым показателям, т.е. склонность к высокой эмоциональной восприимчивости (p < 0,1).

Group Descriptives

	Group	N	Mean	Median	SD	SE
уровень соц интеллекта	м	16	2.50	2.00	0.816	0.204
	ж	14	2.36	2.00	0.929	0.248
децентрация	м	16	16.44	16.50	4.211	1.053
	ж	14	16.64	15.50	5.198	1.389
сопереживание	м	16	18.75	17.50	4.139	1.035
	ж	14	21.29	21.50	3.970	1.061
эмпат забота	м	16	16.31	16.50	5.160	1.290
	ж	14	18.71	19.50	4.008	1.071
дистресс	м	16	14.19	15.50	5.636	1.409
	ж	14	16.00	17.00	3.658	0.978

Рис. 4. Средние значения сравнительного анализа гендеров, баллы

Уровень социального интеллекта в обеих группах одинаков, что говорит о равных возможностях развития когнитивных аспектов понимания поведения в физической и цифровой среде. Баскетболисты превосходят киберспортсменов по эмпатической заботе и оценке психологической атмосферы, что подтверждает тезис о более глубоком развитии аффективных компонентов в условиях непосредственного взаимодействия.

Более высокие показатели личного дистресса у баскетболистов указывают на интенсивность переживания стресса в реальном пространстве. Традиционный спорт формирует более благоприятную атмосферу и высокий уровень эмпатической заботы при сохранении сопоставимого уровня социального интеллекта.

По когнитивным аспектам гендерных различий не обнаружено, по аффективным – женщины демонстрируют тенденцию к более высокой эмоциональной вовлеченности.

Теоретическая значимость: уточнение представлений о природе социального интеллекта и эмпатии в разных средах; эмпирическое подтверждение дифференциации когнитивных и аффективных компонентов эмпатии; расширение представлений о специфике командного взаимодействия в цифровой среде; уточнение гендерных аспектов эмпатии; обогащение представлений о феномене «чувства локтя».

Практическая значимость: обоснование сохранения традиционных видов спорта в образовательных программах; разработка интегрированных программ физического воспитания; проектирование гибридных форматов досуга; оптимизация корпоративных спортивных программ; использование данных в профориентации и психологической практике.

В ходе исследования были достигнуты поставленные цели и реализованы задачи. Результаты показали, что при сопоставимом уровне социального интеллекта традиционный спорт (баскетбол) формирует более благоприятную психологическую атмосферу и более высокий уровень эмпатической заботы по сравнению с киберспортом. Цифровая среда уступает физическому взаимодействию в формировании глубоких эмоциональных связей и подлинного «чувства локтя».

Выявлены гендерные особенности: женщины демонстрируют тенденцию к более высокой эмоциональной вовлеченности при отсутствии различий в когнитивных аспектах социального интеллекта. Различия подчеркивают необходимость учета специфики каждой среды при организации командной работы.

В целом результаты подтверждают гипотезу о существовании отличий в характеристиках командного взаимодействия в традиционном спорте и киберспорте. Учет этих различий важен для оптимизации образовательных и тренировочных программ, направленных на развитие социального интеллекта и эмпатии у молодежи.

Список источников

1. Гилфорд Дж., Салливан М. Опросник культурных ценностных ориентаций // Психологические тесты онлайн. 1976. URL: https://psytests.org/iq/guilford.html

2. Фидлер Ф. Методика оценки психологической атмосферы в коллективе // Психологические тесты онлайн. 1967. URL: https://psytests.org/work/fiedler.html

3. Дэвис М. Многофакторный опросник эмпатии, IRI // Психологические тесты онлайн. 1980. URL: https://psytests.org/eq/iri.html

4. Рудаков С. И., Рудаков К. С. Эмоциональный интеллект в системе человеческой деятельности // Bulletin Social-Economic and Humanitarian Research. 2022. № 14 (16). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt-v-sisteme-chelovecheskoy-deyatelnosti

5. Байрамкулова З. М. Невербальная коммуникация: политологический анализ // РГБУ «КЧРИПКРО».

6. Селезнева Ю. А., Осипов И. В. Тимбилдинг как уникальный инструмент формирования «командного духа» // Вестник Государственного университета просвещения. Серия: Психологические науки. 2021. № 4. URL https://cyberleninka.ru/article/n/timbilding-kak-unikalnyy-instrument-formirovaniya-komandnogo-duha

7. Беляева Е. В., Галкина Н. А., Лобков Ю. Л. Изучение взаимосвязи групповой сплоченности и конфликтного поведения в студенческих группах // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2023. № 2 (66). URL: https://api-mag.kursksu.ru/api/v1/get_pdf/4885/

8. Шарахина Л. В., Азизулова А. О., Богуславкая В. В., Будник Е. А. Медиаплатформы киберспортивного сообщества // Социологические исследования. Дискурс. 2018. № 5.

9. Ермолаева Е. В., Канина С. Ю. Креативность образовательной среды как фактор развития личности школьника // Сибирский педагогический журнал. 2012. № 7. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/kreativnost-obrazovatelnoy-sredy-kak-faktor-razvitiya-lichnosti-shkolnika

10. Мерзлякова Д. Р. Специфика командообразования в эпоху цифровой трансформации общества: монография // Удмуртский университет. Ижевск, 2025. 117 с. URL: http://elibrary.udsu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/23485/605лб_1001030243_18.12.2025.pdf?sequence=1

11. Балышев П. А. Педагогические условия развития компетенции командной работы студентов в электронной информационно-образовательной среде вуза // disserCat. 2025. URL: https://www.dissercat.com/content/pedagogicheskie-usloviya-razvitiya-kompetentsii-komandnoi-raboty-studentov-v-elektronnoi-inf

УДК 796.015:612.014.4

ХРОНОТИП КАК ФАКТОР СПОРТИВНОЙ УСПЕШНОСТИ В КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА

CHRONOTYPE AS A FACTOR OF ATHLETIC SUCCESS IN TEAM SPORTS

Г. Б. Халматова[1], Ф. А. Мавлиев[2]
G. B. Khalmatova[1], F. A. Mavliev[2]

[1, 2] Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия
[1, 2] Volga State University of Physical Culture, Sport and Tourism, Kazan, Russia

Аннотация. Рассмотрено влияние хронотипа на работоспособность, активность и физиологические показатели спортсменов. Установлено, что пик активности приходится на вечер, тогда как утренние нагрузки вызывают больший физиологический стресс. Это говорит нам о том, что «совы» и «жаворонки» требуют различного подхода из-за отличий в биоритмах. В связи с этим возникла необходимость индивидуализации тренировок с целью повышения эффективности и оптимизации восстановления занимающихся в командных видах спорта.
Ключевые слова: хронотип, физическая работоспособность, биоритмы, индивидуализация тренировок, «совы» и «жаворонки» физиологический стресс, восстановление
Abstract. In this study, the influence of chronotype on athletes' performance, activity, and physiological indicators is examined. The peak of activity falls in the evening, while morning loads cause greater physiological stress. This indicates that "owls" and "larks" require different approaches due to differences in bio-rhythms. Consequently, there is a need to individualize training to improve efficiency and optimize recovery in team sports.
Keywords: chronotype, physical performance, biorhythms, individualization of training, "owls" and "larks", physiological stress, and recovery

Современный спорт высших достижений характеризуется постоянным поиском резервов (скрытых, еще не использованных возможностей организма) для повышения эффективности тренировочного процесса. Одновременно с совершенствованием методик подготовки и фармакологической поддержки всё большее внимание исследователей привлекают индивидуальные биологические особенности атлетов. В частности, один из ключевых эндогенных факторов, определяющих адаптационные возможности организма, т.е. хронотип. Это индивидуальная организация суточных (циркадных) ритмов, предопределяющая периоды пиковой физической и умственной активности. Понимание того, как циркадные ритмы модулируют физиологические функции и работоспособность, становится необходимым условием для построения действительно персонализированной системы подготовки спортсменов.

Многочисленными исследованиями доказано, что большинство физиологических показателей напрямую связаны с физической работоспособностью. Например, мышечная сила, скорость реакции, анаэробная производительность подвержены суточным колебаниям. Как правило, пик данных функций у большинства людей приходится на вторую половину дня. Игнорирование этой закономерности при планировании тренировок может привести к выполнению нагрузок в фазу биологически сниженной активности, что

© Халматова Г. Б., Мавлиев Ф. А., 2026

чревато не только падением результативности, но и повышением риска перетренированности и травматизма. Кроме того, неучтивость данного фактора создает неравноценные условия в восстановлении спортсменов, что для командных видов спорта имеет негативное воздействие. В связи с этим учёт хронотипа рассматривается как важный ресурс для синхронизации тренировочных воздействий с внутренними биологическими ритмами занимающихся.

Наибольшую актуальность и методическую сложность проблема учета хронотипа приобретает, когда в командных видах спорта тренировочный процесс и календарь соревнований жестко регламентированы и унифицированы. Исследования показывают, что принадлежность к различным хронотипам («совы», «жаворонки») обусловливает существенную вариабельность физиологических реакций на нагрузки в различное время суток. В случае спортсменов вечернего типа тренировки во второй половине дня являются физиологически оптимальными, а для утреннего типа аналогичные нагрузки могут выступать фактором хронического стресса, негативно влияя на процессы восстановления, качество сна и, как следствие, общую эффективность спортивной деятельности.

Исследования показывают, что хронотип спортсмена влияет на его предрасположенность к активности в утренние или вечерние часы. Также показано, что он является важным фактором суточных колебаний физиологических показателей. Все это напрямую сказывается на эффективности как тренировочного процесса, так и соревновательной деятельности [1]. Большинство физиологических функций, связанных с физической работоспособностью, демонстрируют значительную суточную вариабельность, при этом пиковые значения для подавляющего большинства людей приходятся на вторую половину дня [2]. Эта закономерность важна для планирования тренировок и соревнований, поскольку выполнение заданий в период биологически сниженной активности может приводить к ухудшению спортивной эффективности и увеличению риска развития состояния перетренированности [3].

Исследования игроков командных видов спорта демонстрируют, что показатели, требующие максимальной мощности, скорости и координации, выше во второй половине дня, примерно с 16:00 до 20:00. Это подтверждается и в других видах спорта: например, в исследовании с профессиональными футболистами установило, что вечерние тренировочные сессии приводили к значительно лучшим техническим результатам, включая большее количество точных передач, перехватов мяча и сохранения владения, при меньшем количестве потерь. Все это указывает на то, что именно в вечернее время спортсмены способны реализовать свой потенциал в задачах, требующих быстрой реакции и точного исполнения [3].

Сердечно-сосудистая система также демонстрирует четкую зависимость от времени суток и хронотипа. Обнаружено, что средняя частота сердечных сокращений (ЧСС) и процент от максимальной ЧСС были статистически значимо выше в утренние часы по сравнению с вечерними [4]. Другими словами для достижения того же уровня механической работы (игры на поле) организму приходится работать в более стрессовых условиях в утренние часы. В то же время концентрация лактата в крови, являющаяся маркером анаэробного метаболизма, была значительно ниже утром. Такой парадоксальный результат (высокий стресс при низкой анаэробной нагрузке) может указывать на то, что организм в утренние часы менее эффективно использует доступную энергию и быстрее утомляется, что несомненно требует дальнейшего изучения.

Деление людей, в том числе и спортсменов, на хронотипы делает эту проблему еще более сложной. «Совы», как правило, более адаптированы к вечерним тренировкам и показывают лучшие психологические показатели после них. У них также отмечается снижение уровня стресса, усталости и мышечной боли. Напротив, для «жаворонков» вечерние игры более сложные и могут привести к ухудшению качества сна и увеличению гормонального стресса. Длительные утренние тренировки могут оказывать более выраженное воздействие на гормональную систему, например на уровень кортизола, у этой группы спортсменов. Это создает ситуацию, когда один и тот же график нагрузок может быть для одного атлета оптимальным, а для другого – источником хронического стресса и перегрузки особенностей [5].

На сегодняшний день остаются нераскрытыми вопросы, касающиеся аспектов влияния хронотипа на когнитивные функции, восстановление после нагрузок и общую успешность спортсменов в командных видах спорта. Нужны исследования, показывающие дифференциацию индивидуально-типологических реакций и (или) ответов спортсменов с различными хронотипами на физические и когнитивные воздействия. Все это позволит создать, а в дальнейшем и использовать эти подходы к планированию тренировок и восстановлению. Кроме этого, становится возможным создание различных инструментов (т.е. программ) индивидуализации тренировочных нагрузок для атлетов широкого профиля, в том числе в массовом спорте.

Примером дифференциации подходов к тренировочным занятиям может быть создание учебно-тренировочных программ преимущественно для утренних или вечерних нагрузок или программ для спортсменов разных хронотипов («жаворонки»/«совы»).

Таким образом, хронотип спортсмена представляет собой значимый фактор, который определяет суточную динамику работоспособности и физиологических реакций на нагрузку. Пренебрежение индивидуальными различиями при планировании тренировок может снижать эффективность подготовки не только одного занимающегося, но и целой команды, что может негативно сказываться на результативности, в том числе повышаться риск перенапряжения. Индивидуальный подход с учётом хронотипа представляет собой перспективный подход к оптимизации деятельности спортсменов. Для решения данной проблемы необходимо разработать специализированные программы мониторинга хронотипа для массового внедрения в спортивные школы и клубы.

Список источников

1. Facer-Childs E., Brandstaetter R. The Impact of Circadian Phenotype and Time since Awakening on Diurnal Performance in Athletes // Current Biology. 2015. Vol. 25, № 4. P. 518–522.

2. Nedelec M., Aloulou A., Duforez F., Meyer T., Dupont G. The Variability of Sleep Among Elite Athletes // Sports Medicine – Open. 2018. Vol. 4, № 1. Art. 34.

3. Facer-Childs E. R., Boiling S., Balanos G. M. The effects of time of day and chronotype on cognitive and physical performance in healthy volunteers // Sports Medicine – Open. 2018. Vol. 4, № 1. Art. 47.

4. Chtourou H., Chaouachi A., Hammouda O., Chamari K., Souissi N. Daytime fluctuations of endurance performance in young soccer players: a randomized cross-over trial // Biology of Sport. 2022. Vol. 39, № 4. P. 959–966.

5. Souissi W., Hammouda O., Ammar A. et al. Higher evening metabolic responses contribute to diurnal variation of self-paced cycling performance // Biology of Sport. 2022. Vol. 39, № 1. P. 3–9.

УДК 378.4

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ГИРЕВОГО СПОРТА В РОССИЙСКИХ ВУЗАХ В ПЕРИОД 2012–2025 гг.: ТЕНДЕНЦИИ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

DYNAMICS OF GYRE SPORTS DEVELOPMENT IN RUSSIAN UNIVERSITIES IN THE PERIOD 2012–2025: TRENDS, PROBLEMS, AND PERSPECTIVES

И. В. Чепуштанов
I. V. Chepushtanov

Томский государственный педагогический университет, Томск, Россия
Tomsk State Pedagogical University, Tomsk, Russia

Аннотация. Представлен комплексный анализ динамики развития гиревого спорта в высших учебных заведениях Российской Федерации с 2012 по 2025 г. Этот период характеризуется сменой парадигм в системе студенческого спорта, интеграцией вузов в международное спортивное пространство и последующей переориентацией на внутренние резервы. Рассмотрено влияние пандемии COVID-19 и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) на студенческий гиревой спорт.
Ключевые слова: гиревой спорт, студенческий спорт, высшие учебные заведения, динамика развития, комплекс «Готов к труду и обороне», спортивные клубы, студенческие соревнования
Abstract. The article presents a comprehensive analysis of the dynamics of the development of kettlebell sports in higher education institutions of the Russian Federation from 2012 to 2025. This period is characterized by a shift in paradigms in the system of student sports, the integration of universities into the international sports space, and a subsequent reorientation towards internal reserves. The article also examines the impact of COVID-19 pandemic and the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense" on student kettlebell sports.
Keywords: kettlebell lifting, student sports, higher education institutions, development dynamics, GTO complex, sports clubs, student competitions

Интерес к данному исследованию обусловлен необходимостью проанализировать путь развития гиревого спорта в вузах России в условиях меняющихся социально-экономических и политических реалий. Гиревой спорт, обладая высокой прикладной ценностью, доступностью и зрелищностью, традиционно занимает важное место в системе физического воспитания студентов высших учебных заведений. Период 2012–2025 гг. разделен на 4 этапа, так как включает в себя пик развития студенческих лиг, вынужденную паузу в период пандемии COVID-19 и постпандемийное возвращение, период санкционного давления и изоляции российского спорта.

Цель данной работы – выявить ключевые тенденции и этапы развития гиревого спорта в российских вузах, определить факторы, влияющие на динамику развития, и оценить современное состояние.

© Чепуштанов И. В., 2026

Этап 1 (2012–2016 гг.). Институциональные преобразования и рост массовости

Начало второго десятилетия XXI в. ознаменовалось серьезными изменениями в структуре студенческого спорта. Ключевым событием стало создание в 2013 г. Российского студенческого спортивного союза (РССС) в его современном формате и активизация работы вузовских спортивных клубов [1]. В этот период наблюдался значительный рост числа секций по гиревому спорту в вузах различного профиля, где были актуальны традиции силовой подготовки (педагогические, инженерно-технические, сельскохозяйственные).

С 2014 г. мощным драйвером развития стало внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) [2]. Упражнение «Рывок» (упражнение с гирей 16 кг) был включен в нормативы испытаний (стрельба и (или) рывок гири) для юношей VI–VII ступеней, соответствующих студенческому возрасту. Это привело к массовому вовлечению студентов в занятия гирями в рамках учебной программы и внеучебной деятельности. Если в 2012 г. количество вузов, культивирующих гиревой спорт на регулярной основе, оценивалось примерно в 150–170, то к 2016 г. их число приблизилось к 250–300 (рис. 1) [3].



Рис. 1. Количество вузов с секциями гиревого спорта

2012 г. пороговое значение в ~160 вузов. Период до активной фазы реформ в студенческом спорте. 2014 г. начало резкого подъема после внедрения комплекса ГТО. Количество вузов достигает ~220.

2016 г. выход на показатель ~300 вузов. Рост за весь период составил почти 90% (со 160 до 300). Данные являются аналитической оценкой, составленной на основе экстраполяции отчетов студенческих спортивных клубов и статистики участия в зональных соревнованиях Приволжского, Центрального и Сибирского федеральных округов за указанный период.

Этап 2 (2017–2019 гг.). Пиковое развитие и организационного оформления

Период с 2017 по 2019 г. стал временем расцвета студенческого гиревого спорта. Была выстроена система соревнований: чемпионаты вузов, зональные отборочные турниры и финалы всероссийских универсиад (рис. 2).



Рис. 2. Число участников всероссийских универсиад (2017–2019 гг.)

Количество участников финальных этапов универсиад по гиревому спорту в эти годы было стабильно высоким (250–300 спортсменов из 50–60 вузов). Ключевым фактором развития в этот период стала популяризация вида спорта в социальных сетях и рост числа выездных мастер-классов от заслуженных мастеров спорта, чемпионов и призеров международных соревнований. Вузы начали активнее обновлять материально-техническую базу: переход от чугунных гирь разборного типа к более качественным соревновательным гирям [4].

Наблюдался качественный рост результатов: норматив мастера спорта на универсиадах выполняло в среднем 10–15% финалистов, что свидетельствует о росте профессионализма студенческого спорта [5].

Этап 3 (2020–2021 гг.). Кризисная адаптация

Пандемия COVID-19 стала серьезным вызовом для всей тренировочной и соревновательной системы. Массовые соревнования были отменены, вузы перешли на дистанционный формат обучения. Гиревой спорт, в силу своей относительной компактности, продемонстрировал высокую адаптивность.

Широкое распространение получили онлайн-турниры и соревнования с синхронным подключением, что позволило поддержать активность выступлений спортсменов и интерес к виду спорта.

В то же время прекращение очных стартов привело к уменьшению количества спортсменов-любителей. Основной упор в 2020–2021 гг. был сделан на выполнение нормативов ГТО в индивидуальном порядке и поддержку членов сборных команд вузов. Динамика развития затормозилась, но не обернулась регрессом, благодаря гибкости форматов занятий и неприхотливостью в условиях.

Этап 4 (2022–2025 гг.). Современный этап: суверенизация и поиск новых стимулов

После 24 февраля 2022 г. – начала специальной военной операции, российский студенческий спорт столкнулся с беспрецедентным давлением и отстранением от международных стартов со стороны различных международных организаций и спортивных федераций. Такая позиция зарубежных стран дала сильный импульс к развитию национальных и неолимпийских видов спорта, к которым относится гиревой спорт (рис. 3).

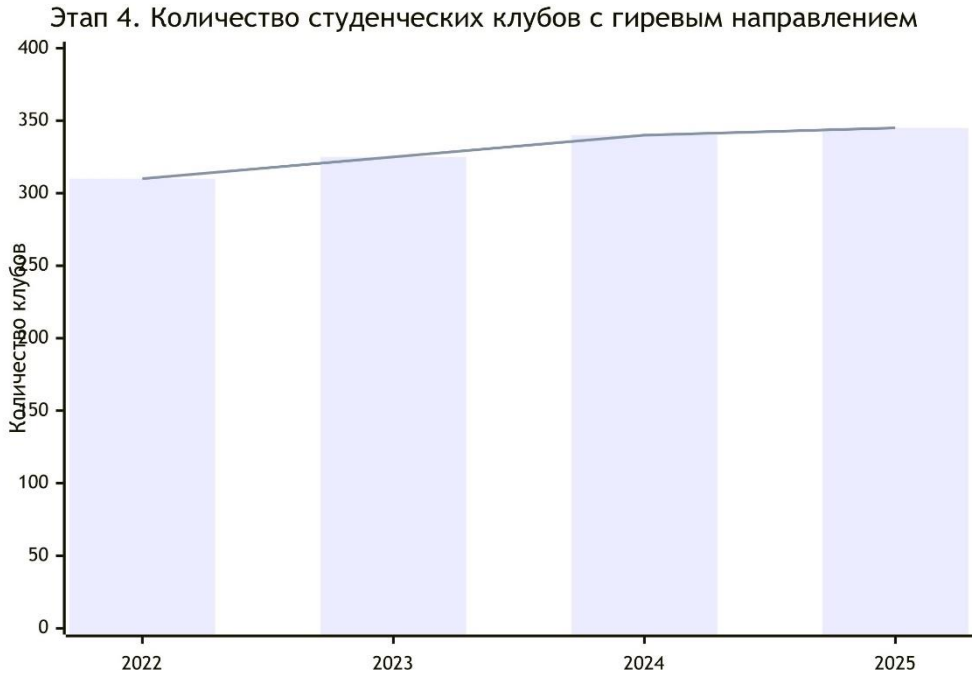


Рис. 3. Количество клубов с гиревым направлением

Можно выделить несколько основных направлений текущего этапа:

1. Отмена международных стартов позволила перенаправить освободившуюся энергию и время спортсменов и тренеров на рост внутренней конкуренции и внутренние турниры. Были учреждены новые соревнования, получившие статус всероссийских, в том числе Кубок студенческих лиг по гиревому спорту.

2. Интеграция с представителями других силовых видов спорта, такими как силовой экстрим и кроссфит (функциональное многоборье) [6]. Популяризация кроссфита в студенческой среде привела к включению гиревых упражнений в программы фестивалей студенческого спорта и, как следствие, привлекла новую аудиторию.

3. Произошла и методическая перестройка программы упражнений гиревого спорта, смещение акцентов с узкоспециализированной подготовки (толчок, рывок, толчок по

длинному циклу) на общефизическую подготовку студентов неспортивных специальностей с использованием упражнений с гирями.

4. Стали применяться средства цифровизации, опыт пандемии COVID-19 трансформировался в гибридные форматы соревнований и использование мобильных приложений для судейства и учета результатов на внутривузовских турнирах.

К 2025 г. гиревой спорт в вузах России вышел на плато стабильного развития. Количество студенческих клубов, имеющих гиревое направление, стабилизировалось на уровне 320–350. Произошла оптимизация календаря соревнований, объединившего классические универсиады и новые турниры.

Анализ вышеизложенной информации свидетельствует о том, что динамика развития гиревого спорта в российских вузах в период 2012–2025 гг. носила волнообразный характер, пройдя путь от массового подъема через пик профессионализации, кризис пандемии к устойчивому развитию в условиях изоляции.

Можно сделать вывод, что гиревой спорт подтвердил статус одного из базовых видов спорта в системе вузовского физического воспитания благодаря доступности, универсальности и связи с комплексом ГТО.

Внешние вызовы (пандемия COVID-19, санкции) не привели к упадку интереса к занятиям гиревым спортом у студентов, а стимулировали поиск новых, в том числе дистанционных и инновационных форм работы. К 2025 г. сформировалась устойчивая модель функционирования гиревого спорта в вузах, ориентированная на массовость, выполнение нормативов и поддержку спорта высших достижений внутри страны.

Перспективы дальнейшего развития связаны с интеграцией гиревого спорта в программы цифровых спортивных платформ и расширением присутствия в женском студенческом спорте.

Список источников

1. Воронин С. М., Коровин С. С. Студенческий спорт в России: история и современность. Оренбург : ОГУ, 2018.

2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) : док. и метод. материалы (2014–2024). М. : Спорт, 2024.

3. Отчеты Российского студенческого спортивного союза (РССС) об итогах Всероссийских универсиад за 2013–2024 гг.

4. Иванченко Е. И., Кузнецов А. В. Трансформация подходов к тренировочному процессу в гиревом спорте в условиях цифровизации // Теория и практика физической культуры. 2022. № 7. С. 45–47.

5. Попов В. А. Гиревой спорт как средство адаптации студентов к дистанционному обучению в период пандемии // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 6. С. 12–14.

6. Федерация гиревого спорта России. Аналитическая записка о развитии вида спорта в субъектах РФ и студенческой среде. М., 2023.

УДК 796. 41

ПРИМЕНЕНИЕ БЕГОВЫХ И ПРЫЖКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ МИКРОЦИКЛЕ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ

APPLICATION OF RUNNING AND JUMPING EXERCISES IN THE TRAINING MICROCYCLE OF YOUNG GYMNASTS

Г. М. Шакамалов
G. M. Shakamalov

Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, Россия
Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia

Аннотация. Рассмотрены методические особенности применения беговых и прыжковых упражнений в тренировочном микроцикле юных гимнастов на учебно-тренировочном этапе. Обоснована необходимость их системной интеграции с традиционными средствами гимнастики для развития скоростно-силовых способностей и совершенствования техники разбега при выполнении опорных прыжков. Представлена модель распределения упражнений в структуре микроцикла с использованием повторного, вариативного и сопряжённого методов.
Ключевые слова: спортивная гимнастика, юные гимнасты, тренировочный микроцикл, беговые упражнения, прыжковые упражнения, техника разбега
Abstract. The article examines the methodological features of applying running and jumping exercises in the training microcycle of young gymnasts at the training stage. The necessity of their systematic integration with traditional gymnastics training means for the development of speed-strength abilities and the improvement of run-up technique in vault performance is substantiated. A model for distributing exercises within the microcycle structure using repetitive, variable, and conjugate methods is presented.
Keywords: artistic gymnastics, young gymnasts, training microcycle, running exercises, jumping exercises, run-up technique

Современный этап развития спортивной гимнастики характеризуется повышением требований к уровню физической и технической подготовленности юных спортсменов уже на учебно-тренировочном этапе многолетней подготовки. В структуре соревновательной деятельности особое место занимают опорные прыжки, эффективность которых в значительной степени определяется параметрами разбега и мощностью отталкивания. Результаты биомеханического анализа подтверждают, что скорость горизонтального перемещения и рациональная организация двигательных действий в фазе разбега оказывают существенное влияние на последующие фазы полёта и приземления [1, 2].

Научные данные свидетельствуют о том, что уровень развития скоростно-силовых качеств и общей физической подготовленности юных гимнастов выступает важнейшим условием успешного освоения сложных технических элементов [3], при этом объём и интенсивность тренировочных воздействий должны соответствовать возрастным и функциональным особенностям занимающихся [4]. Совершенствование техники бега, являющейся базовым компонентом разбега, требует учёта биомеханических закономерностей двигательного акта, оптимизации структуры шага и согласованной работы звеньев тела [5, 6].

© Шакамалов Г. М., 2026

В исследованиях, посвящённых подготовке юных спортсменов различных специализаций, обоснована эффективность применения беговых и прыжковых упражнений как средств развития двигательных способностей. Показано, что использование метода сопряжённого воздействия обеспечивает комплексное совершенствование координационных и кондиционных качеств [7], а интеграция средств различной направленности способствует повышению эффективности физической подготовки [8]. Вместе с тем, несмотря на наличие работ, раскрывающих методику обучения опорным прыжкам [9], вопросы системного включения беговых и прыжковых упражнений в структуру тренировочного микроцикла юных гимнастов остаются недостаточно разработанными.

В этой связи актуализируется необходимость научного обоснования применения беговых и прыжковых упражнений в тренировочном микроцикле юных гимнастов с учётом специфики спортивной подготовки гимнастов, направленного на оптимизацию развития скоростно-силовых способностей и совершенствование техники разбега как ключевого элемента опорных прыжков.

Цель исследования: изучить методические особенности применения беговых и прыжковых упражнений в тренировочном микроцикле гимнастов на учебно-тренировочном этапе подготовки.

В процессе исследования мы проводили анализ научно-методической литературы, изучался опыт работы тренеров по спортивной гимнастике, а также проводилось педагогическое наблюдение за тренировочным процессом гимнастов на учебно-тренировочном этапе подготовки. Педагогическое наблюдение проводилось на базе двух спортивных школ города Челябинска: МБУ ДО «СШОР № 4» и МБУ ДО «СШОР “ЧТЗ”» по спортивной гимнастике».

Специфика подготовки юных гимнастов определяется высокой координационной сложностью упражнений, необходимостью точного пространственно-временного контроля движений, кратковременным проявлением максимальных усилий и значительной ролью разбега при выполнении опорных прыжков. В связи с этим включение упражнений лёгкой атлетики в тренировочный процесс должно носить не вспомогательный, а целенаправленно интегрированный характер, обеспечивая перенос развиваемых качеств в структуру соревновательной деятельности.

Включение беговых и прыжковых упражнений в структуру тренировочного микроцикла юных гимнастов должно осуществляться целенаправленно, с учётом задач конкретных дней подготовки и логики построения занятия. На этапе планирования микроцикла (4–5 тренировок в неделю) беговые и прыжковые упражнения целесообразно распределять 3–4 раза в неделю, интегрируя их преимущественно в подготовительную и первую половину основной части занятия. Такое расположение обусловлено необходимостью выполнения скоростных и скоростно-силовых заданий в условиях оптимальной функциональной готовности, до наступления выраженного утомления от работы на гимнастических снарядах.

В тренировках скоростно-силовой направленности беговые и прыжковые упражнения могут выступать как подготовительный и сопряжённый компонент по отношению к традиционным гимнастическим средствам. Например, после разминки выполняются

ускорения 20–40 м, стартовые разгоны или многоскоки (повторный и интервальный методы), а затем – разбег с выходом на мост и выполнение опорного прыжка или подводящих упражнений к нему. Такая последовательность обеспечивает предварительную активацию нервно-мышечного аппарата и способствует более эффективной реализации мощности отталкивания в гимнастическом элементе. Плиометрические упражнения (выпрыгивания, серийные прыжки через барьеры) могут сочетаться с акробатическими связками, усиливая развитие взрывной силы, необходимой для фаз отталкивания и полёта.

В тренировках технической направленности беговые упражнения используются как средство формирования рациональной структуры разбега. Специальные беговые упражнения (высокий подъём бедра, активная постановка стопы, работа рук), бег по разметке, пробежки с контролем длины и частоты шага выполняются перед сериями опорных прыжков или акробатических элементов с разбега. В данном случае реализуются методы целостного и расчленённого обучения: сначала отрабатываются отдельные фазы бегового шага, затем техника разбега осваивается в целостной структуре с последующим переходом к выполнению гимнастического элемента. Это позволяет обеспечить осознанный перенос сформированных двигательных навыков в соревновательное действие.

В занятиях общей физической направленности средства лёгкой атлетики (равномерный бег 400–800 м, челночный бег, координационные задания, прыжки через скакалку) дополняют традиционные гимнастические упражнения на развитие силы, гибкости и координации. Они способствуют повышению общей работоспособности, что особенно важно в период увеличивающихся объёмов специальной нагрузки. В данном случае применяются непрерывный и вариативный методы, обеспечивающие постепенное развитие выносливости без избыточного утомления.

Таким образом, в рамках микроцикла упражнения лёгкой атлетики не подменяют традиционные средства спортивной гимнастики, а органично дополняют их, усиливая направленность тренировочного воздействия. Их сочетание с работой на снарядах, акробатической и специальной подготовкой обеспечивает комплексное развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, способствует совершенствованию техники разбега и повышает эффективность выполнения опорных прыжков у юных гимнастов.

Ниже представлена таблица, в которой показана структура внедрения упражнений лёгкой атлетики в тренировочный процесс юных гимнастов на учебно-тренировочном этапе подготовки (пример недельного микроцикла в рамках 4-недельного мезоцикла).

В течение 4-недельного мезоцикла предусматривается постепенное повышение интенсивности выполнения упражнений при умеренном сокращении объёма к заключительной неделе, что соответствует принципам волнообразности и прогрессии нагрузок на учебно-тренировочном этапе подготовки.

Включение беговых и прыжковых упражнений в микроцикл осуществляется на этапе планирования содержания тренировок и распределяется 3–4 раза в неделю преимущественно в подготовительной и первой половине основной части занятия. При этом используются методы строго регламентированного упражнения (повторный, вариативный, интервальный), а при формировании техники – методы целостного и расчленённого обучения.

Внедрение беговых и прыжковых упражнений
в структуру микроцикла подготовки юных гимнастов

День микроцикла	Направленность занятия	Средства лёгкой атлетики	Методы тренировки	Место в структуре занятия
Понедельник	Скоростно-силовая	Ускорения 4–6 × 20–40 м; стартовые разгоны; прыжки в длину с места; многоскоки; выпрыгивания	Повторный; метод максимальных усилий	Подготовительная и первая половина основной части
Вторник	Техническая	Специальные беговые упражнения (высокий подъём бедра, захлёстывание голени); бег по разметке; координационная лестница; 4–6 × 30 м с техническим заданием	Метод расчленённого и целостного обучения	Подготовительная часть
Среда	Общая физическая	Равномерный бег 400–800 м; челночный бег; эстафеты; упражнения на координацию	Равномерный; повторный; игровой	Подготовительная часть
Четверг	Выходной день			
Пятница	Сопряжённая тренировки (техника + СФП)	Разбег 4–6 × 30 м с выходом на гимнастический элемент; плиометрические упражнения	Метод сопряженного воздействия	Основная часть

Системная интеграция беговых и прыжковых упражнений лёгкой атлетики с учётом специфики гимнастической подготовки позволяет повысить эффективность развития скоростных и скоростно-силовых способностей, оптимизировать технику разбега и создать условия для более качественного выполнения опорных прыжков юными гимнастами.

Список источников

1. Сучилин Н. Г., Хасин Л. А., Потемкин С. Б., Шевчук Ю. В. Анализ биомеханической структуры опорных прыжков типа «переворот – сальто вперед» с использованием высокоскоростной съемки и математического моделирования // Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте : материалы III Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Москва, 19–20 ноября 2015 г. М. : Московская государственная академия физической культуры, 2015. С. 99–106.

2. Шевчук Ю. В. Структурно-фазовый анализ опорных гимнастических прыжков // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева. 2018. № 3 (45). С. 92–101.

3. Хамзаев Ж. Р. Роль физической подготовки юных гимнастов в тренировке // Мировая наука. 2019. № 5 (26). С. 720–723.

4. Умаров Д. Х. Анализ параметров тренировочной нагрузки юных гимнастов // Fan-Sportga. 2021. № 6. С. 22–24.

5. Лямзин Е. Н., Шевелев А. Л., Зуев Д. А., Шибанов Е. А. Особенности совершенствования техники бега // E-Scio. 2020. № 10 (49). С. 106–113.

6. Миронов А. А., Дмитриев И. В., Кирьянова Л. А., Морозова Л. В. Концепция техники бега по дистанции с учетом биомеханических закономерностей // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2022. № 4 (206). С. 252–257.

7. Бутрамеев А. В., Коновалов В. Н. Методика воспитания двигательных способностей у юных легкоатлетов 9–11 лет методом сопряжённого воздействия // Современные вопросы биомедицины. 2021. № 3 (16). С. 181–191.

8. Бутрамеев А. В. Повышение эффективности физической подготовки юных легкоатлетов на основе интеграции средств координационной и кондиционной направленности // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2019. № 9 (175). С. 19–24.

9. Карась О. В. Обучение гимнасток 10–12 лет опорным прыжкам рондатового типа // Наука и спорт: современные тенденции. 2023. № 2. С. 96–104.

Секция III

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 796:37.015.3:614.8

ОБЕСПЕЧЕНИЕ КОМПЛЕКСНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ КАК КОМПОНЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ENSURING COMPREHENSIVE SAFETY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS EVENTS AS A COMPONENT OF PROFESSIONAL TRAINING OF SPECIALISTS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

К. В. Адольф
K. V. Adolf

Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Красноярск, Россия
Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafyev, Krasnoyarsk, Russia

Аннотация. Раскрывается сущность обеспечения комплексной безопасности физкультурно-спортивных мероприятий как значимого компонента профессиональной подготовки специалистов сферы физической культуры и спорта. Обосновывается многокомпонентный характер безопасности, включающий правовые, организационные, информационные и социально-экономические аспекты. Подчеркивается необходимость целенаправленного формирования теоретической, практической и личностной готовности специалистов к реализации функций обеспечения безопасности в условиях усложнения спортивной деятельности.
Ключевые слова: безопасность, физкультурно-спортивные мероприятия, профессиональная подготовка, готовность специалиста, специалист сферы физической культуры и спорта, компетенции, цифровизация спорта, безопасность массовых мероприятий
Abstract. The article reveals the essence of ensuring comprehensive safety of physical culture and sports events as a significant component of the professional training of specialists in the field of physical culture and sports. The multi-component nature of safety, including legal, organizational, informational, and socio-economic aspects, is substantiated. The necessity of purposeful formation of theoretical, practical, and personal readiness of specialists to implement safety functions in the context of increasing complexity of sports activities is emphasized.
Keywords: safety, physical culture and sports events, professional training, specialist readiness, specialist in physical culture and sports, competencies, digitalization of sports, safety of mass events

© Адольф К. В., 2026

В современных социально-экономических условиях физкультурно-спортивные мероприятия выполняют не только оздоровительные и воспитательные функции, но и выступают значимым социальным и организационно-управленческим ресурсом развития общества [1]. Рост их массовости, усложнение форм проведения, внедрение цифровых технологий и повышение нормативных требований актуализируют проблему обеспечения комплексной безопасности, включающей правовые, организационные, информационные, медико-биологические и социально-экономические аспекты.

Практика показывает, что нарушение любого из компонентов безопасности приводит к негативным последствиям, связанным с угрозой жизни и здоровью участников, снижением качества организации мероприятий и, как следствие, репутационными потерями. При этом система профессиональной подготовки специалистов сферы физической культуры и спорта в большей степени ориентирована на спортивно-методическую деятельность, тогда как вопросы обеспечения безопасности носят фрагментарный характер и не формируют целостной готовности к реализации соответствующих трудовых функций [2].

В условиях цифровизации отрасли, расширения объёмов обрабатываемых данных и усиления требований к ресурсному обеспечению мероприятий возрастает необходимость теоретического осмысления сущности комплексной безопасности физкультурно-спортивных мероприятий и определения её места в структуре профессиональной подготовки специалистов сферы физической культуры и спорта [3].

Теоретико-методологическую основу исследования составили научные положения в области профессионального образования, теории и методики физической культуры и спорта, а также современные подходы к обеспечению безопасности социально значимых мероприятий. В процессе работы были использованы методы анализа и обобщения научной и учебно-методической литературы, нормативно-правовых документов, регламентирующих организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий, систематизации и теоретического моделирования, что позволило определить сущностные характеристики комплексной безопасности физкультурно-спортивных мероприятий и выявить её место в структуре профессиональной подготовки специалистов сферы физической культуры и спорта.

Обеспечение безопасности физкультурно-спортивных мероприятий в современных условиях приобретает системный и многокомпонентный характер и выходит за пределы традиционного понимания как совокупности мер по предупреждению травматизма и охране общественного порядка [3]. Масштабность и открытость спортивных событий, многообразие категорий участников, использование цифровых платформ и сложная организационная структура обусловливают необходимость рассмотрения безопасности как комплексной характеристики, обеспечивающей устойчивость функционирования мероприятия на всех этапах его подготовки и проведения.

Комплексная безопасность физкультурно-спортивных мероприятий представляет собой интегративную систему, включающую взаимосвязанные правовые, организационные, информационные, медико-биологические, психологические, технические и социально-экономические компоненты. Каждый из них выполняет самостоятельные функции, однако их эффективная реализация возможна только при условии координации и целостного управления:

1. Правовой компонент определяет нормативные основания организации и проведения мероприятий, регламентирует распределение ответственности между субъектами обеспечения безопасности и устанавливает обязательные требования к объектам спорта, участникам и организаторам.

2. Организационный компонент связан с планированием и реализацией комплекса управленческих решений, направленных на создание безопасных условий проведения мероприятия, включая разработку регламентирующей документации, взаимодействие с правоохранительными органами, медицинскими службами и иными структурами.

3. Информационный компонент в условиях цифровизации отрасли обеспечивает защиту персональных данных участников, устойчивость функционирования информационных систем регистрации и обработки результатов, а также достоверность передаваемой информации [4, 5].

4. Медико-биологический компонент ориентирован на сохранение жизни и здоровья участников и включает допуск к занятиям и соревнованиям, медицинское сопровождение, санитарно-гигиенические условия и профилактику травматизма.

5. Психологический компонент связан с управлением поведением участников и зрителей, формированием культуры безопасного поведения и предупреждением конфликтных ситуаций.

6. Технический и социально-экономический компоненты обеспечивают надлежащее состояние спортивной инфраструктуры и достаточность ресурсного обеспечения мероприятия [6].

Таким образом, обеспечение комплексной безопасности физкультурно-спортивных мероприятий представляет собой многоуровневый процесс, требующий от специалиста сферы физической культуры и спорта не только знания методики организации тренировочной и соревновательной деятельности, но и готовности к реализации функций организационно-управленческого, правового и информационно-аналитического характера.

Современные требования к качеству организации физкультурно-спортивной деятельности обусловливают необходимость переосмысления содержания профессиональной подготовки специалистов отрасли. Обеспечение безопасности мероприятий перестаёт рассматриваться как сопутствующая функция и приобретает статус одного из значимых результатов профессионального образования, поскольку именно специалист сферы физической культуры и спорта выступает непосредственным организатором образовательного, тренировочного и соревновательного процессов и несёт ответственность за создание безопасных условий их реализации.

Комплексный характер безопасности физкультурно-спортивных мероприятий определяет междисциплинарность соответствующей подготовки, интегрирующей знания из области педагогики, теории и методики физической культуры, права, медицины, психологии, управления и информационных технологий. В этой связи обеспечение безопасности может быть представлено как самостоятельный компонент профессиональной подготовки, отражающий совокупность профессиональных компетенций, необходимых для предупреждения рисков, сохранения жизни и здоровья участников и устойчивого функционирования мероприятия в целом.

Включение данного компонента в структуру профессиональной подготовки обусловлено также изменением содержания трудовых функций специалистов. Тренер-преподаватель, инструктор-методист, организатор физкультурно-спортивной работы в современных условиях выполняют не только педагогические и методические задачи, но и функции организационно-управленческого характера: участвуют в разработке регламентирующей документации, обеспечивают соблюдение нормативных требований, взаимодействуют с медицинскими службами, правоохранительными органами, административными структурами, используют цифровые системы регистрации и обработки данных. Реализация указанных функций требует сформированности специальных знаний, умений и личностных качеств, обеспечивающих готовность к деятельности в сфере безопасности [7].

С позиций компетентностного подхода обеспечение комплексной безопасности физкультурно-спортивных мероприятий может быть рассмотрено как результат профессиональной подготовки, проявляющийся в единстве теоретического, практического и личностного компонентов:

1. Теоретический компонент предполагает освоение нормативно-правовых основ обеспечения безопасности, понимание структуры и содержания её основных направлений, знание требований к организации мероприятий и функционированию спортивных объектов.

2. Практический компонент отражает способность специалиста применять полученные знания в реальных условиях профессиональной деятельности: осуществлять планирование мероприятий с учётом требований безопасности, организовывать взаимодействие с субъектами системы её обеспечения, использовать современные информационные технологии, обеспечивать медицинское сопровождение и профилактику травматизма.

3. Личностный компонент связан с формированием ответственности за жизнь и здоровье занимающихся, дисциплинированности, правовой культуры, коммуникативности, готовности к принятию управленческих решений и деятельности в условиях повышенной социальной значимости [8].

Рассмотрение обеспечения комплексной безопасности физкультурно-спортивных мероприятий в качестве компонента профессиональной подготовки позволяет перейти от фрагментарного включения отдельных вопросов безопасности в содержание учебных дисциплин к целостному педагогическому проектированию данного процесса. Это, в свою очередь, создаёт предпосылки для формирования устойчивой профессиональной готовности специалистов к реализации соответствующих трудовых функций и повышает качество организации физкультурно-спортивной деятельности в целом.

Таким образом, обеспечение комплексной безопасности физкультурно-спортивных мероприятий выступает необходимым структурным элементом профессиональной подготовки специалистов сферы физической культуры и спорта, отражающим современные требования к их профессиональной деятельности и обеспечивающим её социальную и педагогическую эффективность.

Теоретический анализ проблемы позволил установить, что обеспечение комплексной безопасности физкультурно-спортивных мероприятий представляет собой многоуровневую систему, включающую правовые, организационные, информационные, ме-

дико-биологические, психологические, технические и социально-экономические компоненты, реализация которых направлена на сохранение жизни и здоровья участников, устойчивость функционирования спортивных событий и повышение качества их организации. В современных условиях безопасность выступает не сопутствующим, а системообразующим фактором профессиональной деятельности специалистов сферы физической культуры и спорта.

Эффективность обеспечения безопасности физкультурно-спортивных мероприятий во многом определяется уровнем профессиональной подготовки кадров, способных к реализации соответствующих трудовых функций. Рассмотрение данного процесса как компонента профессиональной подготовки позволяет обеспечить интеграцию междисциплинарных знаний, практических умений и личностных качеств, формирующих готовность специалиста к деятельности в условиях повышенной социальной ответственности.

Полученные результаты свидетельствуют о необходимости целенаправленного педагогического проектирования содержания подготовки специалистов сферы физической культуры и спорта с учётом задач обеспечения комплексной безопасности физкультурно-спортивных мероприятий, что открывает перспективы для разработки структурно-функциональной модели формирования соответствующей профессиональной готовности и её последующей экспериментальной апробации.

Список источников

1. Ванюк Е. В. Экономический потенциал спорта: вызовы, проблемы и меры обеспечения экономической безопасности // Вестник Академии знаний. 2024. № 2 (61). С. 79–84.

2. Кагарлык С. В. Обеспечение безопасности на объектах спорта: правовые проблемы и пути решения // Правопорядок: история, теория, практика. 2017. № 2 (13). С. 74–77.

3. Адольф К. В. Обеспечение безопасности мероприятий в сфере физической культуры и спорта: проблемы, перспективы // Образование и социализация личности в современном обществе : материалы XV Междунар. науч. конф., посвященной 80-летию Победы в Великой Отечественной войне, Красноярск, 10–12 апреля 2025 года. Красноярск : Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, 2025. С. 146–149.

4. Адольф В. А., Адольф К. В., Ситничук С. С. Подготовка кадров для сферы физической культуры и спорта в условиях цифровой трансформации: проблемы, перспективы, инновации // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма : сб. материалов XXVIII Всерос. науч.-практ. конф., Ростов-на-Дону; п. Новомихайловский, 22–26 сентября 2025 года. Ростов н/Д : Ростовский государственный экономический университет «РИНХ», 2025. С. 486–492.

5. Кирьянова Л. А., Морозова Л. В., Кузнецов П. К. Информационная безопасность в сфере физической культуры и спорта // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2018. № 9 (163). С. 144–148.

6. Адольф К. В. Обеспечение экономической безопасности региона в сфере физической культуры и спорта // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева. 2025. № 2 (72). С. 148–158.

7. Адольф В. А., Адольф К. В., Фоминых А. В. Концепция безопасности в современном образовании // Образовательные технологии. 2020. № 4. С. 69–75.

8. Адольф В. А., Адольф К. В., Фоминых А. В. Безопасность личности в контексте её образованности // Народное образование. 2021. № 3 (1486). С. 83–87.

УДК 796.034; 355.237; 331.548

СПОРТИВНОЕ АГЕНТИРОВАНИЕ КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ПРОФОРИЕНТАЦИИ УЧАСТНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ В СТРУКТУРЕ ПРОЕКТНОЙ АБИЛИТАЦИИ

SPORTS AGENCY AS A PROMISING DIRECTION OF CAREER GUIDANCE FOR PARTICIPANTS IN A SPECIAL MILITARY OPERATION IN THE STRUCTURE OF PROJECT ABILITATION

А. А. Галдобина[1], С. В. Томилова[2]
A. A. Galdobina[1], S. V. Tomilova[2]

[1, 2] Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия
[1, 2] Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin, Yekaterinburg, Russia

Аннотация. Обоснована подготовка спортивных агентов из числа участников специальной военной операции как перспективного направления профориентации в структуре проектной абилитации. На основе анализа нового профессионального стандарта (вступил в силу 01.09.2025) доказано соответствие компетенций, формируемых в процессе занятий адаптивной физической культурой, требованиям к спортивному агенту. Предложена модель поэтапной подготовки ветеранов к агентской деятельности, позволяющая решить задачи их трудоустройства и кадрового обеспечения адаптивного спорта.
Ключевые слова: спортивный агент, профстандарт, участники специальной военной операции, абилитация, профориентация, адаптивная физическая культура
Abstract. The article is devoted to substantiating the training of sports agents from among the participants of the special military operation as a promising direction of career guidance in the structure of project rehabilitation. Based on the analysis of the new professional standard (comes into force on 01.09.2025), the compliance of the competencies formed in the process of adaptive physical culture classes with the requirements for a sports agent is proved. A model of step-by-step preparation of veterans for agent activities is proposed, which allows to solve the problems of their employment and staffing of adaptive sports.
Keywords: sports agent, professional standard, participants in the special military operation, rehabilitation, career guidance, and adaptive physical culture

Возрастающее количество участников специальной военной операции (СВО), получивших ранения и нуждающихся в комплексной абилитации, актуализирует задачу их профессиональной переориентации. Как отмечается в современных исследованиях, существующая система помощи недостаточно дифференцирует процессы реабилитации и абилитации, а правовое регулирование содержит пробелы в части гарантий для ветеранов боевых действий [1]. Это требует поиска новых управленческих решений и перспективных направлений трудоустройства, учитывающих как психофизические возможности ветеранов, так и их личностный потенциал.

© Галдобина А. А., Томилова С. В., 2026

Спортивное агентирование зародилось в Западной Европе в середине XX в. в процессе коммерциализации спорта. В России агентская деятельность получила распространение в 1990-х гг., однако долгое время правовую основу составляли лишь общие положения Гражданского кодекса об агентировании, не учитывавшие спортивную специфику [2]. Ситуация изменилась в 2016 г., когда Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» был дополнен ст. 19.3, закрепившей основы деятельности спортивных агентов [3]. Принятие профессионального стандарта «Спортивный агент» (проект от 17 июля 2025 г., вступление в силу с 1 сентября 2025 г.) стало следующим важным шагом в развитии профессии. Документ детально регламентирует трудовые функции специалистов в зависимости от уровня квалификации [4].

Анализ структуры профессионального стандарта позволяет выделить три уровня квалификации и соответствующие им обобщенные трудовые функции [4].

Уровень А (пятый уровень квалификации) – «Поиск и подбор одаренных спортсменов по виду спорта» (спортивный скаутинг) предполагает планирование работы по изучению рынка, посещение спортивных мероприятий, отслеживание физической формы и психологической устойчивости спортсменов, наблюдение за их взаимоотношениями с тренером и командой, оценку потенциала и формирование базы данных.

Уровень В (шестой уровень квалификации) – «Правовое сопровождение и юридическое консультирование» включает юридическую поддержку трудовых отношений (проведение переговоров, подготовка проектов трудовых договоров) и социально-бытовое сопровождение (организация страхования, медицинского сопровождения, решение вопросов переезда).

Уровень С (седьмой уровень квалификации) – «Управление деятельностью спортивных агентов» предполагает планирование работы агентов, управление карьерным развитием спортсмена, организацию информационной и коммуникационной деятельности (формирование бренда, взаимодействие со СМИ), управление международной профессиональной деятельностью.

Профессиональный стандарт предъявляет особые требования к лицам, осуществляющим агентскую деятельность: отсутствие судимости, прохождение медицинских осмотров, обязательная аккредитация в соответствии с законодательством, а также запрет на участие в азартных играх на спортивные соревнования по виду спорта, в котором работает агент [4]. Как отмечает А. М. Дубов, профессиональная компетентность спортивного агента формируется в ключевых видах деятельности: научно-методическом, юридическом, психолого-педагогическом, медико-биологическом, организационно-управленческом, экономическом сопровождении спортсмена на этапах развития его спортивной карьеры, в консалтинге, в подготовке спортсмена к жизни после окончания карьеры, в формировании имиджа спортсмена средствами PR-технологий [5].

Ключевым элементом системы непрерывной абилитации выступает технология индивидуального спортивного позиционирования, под которой понимается целенаправленный процесс выявления и закрепления уникальной роли участника СВО в пространстве адаптивной физической культуры – от спортсмена-любителя до организатора спортивных мероприятий, тренера или спортивного менеджера. Данный подход опирается на интегративный потенциал адаптивной физической культуры (АФК), реализуемый через три

взаимосвязанных компонента: физический (развитие мобильности, силы, выносливости), психологический (формирование «поведения победителя», повышение самооценки) и социальный (разрушение изоляции, восстановление коммуникативных навыков) [6].

В процессе занятий АФК у участников СВО формируются и развиваются качества, которые могут быть востребованы в агентской деятельности. Проведенный сравнительный анализ компетенций представлен в таблице.

Соответствие компетенций участников СВО, формируемых в процессе абилитации, требованиям профессионального стандарта «Спортивный агент»

Компетенции, формируемые в процессе абилитации средствами АФК	Трудовые функции спортивного агента (по профстандарту)
Стратегическое мышление, оценка обстановки, планирование действий	Планирование работы по изучению рынка спортсменов, анализ перспектив достижения высоких спортивных результатов (A/01.5, C/02.7)
Наблюдательность, внимание к деталям, анализ соревновательной деятельности	Отслеживание физической формы, технико-тактической устойчивости, анализ результатов соревновательной деятельности (A/01.5)
Психологическая устойчивость, способность работать в стрессовых ситуациях	Ведение переговоров, работа в конфликтных ситуациях, представление интересов в спорах (B/01.6)
Коммуникативные навыки, опыт взаимодействия в команде	Выстраивание отношений со спортсменами, тренерами, клубами, спонсорами (B/01.6, C/03.7)
Понимание специфики адаптивного спорта, особенностей различных нозологических групп	Учет особенностей спортсменов с ограниченными возможностями здоровья (уникальное преимущество при работе в адаптивном спорте)
Дисциплина, ответственность, ориентация на результат	Соблюдение договорных обязательств, контроль исполнения условий контрактов (B/01.6, C/02.7)

Как справедливо отмечают исследователи, спортивная карьера спортсмена – члена семьи становится «семейным бизнесом» [7]. В случае с ветеранами СВО, прошедшими абилитацию и глубоко понимающими психологию лиц, столкнувшихся с ограничениями здоровья, их потенциальное преимущество заключается в способности выстраивать доверительные отношения с клиентами-спортсменами из числа ветеранов и лиц с инвалидностью.

Как показывает практика, наиболее эффективной формой организации профессиональной переориентации участников СВО является проектный подход, обеспечивающий конкретность, срочность, гибкость и персонализацию реабилитационных мероприятий [8]. Логическим продолжением процесса абилитации средствами АФК становится формирование индивидуальной профессиональной траектории. Ниже представлена поэтапная модель подготовки спортивного агента из числа ветеранов, интегрированная в общую структуру абилитации.

Первый этап – диагностический. Он предполагает выявление предрасположенности к агентской деятельности (аналитические способности, коммуникабельность, стрессоустойчивость) и включает комплексную оценку медицинского, психологического и профессионального статуса.

Второй этап – спортивное позиционирование. На данном этапе участник проходит демонстрационный цикл занятий различными видами адаптивного спорта, формирует понимание специфики разных нозологических групп, выбирает потенциальную специализацию.

Третий этап – образовательный. Он предусматривает обучение по программам дополнительного профессионального образования в сфере спортивного менеджмента и агентской деятельности, включая правовые основы агентской деятельности, экономику и финансы в спорте, психологию общения и ведения переговоров, маркетинг и PR, специфику адаптивного спорта [5].

Четвертый этап – практический. Включает стажировку под руководством действующего спортивного агента или в спортивной организации, участие в переговорах, подготовке документов, скаутинге, получение аккредитации в соответствии с требованиями общероссийской спортивной федерации [4].

Пятый этап – самостоятельная профессиональная деятельность. На этом этапе осуществляется ведение агентской деятельности, формирование клиентской базы, постпроектное сопровождение для профилактики рецидивов социальной дезадаптации.

Ключевая роль в реализации данной модели отводится проектному менеджеру (куратору случая), который осуществляет персональное сопровождение участника на всех этапах, координирует взаимодействие со специалистами (юристами, психологами, тренерами) и обеспечивает интеграцию образовательного модуля в индивидуальную программу абилитации.

Подготовка спортивных агентов из числа участников СВО обладает рядом преимуществ. Во-первых, эмпатия и понимание: ветеран, прошедший абилитацию, лучше понимает психологию спортсмена с травмой, что особенно важно при работе с паралимпийцами (опыт адаптации к новой жизни здесь бесценен) [5]. Во-вторых, дисциплина и ответственность, сформированные военной службой, высоко ценятся на рынке труда [7]. В-третьих, авторитет среди других ветеранов, которые могут стать клиентами. В-четвертых, личная мотивация к развитию адаптивного спорта.

Необходимо учитывать и риски: недостаток специальных знаний (компенсируется обучением), психологические барьеры (требуют сопровождения), высокие аккредитационные взносы (до 10 млн руб. в футболе), что создает барьеры для входа в профессию [3]. Решением может стать целевая поддержка ветеранов со стороны государства или спортивных федераций.

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы. Профессия «спортивный агент» приобрела официальный статус с утверждением профстандарта, вступившего в силу с 1 сентября 2025 г. Компетенции, формируемые у участников СВО в процессе абилитации (стратегическое мышление, психологическая устойчивость, коммуникативные навыки), соответствуют требованиям к спортивному агенту. Разработанная поэтапная модель (диагностика – позиционирование – образование – стажировка – деятельность) органично вписывается в проектную структуру абилитации. Подготовка спортивных агентов из числа ветеранов решает двуединую задачу: обеспечивает профессиональную реализацию участников СВО и восполняет кадровый дефицит в адаптивном спорте.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой адаптированных образовательных программ для ветеранов и созданием механизмов поддержки их вхождения в профессию.

Список источников

1. Семянникова Д. А. Правовое регулирование предоставления комплексной реабилитации военнослужащим-участникам специальной военной операции // Юридические исследования. 2023. № 12. С. 76–76.

2. Купцов Е. И. Проблемы в нормативно-правовом регулировании деятельности спортивных агентов // Материалы VII Международной научно-практической конференции. 2023. С. 102–104.

3. Кудрявцева Л. В., Нарышкина А. В. Правовое регулирование деятельности спортивных агентов в России // Юридический вестник ДГУ. 2022. Т. 42, № 2. С. 100–104.

4. Проект Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ «Об утверждении профессионального стандарта “Спортивный агент”» (подготовлен Минтрудом России 17.07.2025) // Система Гарант: сайт. URL: https://base.garant.ru/57028111/ (дата обращения: 19.02.2026).

5. Дубов А. М., Кузьменко Г. А. Методика формирования профессиональной компетентности спортивного агента : учебно-методическое пособие. М. : Московский педагогический государственный университет. 2024. С. 72.

6. Ананьева Е. А., Клименко О. Е. Социализация и реабилитация участников и ветеранов боевых действий в Забайкальском крае // Вестник науки. 2025. № 4 (85). С. 349–353.

7. Починкин А. В., Димитров И. Л., Яковлев Р. С., Поздеева С. Н. Готовность выпускников физкультурного вуза к освоению инновационных профессий в сфере спортивного менеджмента // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. № 5 (183). С. 357–362.

8. Пономаренко Г. Н., Кожушко Л. А., Рохманова М. А. Формирование организационно-функциональной системы сопровождаемого проживания инвалидов // Вестник медицинского института «Реавиз»: реабилитация, врач и здоровье. 2024. № 3. С. 138–144.

УДК 37.022.2:37.016.5

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ СМЕШАННОЙ МОДЕЛИ (НА ПРИМЕРЕ ИНСТИТУТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА)

FORMATION OF SKILLS OF INDEPENDENT ACTIVITY IN THE CONTEXT OF THE IMPLEMENTATION OF A MIXED MODEL, USING THE EXAMPLE OF INSTITUTES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

С. Г. Дмитриев[1], В. Э. Бельц[2], А. К. Коллегов[3]
S. G. Dmitriev[1], V. E. Belts[2], A. K. Kollegov[3]

[1] Томский государственный педагогический университет, Томск, Россия
[2] Томский государственный архитектурно-строительный университет, Томск, Россия
[3] Черняховский филиал Московского педагогического государственного университета, Черняховск, Россия
[1] Tomsk State Pedagogical University, Tomsk, Russia
[2] Tomsk State University of Architecture and Building, Tomsk, Russia
[3] Chernyakhovsk Branch of Moscow Pedagogical State University, Chernyakhovsk, Russia

Аннотация. Рассмотрены условия цифровой трансформации высшего образования и роста требований к профессиональной автономии педагогов. Особую актуальность приобретает формирование у студентов факультетов физической культуры и спорта устойчивых навыков самостоятельной деятельности. Представлены результаты исследования, направленного на оценку эффективности смешанной модели обучения в развитии самостоятельности будущих тренеров и преподавателей физической культуры. Предложены практические рекомендации для внедрения в образовательные программы по планированию, организации форм и методов и контролю результатов, направленные на обеспечение эффективной самостоятельной деятельности будущих тренеров.
Ключевые слова: самостоятельная деятельность, смешанное обучение, физическая культура, педагогическая подготовка, самообучение
Abstract. The article examines the conditions of the digital transformation of higher education and the growing demands on the professional autonomy of teachers. The formation of stable skills of independent activity among students of the faculties of physical culture and sports is of particular relevance. The results of a study aimed at evaluating the effectiveness of a mixed learning model in developing the independence of future physical education coaches and teachers are presented. Practical recommendations for implementation in educational programs are offered.
Keywords: independent activity, blended learning, physical culture, teacher training, self-study

В настоящее время физическая культура и спорт как области профессиональной деятельности требуют от педагогов не только высокого уровня физической подготовки, но и глубокой теоретической базы, способности к адаптации, инновациям и самостоятельному решению профессиональных задач. В условиях растущего разнообразия форм физкультурно-оздоровительной работы – от онлайн-тренировок и мобильных приложений

© Дмитриев С. Г., Бельц В. Э., Коллегов А. К., 2026

до индивидуализированных программ реабилитации – будущие педагоги должны быть гибкими в условиях изменяющейся образовательной среды, уметь самостоятельно анализировать потребности аудитории, разрабатывать методики, оценивать эффективность и корректировать действия без постоянного внешнего контроля. Современная практика профессиональной подготовки в вузах показывает несостоятельность репродуктивных методов обучения. Так, будущий педагог-тренер способен только восстанавливать накопленный опыт организации педагогической деятельности. Традиционные формы обучения в институте физической культуры и спорта (ИФКиС), ориентированные на общепринятые методы (демонстрация упражнений, стандартизированные практики, жесткий распорядок), не всегда способствуют развитию самостоятельной деятельности.

В то же время **смешанная модель обучения** (blended learning), объединяющая очные занятия с асинхронными онлайн-компонентами, открывает уникальные возможности для формирования навыков самостоятельной деятельности (СД): самостоятельного планирования времени, поиска и анализа информации, самоконтроля и рефлексии.

Целью нашего исследования является оценка эффективности смешанной модели обучения в формировании навыков самостоятельной деятельности у студентов факультетов физической культуры и спорта.

Ведущие ученые России И. А. Абрамов и Л. В. Занков [1] считают, что самостоятельная деятельность – это целенаправленная, осознанная, внутренне мотивированная деятельность обучающегося, направленная на приобретение знаний, умений и компетенций без прямого руководства преподавателя. Если мы рассматриваем в контексте подготовки педагогов ИФКиС, то СД включает основные специфические компоненты:

– самостоятельное планирование тренировочных циклов;

– поиск и анализ научной и методической литературы;

– разработка индивидуальных программ (для детей, пожилых, людей с ограниченными возможностями здоровья);

– ведение портфолио профессиональных достижений;

– рефлексия собственной практики через видеозаписи и дневники;

– использование цифровых инструментов (Fitbit, Strava, YandexForms, LMS).

В. Г. Борисов и А. С. Полат [2, 3] считают, что смешанная модель (blended learning) – это интеграция традиционных очных форм обучения с цифровыми, дистанционными технологиями, при которой студенты взаимодействуют с учебным контентом, преподавателем и одногруппниками как в аудитории, так и в онлайн-среде (LMS, видеолекции, вебинары, интерактивные платформы).

Мы рассматриваем смешанное обучение по модели «Перевернутый (Flipped) класс» и «Ротация станций» (Хорн, 2012), они позволяют выделить ключевые особенности:

– перенести традиционные элементы (лекции, теория) в асинхронный формат;

– освободить очное время для практики, дискуссий, обратной связи и индивидуальной работы;

– создать условия для самообучения и саморегуляции.

Все эти знания и постулаты послужили фундаментом для научного эксперимента. Исследование было проведено на базе ФГБОУ ВО «Томский государственный педагоги-

ческий университет» (ТГПУ) в Институте физической культуры и спорта. В исследовании приняли участие 35 студентов 1–4-х курсов, обучающиеся по специальности «Педагогическое образование». Исследование проходило на предмете «Педагогика», экспериментальная группа (ЭГ) состояла из 18, а контрольная группа (КГ) – из 17 студентов, обучающиеся по традиционной модели (очное обучение с минимальным использованием LMS) по предмету. Обе группы были сопоставимы по возрасту, уровню физической подготовки и академической успеваемости. Математическая обработка происходила с помощью t-критерия Стьюдента. Наиболее частые случаи применения t-критерия Стьюдента связаны с проверкой равенства средних значений в двух выборках.

Педагогический эксперимент длился 18 недель на протяжении одного семестра. Экспериментальная группа включала себя обновленную программу обучения, а именно**:**

1. Онлайн-модули на платформе Moodle (видеолекции по методике, научные статьи, интерактивные квизы).

2. Еженедельные задания на самостоятельное проектирование тренировочного занятия (с обязательной видеозаписью и самоанализом).

3. Перевернутые-практикумы в аудитории: разбор собственных и чужих уроков, работа в малых группах.

4. Обязательное ведение электронного портфолио (YandexSites) с включением: планов, видео, отзывов, рефлексий.

В контрольной группе проходили традиционные лекции, практики, письменные отчеты без обязательного онлайн-сопровождения.

Основные методы диагностики и оценки развития самостоятельной деятельности студентов ИФКиС в условиях смешанной модели обучения, с помощью которых проводилось эмпирическое исследование, представлены в табл. 1.

Таблица 1

Методы диагностики и оценки развития самостоятельной деятельности студентов ИФКиС в условиях смешанной модели обучения

Метод	Цель
Диагностическая анкета «Уровень самостоятельной деятельности» (разработана на основе методик А. К. Дусавицкого и В. И. Загвязинского, адаптированная для ИФКиС)	Измерение уровня самостоятельной деятельности до и после эксперимента (5 шкал: мотивация, планирование, самоконтроль, рефлексия, использование ИКТ)
Контент-анализ портфолио	Оценка качества самостоятельных проектов
Фокус-группы	Выявление субъективного восприятия самостоятельной деятельности и смешанной модели
Наблюдение за учебной деятельностью	Оценка частоты и качества самостоятельной работы (по электронным журналам LMS)
Тест на профессиональную компетентность	Оценка готовности к самостоятельной педагогической деятельности

Для определения эффективности применяемой программы формирования навыков самостоятельной деятельности в условиях реализации смешанной модели, определялся уровень результатов, показанных студентами контрольной и экспериментальной групп в контрольных тестах до и после эксперимента:

– общий уровень самостоятельной деятельности (СД, по шкале);

– мотивация к самостоятельной деятельности (СД);

– планирование;

– самоконтроль;

– рефлексия;

– использование ИКТ;

– тест на профессиональную компетентность (из 100).

Результаты вышеуказанных показателей до проведения и после эксперимента представлены в табл. 2.

Таблица 2

Результаты тестирования КГ и ЭГ до и после эксперимента

Показатель	КГ (до)	КГ (после)	ЭГ (до)	ЭГ (после)	Δ (ЭГ)
Общий уровень СД (по шкале)	52,1	54,3	3,7	**78,9**	**+25,2**
Мотивация к СД	56,2	57,8	55,1	**76,4**	+21,3
Планирование	48,5	50,1	49,3	**74,6**	+25,3
Самоконтроль	50,8	52,4	51,9	**75,2**	+23,3
Рефлексия	47,3	49,0	48,1	**79,8**	+31,7
Использование ИКТ	45,6	47,1	46,8	**82,1**	+35,3
Тест на профессиональную компетентность (из 100)	61,5	63,2	62,8	**87,4**	**+24,6**

* $p < 0,01$.

Как следует из данных табл. 2, в контрольной группе наблюдается незначительный или отсутствующий прирост по всем показателям: изменения в пределах 1,2–2,2 балла, что свидетельствует о стабильном, но не развивающемся уровне самостоятельной деятельности и профессиональной компетентности без целенаправленной педагогической интервенции.

В экспериментальной группе, применявшей смешанную модель обучения (онлайн-модули + офлайн-семинары + рефлексивные практики), зафиксирован значительный и статистически достоверный рост всех показателей:

1. Наибольший прирост отмечен по показателю «Использование ИКТ» (+35,3 балла), что указывает на эффективность цифровых инструментов в формировании самостоятельной учебной деятельности.

2. Наиболее выраженный рост в рефлексии (+31,7 балла) свидетельствует о том, что структурированные рефлексивные задания (журналы, портфолио, обратная связь) успешно развивают метакогнитивные навыки.

3. Прирост по профессиональному тесту (+24,6 балла) подтверждает, что развитие СД напрямую коррелирует с ростом профессиональной компетентности. Это является ключевой целью педагогической модели.

Все различия между до- и после-показателями в ЭГ являются статистически значимыми ($p < 0,01$), что позволяет с высокой степенью достоверности отвергнуть нулевую гипотезу о равенстве средних значений. Уровень значимости $p < 0,01$ указывает на очень высокую вероятность того, что наблюдаемые изменения обусловлены не случайными колебаниями, а действием применённой педагогической технологии.

При этом отсутствие статистически значимых изменений в КГ подчёркивает специфичность эффекта, связанного именно с интервенцией, а не с общими факторами (например, временем, возрастом, созреванием студентов).

Таким образом, количественные данные однозначно подтверждают высокую эффективность смешанной модели обучения в формировании у студентов ИФКиС комплекса компонентов самостоятельной деятельности, а также в повышении их профессиональной компетентности.

Наше исследование подтвердило, что смешанная модель обучения является эффективным инструментом формирования устойчивых навыков СД у студентов институтов физической культуры и спорта в условиях цифровой трансформации высшего образования. Полученные эмпирические данные свидетельствуют о значительном, статистически достоверном ($p < 0,01$) росте всех ключевых компонентов СД в экспериментальной группе: мотивации, планирования, самоконтроля, рефлексии, использования ИКТ и профессиональной компетентности. Прирост показателей в ЭГ составил от +21,3 до +35,3 баллов, тогда как в контрольной группе не превысил +2,2 балла, что подтверждает специфичность педагогического эффекта, обусловленного именно реализацией смешанной модели.

Наиболее выраженный прирост отмечен в сфере рефлексии (+31,7 балла) и использования ИКТ (+35,3 балла), что указывает на успешное внедрение практик метакогнитивного развития и цифровой грамотности – ключевых компонентов современной педагогической подготовки. Особую значимость имеет рост профессиональной компетентности на 24,6 балла, что демонстрирует прямую связь между развитием самостоятельной деятельности и готовностью будущих специалистов к автономной профессиональной деятельности в условиях нестандартных, динамично меняющихся сред – от онлайн-тренировок до индивидуализированных программ реабилитации.

Реализация модели на основе принципов «Перевернутый класс» и «Ротация по станциям», в сочетании с обязательным ведением электронного портфолио и рефлексивных практик, создала оптимальные условия для саморегуляции, самообучения. Студенты не просто получали знания – они конструировали их самостоятельно, применяя теорию в практике, анализируя свои действия и адаптируя ресурсы под конкретные задачи.

Практические рекомендации, вытекающие из результатов исследования, включают:

1. Обязательное введение смешанной модели в учебные планы ИФКиС с акцентом на асинхронных онлайн-модулях и синхронных практикумах.

2. Интеграцию электронных портфолио как инструмента накопления и рефлексии профессионального опыта.

3. Развитие TPACK-компетенций через курсы по выбору цифровых инструментов (Strava, YandexForms, LMS, Fitbit) в контексте методики физической культуры.

4. Внедрение рефлексивных практик (видеоанализ уроков, дневники, peer-review) как обязательного элемента оценки учебной деятельности.

5. Подготовку преподавателей к роли наставников и координаторов самостоятельной работы, а не только трансляторов знаний.

Таким образом, смешанная модель обучения не является лишь технологическим трендом – она представляет собой новую парадигму педагогической подготовки, в которой самостоятельность становится не просто навыком, а профессиональной необходимостью. Результаты исследования могут служить основой для масштабирования модели в других вузах, особенно в контексте национальных проектов «Цифровая образовательная среда» и «Кадры для цифровой экономики».

Перспективы дальнейших исследований включают:

– долгосрочное наблюдение за профессиональной адаптацией выпускников;

– сравнительный анализ эффективности смешанной модели в разных типах вузов (педагогические, спортивные, медицинские);

– разработку стандартизированного диагностического инструментария для оценки СД в ИФКиС на основе TPACK-подхода.

Список источников

1. Занков Л. В. Самостоятельная работа студентов педагогического вуза // Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского. 2022. С. 13–17.

2. Борисов В. Г. Самостоятельная работа учащихся на уроках физической культуре // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2023. № 17 (137). С. 155–160.

3. Полат С. А. К вопросу организации самостоятельной работы студентов в учебном процессе вуза. М. : Спорт, 2021. 656 с.

УДК 796.071.4:378

МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

MODEL OF FORMING THE EDUCATIONAL READINESS OF A PHYSICAL CULTURE TEACHER IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM

О. А. Дмитриева
O. A. Dmitrieva

Мариупольский государственный университет им. А. И. Куинджи, Мариуполь, ДНР
Mariupol State University named after A. I. Kuindzhi, Mariupol, DPR

Аннотация. Рассмотрена проблема формирования воспитательной готовности будущего учителя физической культуры в системе высшего образования. Обоснована актуальность воспитательной составляющей профессиональной деятельности педагога физической культуры в условиях реализации современных образовательных стандартов. Представлена структурно-функциональная модель формирования воспитательной готовности, включающая целевой, содержательный, процессуальный, результативно-оценочный блоки. Раскрыто содержание компонентов воспитательной готовности и педагогические условия их формирования в образовательном процессе вуза.
Ключевые слова: воспитательная готовность, учитель физической культуры, профессиональная подготовка, модель формирования, высшее образование, воспитательная деятельность
Abstract. The article discusses the problem of forming the educational readiness of a future physical education teacher in the higher education system. The relevance of the educational component of a physical education teacher's professional activity in the context of implementing modern educational standards is substantiated. A structural and functional model of forming the educational readiness is presented, which includes a target, content, procedural, and result-evaluative block. The content of the components of educational readiness and the pedagogical conditions for their formation in the university educational process is revealed.
Keywords: educational readiness, physical education teacher, professional training, formation model, higher education, educational activity

Современный этап развития образования характеризуется усилением внимания к воспитательной функции школы и личности педагога как ключевого субъекта воспитательного процесса. В этой связи особое значение приобретает профессиональная подготовка учителя физической культуры, деятельность которого обладает высоким воспитательным потенциалом за счёт специфики учебного предмета, ориентированного на развитие личности, формирование ценностей здорового образа жизни, коллективизма, дисциплины и ответственности.

Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования подчёркивают необходимость формирования у будущих педагогов не только профессиональных знаний и умений, но и готовности к реализации воспитательной деятельности.

© Дмитриева О. А., 2026

Однако анализ практики подготовки студентов направления «Физическая культура» показывает, что воспитательный аспект нередко носит фрагментарный характер и недостаточно систематизирован в образовательном процессе вуза. Это обусловливает необходимость разработки и внедрения целостной модели формирования воспитательной готовности будущего учителя физической культуры [1].

Воспитательная готовность учителя физической культуры рассматривается как интегративное профессионально-личностное образование, отражающее способность и устойчивую направленность педагога на осуществление воспитательной деятельности в процессе физкультурно-спортивной работы.

В структуре воспитательной готовности целесообразно выделить следующие взаимосвязанные компоненты:

1. Мотивационно-ценностный компонент является базовым в структуре воспитательной готовности будущего учителя физической культуры, поскольку именно он определяет направленность личности педагога на реализацию воспитательной функции профессиональной деятельности. Данный компонент отражает систему мотивов, установок, ценностных ориентаций и профессиональных смыслов, побуждающих будущего специалиста к активному и осознанному участию в воспитательном процессе.

Содержание мотивационно-ценностного компонента включает, прежде всего, осознание социальной и педагогической значимости воспитательной деятельности учителя физической культуры. Будущий педагог должен понимать, что урок физической культуры и внеурочная физкультурно-спортивная деятельность являются не только средствами физического развития обучающихся, но и важными инструментами формирования нравственных качеств, культуры поведения, ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих, а также устойчивой мотивации к здоровому образу жизни. Важным элементом данного компонента выступает сформированность профессионально-педагогической мотивации, выражающейся в стремлении будущего учителя к воспитательной работе с обучающимися. Это предполагает наличие устойчивого интереса к профессии, положительного эмоционального отношения к педагогической деятельности, готовности принимать воспитательные задачи как неотъемлемую часть профессиональных обязанностей. Особое значение имеет внутренняя мотивация, основанная на потребности в самореализации, саморазвитии и педагогическом взаимодействии с обучающимися [2].

2. Когнитивный компонент воспитательной готовности будущего учителя физической культуры отражает уровень теоретической подготовленности педагога к осуществлению воспитательной деятельности и представляет собой систему профессионально значимых знаний, необходимых для осознанного и целенаправленного воспитательного воздействия на обучающихся средствами физической культуры. Содержание когнитивного компонента включает знания о сущности, целях и задачах воспитания в современном образовательном пространстве. Будущий учитель физической культуры должен понимать воспитание как целостный педагогический процесс, направленный на формирование личности обучающегося, его ценностных ориентаций, социально значимых качеств и культуры здорового образа жизни. Особое значение имеют знания нормативно-

правовых основ воспитательной деятельности, отражённых в федеральных государственных образовательных стандартах, концепциях воспитания и программах развития образования. В рамках когнитивного компонента важное место занимают знания о психолого-педагогических особенностях обучающихся различных возрастных групп. Понимание закономерностей возрастного развития, мотивационной сферы, эмоционально-волевых характеристик и особенностей межличностного взаимодействия позволяет будущему учителю физической культуры адекватно выбирать методы и формы воспитательной работы, создавать благоприятный психологический климат на уроках и во внеурочной деятельности [3].

3. Деятельностно-практический компонент воспитательной готовности будущего учителя физической культуры отражает степень сформированности умений и навыков практической реализации воспитательной деятельности в процессе профессиональной педагогической работы. Он характеризует способность будущего педагога применять усвоенные ценности, мотивы и теоретические знания в конкретных педагогических ситуациях, организуя воспитательное воздействие средствами физической культуры. Содержание деятельностно-практического компонента включает умения проектировать и реализовывать воспитательные задачи в рамках уроков физической культуры и внеурочной физкультурно-спортивной деятельности.

Будущий учитель должен уметь целенаправленно интегрировать воспитательные цели в структуру урока, подбирать содержание, методы и формы работы с учётом возрастных, индивидуальных и психофизических особенностей обучающихся, а также условий образовательной среды. Важным аспектом данного компонента является сформированность умений организации воспитательного взаимодействия с обучающимися. Это предполагает владение педагогическими приёмами мотивации, поощрения и педагогически целесообразного требования, создание ситуации успеха, развитие ответственности и самостоятельности обучающихся. Особое значение имеет умение формировать благоприятный эмоционально-психологический климат, поддерживать дисциплину и организованность, предотвращать и конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

4. Рефлексивно-оценочный компонент воспитательной готовности будущего учителя физической культуры характеризует способность педагога к осмыслению, анализу и оценке собственной воспитательной деятельности, а также готовность к её целенаправленной коррекции и профессиональному самосовершенствованию. Данный компонент выполняет интегрирующую функцию, обеспечивая взаимосвязь мотивационно-ценностного, когнитивного и деятельностно-практического компонентов воспитательной готовности.

Содержание рефлексивно-оценочного компонента включает сформированность у будущего учителя физической культуры способности к педагогической рефлексии, понимаемой как осознанное обращение к собственным профессиональным действиям, мотивам, установкам и результатам воспитательного воздействия. Это предполагает умение анализировать цели и задачи воспитательной работы, адекватно соотносить их с полученными результатами, выявлять причины педагогических успехов и затруднений. Важным аспектом данного компонента является умение объективно оценивать уровень воспитанности обучающихся и эффективность используемых воспитательных методов и

форм. Будущий педагог должен владеть навыками самооценки и внешней оценки, использовать данные педагогического наблюдения, анализа поведения обучающихся, результатов участия в физкультурно-спортивных мероприятиях, а также обратную связь от обучающихся и коллег. Это позволяет корректировать воспитательную стратегию и повышать результативность педагогической деятельности. С учётом системного и компетентностного подходов разработана модель формирования воспитательной готовности учителя физической культуры в системе высшего образования, представляющая собой целостное единство взаимосвязанных структурных блоков [4].

Целевой блок. Целью модели является формирование воспитательной готовности будущего учителя физической культуры как необходимого условия успешной профессиональной деятельности.

Задачи модели включают:

– формирование устойчивой мотивации к воспитательной деятельности;

– овладение системой теоретических знаний о воспитании средствами физической культуры;

– развитие практических умений организации воспитательной работы;

– формирование рефлексивной позиции будущего педагога.

Содержательный блок модели включает учебные дисциплины педагогического и профессионального циклов, практическую подготовку, воспитательные и социально значимые проекты, направленные на освоение воспитательной функции профессии. Особое место занимают дисциплины «Педагогика», «Теория и методика физического воспитания», «Психология», а также педагогическая практика, в рамках которой реализуется воспитательный потенциал физкультурно-спортивной деятельности.

Процессуальный блок отражает формы, методы и средства формирования воспитательной готовности. К числу наиболее эффективных относятся:

– проблемное и проектное обучение;

– активные и интерактивные методы (деловые игры, кейс-методы, тренинги);

– включение студентов в организацию спортивно-массовых и воспитательных мероприятий;

– рефлексивные технологии (портфолио, самооценка, анализ педагогических ситуаций).

Важным условием реализации модели является интеграция учебной, внеучебной и практико-ориентированной деятельности студентов.

Результативно-оценочный блок включает критерии, показатели и уровни сформированности воспитательной готовности (низкий, средний, высокий). Оценка осуществляется на основе анализа мотивационных установок, уровня знаний, практических умений и способности к профессиональной рефлексии.

Эффективность модели формирования воспитательной готовности будущего учителя физической культуры обеспечивается следующими педагогическими условиями:

– целенаправленная ориентация образовательного процесса вуза на воспитательную функцию профессии;

– интеграция теоретической и практической подготовки;

– создание воспитательно-образовательной среды, способствующей личностному и профессиональному развитию студентов;

– активное включение обучающихся в социально и воспитательно значимую деятельность [5, 6].

Разработанная модель формирования воспитательной готовности учителя физической культуры в системе высшего образования позволяет обеспечить целостный и системный подход к профессиональной подготовке будущих педагогов. Реализация модели способствует формированию у студентов устойчивой мотивации к воспитательной деятельности, развитию профессионально значимых знаний и умений, а также готовности к реализации воспитательного потенциала физической культуры в образовательной практике. Полученные результаты могут быть использованы в процессе модернизации образовательных программ подготовки учителей физической культуры.

Список источников

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

2. Немов Р. С. Психология : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. М. : Владос, 2016. 688 с.

3. Сластенин В. А. Педагогика : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. М. : Академия, 2015. 576 с.

4. Теория и методика физического воспитания : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. М. : Советский спорт, 2019. 464 с.

5. Андреев В. И. Педагогика высшей школы: инновационно-прогностический курс. Казань : Центр инновационных технологий, 2016. 500 с.

6. Вербицкий А. А. Контекстное обучение в компетентностном подходе. М. : Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2010. 210 с.

УДК 796.011.3

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

PROFESSIONAL EDUCATION IN PHYSICAL CULTURE

В. О. Колбасова[1], М. Н. Колчина[2]
V. O. Kolbasova[1], M. N. Kolchina[2]

[1, 2] Сибирский государственный университет науки и технологии им. М. Ф. Решетнёва, Красноярск, Россия
[1, 2] Reshetnev Siberian State University of Science and Technology, Krasnoyarsk, Russia

Аннотация. Рассматривается современное состояние системы профессионального образования в сфере физической культуры и спорта. Анализируются нормативно-правовые основы подготовки специалистов, структура профессиональных компетенций педагогов по физической культуре, актуальные проблемы кадрового обеспечения отрасли. Особое внимание уделяется вопросам модернизации образовательных программ, внедрению личностно-ориентированного подхода и цифровых технологий в процесс подготовки будущих специалистов. Определяются перспективные направления совершенствования профессионального физкультурного образования.
Ключевые слова: профессиональное образование, физическая культура, подготовка кадров, профессиональные компетенции, федеральный государственный образовательный стандарт, педагогическое образование, спортивная подготовка
Abstract. The article examines the current state of the professional education system in the field of physical culture and sports. It analyzes the legal and regulatory framework for training specialists, the structure of professional competencies for physical education teachers, and the current challenges in staffing the industry. Special attention is given to the modernization of educational programs, the implementation of a person-centered approach, and the use of digital technologies in the training of future specialists. The article identifies promising areas for improving professional physical education education.
Keywords: professional education, physical education, personnel training, professional competencies, federal state educational standard, pedagogical education, and sports training

Система профессионального образования в области физической культуры и спорта переживает период значительных трансформаций, обусловленных как изменениями в общественных потребностях, так и обновлением нормативно-правовой базы. Физическая культура и спорт официально признаны отраслью экономики, что предполагает подготовку высококвалифицированных специалистов, способных эффективно решать задачи оздоровления населения, воспитания подрастающего поколения и развития спорта высших достижений [1–9].

Формирование системы подготовки специалистов по физической культуре в России началось более ста лет назад. Ключевую роль в этом процессе сыграли созданные в конце XIX в. курсы П. Ф. Лесгафта, которые заложили теоретический и методический фунда-

© Колбасова В. О., Колчина М. Н., 2026

мент российской школы физического воспитания. Именно Лесгафтом был сформулирован принцип единства физического и умственного развития, который остается актуальным и сегодня. В советский период сложилась стройная система физкультурного образования, включавшая техникумы, институты физической культуры и факультеты при педагогических вузах. Многие наработки того времени, такие как научно обоснованная периодизация спортивной подготовки и методика отбора спортивно одаренных детей, сохраняют свое значение и в современной образовательной практике.

Актуальность темы исследования обусловлена необходимостью осмысления современных тенденций развития профессионального физкультурного образования, выявления проблем и определения перспективных направлений его совершенствования. Развитие цифровых технологий и информатизация всех сфер жизни предъявляют новые требования к специалистам: сегодня государству нужны кадры, способные постоянно совершенствовать свои навыки и оперативно адаптироваться к изменениям профессиональной среды.

Базовым документом, регламентирующим подготовку специалистов среднего профессионального образования в рассматриваемой сфере, является Федеральный государственный образовательный стандарт по специальности 49.02.01 «Физическая культура», утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 11 ноября 2022 г. № 968. Данный стандарт вступил в силу с 30 декабря 2022 г. и определяет структуру, содержание и результаты освоения образовательных программ.

Важным дополнением выступает профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (Приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), который устанавливает требования к трудовым функциям и необходимым компетенциям работников физкультурно-спортивной сферы.

Взаимодействие образовательных и профессиональных стандартов создает основу для подготовки специалистов, реально востребованных на рынке труда.

Отдельное направление представляет подготовка кадров для адаптивной физической культуры, регулируемая стандартом 49.02.02 «Адаптивная физическая культура» (Приказ Минпросвещения РФ от 28.08.2023 № 640), что отражает растущую потребность общества в инклюзивном образовании и реабилитационных услугах.

Профессиональные качества педагога в сфере физической культуры формируются из нескольких взаимосвязанных составляющих. Специалисты в области педагогики определяют следующие основные категории компетенций.

Педагогическая компетенция охватывает навыки составления образовательных программ и планов с учетом возраста обучающихся, а также умение выстраивать учебный процесс, применяя различные методики и форматы работы.

Методическая компетенция выражается в свободном владении широким спектром обучающих приемов, понимании дидактических принципов и их грамотном использовании применительно к специфике физического воспитания.

Коммуникативная компетенция отвечает за продуктивное взаимодействие с учащимися, их семьями и коллегами, а также за формирование благоприятной эмоциональной обстановки во время занятий.

Психологическая компетенция включает знание психологических закономерностей, учет индивидуально-психологических характеристик учеников и развитие способности к анализу собственных действий и состояний.

В содержательном плане профессиональные компетенции педагога физической культуры реализуются через способность анализировать и перерабатывать научно-методический материал, разрабатывать учебно-методическое обеспечение, определять правильную последовательность обучения, дозировать физические нагрузки, выбирать адекватные методы и приемы обучения.

Особую значимость приобретает способность будущих специалистов к предупреждению и исправлению ошибок у занимающихся, варьированию методов обучения и физической нагрузки в соответствии с конкретной педагогической ситуацией.

Важнейшим аспектом профессиональной деятельности педагога по физической культуре выступает воспитательная работа. Физическое воспитание обладает уникальным потенциалом для формирования личности: занятия спортом дисциплинируют, развивают волевые качества, учат работать в команде и достойно принимать как победы, так и поражения. Современный педагог должен быть готов к реализации воспитательных задач в условиях трансформации ценностных ориентаций молодежи. Это предполагает умение выстраивать доверительные отношения с обучающимися, быть для них примером дисциплинированности, ответственности и приверженности здоровому образу жизни. Особого внимания требует профилактика асоциальных явлений среди подростков через вовлечение их в систематические занятия физической культурой и спортом.

Несмотря на наличие развитой нормативной базы, система профессионального физкультурного образования сталкивается с рядом серьезных вызовов. Исследователи отмечают проблемы кадрового дефицита, необходимость адаптации содержания обучения к быстро меняющимся требованиям рынка труда. Существенной проблемой выступает разрыв между теоретической подготовкой выпускников и реальными потребностями практической деятельности. Система подготовки кадров нуждается в глубокой трансформации, направленной на формирование новых профессиональных качеств у выпускников и широкое использование возможностей электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В системе высшего образования актуальны вопросы совершенствования подготовки научных кадров (кандидатов и докторов наук). Согласно выводам, представленным в работе В. П. Губы и соавт. [6], максимальная результативность в подготовке научных кадров высокой квалификации достигается при объединении науки и образования в университетских комплексах, которые выступают площадкой для разработки и внедрения современных исследовательских технологий.

Отдельного внимания заслуживает проблема профессиональной адаптации выпускников физкультурных образовательных организаций.

Исследования показывают, что до 30% молодых педагогов покидают профессию в первые три года работы, сталкиваясь с трудностями, к которым их не в полной мере подготовил вуз или колледж. Среди основных причин – высокая эмоциональная нагрузка, сложности в выстраивании дисциплины на занятиях, работа с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья, недостаточная методическая поддержка со стороны администрации. Решением могло бы стать развитие института наставничества, когда за

каждым начинающим педагогом закрепляется опытный специалист, оказывающий помощь в освоении профессиональных тонкостей. Включение модулей по профилактике профессионального выгорания и развитию стрессоустойчивости в программы подготовки также представляется необходимым шагом.

В современной педагогической науке личностно ориентированный подход рассматривается как средство воспитания людей, обладающих гибкостью мышления, разносторонним развитием и способностью быстро приспосабливаться к изменяющимся обстоятельствам, что позволяет им успешно решать нешаблонные задачи. Данный подход приобретает особую значимость при подготовке специалистов в области физической культуры и спорта, поскольку их профессиональная деятельность требует не только хорошей физической формы, но и развитых коммуникативных способностей, умения вести за собой и проявлять настойчивость в достижении целей.

Обращение к трудам В. В. Серикова позволяет рассматривать личностно ориентированное обучение как общегуманистическое явление, базирующееся на признании ценности человеческой личности, ее прав и свобод при построении индивидуальной образовательной траектории. В контексте профессионального физкультурного образования реализация этого подхода предполагает формирование условий, способствующих раскрытию уникальности каждого будущего педагога, развитию его творческого потенциала и стремления к самореализации в профессиональной деятельности.

Важным направлением совершенствования подготовки специалистов выступает усиление практико-ориентированности обучения. Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» в системе высшего профессионального образования направлена на формирование основных составляющих профессионализма педагога через ознакомление с технологией труда, изучение средств и методов двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста.

Анализ современных тенденций позволяет выделить следующие перспективные направления развития системы подготовки кадров для сферы физической культуры и спорта:

Цифровизация образования предполагает интеграцию цифровых технологий в образовательный процесс, использование дистанционных форм обучения, электронных образовательных ресурсов. Особое значение приобретает подготовка специалистов, владеющих современными методами оценки уровня физической подготовленности с применением технических устройств.

Интеграция образования и науки выступает необходимым условием подготовки кадров высшей квалификации. Современный специалист должен владеть методологией научного исследования, уметь определять последовательность его этапов, применять критерии оценки качества исследования, знать основы математико-статистической обработки данных.

Обновление содержания образования в соответствии с требованиями профессиональных стандартов и запросами работодателей предполагает регулярную актуализацию образовательных программ, включение в них новых модулей, отражающих современные тенденции развития физической культуры и спорта.

Непрерывное профессиональное образование создает базу для того, чтобы специалисты могли на протяжении всей своей работы повышать уровень подготовки и осваивать новые области знаний, необходимые для эффективной трудовой деятельности.

Профессиональное образование в области физической культуры представляет собой динамично развивающуюся систему, реагирующую на изменения в обществе, экономике и образовательной среде. Обновление нормативно-правовой базы, внедрение компетентностного подхода, усиление практической направленности обучения создают основу для подготовки специалистов, способных эффективно решать задачи физического воспитания и спортивной подготовки.

Вместе с тем сохраняется ряд проблем, требующих дальнейшего решения: необходимость более тесной интеграции образования и практики, совершенствование механизмов взаимодействия образовательных организаций и работодателей, развитие системы непрерывного профессионального образования.

Перспективными направлениями дальнейших исследований выступают вопросы оценки качества подготовки специалистов, разработки эффективных моделей практико-ориентированного обучения, изучения возможностей цифровых технологий в профессиональном физкультурном образовании.

Список источников

1. Захаров В. М. Актуальные вопросы подготовки кадров для сферы физической культуры и спорта // Образование и наука: современные тренды. Чебоксары : Среда, 2025. С. 45–58.

2. Современные технологии в физическом воспитании и спорте : материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Тула, 15–16 ноября 2024 г.) / под ред. А. И. Иванова. Тула : ТГПУ, 2024. 312 с.

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 11 ноября 2022 г. № 968 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура» // Официальный интернет-портал правовой информации. URL: http://publication.pravo.gov.ru (дата обращения: 16.02.2026).

4. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : рабочая программа дисциплины. Челябинск : ЮУрГУ, 2024. 28 с.

5. Федеральные государственные образовательные стандарты по специальностям 49.02.01 и 49.02.02 // Брянское государственное училище олимпийского резерва : официальный сайт. Брянск, 2025. URL: http://www.bguor32.ru/abitur/fgos (дата обращения: 16.02.2026).

6. Губа В. П., Воронов Ю. С., Родин А. В. Актуальные проблемы и перспективы совершенствования процесса подготовки научных кадров высшей квалификации для сферы физической культуры и спорта. М. : Спорт, 2025. 196 с.

7. Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте : материалы науч.-практ. конф. (Тула, 20–21 ноября 2015 г.) / отв. ред. С. С. Петров. Тула : ТГПУ, 2015. 284 с.

8. Приказ Минтруда России от 21 апреля 2022 г. № 237н «Об утверждении профессионального стандарта “Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта”» // Бюллетень трудового и социального законодательства РФ. 2022. № 6. С. 45-52.

9. Янова М. Г., Янов В. В., Кравченко С. В., Ветрова И. В. Профессиональная компетентность педагога по физической культуре: структурный и компонентный анализ // Журнал Сибирского федерального университета. Гуманитарные науки. 2024. Т. 17, № 3. С. 512–523.

УДК 796.062: 378

ПОВЫШЕНИЕ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ВЫПУСКНИКОВ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПОСРЕДСТВОМ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

INCREASING THE COMPETITIVENESS OF GRADUATES OF THE SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION SYSTEM IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS THROUGH THE ORGANIZATION OF VOCATIONAL TRAINING

И. И. Самсонов
I. I. Samsonov

Центр спортивной подготовки сборных команд Алтайского края, Алтайский институт труда и права (филиал) Академии труда и социальных отношений, Алтайский государственный педагогический университет, Алтайское училище олимпийского резерва, Барнаул, Россия
Altai Territory National Team Sports Training Center, Altai Institute of Labor and Law (branch) of Academies of Labor and Social Relations, Altai State Pedagogical University, Altai Olympic Reserve College, Barnaul, Russia

Аннотация. Проблема рынка труда выпускников среднего профессионального образования в области физической культуры и спорта не теряет своей актуальности. Государство призывает повышать качество подготовки выпускников, расширять осваиваемые виды деятельности в период получения среднего профессионального образования. Однако предусмотренная федеральными государственными образовательными стандартами организация профессионального обучения студентов отрасли экономики «Физическая культура и спорт» отсутствует. В связи с этим предложено рассмотреть введение в вариативную часть основной профессиональной образовательной программы вида деятельности, осуществляемого посредством профессионального обучения.
Ключевые слова: среднее профессиональное образование, виды деятельности выпускника, профессиональное обучение, профессии рабочих, должности служащих, основная профессиональная образовательная программа, профессиональный стандарт
Abstract. The labor market for graduates of secondary vocational education in physical education and sports remains a pressing issue. The government calls for improving the quality of graduate training and expanding the range of activities mastered during vocational education. However, the organization of vocational training for students majoring in "Physical Education and Sports," as stipulated by federal state educational standards, is lacking. Guided by current legislation, the authors propose considering introducing a type of activity implemented through vocational training into the elective portion of the core vocational education program.
Keywords: secondary vocational education, types of graduate activities, vocational training, blue-collar professions, employee positions, basic vocational educational program, professional standard

© Самсонов И. И., 2026

На сегодняшний день вопросы ликвидации кадрового дефицита в отраслях социальной сферы, особенно в сельской местности и малых городах, не теряют своей актуальности. Государство прорабатывает различные инструменты устранения нехватки кадров путем допуска студентов выпускных курсов к профессиональной деятельности [1], стимулирования населения на трудоустройство в организациях социальной сферы [2] и пр. Так, по итогам заседания Совета при Президенте РФ по физической культуре и спорту (ФКиС) от 17.10.2024 Правительству РФ было поручено совместно с исполнительными органами субъектов РФ начать реализацию программы «Земский тренер» (пп. «г-1» п. 4 поручения Президента РФ № Пр-2500). В сентябре 2025 г. Минспорт России приказом № 721 утвердил Примерный перечень должностей работников в области ФКиС, при замещении которых работникам в сельской местности и малых городах предоставляются единовременные компенсационные выплаты (далее – Примерный перечень).

Изучение Примерного перечня позволяет говорить о наличии должностей с минимально допустимой «планкой» уровня образования – среднее профессиональное образование СПО) в области ФКиС или профессиональное обучение (ПО) по профессиям рабочего или должности служащего.

Иными словами, по ряду должностей население может в короткие сроки по сравнению с уровнем СПО получить желаемый уровень профессиональной подготовки, позволяющий осуществлять деятельность в области ФКиС. Эта мера позволяет заместить в ближайшее время недостаток или отсутствие кадров в тех или иных периферийных местностях, а также снизить затраты на подготовку кадров в области ФКиС, организующих занятия с населением. Тем не менее в профессиональных образовательных организациях Алтайского края нами не выявлена практика организации ПО отрасли экономики «ФКиС». Видимо причиной отсутствия организации профильного ПО является отсутствие практики подготовки кадров по программам ПО, в советское и постсоветское время именуемой как специальная подготовка [3].

Вместе с тем стране необходима подготовка не просто будущего компетентного, но и конкурентоспособного работника – выпускника системы СПО на базе основного и (или) среднего общего образования, освоивший профессию рабочего или должность служащего отрасли экономики «ФКиС». Например, тренер-преподаватель нередко является специалистом: по обслуживанию льда и заточке коньков (хоккей); по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования (лыжные гонки, биатлон) и т.д. Поэтому представляется рациональным и экономически выгодным в период получения СПО в области ФКиС (считать равнозначным с адаптивной ФКиС) организовать получение квалификации по ПО, что обеспечит повышение конкурентоспособности выпускника на рынке труда.

Проблема исследования заключается в противоречии между возможными видами деятельности, которые может освоить выпускник системы СПО в области ФКиС, и отсутствием в вариативной части основных профессиональных образовательных программ в области ФКиС ПО по профессии рабочего или должности служащего по отрасли экономики «ФКиС».

Цель исследования – разработка предложений по созданию условий для организации ПО студентов, получающих СПО в области ФКиС по профессии рабочего или должности служащего по отрасли экономики «ФКиС».

Статья подготовлена с использованием общенаучных методов исследования (анализ, синтез), специальных методов юриспруденции (формально-юридический, сравнительно-правовой).

Система подготовки кадров СПО в области ФКиС представлена различными специальностями образования по УГС 49.00.00 «ФКиС», кроме 44.00.00 «Образование и педагогические науки».

В ранее действовавших (2014 г.) и вновь принятых (2022 г.) федеральных государственных образовательных стандартах (ФГОС) СПО выпускник готовится к выполнению не только четко обозначенных во ФГОС видов деятельности, но и предусматривается возможность освоения видов деятельности, вводимых самостоятельно образовательной организацией.

Стоит обратить внимание, что всеми ФГОС СПО по УГС 49.00.00 «ФКиС» была предусмотрена возможность освоения студентами дополнительно вводимых к уже установленным ФГОС СПО видам деятельности в рамках вариативной части основной профессиональной образовательной программы. Но данная мера позволяла подготовить выпускника в период получения СПО к дополнительным, сопутствующим основной профессиональной деятельности, видам деятельности, не подтверждаемых документом об образовании по причине отсутствия и соответствующей нормы во ФГОС СПО, и лицензии на определенный вид образовательной программы. Поэтому Минпросвещения России, следуя предписаниям федерального проекта «Профессионалитет» об обеспечении высокого уровня практикоориентированности выпускников, включило в ряде ФГОС СПО норму о возможности освоения профессии рабочего и (или) должности служащего в соответствии с перечнем профессий рабочих или должностей служащих, по которым осуществляется ПО в рамках реализации вариативной части основной профессиональной образовательной программы (п. 3.6 ФГОС СПО по специальности 49.02.01 «Физическая культура» и п. 3.6 ФГОС СПО по специальности 49.02.02 «Адаптивная физическая культура».

Нам представляется, что интеграция основной профессиональной образовательной программы СПО и основной образовательной программы ПО может быть осуществлено только по профессиям рабочего и должности служащего, не связанного с организацией занятия населения.

Вывод обусловлен необходимостью расширения компетенций выпускника, так как по большинству разделов «Требования к образованию и обучению» профессиональных стандартов вида профессиональной деятельности ФКиС устанавливается минимально допустимый порог в уровне СПО, получаемого студентом в период обучения по основной профессиональной образовательной программе СПО.

Анализ Перечня профессий рабочих и должностей служащих (утв. Приказом Минпросвещения России от 14.07.2023 № 534) в совокупности с наименованиями должностей профессиональных стандартов по виду профессиональной деятельности ФКиС выявил должности, где установлен минимальный уровень профессиональной подготовки – ПО (инструктор по спорту, ремонтировщик плоскостных сооружений, спортсмен и пр.).

Результаты анализа Перечня профессий рабочих и должностей служащих, по которым осуществляется ПО в совокупности с наименованиями должностей профессиональных стандартов по виду профессиональной деятельности ФКиС, позволяют говорить о недостаточной согласованности между наименованиями должностей в профессиональных стандартах по виду профессиональной деятельности ФКиС и наименованиями профессий рабочих и должностей служащих по отрасли экономики «ФКиС». Например, имеется несогласованность установленной «квалификации» контролера-распорядителя и (или) спортивного судьи с установленными требованиями к образованию и обучению в одноименных профессиональных стандартах. Поэтому, как справедливо замечают авторы, следует легализовать понятие «специальная подготовка» как форму профессионального обучения [3]. Также в Перечне имеется профессия рабочего «механик по техническим видам спорта», а в профессиональном стандарте по такой должности предусмотрено наличие СПО и прохождение профильного дополнительного профессионального образования.

Отдельного внимания заслуживает должность «спортсмен, спортсмен-инструктор» (утв. Приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 194н). Она включена в Примерный перечень, но трудовые функции профессионального стандарта не предполагают самостоятельную организацию занятий ФКиС с населением. Более того, чтобы быть «спортсменом» (трудовая функция 3.3), необходимо пройти ПО, а проходят дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Рациональным, логичным и соответствующим настоящим реалиям решением, направленным на повышение конкурентоспособности выпускника системы СПО в области ФКиС, будет введение в вариативную часть основной профессиональной образовательной программы профессионального модуля по профессии рабочего или должности служащего, не связанной с организацией занятий с населением.

Объем профессионального модуля в вариативной части основной профессиональной образовательной программы по виду деятельности, соответствующему профессии рабочего или должности служащего, пока ограничен пределами 30% от общего объема времени. Такой вывод сделан нами по причине отсутствия Типовых программ профессионального обучения по профессиям рабочего или должностям служащего отрасли экономики «ФКиС». Поэтому часовой диапазон модуля вида деятельности, самостоятельно дополненного образовательной организацией, может варьироваться на ее усмотрение в пределах часов, отводимых на вариативную часть. Профессиональный модуль будет завершаться проведением квалификационного экзамена.

Таким образом, помимо диплома о СПО в области ФКиС выпускник будет получать свидетельство о профессии рабочего или должности служащего.

Несмотря на положительные моменты от нововведений, хотелось бы отметить вопрос, требующий уточнения в дальнейших работах: «Оправдано ли организовывать подготовку специалистов в рамках ПО по должностям служащего при получении СПО в области ФКиС, позволяющую в дальнейшем организовывать занятия с населением без получения полноценных знаний наряду со специалистом в области ФКиС, получившего СПО в области ФКиС?».

Руководствуясь поставленной целью исследования, нами предлагается выйти с предложением в Минспорт России в целях инициирования создания условий для повышения конкурентоспособности и практиориентированности выпускников, получающих СПО в области ФКиС, посредством организации ПО только по профессиям рабочих по отрасли экономики «ФКиС»:

1) разработать Типовые программы профессионального обучения по профессиям рабочего по отрасли экономики «ФКиС»;

2) разработать Типовые программы профессионального обучения по должностям служащего по отрасли экономики «ФКиС», предполагающие объем часов на полноценную подготовку специалиста с низшим уровнем квалификации по сравнению со специалистом, имеющим СПО в области ФКиС;

3) рекомендовать образовательным организациям осуществлять ПО по профессиям рабочих и должностям служащих в рамках вариативной части основной профессиональной образовательной программы, не направленной на организацию занятий с населением;

4) включить в государственное задание образовательных организаций, осуществляющих подготовку кадров системы СПО, услугу по организации ПО по профессии рабочего отрасли экономики «ФКиС», но при наличии лицензии на основную образовательную программу ПО;

4) исключить должность «спортсмен-инструктор» из Примерного перечня должностей, участвующих в реализации программы «Земский тренер»;

5) легализовать понятие «специальная подготовка» как формы профессионального обучения;

6) устранить расхождение между включенной в Перечень профессий рабочих и должностей служащих профессией рабочего «механик по техническим видам спорта» и «Требованиями к его образованию и обучению» профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», предусматривающего наличие среднего профессионального образования (трудовая функция 3.3).

Список источников

1. Жуковская Н. Ю., Тонких А. Г. Программа «Земский учитель» и региональные особенности ее реализации // Современное образование. 2022. № 1. С. 39–50.

2. Самсонов И. И. Об управлении деловой карьерой совершеннолетних студентов, получающих среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта // Экономика. Профессия. Бизнес. 2025. № 3. С. 119–128.

3. Бачурин А. Г., Самсонов И. И. Отдельные аспекты административно-правового статуса контролеров-распорядителей // Алтайский юридический вестник. 2025. № 1 (49). С. 39–44.

УДК 378.6:61-056.26

ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ К РАБОТЕ С ЛЮДЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В КАЧЕСТВЕ ИНСТРУКТОРОВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

MEDICAL STUDENTS' READINESS TO WORK WITH PEOPLE WITH DISABILITIES AS ADAPTED PHYSICAL EDUCATION INSTRUCTORS

В. А. Смирнова
V. A. Smirnova

Вологодский филиал Ярославского государственного медицинского университета, Вологда, Россия
Vologda Branch of Yaroslavl State Medical University, Vologda, Russia

Аннотация. Рассмотрена проблема профессиональной готовности студентов-медиков к работе с лицами с ограниченными возможностями здоровья в качестве инструкторов адаптивной физической культуры. Представлены результаты эмпирического исследования 70 студентов в возрасте 17–22 лет. Подробно проанализированы мотивационный, когнитивный и деятельностный компоненты готовности. Сформулированы выводы о необходимости корректировки образовательных программ и усиления практической подготовки будущих специалистов.
Ключевые слова: адаптивная физическая культура, студенты-медики, лица с ограниченными возможностями здоровья, профессиональная готовность
Abstract. The article addresses the issue of professional readiness of medical students to work with persons with disabilities as adaptive physical education instructors. It presents the results of an empirical study involving 70 students aged 17–22 years. The motivational, cognitive, and activity components of readiness are analyzed in detail. Based on the findings, conclusions are drawn regarding the need to revise educational programs and enhance the practical training of future specialists.
Keywords: adapted physical education, medical students, persons with disabilities, professional readiness

Современная парадигма российского здравоохранения и образования базируется на принципах гуманизации и инклюзии. Увеличение числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), нуждающихся в комплексной реабилитации и абилитации, ставит перед системой высшего медицинского образования задачу подготовки специалистов, способных эффективно взаимодействовать с данной категорией населения [1, с. 15].

Особое место в реабилитационном процессе занимает адаптивная физическая культура (АФК), направленная на формирование у лиц с ОВЗ жизненно важных навыков, коррекцию вторичных нарушений и повышение качества жизни [2, с. 42]. Инструктор АФК (или специалист в этой области с медицинским образованием) должен обладать не только глубокими знаниями в области патологии, но и специфическими психолого-педагогическими компетенциями.

© Смирнова В. А., 2026

Однако, как показывает практика, существует противоречие между потребностью общества в квалифицированных кадрах для сферы АФК и реальным уровнем готовности выпускников медицинских вузов к такой деятельности. Проблема усугубляется наличием у студентов стереотипов и социальных барьеров по отношению к людям с инвалидностью [3, с. 47]. В связи с этим изучение структуры и уровня готовности студентов-медиков к работе инструкторами АФК представляется крайне актуальным.

Проблема: необходимость выявления уровня сформированности мотивационного, когнитивного и эмоционально-деятельностного компонентов готовности студентов-медиков к работе с людьми с ОВЗ в качестве инструкторов АФК, а также в определении факторов, влияющих на эту готовность. Решение данной проблемы позволит обосновать направления совершенствования образовательных программ медицинских вузов с целью подготовки специалистов, способных эффективно работать в системе комплексной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Актуальность исследования обусловлена следующими положениями:

1) государственным заказом на подготовку специалистов для работы в условиях инклюзивного общества;

2) недостаточной разработанностью методик формирования специфических компетенций у студентов медицинского профиля для работы в сфере АФК;

3) необходимостью эмпирического выявления «слабых мест» в структуре готовности будущих инструкторов.

Цель исследования: выявить и проанализировать уровень готовности студентов-медиков к профессиональной деятельности в качестве инструкторов АФК с людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья.

Задачи исследования:

1. Определить критерии и показатели готовности студентов к работе с лицами с ОВЗ.

2. Провести диагностику мотивационного, когнитивного и деятельностного компонентов готовности среди студентов медицинских специальностей.

3. Выявить корреляционную зависимость между возрастом/курсом обучения и уровнем эмпатии и профессиональной готовности.

4. На основе полученных данных разработать рекомендации по оптимизации учебного процесса.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, синтез, обобщение.

2. Эмпирические: анкетирование (авторская анкета для оценки мотивации), психологическое тестирование (методика диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко), опросник для определения готовности к работе с лицами с ОВЗ.

3. Статистические: методы описательной статистики (расчет среднего арифметического (M), стандартного отклонения (σ), расчет коэффициента корреляции Пирсона (r) для выявления связей между показателями.

Формулы для расчетов:

1. Среднее арифметическое (M):

$$M = \frac{\sum_{i=1}^{n} X_i}{n}, \quad (1)$$

где X_i – значение показателя отдельного респондента, n – объем выборки.

2. Стандартное отклонение (σ):

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^{n}(X_i - M)^2}{n}}. \quad (2)$$

3. Коэффициент корреляции Пирсона (r):

$$r = \frac{\Sigma(x_i - \bar{x})(y_i - y)}{\sqrt{\sum(x_i - \bar{x})^{2} \cdot \sum(y_i - \bar{y})^2}}, \quad (3)$$

где x_i и y_i – значения сравниваемых переменных (например, возраст и уровень эмпатии).

В исследовании приняли участие 70 студентов (52 девушки и 18 юношей) в возрасте от 17 до 22 лет. С помощью формулы (1) было рассчитано среднее арифметическое возраста респондентов: M = 19,4 года. По формуле (2) вычислено стандартное отклонение: σ = 1,8, что свидетельствует о незначительном разбросе значений относительно среднего возраста. Распределение по курсам: 35 человек – студенты 1-го курса, 35 человек – студенты 2-го курса.

Была проанализирована структура готовности студентов-медиков к работе инструкторами АФК. Готовность рассматривалась как интегративное качество личности, включающее три компонента: мотивационный, когнитивный и деятельностный.

1. Мотивационный компонент. Положительно относятся к работе в сфере АФК65% респондентов, но лишь 22% опрошенных считают ее приоритетной. Основные мотивы: желание помогать (78% обучающихся) и интерес к сложным случаям (45% студентов). Барьеры: психологическая сложность общения (52% опрошенных) и незнание методик (63% респондентов). Студенты 2-го курса чаще указывают на недостаток практических навыков, 1-го курса – на страх и дискомфорт.

2. Когнитивный компонент. Лишь 18% опрошенных студентов оценили свои знания по АФК как достаточные. Большинство из них (11 из 13 человек) имели опыт волонтерства. 67% респондентов не знакомы с методиками АФК для лиц с ментальными нарушениями. Анализ учебных планов подтвердил фрагментарность освещения вопросов АФК в рамках общих курсов, что объясняет дефицит знаний у студентов.

3. Деятельностный и эмоциональный компоненты. По методике В. В. Бойко [4, с. 128] выявлено, что 22% опрошенных студентов имеют высокий уровень эмпатии (преимущественно девушки 1-го курса), 58% респондентов – средний (ситуативная отзывчивость), 20% обучающихся – низкий (юноши 2-го курса, склонны к рациональному восприятию). Студенты с низкой эмпатией могут испытывать раздражение при общении с лицами с ОВЗ, что недопустимо для инструктора АФК. Корреляционный анализ Пирсона с использованием формулы (3) выявил слабую отрицательную связь между возрастом и уровнем эмпатии (r = –0,24). Связь статистически не значима (p > 0,05), но позволяет предположить тенденцию к снижению эмпатии к 2-му курсу.

4. Интегральная оценка готовности. Высокий уровень выявлен у 12% опрошенных студентов: устойчивый интерес, базовые знания, высокий уровень эмпатии. Средний

уровень у 46% респондентов: положительная направленность, но дефицит знаний и неуверенность – потенциальный кадровый резерв. Низкий уровень у 42% опрошенных студентов: отсутствие мотивации, стереотипы, низкая эмпатия, ориентация на «острые» специальности. В группе низкого уровня преобладают студенты 2-го курса.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Студенты-медики готовы к работе инструкторами АФК преимущественно на среднем и низком уровнях. Высокий уровень лишь у 12% респондентов.

2. Выявлен диссонанс: 65% обучающихся имеют высокую мотивацию помогать, но только 18% респондентов обладают достаточными знаниями. Студенты хотят помогать, но не владеют методиками АФК.

3. Психологические барьеры отмечены у 52% опрошенных студентов. Низкий уровень эмпатии выявлен у 20% обучающихся (преобладают студенты 2-го курса), что требует психокоррекции.

4. Отсутствие значимой связи возраста с готовностью подтверждает решающую роль педагогического воздействия.

На основании результатов проведенного исследования предлагаются следующие рекомендации для формирования профессиональной готовности к работе в качестве инструкторов АФК:

Для администрации вуза по модификации учебных программ:

1. Ввести курс «Основы АФК и реабилитации».

2. Дополнить клинические дисциплины.

Для отдела по воспитательной работе по усилению практической подготовки:

1. Организовать волонтерство в реабилитационных центрах.

2. Создать студенческий клуб АФК.

3. Включить раздел по реабилитации в производственную практику.

Для психологический службы вуза по психолого-педагогическому сопровождению:

1. Проводить тренинги эмпатии (особенно для 2-го курса).

2. Организовать психологическое консультирование.

3. Использовать интерактивные методы.

Для студентов-медиков по мотивации и профориентации рекомендуется посещение встреч с инструкторами АФК и успешными людьми с ОВЗ.

Для преподавательского состава по научно-методическому обеспечению:

1. Разработать учебные пособия.

2. Проводить междисциплинарные исследования.

Проведенное исследование подтверждает актуальность заявленной проблемы. Подготовка студентов-медиков к работе инструкторами АФК требует выхода за рамки традиционного медицинского образования, ориентированного преимущественно на патологию. Необходимо внедрение в учебный процесс спецкурсов по психологии лиц с ОВЗ, методикам АФК, а также организация волонтерской практики на базе реабилитационных центров, которая позволит студентам преодолеть психологические барьеры и применить теоретические знания на практике. Особое внимание следует уделить работе со студентами 2-го курса, у которых намечается тенденция к снижению эмпатийных характеристик.

Только интеграция медицинских знаний с психолого-педагогическими и специальными компетенциями позволит сформировать специалиста, готового к эффективной и гуманной работе с людьми с ограниченными возможностями здоровья. Дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку и апробацию программ формирования такой готовности.

Список источников

1. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник. М. : Спорт, 2021. 616 с.

2. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии : учеб. пособие для вузов. М. : Юрайт, 2023. 178 с.

3. Мартынова Е. А. Социальные и психологические барьеры в общении с людьми с инвалидностью у студентов медицинских специальностей // Дефектология. 2022. № 4. С. 45–52.

4. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М. : Филинъ, 1996. 472 с.

УДК 796.355

ВЛИЯНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА РЕЗУЛЬТАТЫ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ НОРМАТИВАХ У СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

THE INFLUENCE OF SPEED AND STRENGTH TRAINING ON THE RESULTS OF TRACK-AND-FIELD STANDARDS OF STUDENTS OF PHYSICAL CULTURE HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION

С. Ю. Усачева[1], М. С. Марусина[2]
S. Yu. Usacheva[1], M. S. Marusina[2]

[1, 2] Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия
[1, 2] Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia

Аннотация. Выявлен уровень скоростно-силовых способностей у студентов Смоленского государственного университета спорта, не специализирующихся в легкой атлетике. Проанализирована динамика исследуемых показателей и выявлена корреляционная взаимосвязь между скоростно-силовой подготовленностью и результатами практических нормативов по легкой атлетике по дисциплине ТиМОБВС «легкая атлетика».
Ключевые слова: легкая атлетика, студенты Смоленского государственного университета спорта, не специализирующиеся в легкой атлетике; скоростно-силовая подготовка, легкоатлетические нормативы
Abstract. This article identifies the level of speed and strength abilities of students of Smolensk state university of sports not specializing in track-and-field. The dynamics of the studied indicators have been analyzed and the correlation relationship between speed and strength training and the results of practical track-and-field standards of the discipline "Track-and-field" has been identified.
Keywords: track-and-field, students of Smolensk state university of sports not specializing in track-and-field, speed and strength training, track-and-field standards

Одной из основных задач физического воспитания в вузе является повышение уровня физической подготовленности студентов. Для многих обучающихся занятия физической культурой становятся порой единственной формой физического совершенствования, поэтому необходимо уделять больше внимания повышению физической подготовленности студентов [1].

Обращает на себя внимание тот факт, что проблема снижения физической подготовленности студентов наблюдается и в вузах физкультурного профиля [2, 3]. Также нужно отметить, что количество работ по оценке физической подготовленности студентов непрофильных и военных вузов значительно превышает число исследований будущих специалистов в области физической культуры и спорта.

Применение скоростно-силовых упражнений улучшает как общую, так и специальную физическую подготовленность и благоприятно влияет на совершенствование двигательных навыков занимающихся. Не вызывает сомнения целесообразность применения скоростно-

© Усачева С. Ю., Марусина М. С., 2026

силовых упражнений на занятиях по легкой атлетике, но подбирать их следует в соответствии с учетом физической подготовленности студентов и их специализаций [4, 5].

Цель исследования – выявить влияние уровня скоростно-силовой подготовленности на результаты в легкоатлетических нормативах у студентов Смоленского государственного университета спорта (СГУС).

Гипотеза исследования – предполагалось, что применение в образовательном процессе дополнительных упражнений скоростно-силовой направленности, а не только упражнений по обучению техники легкоатлетических видов, позволит повысить уровень скоростно-силовой подготовленности студентов, не специализирующихся в легкой атлетике и улучшить показатели в нормативах по дисциплине «легкая атлетика».

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ учебной документации по дисциплине ТиМОБВС «Легкая атлетика», педагогическое наблюдение, контрольные испытания (тестирование), методы математической статистики.

Исследование проводилось на кафедре теории и методики легкой атлетики СГУС. Изучался уровень скоростно-силовой подготовленности 30 студентов СГУС 18–20 лет, не специализирующихся в легкой атлетике.

В ходе проведенного исследования были получены следующие результаты. При изучении показателей физической подготовленности студентов СГУС и контрольных нормативов по виду спорта «легкая атлетика» было установлено, что юноши показывают хорошую скоростно-силовую подготовку. Выявлено три уровня физической подготовленности (рис. 1).

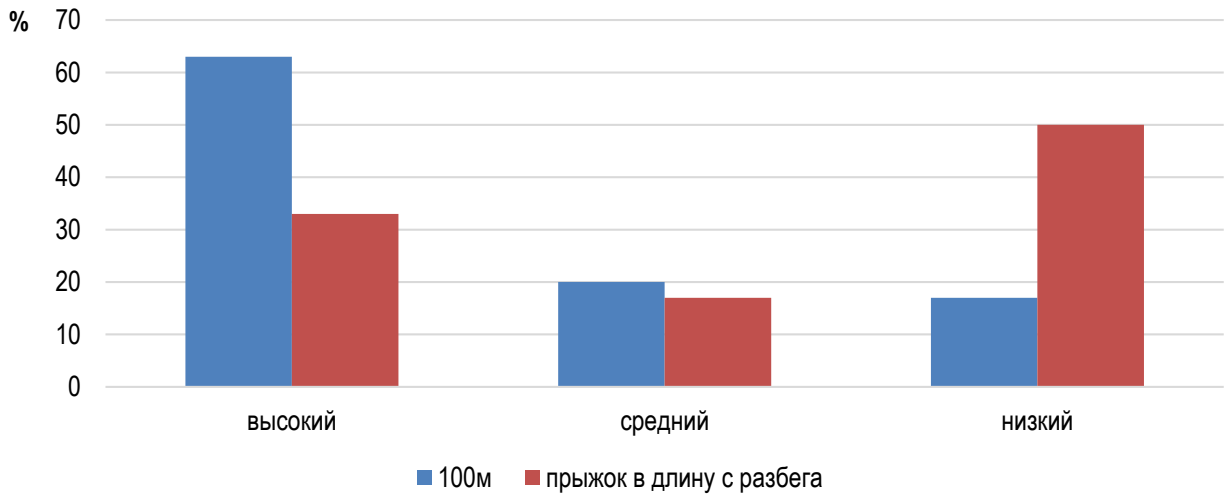


Рис. 1. Соотношение уровня выполнения нормативов по дисциплине «легкая атлетика» студентами СГУС

При сравнении уровня физической подготовленности студентов СГУС с контрольными нормативами по дисциплине «легкая атлетика» было установлено, что юноши показывают хорошую скоростно-силовую подготовку, 34% студентов справились со всеми нормативами. Однако стоит отметить, что 10% юношей не смогли справиться с испытани-

ями. Кроме того, для студентов непростым испытанием оказались прыжки в длину с разбега, с ними не справились 23% юношей. В беге на 100 м результаты были лучше, норматив выполнили 63% студентов.

Сравнительный анализ скоростно-силовой подготовленности юношей, специализирующихся в других видах спорта, показал, что студенты спортивных игр показывают лучшие результаты в беге на 100 м, 60 м и прыжках в длину с разбега, что свидетельствует о высоком уровне развития скоростных способностей. Юноши специализации «плавание» показывают лучшие результаты в прыжке в длину с места, тройном прыжке с места, метании набивного мяча двумя руками из-за головы, что характеризует достаточно высокий уровень развития скоростно-силовых способностей, силы мышц пояса верхних и нижних конечностей (рис. 2).

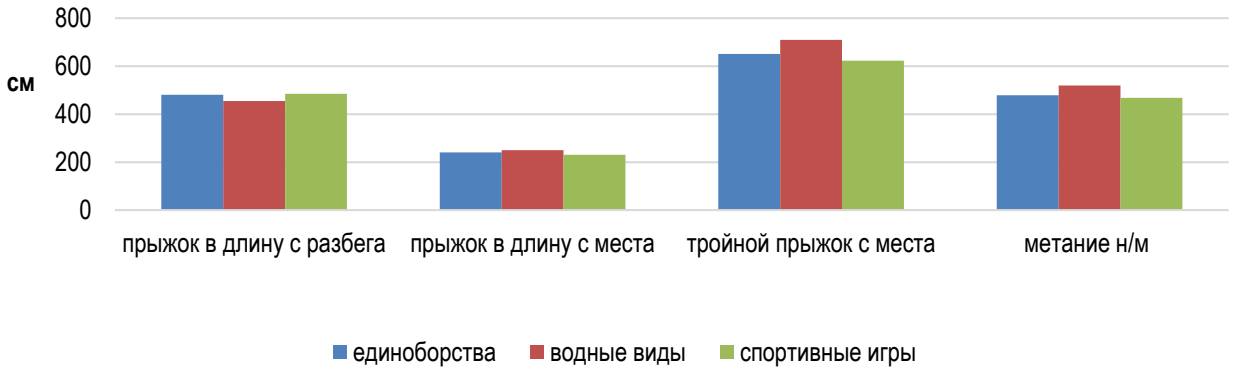


Рис. 2. Показатели скоростно-силовых способностей у юношей различных специализаций СГУС

Корреляционный анализ позволил установить разную тесноту взаимосвязи между бегом на 100 м, прыжком в длину с разбега и исследуемыми контрольными тестами у юношей специализации «спортивные единоборства». Высокие коэффициенты корреляции обнаружены у студентов в беге на 100 м с результатами в беге на 60 м ($r = 0,83$; $p < 0,05$), метании набивного мяча ($r = 0,93$; $p < 0,05$) и с прыжком в длину с разбега ($r = 0,80$; $p < 0,05$). В прыжке в длину с разбега высокие коэффициенты корреляции обнаружены с бегом на 60 м ($r = 0,85$; $p < 0,05$) и бегом на 100 м ($r = 0,80$; $p < 0,05$).

Другая картина корреляционного анализа наблюдается у студентов специализации «водные виды спорта» между бегом на 100 м, прыжком в длину с разбега. Высокие коэффициенты корреляции обнаружены у юношей в беге на 100 м с результатами в беге на 60 м ($r = 0,62$) и с прыжком в длину с разбега ($r = 0,72$; $p < 0,05$). С другими контрольными испытаниями ни бег на 100 м, ни прыжки в длину с разбега не имеют достоверно значимой связи.

У студентов специализации «спортивные игры» корреляционный анализ позволил установить разную тесноту взаимосвязи между бегом на 100 м, прыжком в длину с разбега и исследуемыми контрольными тестами. Высокие коэффициенты корреляции обнаружены в беге на 100 м с результатами в беге на 60 м ($r = 0,70$) и с прыжком в длину с разбега ($r = 0,79$; $p < 0,05$).

Таким образом, легкоатлетические упражнения являются эффективным средством для развития скоростно-силовых способностей, оказывая ярко выраженное положительное влияние на организм и физическую подготовленность занимающихся. Высокоэффективное воспитание скоростно-силовых способностей у студентов, не специализирующихся в легкой атлетике, в различных соотношениях проявления силы и быстроты достигаются только тогда, когда мы знаем конкретные требования и характеристики движений и лимитирующие звенья при выполнении избранного вида.

Кроме того, разнообразие средств для развития скоростно-силовых способностей, применяемых на занятиях по дисциплине «легкая атлетика», поможет студентам не только улучшить показатели в контрольных упражнениях, но и позволит целенаправленно использовать данные средства в педагогической и тренерской деятельности.

Список источников

1. Лексина Л. Н., Зубарева Ю. Н. Динамика изменения физической подготовленности студентов-первокурсников набора 2017 года по результатам контрольных испытаний // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2017. № 7. С. 245–249.

2. Бонько Т. И., Ницина О. А., Сухинина К. В. Легкая атлетика для студентов: рекомендации для самостоятельных занятий : учеб.-метод. пособие. Иркутск : Мегапринт, 2016. 66 с.

3. Осипов А. Ю. Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса по дисциплине «Физическая культура» в вузах // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2011. № 1. С. 75–78.

4. Паначев В. Д. Инновационная интерпретация физической культуры и спорта в вузе // Педагогическое образование в России. 2009. № 4. С. 72–78.

5. Тимошина И. Н. Исследование динамики физической подготовленности студентов педагогических и непедагогических специальностей // Теория и практика физической культуры. 2015. № 11. С. 45–49.

Секция IV

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ИНВАЛИДОВ

УДК 796.08

РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРЕОДОЛЕНИИ ПОСЛЕДСТВИЙ БУЛЛИНГА У ПОДРОСТКОВ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

THE ROLE OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION IN OVERCOMING THE CONSEQUENCES OF BULLYING IN ADOLESCENTS WITH DISABILITIES

А. И. Баранова[1], И. Ю. Стращенко[2]
A. I. Baranova[1], I. U. Strashchenko[2]

[1, 2] Ростовский филиал Российской таможенной академии, Ростов-на-Дону, Россия
[1, 2] Rostov Branch of the Russian Customs Academy, Rostov-on-Don, Russia

Аннотация. Рассматривается проблема буллинга в отношении подростков с инвалидностью и возможности адаптивной физической культуры как средства преодоления его психологических последствий. Анализируются механизмы влияния занятий адаптивным спортом на самооценку, коммуникативные навыки и социальную интеграцию подростков с ограниченными возможностями здоровья. Приводятся результаты анализа научной литературы, подтверждающие эффективность физкультурно-спортивной деятельности в коррекции психоэмоциональных нарушений, вызванных травлей.
Ключевые слова: адаптивная физическая культура, буллинг, подростки с инвалидностью, социализация, коммуникативные навыки
Abstract. The article examines the problem of bullying against adolescents with disabilities and the potential of adaptive physical education as a means of overcoming its psychological consequences. The mechanisms of adaptive sports influence on self-esteem, communication skills, and social integration of adolescents with disabilities are analyzed. The results of scientific literature analysis confirming the effectiveness of physical culture and sports activities in correcting psychoemotional disorders caused by bullying are presented.
Keywords: adaptive physical education, bullying, adolescents with disabilities, socialization, communication skills

Проблема буллинга в подростковой среде приобретает особую остроту, когда объектом травли становятся дети с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья. Подростки с особенностями развития в силу своих физических, сенсорных или ин-

© Баранова А. И., Стращенко И. Ю., 2026

теллектуальных нарушений часто оказываются в уязвимом положении, что делает их потенциальными жертвами систематической травли со стороны сверстников. Психологические последствия буллинга для данной категории подростков могут быть крайне тяжелыми: формирование устойчивой заниженной самооценки, развитие тревожности, депрессивных состояний, социальная изоляция и отказ от коммуникации [1].

Адаптивная физическая культура (АФК) традиционно рассматривается как средство физической реабилитации и развития двигательных навыков у лиц с инвалидностью. Однако ее потенциал в преодолении психологических последствий травли и социальной изоляции изучен недостаточно. Настоящая статья направлена на анализ роли АФК в преодолении психологических барьеров у подростков с инвалидностью, пострадавших от буллинга.

Буллинг представляет собой систематическое, повторяющееся агрессивное поведение, направленное против человека, который не может себя защитить. Подростки с инвалидностью сталкиваются с буллингом значительно чаще своих сверстников без ограничений здоровья. Исследователи отмечают, что чувство отчужденности и одиночества становится главной психологической проблемой для людей с ограничениями здоровья [2]. Травля усугубляет это состояние, формируя у подростка устойчивое негативное самовосприятие и страх перед социальными контактами.

Адаптивная физическая культура представляет собой комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями здоровья [3]. В структуре АФК выделяют несколько функций, имеющих прямое отношение к преодолению последствий буллинга: реабилитационную, социальную, психологическую и коррекционно-педагогическую [4].

Психологическая функция АФК реализуется через влияние физической активности на эмоциональное состояние занимающихся. Физические упражнения стимулируют выработку эндорфинов, способствуют снижению уровня тревожности и стресса [3]. Коррекционно-педагогическая функция направлена на преодоление психологических и физических барьеров, которые возникли вследствие инвалидности или психотравмирующих ситуаций [4].

Анализ научной литературы позволяет выделить несколько ключевых механизмов, посредством которых занятия адаптивной физической культурой способствуют преодолению психологических последствий буллинга у подростков с инвалидностью.

Повышение самооценки. Участие в спортивной деятельности позволяет подростку с инвалидностью увидеть свои возможности, а не ограничения. Достижение конкретных результатов – освоение нового упражнения, улучшение личного результата, победа в соревнованиях – формирует у подростка ощущение компетентности и успешности [5]. Это особенно важно для жертв буллинга, чья самооценка была разрушена систематической травлей.

Развитие коммуникативных навыков. Занятия адаптивным спортом, особенно в групповых формах, создают условия для коммуникации в безопасной среде под руководством тренера. Подросток получает опыт взаимодействия, основанного на сотрудничестве и взаимопомощи, а не на агрессии и унижении. Роль адаптивной физической культуры и спорта в обеспечении активности коммуникативных навыков бесспорна [1].

Формирование стрессоустойчивости. Спортивная деятельность предполагает преодоление трудностей, контроль эмоций, умение справляться с неудачами. Эти навыки переносятся в повседневную жизнь, помогая подростку противостоять возможным травмирующим ситуациям. Исследователи подчеркивают, что спортсмены с инвалидностью, прошедшие психологическую подготовку, демонстрируют более высокий уровень стрессоустойчивости [6].

Снижение социальной изоляции. Спортивная секция становится для подростка референтной группой, где он принимается таким, какой он есть. Чувство принадлежности к команде, общие цели и совместная деятельность снижают ощущение одиночества и отчужденности, которое, по данным экспертов, является главной проблемой для людей с ограничениями здоровья [2].

Для эффективного использования возможностей адаптивной физической культуры в преодолении последствий буллинга необходимо соблюдение ряда условий.

Во-первых, требуется специальная подготовка тренерско-преподавательского состава. Тренеры по адаптивному спорту должны обладать не только знаниями в области физической культуры, но и компетенциями в области специальной психологии и педагогики [1]. Тренер, работающий с подростками, пережившими травлю, должен уметь создать безопасную психологическую среду, своевременно распознавать признаки психологического неблагополучия и оказывать базовую психологическую поддержку.

Во-вторых, важна интеграция психологических методов в тренировочный процесс. Современные исследования демонстрируют эффективность внедрения методов психолого-педагогического сопровождения в подготовку юных спортсменов с ограниченными возможностями здоровья [7]. Использование элементов психотехники и психотехнических игр способствует коррекции эмоциональных нарушений и развитию навыков саморегуляции [1].

В-третьих, необходима организация психологического сопровождения спортсменов с инвалидностью на системной основе. Анализ существующей практики показывает, что инфраструктура адаптивного спорта часто ограничивается физической и технической подготовкой, в то время как психологический компонент остается фрагментарным [6]. Спортсмены, перенесшие психотравмирующие события (в том числе связанные с буллингом), нуждаются в квалифицированной психологической помощи, направленной на развитие стрессоустойчивости, уверенности в себе и навыков коммуникации.

Адаптивная физическая культура обладает значительным, но недостаточно реализованным потенциалом в преодолении психологических последствий буллинга у подростков с инвалидностью. Влияние занятий адаптивным спортом на самооценку, коммуникативные навыки, стрессоустойчивость и социальную интеграцию создает основу для восстановления психологического благополучия подростков, пострадавших от травли. Ни один психолог не делает столько, сколько делает один матч – эта метафора точно отражает реабилитационный потенциал спортивной деятельности [2].

Дальнейшие исследования в данной области должны быть направлены на разработку и апробацию конкретных методик интеграции психокоррекционных задач в тре-

нировочный процесс по адаптивной физической культуре, а также на подготовку тренерских кадров, способных эффективно решать задачи психологической реабилитации подростков с инвалидностью, пострадавших от буллинга.

Список источников

1. Ермакова А. О. Адаптивная физическая культура и инклюзивное обучение: реальность, проблемы и направление развития // Инфоурок. 2024. URL: https://infourok.ru/statya-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-i-inklyuzivnoe-obuchenie-realnost-problemy-i-napravlenie-razvitiya-7466355.html (дата обращения: 26.02.2026).

2. Оганезов Н. Эксперт рассказал о том, как адаптивный спорт помогает обществу // Российская газета. 2025. URL: https://rg.ru/2025/02/17/ekspert-oganezov-rasskazal-o-tom-kak-adaptivnyj-sport-pomogaet-obshchestvu.html (дата обращения: 26.02.2026).

3. Иванченко Т. А., Котова Н. В., Русинова А. В. Актуальность адаптивного спорта для лиц после травм и ранений // Физическая культура и спорт. 2025. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnost-adaptivnogo-sporta-dlya-lits-posle-travm-i-raneniy (дата обращения: 26.02.2026).

4. Адаптивная физическая культура // КГБУ СО «Комплексный центр социального обслуживания населения «Таймырский». 2025. URL: http://mbukcson24.ru/adaptivnaja-fizicheskaja-kultura-2/ (дата обращения: 26.02.2026).

5. Адаптивный спорт – новый тренд в реабилитации и абилитации. Как он устроен в России? // Чемпионат. 2025. URL: https://www.championat.com/other/article-6012328-adaptivnyj-sport-chto-eto-zadachi-celi-istoriya-razvitiya-v-rossii.html (дата обращения: 26.02.2026).

6. Проект «Адаптивный импульс: психологическое сопровождение и поддержка людей с инвалидностью и ветеранов СВО в спорте» // Фонд президентских грантов. 2025. URL: https://xn--80afcdbalict6afooklqi5o.xn--p1ai/public/application/item?id=b4bf58fc-ed18-4a94-ad08-f81c781c3d90 (дата обращения: 26.02.2026).

7. Разработка и внедрение педагогических и психологических методов сопровождения юных спортсменов с нарушениями слуха в учебно-тренировочном процессе // Naukaru. 2025. URL: https://naukaru08.ru/en/nauka/article/99423/view (дата обращения: 26.02.2026).

УДК 796.011.3

РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСНЫХ ПРАКСИС-ТЕСТОВ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ ДИСПРАКСИИ У ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АКУСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА И СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ

DEVELOPMENT OF COMPREHENSIVE PRAXIS TESTS FOR DETECTING DYSPRAXIA IN CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER AND ATTENTION DEFICIT AND HYPERACTIVITY DISORDER

В. Д. Валькова[1], Л. Н. Эйдельман[2]
V. D. Valkova[1], L. N. Eidelman[2]

[1, 2] Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург, Россия
[1, 2] Herzen State Pedagogical University of Russia, St. Petersburg, Russia

Аннотация. Рассмотрена специфичность диспраксии у детей с расстройством акустического спектра и синдром дефицита внимания и гиперактивности, обосновывается необходимость репрезентативного комплекса тестов для выявления диспраксии. Представлен протокол комплексного праксис-теста для специалистов по адаптивной физической культуре, направленный на оценку функциональности и определение траектории коррекции. Предложены адаптация процедуры тестирования и рекомендации по построению индивидуальных коррекционных программ в рамках адаптивной физической культуры.
Ключевые слова: праксис-тесты, диспраксия, адаптивная физическая культура, расстройства аутистического спектра, синдром дефицита внимания и гиперактивности, коморбидность, моторные нарушения, сенсорная интеграция
Abstract. The article examines the specificity of dyspraxia in children with ASD and ADHD, justifies the need for a representative set of tests to detect dyspraxia. The protocol of a comprehensive practice test for specialists in adaptive physical culture is presented, aimed at assessing functionality and determining the correction trajectory. The adaptation of the testing procedure and recommendations for the construction of individual correctional programs within the framework of adaptive physical culture are proposed.
Keywords: dyspraxia, praxis tests, autism spectrum disorder, attention deficit and hyperactivity disorder, adaptive physical education, comorbidity, motor impairments

Диспраксия характеризуется трудностями в планировании, организации и выполнении последовательных двигательных актов при отсутствии явных неврологических или мышечных патологий. Данное состояние является высококоморбидным с дивергенцией нейроразвития: расстройством аутистического спектра (РАС) и синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Исследования показывают, что более 50% детей с СДВГ и до 80% детей с РАС имеют выраженные моторные нарушения [1]. Однако при коморбидности РАС и СДВГ, которая встречается у 59% детей с аутизмом, двигательные трудности приобретают специфический характер, усугубляясь сенсорно-перцептивными расстройствами и импульсивностью [2]. Это создаёт комплексные препятствия для соци-

© Валькова В. Д., Эйдельман Л. Н., 2026

альной адаптации, обучения и бытовой самостоятельности ребенка. Несмотря на очевидную значимость проблемы, существует дефицит стандартизированных, доступных для специалистов немедицинского профиля (педагогов, инструкторов АФК) диагностических инструментов, позволяющих не только выявить факт диспраксии, но и определить её механизм для построения адресной коррекционной программы.

Цель работы – представить адаптированный протокол комплексного праксис-тестирования, предназначенный для использования специалистами по адаптивной физической культуре в работе с детьми с РАС и СДВГ.

Патогенетические основы диспраксии при РАС и СДВГ имеют как общие черты, так и различия. При СДВГ ключевой дефицит связывают с нарушением исполнительных функций и ингибиторного контроля, что напрямую влияет на моторное планирование и импульсивность движений [3]. Нейровизуализационные исследования указывают на истончение соматосенсорной коры, что коррелирует с тактильной дискриминацией и моторной неловкостью. При РАС нарушения носят более системный характер и затрагивают сенсорную интеграцию на всех уровнях. Теория «интенсивного мира» объясняет моторную дезорганизацию при РАС локальной гиперсвязностью нейронных сетей и слабой интеграцией между удаленными областями мозга, что приводит к сенсорной перегрузке и трудностям в планировании сложных действий [4]. Высокая коморбидность РАС и СДВГ обусловливает необходимость междисциплинарного подхода и скрининга на оба расстройства. Симптомы СДВГ часто маскируют признаки РАС, приводя к поздней диагностике аутизма – в среднем к 6,3 годам при коморбидности против 4,7 лет при изолированном РАС. Это подчеркивает важность моторной диагностики как возможного раннего маркера.

Разработанный протокол праксис-тестов базируется на нейропсихологическом подходе А. Р. Лурия и направлен на оценку всех компонентов праксиса: идеации, планирования, секвенции и исполнения [5]. Протокол структурирован в восемь блоков, расположенных по принципу усложнения (табл. 1).

Таблица 1

Структура протокола

Оцениваемый компонент	Блок	Специфика диспраксии и дефицитов
Визуальная категоризация	Зрительный гнозис	Дефицит концентрации, когнитивных способностей
Распознавание эмоций	Эмоциональный интеллект и перцепция	Неразвитый эмоциональный интеллект
Символические действия	Речевой праксис	Затруднения в мимике/артикуляции
Статические и динамические пробы	Пальцевый праксис	Выраженные синкезии. Слабый моторный контроль
Локализация и проекция прикосновения	Соматогнозис	Дезориентация в телесном пространстве
Идеаторный и идеомоторный	Предметный праксис	Трудности имитации без предметов
Секвенция и координация	Пространственно-двигательный праксис	Нарушение последовательности реализации программы действий
Баланс и постуральный контроль	Статокинетическая устойчивость	Дефицит концентрации и моторного контроля

Для комфортной реализации протокола разработан тестовый бланк для специалистов по АФК, включающий в себя совокупность тестов, инструкции, оценочную шкалу и графу для комментариев (табл. 2).

Таблица 2

Тестовый бланк для специалиста по АФК с оценочной шкалой

3 балла – норма: задания выполнены с первой попытки без ошибок. **2 балла** – лёгкие нарушения: больше попыток, незначительные ошибки. **1 балл** – выраженные нарушения: грубые ошибки при выполнении или отказ от выполнения.			
Тест	Инструкция	Оценка	Комментарий
Визуальная категоризация	Разделить объекты по цвету/форме/материалу, с обоснованием выбора		
Распознавание эмоций	Назвать эмоцию на фото или схеме; повторить мимику педагога		
Символические действия	Задуть свечу, показать «жевание», улыбнуться		
Статический пальцевый праксис	Повторить позы пальцев (кольцо, «коза»)		
Динамический пальцевый праксис	Проба «Кулак–ребро–ладонь» (3 цикла за 10 с)		
Проба Тойбера	Одновременная билатеральная стимуляция (касание обеих рук): определить, к какой руке прикоснулись (к одной или к обеим)		
Идеаторный	Надеть/снять обувь; открыть коробку с замком		
Идеомоторный	Показать, «как помешать ложкой чай» (без предмета); приветствие, объятия		
Секвенция двигательных действий	Повторить связку: «хлопок–прыжок–поворот на 90» в обе стороны «хлопок–прыжок–поворот на 180» в обе стороны		
Проба Ромберга	Действия из исходного положения: сомкнутая стойка, руки вперёд, глаза закрыты. Тестируемый удерживает исходное положение и растопыривает пальцы рук		
Итоговая оценка:			

Каждое задание оценивается по трехбалльной шкале: 3 балла – норма, 2 – лёгкие нарушения, 1 – выраженные нарушения. Возрастные критерии более гибкие для детей 4–6 лет, с 7 лет требования становятся более строгими (минимум 2 балла за каждый тест). Допускается адаптация с помощью визуальных схем для облегчения процесса тестирования.

Интегральный анализ профиля результатов позволяет дифференцировать тип диспраксии (идеаторная, идеомоторная, пространственная и др.), что является основой для построения коррекционной программы [6]. Для детей с РАС и СДВГ предусмотрены адаптации: замена вербальных инструкций на визуальные схемы (PECS, социальные истории), дробление заданий на этапы, введение сенсорных пауз и использование интересов ребёнка для повышения мотивации [7].

Коррекционная работа, основанная на результатах тестирования, должна носить комплексный сенсомоторный характер. Для крупной моторики эффективны ритмическая аудиостимуляция (ходьба под метроном) и тренировка на имитации. Для мелкой моторики – визомоторный тренинг и манипуляции с материалами разной текстуры. Критическими факторами успеха являются раннее начало вмешательства (до 5 лет) [8], игровой формат и адаптация сенсорной среды.

В заключение необходимо отметить, что представленный адаптированный протокол праксис-тестов является практическим инструментом для специалистов АФК, позволяющим объективизировать оценку моторных нарушений у детей с РАС и СДВГ. Его ключевыми преимуществами являются комплексность оценки, использование доступного инвентаря, наличие чётких критериев интерпретации и возможность адаптации под конкретного ребенка. Выявление специфического профиля диспраксии позволяет перейти от общих реабилитационных мероприятий к целевым, воздействующим на дефицитарное звено двигательного акта – планирование, исполнение или сенсорную обратную связь. Внедрение данного протокола в практику будет способствовать повышению качества диагностики и индивидуализации коррекционной работы в рамках междисциплинарного подхода к помощи детям с сочетанными нарушениями.

Список источников

1. Frazier T. W., Youngstrom E. A., Hardan A. Y. et al. Prevalence and correlates of psychotropic medication use in adolescents with an autism spectrum disorder with and without caregiver-reported attention-deficit/hyperactivity disorder // Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology. 2011. Vol. 21, № 6. P. 571–579.

2. Zhou B., Zou X., Li Y. [et al.] Motor impairments in Chinese toddlers with autism spectrum disorder and its relationship with social communicative skills // Frontiers in Psychiatry. 2022. Vol. 13.

3. Romero-Ayuso D., Toledano-Munoz A., Serrano-Munoz A. [et al.] Tactile Discrimination, Praxis and Cognitive Impulsivity in ADHD Children // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020. Vol. 17, № 19.

4. Бакулин И. С., Кривощапов А. С., Сидорова Е. А. Активация коры головного мозга при выполнении задачи Стернберга // Журнал высшей нервной деятельности им. И. П. Павлова. 2020. Т. 70, № 5. С. 545–554.

5. Садовская Ю. В. Нарушение сенсорной обработки и диспраксии у детей дошкольного возраста // Вопросы психологии. 2011. № 4. С. 78–85.

6. Лурия А. Р. Основы нейропсихологии : учеб. пособие. М. : Академия, 2003. 304 с.

7. Вассерман Л. И., Дорофеева С. А., Меерсон Я. А. Методы нейропсихологической диагностики. СПб. : Изд-во СПб. ун-та, 1997. 120 с.

8. Dziuk M. A., Gidley Larson J. C., Apostu A. et al. Dyspraxia in autism: association with motor, social, and communicative deficits // Developmental Medicine & Child Neurology. 2007. Vol. 49, № 10. P. 759–764.

УДК 378+796.015:617.7

МЕТОДИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

METHODOLOGY OF ADAPTIVE AND HEALTH-IMPROVING PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS WITH VISUAL IMPAIRMENTS

Л. А. Гиренко[1], Н. С. Евтухов[2]
L. A. Girenko[1], N. S. Yevtukhov[2]

[1, 2] Сибирский государственный университет водного транспорта, Новосибирск, Россия
[1, 2] Siberian State University of Water Transport, Novosibirsk, Russia

Аннотация. Рассматривается поиск оптимальных оздоровительных решений в области адаптивной физкультуры, предназначенных для студенческой молодежи с нарушениями зрительного восприятия. Выявляются не только основные барьеры и ресурсы этой группы обучающихся, но и предлагается комплексный подход к модернизации учебного процесса. Ключевой акцент делается на трансформации существующих педагогических методов, внедрении специализированного инструментария и конструировании занятий, конечной целью которых выступает укрепление соматического здоровья, активизация компенсаторных функций организма и содействие продуктивной инклюзии в социум.
Ключевые слова: адаптивная физическая культура, нарушение зрения, инклюзивное образование, оздоровительная физическая культура, тифлопедагогика, компенсаторные механизмы, студенты, специальные методики
Abstract. This study focuses on finding effective solutions in the field of adaptive and health-improving physical education for students with visual impairments. It not only identifies the main barriers and resources for this group of students, but also proposes a comprehensive approach to modernizing the educational process. The key emphasis is on transforming existing pedagogical methods, implementing specialized tools, and designing activities that ultimately aim to strengthen physical health, activate compensatory functions, and promote productive inclusion in society.
Keywords: adaptive physical education, visual impairment, inclusive education, health-improving physical education, typhlopedagogy, compensatory mechanisms, students, special methods

Современная образовательная парадигма все в большей степени базируется на принципах инклюзивности, что находит отражение в политике высших учебных заведений, в частности Сибирский государственный университет водного транспорта, активно принимающих абитуриентов с различными формами нозологий, включая патологию зрения. В этом контексте задачи физического развития и укрепления здоровья таких студентов выходят на первый план, становясь залогом их академических успехов и дальнейшей профессиональной реализации. Несмотря на очевидную пользу физкультуры для развития моторики, пространственного ориентирования и социальных навыков, традиционные учебные планы часто игнорируют уникальные потребности лиц с глубокими зрительными нарушениями. Данное противоречие создает объективную необходимость в проектировании и апробации специализированных методических комплексов [1–3].

© Гиренко Л. А., Евтухов Н. С., 2026

Теоретический фундамент в сфере адаптивной физической культуры (АФК) был заложен в исследованиях С. П. Евсеева, Л. В. Шапковой, А. А. Дмитриева, в то время как специфика тифлопедагогики и физического воспитания незрячих глубоко проанализирована Б. К. Тупоноговым и Л. И. Плаксивой. Несмотря на солидную теоретическую основу, вопрос практической имплементации адаптивных и оздоровительных практик в учебные планы вузов, особенно при подготовке кадров для узкоспециализированных областей, таких как цифровая логистика, остается недостаточно освещенным и нуждается в структурировании и дополнительном анализе [4, 5].

Цель настоящей работы – теоретически обосновать и разработать основные направления адаптации средств и методов оздоровительной физической культуры для студентов с нарушением зрения в условиях вуза.

Задачи: выявить психофизические особенности студентов с нарушением зрения, влияющие на процесс физического воспитания; проанализировать основные направления, средства и методы адаптивной физической культуры, применимые в работе со слабовидящими и незрячими обучающимися; разработать практические рекомендации по построению и проведению оздоровительных занятий для данной категории студентов. Объект исследования: процесс физического воспитания студентов с нарушением зрения. Предмет исследования: методика адаптации средств оздоровительной физической культуры для студентов с нарушением зрения.

Нарушение зрения (слепота и слабовидение) приводит к существенной перестройке организма, затрагивающей как физическую, так и психическую сферу. Снижение зрительного контроля за положением тела часто приводит к сутулости, сколиозам, мышечной слабости. Снижение общей двигательной активности (страх передвижения в незнакомом пространстве) ограничивает естественную двигательную активность, что ведет к гиподинамии. Нарушение координации и равновесия (отсутствие или недостаточность зрительной афферентации) затрудняет выполнение движений, требующих точности и баланса. Снижение скорости и ловкости: затруднена быстрая реакция на изменяющиеся условия среды [6].

Повышенный уровень тревожности и неуверенности, особенно в новых, незнакомых местах (спортивный зал, бассейн). Сложности с пространственной ориентацией и формированием «карты пространства». Склонность к аутизации (снижению потребности в общении) из-за трудностей установления зрительного контакта. Развитие компенсаторных механизмов: обострение слухового, тактильного и кинестетического восприятия [4].

Учет этих особенностей является фундаментальным условием для построения эффективной программы занятий. Преподаватель должен создать безопасную среду, минимизировать фактор страха и максимально опираться на сохранные анализаторы (слух, осязание, мышечное чувство).

Средства и методы адаптивной физической культуры для студентов с нарушением зрения. Адаптивная физическая культура для незрячих и слабовидящих студентов базируется на общепедагогических принципах с обязательной их коррекцией [2].

Необходимо придерживаться основополагающих принципов. Принцип индивидуализации: программа должна составляться с учетом остроты остаточного зрения, уровня физической подготовленности, наличия сопутствующих заболеваний. Принцип коррек-

ционно-компенсирующей направленности: каждое упражнение должно не только развивать физические качества, но и способствовать развитию компенсаторных навыков (ориентировка в пространстве по звуку, тактильное восприятие). Принцип безопасности и страховки: создание физически и психологически безопасной среды – абсолютный приоритет. Обязательно использование помощи ассистентов, звуковых ориентиров, тактильных разметок [7]. Принцип сознательности и активности: необходимо подробно вербально объяснять цель и технику каждого упражнения, добиваясь осмысленного выполнения.

Применяют основные средства АФК. Например, оздоровительные виды гимнастики (ритмическая гимнастика под четкий музыкальный ритм). Упражнения на осанку, дыхательные упражнения. Адаптированные подвижные и спортивные игры: голбол, торбол, шашки и шахматы для незрячих. Элементы борьбы, где важен тактильный контакт. Плавание: идеальный вид спорта, так как вода снимает нагрузку с суставов, дает чувство свободы и безопасности. Для ориентации используются звуковые сигналы (хлопки, голос тренера) и тактильные метки по краю бассейна [8]. Легкая атлетика: бег с лидером (с использованием связующей веревки или бег рядом с сопровождающим). Метание снарядов со звуковыми ориентирами. Силовые тренировки: использование тренажеров с фиксированной траекторией движения для минимизации риска травм. Работа с отягощениями только под контролем инструктора.

Используются специальные методы. Вербальный метод: детальное, образное описание упражнения. Тактильно-кинетический метод («рука в руке»): преподаватель или ассистент руками направляет движения студента, помогая сформировать правильный двигательный образ [5]. Метод звуковой ориентации: использование колокольчиков, бубнов, метрономов, хлопков для обозначения направления, расстояния или ритма. Метод пространственной тактильной разметки: использование резиновых ковриков с разной фактурой, рельефных полос на полу для обозначения границ.

Как АФК поможет в цифровой логистике. Так, приведём прямые аналогии между упражнениями АФК и задачами логиста. Упражнение на ориентировку в зале с помощью звуковых маячков – это аналог построения маршрута транспорта с помощью GPS-трекинга и датчиков. И то и другое – управление объектом в пространстве по невидимым (звуковым/цифровым) сигналам. Командная игра голбол (где нужно по звуку мяча защищать ворота) развивает навыки командного взаимодействия в условиях ограниченной визуальной информации, что аналогично работе в логистическом центре, где команда управляет процессами на основе данных из систем, а не прямого визуального наблюдения за всем складом.

Практические рекомендации по построению оздоровительного занятия. Структура традиционного занятия (вводная, основная, заключительная части) сохраняется, но наполняется специфическим содержанием [9, 10]. Ориентировка в зале: провести студента по периметру зала, дать ему возможность потрогать руками ключевые ориентиры (стены, снаряды). Разминка: упражнения на месте (ходьба на месте, махи руками, наклоны) под четкий счет или ритмичную музыку. Акцент на разогреве суставов и мышц. В основной части (50–60 минут): изучение нового материала. Новое упражнение разучивается поэтапно, с использованием метода «рука в руке» и подробного вербального объяснения. Пример блока упражнений – упражнение на равновесие. Стояние на одной ноге с опорой рукой на стену, затем без опоры. Задача – удержать равновесие как можно дольше. Упражнение с

мячом (со звуковым сигналом). Перекатывание мяча с погремушкой между партнерами. Развитие реакции и слухового восприятия. Силовое упражнение: жим ногами в тренажере. Контроль преподавателя за правильностью положения тела. Подвижная игра: 10–15 минут в конце основной части для эмоциональной разрядки (например, эстафета с передачей звукового мяча). В заключительной части (10 минут) использование упражнений на дыхание и расслабление. Обратная связь со студентом включает обсуждение его ощущений, что получилось, что вызвало трудности. Это крайне важно для мотивации и корректировки программы. Роль преподавателя: преподаватель выступает в роли инструктора, страховщика и мотиватора. Его речь должна быть четкой, спокойной и доброжелательной. Важно создавать ситуации успеха, чтобы повышать самооценку студента [3].

Таким образом, применение технологий адаптивной и оздоровительной физической культуры выступает действенным инструментом комплексной реабилитации и включения студентов с нарушениями зрения в академическую и общественную жизнь университета. Максимальный педагогический и оздоровительный эффекты от занятий достигаются комплексом факторов: обязательным учетом индивидуальных психофизических профилей обучающихся, неукоснительным следованием дидактическим принципам АФК и точным подбором соответствующего адаптационного инструментария. Внедрение предложенной модели организации занятий способно не только оптимизировать работу преподавателя, обеспечив безопасность и коррекционно-развивающий эффект, но и стать катализатором для улучшения физических кондиций, академической успеваемости и формирования личностных компетенций, востребованных на современном рынке труда, в том числе в сфере цифровой логистики. В качестве вектора для будущих изысканий видится разработка цифровых assistive-решений, например, носимых гаджетов с тактильной обратной связью, для интеграции в учебный процесс со слабовидящими студентами.

Список источников

1. Большакова И. А., Колесникова Е. В. Адаптивное физическое воспитание лиц с нарушением зрения: теория и практика. СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. 168 с.

2. Воронкова И. В. Инклюзивное образование: методология, практика, технологии. М. : МГППУ, 2018. 270 с.

3. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М. : Академия, 2018. 176 с.

4. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура : учеб. пособие для вузов. 4-е изд., стер. М. : Советский спорт, 2020. 240 с.

5. Курдыбайло С. Ф. Медико-биологические основы адаптивной физической культуры : учеб. пособие. М. : Спорт, 2019. 152 с.

6. Медведев Д. С. Организация и методика проведения занятий по адаптивному физическому воспитанию студентов с нарушением зрения в вузе // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. № 5 (183). С. 284-288.

7. Плаксина Л. И. Теоретические основы коррекционной работы в детском саду для детей с нарушением зрения. М. : Город детства, 2018. 210 с.

8. Соломин В. П. Оздоровительные технологии в адаптивной физической культуре : учеб.-метод. пособие. Красноярск : СибГТУ, 2017. 145 с.

9. Тупоногов Б. К. Тифлопедагогика : учеб. для вузов. М. : Юрайт, 2020. 321 с.

10. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры : учебник. М. : Советский спорт, 2019. 608 с.

УДК 796.015:616.127.1:378.172.4

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ СИНУСОВОЙ ТАХИКАРДИИ

PHYSICAL CULTURE AND REHABILITATION IN SINUS TACHYCARDIA

Д. Д. Денисенко
D. D. Denisenko

Иркутский государственный медицинский университет, Иркутск, Россия
Irkutsk State Medical University, Irkutsk, Russia

Аннотация. Рассмотрены актуальные вопросы применения средств физической культуры у лиц с синусовой тахикардией (СТ) различного генеза. Проанализированы современные научные данные и разработаны научно обоснованные рекомендации по построению и дозированию физических нагрузок для данной категории занимающихся. Доказано, что индивидуализированные и регулярные физические нагрузки под медицинским контролем способствуют повышению функциональных возможностей кардиореспираторной системы, увеличению порога возникновения тахикардии, улучшению вегетативной регуляции и, как следствие, повышению качества жизни пациентов. Сделан вывод о необходимости обязательного включения дозированной физической активности в комплексную терапию пациентов с СТ при исключении органической патологии сердца.
Ключевые слова: синусовая тахикардия, физическая реабилитация, дозированная физическая нагрузка, ЧСС-контроль, кардиореспираторная система
Abstract. The article discusses current issues of the use of physical education tools in individuals with sinus tachycardia (ST) of various origins. The aim of the work is to analyze modern scientific data and develop scientifically based recommendations for the construction and dosage of physical activity for this category of those involved. Ndividualized and regular physical activity under medical supervision has been shown to improve cardiorespiratory function, elevate the tachycardia threshold, improve autonomic regulation, and, consequently, enhance patients' quality of life. This suggests that measured physical activity should be included in the comprehensive treatment of patients with TS when organic heart disease is ruled out.
Keywords: sinus tachycardia, physical rehabilitation, dosed physical activity, heart rate control, cardiorespiratory system

Синусовая тахикардия (СТ) – состояние, характеризующееся увеличением частоты сердечных сокращений (ЧСС) более 90–100 ударов в минуту у взрослых при сохранении правильного синусового ритма [1]. Она может быть физиологической реакцией на стресс, физическую нагрузку, а также патологическим симптомом при анемии, тиреотоксикозе, сердечной недостаточности, вегетативной дисфункции (ВСД) и других состояниях.

Традиционно пациентам с тахикардией рекомендовали ограничение физической активности из-за опасений спровоцировать ухудшение состояния. Однако современные исследования в области кардиореабилитации и спортивной медицины доказывают обратное: дозированные и правильно подобранные физические нагрузки являются мощным терапевтическим инструментом [2]. Гиподинамия, напротив, ведет к детренированности

© Денисенко Д. Д., 2026

сердечно-сосудистой системы, снижению ударного объема сердца, что заставляет сердце компенсировать недостаток кровоснабжения учащением ритма даже при минимальных усилиях, формируя порочный круг.

Актуальность исследования обусловлена высокой распространенностью жалоб на тахикардию, особенно среди лиц молодого и среднего возраста с синдромом вегетативной дисфункции, и недостаточной информированностью как пациентов, так и некоторых специалистов о принципах безопасной физической активности.

Цель исследования: разработать научно обоснованные методические рекомендации по применению средств физической культуры для лиц с синусовой тахикардией (при исключении серьезной органической патологии).

Задачи исследования:

1. Проанализировать патофизиологические аспекты влияния физических нагрузок на сердечный ритм.

2. Определить ключевые принципы назначения и контроля нагрузок.

3. Систематизировать комплексы упражнений и форм занятий, оптимальных для данной группы.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

1. Систематический анализ и обобщение данных научной литературы за последние 10–15 лет по темам: кардиореабилитация, физиология спорта, вегетативная регуляция сердечного ритма, клиническая медицина. Поиск проводился в базах данных PubMed, Google Scholar, РИНЦ, КиберЛенинка.

2. Сравнительный метод для оценки эффективности различных видов физической активности (аэробной, силовой, дыхательной) при тахикардии.

3. Метод моделирования – на основе теоретических данных и клинических рекомендаций была смоделирована типовая поэтапная программа физической реабилитации.

4. Метод сравнения – принципы и упражнения сверялись с общепринятыми международными рекомендациями по кардиореабилитации (ESC, HA).

Результаты исследования:

1. Патофизиологическое обоснование.

У лиц с детренированностью и вегетативной дисфункцией преобладает симпатикотония. Регулярные аэробные нагрузки умеренной интенсивности приводят к повышению тонуса парасимпатического отдела вегетативной нервной системы (вагусный эффект), что проявляется в урежении частоты сердечных сокращений (ЧСС) покоя и повышении вариабельности сердечного ритма [3]. Тренировки также увеличивают ударный объем сердца, улучшают периферическое поглощение кислорода тканями, что снижает потребность сердца в учащенном ритме для обеспечения адекватного кровотока.

2. Принципы построения занятий.

– Обязательное предварительное обследование: электрогардиограмма, эхокардиограмма, консультация кардиолога для исключения противопоказаний (неконтролируемые аритмии, пороки сердца, миокардиты и др.).

– Постепенность и последовательность: начало с минимальных нагрузок, плавное увеличение продолжительности и лишь затем – интенсивности.

– Регулярность: занятия 3–5 раз в неделю.

– Самоконтроль: ключевое правило – контроль ЧСС и субъективных ощущений. Используется формула Карвонена для расчета целевой зоны пульса: Целевая ЧСС = (ЧССмакс – ЧССпокоя) × Интенсивность (%) + ЧССпокоя, где ЧССмакс ≈ 220 – возраст. Для начального этапа интенсивность составляет 40–50%, для подготовленных – 50–70%. Категорически запрещается тренировка через боль, сильную одышку, головокружение.

– Индивидуализация: учет этиологии тахикардии, возраста, физической подготовленности.

3. Модель программы физической реабилитации.

Этап I (Вводно-адаптивный, 2–4 недели):

Цель: адаптация кардиореспираторной системы, обучение самоконтролю.

Содержание: дыхательные упражнения (диафрагмальное дыхание, удлиненный выдох). Ходьба в медленном темпе (3–4 км/ч) начиная с 10–15 минут. Гимнастика в положении лежа и сидя (упражнения для мелких и средних групп мышц). Пилатес, стретчинг. ЧСС не должна превышать 50–55% от максимума.

Мониторинг: ежедневный контроль ЧСС утром лежа и артериального давления.

Этап II (Основной тренировочный, от 3 месяцев):

Цель: повышение функциональных резервов.

Содержание:

Аэробная часть (основа): быстрая ходьба, скандинавская ходьба, велотренажер, плавание в спокойном темпе. Продолжительность 30–45 минут. Интенсивность 60–70% от ЧССмакс.

Силовая часть (осторожно): упражнения с собственным весом (приседания у стены, отжимания от стены), с легкими гантелями (1–3 кг), резиновыми эспандерами. Акцент на большом количестве повторений (15–20) в медленном темпе без задержки дыхания. 2–3 подхода.

Заминка: дыхательная гимнастика, упражнения на расслабление (например, поза «кошки» из йоги, шавасана).

Этап III (Поддерживающий):

Цель: сохранение достигнутых результатов, интеграция в активный образ жизни.

Содержание: разнообразие активностей: прогулки, езда на велосипеде, танцы, йога, игровые виды спорта (без соревновательного элемента). Регулярность и удовольствие от процесса – ключевые факторы.

Полученные результаты согласуются с современной парадигмой кардиореабилитации, где физическая активность является не дополнением, а краеугольным камнем терапии функциональных нарушений ритма сердца [4]. Предложенная трехэтапная модель позволяет минимизировать риски и обеспечить психологический комфорт пациента.

Важнейшим аспектом является работа с дыханием. Дыхательная гимнастика (по методикам А. Н. Стрельниковой или парадоксальное дыхание) и практики с удлиненным выдохом (как в йоге – «пранаяма») напрямую стимулируют вагус, способствуя урежению ЧСС [5]. Это подтверждает необходимость включения этих элементов в каждый этап программы.

Дискуссионным остается вопрос о высокоинтенсивных интервальных тренировках при тахикардии. Хотя в общей кардиологии накапливаются данные об их эффективности

[6], при СТ, особенно на фоне ВСД, их применение должно быть крайне осторожным и возможным лишь на продвинутых этапах под строгим контролем специалиста.

Ограничением данного исследования является его теоретико-методический характер.

Для валидции конкретных протоколов требуются дальнейшие клинические исследования с контрольными группами и объективными методами оценки (холтеровское мониторирование, анализ вариабельности сердечного ритма до и после курса тренировок).

Выводы:

1. Дозированная и регулярная физическая активность при синусовой тахикардии (при отсутствии противопоказаний) является безопасным и высокоэффективным методом коррекции состояния, направленным на причину, а не на симптом.

2. Ключевыми условиями успешности занятий являются: обязательный предварительный медицинский контроль, строгое соблюдение принципа постепенности, постоянный мониторинг ЧСС и самочувствия.

3. Оптимальная программа должна носить комплексный характер, включая аэробные нагрузки низкой и умеренной интенсивности как основу, дополненные элементами силовой тренировки с низким сопротивлением, дыхательной гимнастики и техник релаксации.

4. Систематические занятия физической культурой по предложенным принципам приводят к повышению функционального состояния кардиореспираторной системы, улучшению нейровегетативной регуляции, снижению частоты эпизодов тахикардии и, как следствие, к значительному улучшению качества жизни пациентов.

Список источников

1. Окороков А. Н. Диагностика болезней внутренних органов. М. : Медицинская литература, 2015. Т. 8. 384 с.

2. Pescatello L. S., Arena R., Riebe D., Thompson P. D. (Eds.). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (9th ed.). Lippincott Williams & Wilkins, 2014.

3. Шляхто Е. В., Конради А. О. Вегетативная регуляция сердечно-сосудистой системы: от механизмов к клинике // Кардиология. 2017. Т. 57, № S3. С. 4–12.

4. Палеев Ф. Н., Аронов Д. М., Лупанов В. П. Кардиореабилитация и вторичная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний // Кардиология. 2019. Т. 59, № 10. С. 90–101.

5. Lehrer P. M., Gevirtz R. Heart rate variability biofeedback: how and why does it work? // Frontiers in Psychology. 201. № 45. P. 756.

6. Ismail H., McFarlane J. R., Nojoumian A. H., Dieberg G., Smart N. A. Clinical outcomes and cardiovascular responses to different exercise training intensities in patients with heart failure: a systematic review and meta-analysis // JACC: Heart Failure. 2013. № 1 (6). P. 514–522.

УДК 796.034.2

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПАРАЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ

THE CURRENT STATE AND PROSPECTS OF DEVELOPMENT OF THE PARALYMPIC MOVEMENT IN THE RYAZAN REGION

Д. А. Донсков[1], В. Д. Донсков[2], Л. А. Лыкова[3]
D. A. Donskov[1], V. D. Donskov[2], L. A. Lykova[3]

[1, 3] Рязанский государственный радиотехнический университет им. В. Ф. Уткина, Рязань, Россия
[2] Рязанский филиал Московского ордена Почета университета Министерства внутренних дел Российской Федерации им. В. Я. Кикотя, Рязань, Россия
[1, 3] Ryazan State Radiotechnical University named after V. F. Utkin, Ryazan, Russia
[2] Ryazan Branch of the Moscow Order of the Honor University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V. Ya. Kikot, Ryazan, Russia

Аннотация. Рассматривается современное состояние паралимпийского движения в Рязанской области. Анализируются нормативно-правовые основы, инфраструктурные возможности и кадровое обеспечение адаптивного спорта в регионе. Предлагаются рекомендации по совершенствованию системы подготовки спортсменов-паралимпийцев и популяризации адаптивного спорта в регионе.
Ключевые слова: паралимпийское движение, адаптивная физическая культура, Рязанская область, спорт инвалидов, спортивная инфраструктура, социализация, доступная среда
Abstract. The article examines the current state of the Paralympic movement in the Ryazan region. The regulatory framework, infrastructural capabilities and staffing of adaptive sports in the region are analyzed. Recommendations for improving the training system for Paralympic athletes and promoting adaptive sports in the region.
Keywords: Paralympic movement, adaptive physical education, Ryazan region, sports for the disabled, sports infrastructure, socialization, accessible environment

Развитие паралимпийского движения является одним из ключевых показателей гуманности общества и эффективности государственной социальной политики. Вовлечение лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в систематические занятия спортом способствует не только их физической реабилитации, но и успешной социализации, интеграции в общество и повышению качества жизни. Рязанская область, обладая богатыми спортивными традициями, также включена в этот процесс. Однако, несмотря на общероссийские положительные тенденции, развитие паралимпийского спорта в регионе сталкивается с рядом специфических проблем, требующих научного осмысления и практических решений.

Цель данного исследования – проанализировать текущее состояние паралимпийского движения в Рязанской области, выявить основные барьеры и определить перспективные направления его развития. В ходе работы использовались методы анализа нормативно-правовой документации, статистической обработки данных Министерства физической культуры и спорта Рязанской области, а также анкетирование тренеров-преподавателей, работающих в сфере адаптивного спорта.

© Донсков Д. А., Донсков В. Д., Лыкова Л. А., 2026

В Рязанской области создана определенная база для развития спорта среди инвалидов. Региональным центром спортивной подготовки является государственное автономное учреждение дополнительного образования Рязанской области «Спортивная школа олимпийского резерва “Арена”» (Рязанская область, районный поселок Шилово), где функционирует отделение адаптивной физической культуры. На базе школы культивируются такие виды спорта, как плавание, легкая атлетика, пауэрлифтинг (спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата), а также дзюдо и самбо (спорт слепых). Спортивные отделения по видам спорта, включенных в программу Паралимпийских игр, функционируют в других учреждениях дополнительного образования Рязанской области: государственном автономном учреждении дополнительного образования Рязанской области «Спортивная школа олимпийского резерва “Олимпиец”» (город Рязань), государственном автономном учреждении дополнительного образования Рязанской области «Спортивная школа олимпийского резерва Центрального спортивного комплекса» (город Рязань), государственном автономном учреждении дополнительного образования Рязанской области «Спортивная школа «Планета спорта» (Рязанская область, город Сасово), государственном автономном учреждении дополнительного образования Рязанской области «Спортивная школа “Старт”» (Рязанская область, город Скопин), государственном автономном учреждении дополнительного образования Рязанской области «Спортивная школа олимпийского резерва “Метеор”» (Рязанская область, город Михайлов), государственном автономном учреждении дополнительного образования Рязанской области «Спортивная школа “Елатьма”» (Рязанская область, Касимовский район, районный поселок Елатьма), государственном автономном учреждении дополнительного образования Рязанской области «Спортивная школа “Триумф”» (Клепиковский район, город Спас-Клепики), государственном автономном учреждении дополнительного образования Рязанской области «Спортивная школа олимпийского резерва “Лидер”» (Рязанская область, город Касимов), муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа “Орион”» (город Рязань), также в январе 2026 г. на базе реабилитационного центра «Сосновый бор» создан центр адаптивного спорта для ветеранов специальной военной операции.

Министр спорта Российской Федерации Михаил Дегтярёв 19 января 2026 г. подписал приказ № 6 «Об утверждении перечня базовых видов спорта», согласно которому в Рязанской области базовыми утверждены следующие виды спорта:

Виды спорта, включенные в программу Олимпийских игр:

– летние: баскетбол, бокс, гребля на байдарках и каноэ, дзюдо, лёгкая атлетика, спортивная борьба, стрельба из лука, тхэквондо, тяжелая атлетика, художественная гимнастика;

– зимние: лыжные гонки.

Виды спорта, включенные в программу Паралимпийских игр:

– спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

По данным Министерства физической культуры и спорта Рязанской области, в 2025 г. численность систематически занимающихся адаптивной физической культурой и спортом в области составила более 5,5 тыс. человек, что на 8% больше показателя 2023 г. [1, с. 24].

Однако количественный рост не всегда сопровождается качественными изменениями. Проведенный опрос тренеров-преподавателей (n = 15) позволил выделить ключевые проблемы, препятствующие полноценному развитию паралимпийского движения в регионе.

Во-первых, это недостаточная материально-техническая база. Большинство спортивных объектов Рязани и области были построены без учета потребностей маломобильных групп населения. Хотя крупные спортивные комплексы, такие как Дворец спорта «Олимпийский» или Ледовый дворец, оборудованы пандусами и подъемниками, специализированных залов для занятий с определенными категориями инвалидов (например, боча, голболом) катастрофически не хватает. Тренеры отмечают дефицит специального инвентаря: беговых колясок, монолыж, специального оборудования для метаний и плавания.

Во-вторых, остро стоит кадровая проблема. Подготовка спортсменов-паралимпийцев требует от тренера не только глубоких знаний в области физиологии и методики тренировки, но и специфических компетенций в области медицины, психологии, дефектологии. В регионе наблюдается нехватка специалистов, прошедших профессиональную переподготовку по программе «Адаптивная физическая культура». Существующая система повышения квалификации не всегда покрывает потребности практикующих тренеров в актуальных знаниях о методиках тренировки лиц со сложными нарушениями развития [2, с. 112].

В-третьих, существенным барьером является проблема транспортной доступности и логистики. Для многих спортсменов из районов области добраться до тренировочной базы в Рязани является непосильной задачей из-за отсутствия специализированного транспорта и высокой стоимости поездок. Это приводит к отсеву талантливых спортсменов на начальных этапах подготовки.

Кроме того, сохраняется проблема низкой информированности населения. Потенциальные спортсмены и их родители часто просто не знают о существующих секциях и возможностях для занятий спортом. Недостаточно активно ведется работа по привлечению детей с инвалидностью через систему здравоохранения и образования, отсутствует эффективная система ранней профориентации в сфере адаптивного спорта [3, с. 45].

Для сравнения с другими регионами Центрального федерального округа, Рязанская область уступает соседним Липецкой и Владимирской областям по количеству спортивных сооружений, адаптированных для инвалидов, а также по доле финансирования, выделяемого на развитие паралимпийских видов спорта из регионального бюджета. Положительным примером является внедрение в Липецкой области системы грантовой поддержки тренеров, работающих с лицами с ОВЗ, что позволило существенно повысить мотивацию кадров и привлечь молодежь в профессию [4, с. 88].

Исходя из проведенного анализа, можно сформулировать ряд рекомендаций по развитию паралимпийского движения в Рязанской области:

1. Развитие инфраструктуры. При строительстве и реконструкции спортивных объектов в рамках государственных программ необходимо в обязательном порядке предусматривать их полную адаптацию для лиц с инвалидностью. Целесообразно создание на базе одного из существующих учреждений регионального центра паралимпийской подготовки, оснащенного современным оборудованием.

2. Кадровое обеспечение. Организовать на базе Рязанского государственного университета им. С. А. Есенина регулярные курсы повышения квалификации и профессиональной переподготовки тренеров-преподавателей по профилю «Адаптивная физическая культура» с привлечением ведущих специалистов федеральных центров спортивной подготовки. Рассмотреть вопрос о введении региональных надбавок и мер социальной поддержки для тренеров-преподавателей, работающих в этой сложной сфере.

3. Транспортная доступность. Разработать и внедрить механизм компенсации транспортных расходов спортсменам-инвалидам и их сопровождающим для проезда к месту тренировок и соревнований. Рассмотреть возможность приобретения специализированного автотранспорта для перевозки маломобильных групп спортсменов.

4. Информационная политика и межведомственное взаимодействие. Активизировать работу по популяризации адаптивного спорта в средствах массовой информации и социальных сетях, создав циклы передач об успехах рязанских паралимпийцев. Наладить системное взаимодействие между спортивными школами, бюро медико-социальной экспертизы, центрами реабилитации и коррекционными школами, организациями, объединяющими участников специальной военной операции для раннего выявления и привлечения талантливых спортсменов, а также социализации их в паралимпийском движении [5, с. 210].

5. Соревновательная практика. Расширить календарь региональных соревнований для лиц с инвалидностью, включив в него как классические виды спорта, так и новые дисциплины. Проведение открытых турниров будет способствовать популяризации движения и повышению мастерства спортсменов.

Таким образом, паралимпийское движение в Рязанской области обладает значительным потенциалом для роста. Несмотря на существующие трудности инфраструктурного, кадрового и организационного характера, в регионе сформирована база для его дальнейшего развития. Реализация предложенных мер позволит не только увеличить количественный состав занимающихся, но и повысить конкурентоспособность рязанских спортсменов на всероссийской и международной арене, а также внесет существенный вклад в формирование инклюзивного общества, где каждый человек, независимо от состояния здоровья, имеет возможность для самореализации через спорт.

Список источников

1. Физическая культура и спорт в Рязанской области : стат. сб. / Министерство физической культуры и спорта Рязанской области. Рязань, 2025. 52 с.

2. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник. М. : Спорт, 2020. 616 с.

3. Башкирова М. М. Адаптивный спорт: проблемы и перспективы развития. М. : Советский спорт, 2021. 148 с.

4. Никитина О. Н. Региональный опыт развития паралимпийского спорта в ЦФО // Вестник спортивной науки. 2024. № 3. С. 86–91.

5. Махов А. С. Управление развитием адаптивного спорта в Российской Федерации. Шуя : Изд-во Шуйского филиала ИвГУ, 2022. 297 с.

УДК 796

АДАПТАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ: ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ В АЛТАЙСКОМ КРАЕ

ADAPTATION OF SPORTS INFRASTRUCTURE FOR PEOPLE WITH DISABILITIES: PROBLEMS AND SOLUTIONS IN THE ALTAI TERRITORY

К. Г. Емелин[1], А. В. Ерамасова[2]
K. G. Emelin[1], A. V. Eramasova[2]

[1, 2] Алтайский государственный аграрный университет, Барнаул, Россия
[1, 2] Altai State Agrarian University, Barnaul, Russia

Аннотация. Проанализированы проблемы и решения по адаптации спортивной инфраструктуры для людей с инвалидностью в Алтайском крае. Выявлены ключевые барьеры: недоступность большинства объектов, дефицит финансирования и кадров, географические сложности. Предложено внедрение универсального дизайна, реализация программы модернизации, подготовка специалистов и популяризация адаптивного спорта для социальной интеграции и реабилитации населения.
Ключевые слова: адаптивная физическая культура, спортивная инфраструктура, доступная среда, инвалидность, Алтайский край, универсальный дизайн, социальная интеграция
Abstract. The article examines the analysis of problems and solutions for the adaptation of sports infrastructure for people with disabilities in the Altai Territory. Key barriers have been identified: unavailability of most facilities, lack of funding and personnel, geographical difficulties. The solutions proposed include the introduction of universal design, the implementation of a modernization program, the training of specialists and the popularization of adaptive sports for social integration and rehabilitation of the population.
Keywords: adaptive physical culture, sports infrastructure, accessible environment, disability, Altai Territory, universal design, social integration

Создание условий для полноценной жизни и самореализации людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) является одним из приоритетов государственной социальной политики Российской Федерации. Адаптивная физическая культура и спорт играют в этом процессе ключевую роль, выступая мощным средством физической реабилитации, психологической разгрузки и социальной интеграции. Регулярные занятия спортом позволяют людям с инвалидностью укрепить здоровье, расширить круг общения и раскрыть свой потенциал, преодолевая вынужденную изоляцию [1].

Однако эффективность этой работы напрямую зависит от состояния спортивной инфраструктуры и её готовности принять маломобильных посетителей. Как отметил Президент РФ В. В. Путин, при общем количестве спортивных объектов в стране более 370 тысяч, менее 10% из них имеют специальное оснащение, необходимое для занятий людей с инвалидностью [2]. Эта общероссийская статистика отражает масштаб вызова,

© Емелин К. Г., Ерамасова А. В., 2026

который стоит и перед регионами, включая Алтайский край. Актуальность исследования обусловлена необходимостью разработки научно обоснованных и практико-ориентированных подходов к адаптации спортивных сооружений края с учетом его географических, экономических и социальных особенностей.

Развитие адаптивного спорта и создание доступной среды регламентируется рядом ключевых документов. Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» устанавливает необходимость обеспечения беспрепятственного доступа к объектам социальной, инженерной и транспортной инфраструктур. Конкретные требования безопасности и доступности спортивных сооружений закреплены в национальных стандартах, прежде всего в ГОСТ Р 55529–2013 «Объекты спорта. Требования безопасности при проведении спортивных и физкультурных мероприятий» [3] и ГОСТ Р 56440–2015, касающемся оборудования свободного доступа [4].

Теоретической основой адаптации выступает концепция универсального дизайна, предполагающая создание среды, изначально пригодной для максимально широкого круга пользователей без необходимости последующей переделки [5]. Применительно к спортивным объектам это включает не только физическую доступность (пандусы, лифты, широкие проемы), но и адаптацию непосредственно спортивного оборудования, тактильную и визуальную навигацию, доступность санитарно-гигиенических помещений [6].

В 2025 г. на заседании Совета при Президенте РФ по развитию физической культуры и спорта был дан ряд поручений, кардинально меняющих подход к вопросу. Среди них – проведение полной инвентаризации всех спортивных сооружений страны, разработка плана их модернизации и оснащения, а также создание Концепции развития адаптивного спорта до 2030 г. и далее до 2036 г. Эти решения формируют новый политический контекст, требующий от регионов, включая Алтайский край, активных и системных действий.

Алтайский край, обладающий значительным рекреационным и спортивным потенциалом, сталкивается с комплексом проблем при создании инклюзивной спортивной среды.

Основные проблемы:

– Несоответствие инфраструктуры нормативным требованиям: большинство спортивных сооружений, особенно построенных в советский период и в 1990-е гг., не соответствуют современным стандартам доступности. Отсутствуют не только пандусы и подъемники, но и адаптированные раздевалки, душевые, тренажерные залы.

– Дефицит финансирования: модернизация существующих объектов и строительство новых, соответствующих принципам универсального дизайна, требуют значительных капиталовложений. В условиях ограниченного регионального бюджета эти проекты часто откладываются или реализуются фрагментарно.

– Кадровый дефицит: отсутствует достаточное количество квалифицированных тренеров, инструкторов и методистов по адаптивной физической культуре, способных работать с различными нозологиями. Это сводит на нет даже имеющуюся материальную базу.

– Территориальные и географические барьеры: для жителей сельских и отдаленных районов края физическая доступность даже адаптированных объектов в крупных городах (Барнаул, Бийск, Рубцовск) крайне затруднена.

– Неразвитость информационного сопровождения: отсутствуют единые, удобные для навигации ресурсы (например, на портале «Госуслуги»), информирующие людей с ОВЗ о доступных секциях, расписании, условиях записи и особенностях инфраструктуры [5].

Следствием этих проблем является низкая вовлеченность людей с инвалидностью в систематические занятия спортом, что ограничивает возможности их реабилитации и социальной активности.

Преодоление выявленных проблем требует системного подхода, объединяющего усилия региональных властей, бизнеса и общественных организаций.

Приоритетные направления адаптации инфраструктуры:

1. Разработка и реализация региональной программы. Необходимо создать и утвердить дорожную карту по адаптации спортивной инфраструктуры Алтайского края до 2030 г., синхронизированную с федеральными планами. Программа должна основываться на результатах обязательной инвентаризации всех объектов и включать четкие этапы, источники финансирования и показатели результативности.

2. Внедрение принципов универсального дизайна. При новом строительстве и капитальном ремонте спортивных объектов (физкультурно-оздоровительных комплексов, бассейнов, ледовых арен) необходимо закладывать инклюзивные решения на стадии проектирования [5]. Это экономически эффективнее последующего переоборудования. Особое внимание следует уделить не только путям движения, но и адаптации зон непосредственно для занятий: установке специализированных тренажеров, созданию тактильных направляющих, обеспечению акустического комфорта для слабослышащих.

3. Развитие адаптивного спортивного кластера на базе природных ресурсов. Алтайский край обладает уникальными возможностями для развития адаптивного туризма и спорта на открытом воздухе. Перспективными направлениями являются:

– Горный и равнинный адаптивный туризм: организация специальных маршрутов и проката оборудования для людей с поражением опорно-двигательного аппарата.

– Адаптивная гребля и парусный спорт: использование акваторий рек и озер при наличии адаптированных плавсредств и спусков.

– Зимние виды спорта: развитие адаптивных направлений в горнолыжных комплексах (например, сани-лыжи).

Организационные и кадровые решения:

– Создание ресурсного учебно-методического центра на базе одного из ведущих вузов края (например, Алтайского государственного университета) для подготовки и переподготовки специалистов по адаптивной физической культуре.

– Внедрение системы грантовой поддержки для тренеров, работающих с людьми с инвалидностью, и для спортивных некоммерческих организаций, что будет стимулировать кадровую активность в этой сфере [2].

– Развитие волонтерского движения для сопровождения спортсменов с ОВЗ на тренировках и соревнованиях.

Информационная и популяризаторская работа:

– Запуск специализированного раздела на официальном спортивном портале Алтайского края с интерактивной картой доступных объектов, видеогидами, расписанием и контактами тренеров.

– Регулярное проведение массовых инклюзивных спортивных мероприятий, таких как фестивали, парафесты, «Дни доступного спорта». Это способствует не только вовлечению новых участников, но и изменению общественного сознания, разрушению стереотипов.

– Системное освещение достижений спортсменов-паралимпийцев Алтайского края в региональных СМИ, что служит мощной мотивацией для других.

Реализация предложенного комплекса мер позволит к 2030 г. добиться следующих качественных изменений:

1. Рост доли доступных объектов: увеличить процент спортивных сооружений края, пригодных для занятий людей с ОВЗ, с текущих минимальных значений до 40–50%.

2. Увеличение числа занимающихся: повысить долю людей с инвалидностью, систематически занимающихся физкультурой и спортом, в соответствии с федеральными целевыми показателями.

3. Формирование устойчивой кадровой системы: создать в регионе пул из нескольких десятков сертифицированных специалистов по адаптивному спорту.

4. Повышение туристической привлекательности: позиционировать Алтайский край как один из пилотных регионов России в области развития инклюзивного спортивного туризма.

Долгосрочной перспективой должно стать полное устранение барьеров – как физических, так и отношенческих – на пути к активному и здоровому образу жизни для всех жителей Алтайского края, независимо от состояния их здоровья.

Адаптация спортивной инфраструктуры для людей с ограниченными возможностями здоровья в Алтайском крае представляет собой сложную, многогранную задачу, требующую консолидированных усилий [7]. Проблемы носят системный характер и связаны с финансированием, состоянием объектов, кадровым обеспечением и географией. Однако текущий политический курс, заданный на федеральном уровне, открывает окно возможностей для прорывных изменений.

Ключом к успеху является переход от точечных, эпизодических мер к реализации комплексной региональной программы. Она должна интегрировать современные архитектурно-планировочные решения (универсальный дизайн), опираться на подготовку профессиональных кадров, активно использовать информационные технологии для популяризации и вовлечения, а также максимально задействовать уникальный природный потенциал Алтайского края. Инвестиции в создание инклюзивной спортивной среды – это в конечном счете инвестиции в человеческий капитал, социальную стабильность и улучшение качества жизни для десятков тысяч граждан региона.

Список источников

1. Адаптивная физическая культура в жизни инвалидов : сайт. Тосно, 2023. URL: https://www.tosnocrb.ru/novosti/519-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-v-zhizni-invalidov (дата обращения: 10.02.2026).

2. Заседание Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта на тему «О развитии адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» : федеральный портал // Паралимпийский комитет России. М., 2025. URL: https://paralymp.ru/press_center/news/official/28-05-2025-zasedanie_soveta_pri_prezidente_rossiyskoy_federatsii_po_razvitiyu_fizicheskoy_kultury_i_sporta_na_t/ (дата обращения: 10.02.2026).

3. ГОСТ Р 55529–2013. Объекты спорта. Требования безопасности при проведении спортивных и физкультурных мероприятий. Методы испытаний: национальный стандарт Российской Федерации: дата введения 2014–01–01 // Федеральное агентство по техническому регулированию и метрологии. Издание официальное. М. : Стандартинформ, 2014. 47 с.

4. ГОСТ Р 56440–2015. Оборудование спортивное универсальное свободного доступа. Требования и методы испытания с учётом безопасности: национальный стандарт Российской Федерации: дата введения 2016–07–01 // Федеральное агентство по техническому регулированию и метрологии Издание официальное. М. : Стандартинформ, 2016. 28 с.

5. Архитектура физкультурно-оздоровительных комплексов: сайт // Строительный эксперт. 2023. URL: https://ardexpert.ru/article/27678 (дата обращения: 10.02.2026).

6. Как правильно адаптировать объекты спортивной инфраструктуры и туристской индустрии : сайт // Тифлоцентр «Вертикаль». URL: https://tiflocentre.ru/stati/kak-pravilno-adaptirovat-objekty-sportivnoy-i-turistskoy-infrastruktury.php (дата обращения: 10.02.2026).

7. Емелин К. Г., Белокуренко Н. С., Клюшникова М. В. Адаптивная физическая культура в вузе // Инновации, психология, педагогика и развитие личности: новые научные взгляды : сб. науч. ст. Ульяновск : Зебра, 2025.

УДК 796.077.5

ВОВЛЕЧЕНИЕ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕНЫМИ ВОЗМОНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В СПОРТ И ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ

INVOLVING CHILDREN WITH DISABILITIES IN SPORTS AND PHYSICAL CULTURE

В. Е. Зайцева[1], А. В. Старостина[2]
V. E. Zaitseva[1], A. V. Starostina[2]

[1, 2] Вологодский филиал Ярославского медицинского университета, Вологда, Россия
[1, 2] Vologda Branch of Yaroslavl Medical University, Vologda, Russia

Аннотация. Современное общество всё активнее развивает принципы инклюзии и равных возможностей. В этой системе особое место занимает физическая культура детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Для таких детей движение – это не только способ укрепления организма, но и важнейший ресурс развития личности, социализации и повышение качества жизни. Раннее вовлечение в физическую активность и спорт позволяет раскрыть потенциал ребёнка с ОВЗ, сформировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и создать основу для дальнейшей самостоятельности. Результаты проведённого исследования показали выраженную положительную динамику по ряду показателей физического и психоэмоционального развития детей с ОВЗ при условии раннего и систематического вовлечения в занятия физической культурой.
Ключевые слова: физическая культура, дети с ОВЗ, адаптивная физическая культура, инклюзивное образование, социальная адаптация
Abstract. Modern society is increasingly developing the principles of inclusion and equal opportunities. Physical education of children with disabilities occupies a special place in this system. For such children, movement is not only a way to strengthen the body, but also an essential resource for personal development, socialization and improving the quality of life. Early involvement in physical activity and sports allows you to unlock the child's potential, form a stable motivation for a healthy lifestyle and create the basis for further independence. The need for research is necessary in order to ensure that systematic exercise not only promotes physical development, but also fosters a strong motivation for a healthy lifestyle. Early involvement in sports activities lays the foundation for future independence and social adaptation.
Keywords: physical education, children with disabilities, adaptive physical education, inclusive education, social adaptation

Актуальность темы обусловлена тем, что именно в дошкольном и младшем школьном возрасте закладываются основы двигательных навыков, формируется отношение к физической активности и создаётся база для дальнейшего физического развития. Для ребёнка с ОВЗ упущенное время может означать не только отставание в физическом развитии, но и усиление вторичных нарушений – ограничение подвижности, снижение выносливости, формирование неуверенности в себе [1, с. 528]. В этой связи ранний старт в занятиях физической культурой приобретает принципиальное значение.

© Зайцева В. Е., Старостина А. В., 2026

Целью является обоснование значимости раннего вовлечения детей с ОВЗ в занятия спортом и физической культурой как фактора их комплексного развития и успешного включения в общество. Раннее вовлечение в спортивную деятельность детей с ОВЗ создает фундамент для дальнейшей самостоятельности и социальной адаптации [2, с. 156].

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи: проанализировать научно-методическую литературу по проблеме; выявить особенности влияния физической активности на физическое и психоэмоциональное состояние детей с ОВЗ; определить эффективные формы и методы организации занятий; оценить результаты раннего включения в спортивную деятельность [3, с. 76].

В качестве методов исследования использовались анализ и обобщение научных источников, сравнительный анализ педагогического опыта, наблюдение за деятельностью детей в процессе занятий, а также была проведена качественная оценка динамики их физического и эмоционального состояния. Комплексный подход позволил рассмотреть проблему не только с медицинской и педагогической точек зрения, но и в социальном контексте.

В исследовании приняли участие 48 детей в возрасте от 5 до 8 лет, которые были разделены на контрольную (24 человека) и экспериментальную группы (24 человека). Продолжительность наблюдения составила 5 месяцев.

По итогам эксперимента в экспериментальной группе отмечено увеличение показателей общей выносливости детей в среднем на 27% (по результатам адаптированного теста шестиминутной ходьбы), тогда как в контрольной группе прирост составил лишь 9% выносливости у детей. Показатели координации движений улучшились на 31% у респондентов у двух групп (по данным теста на удержание равновесия), что на 18% выше по сравнению с детьми, не включёнными в систематические занятия.

Анализ динамики мышечной силы (по результатам кистевой динамометрии и теста на приседания) выявил рост средних значений на 22% у детей в экспериментальной группе против 8% респондентов в контрольной. Гибкость позвоночника и подвижность суставов улучшились на 19% у респондентов обеих групп, что свидетельствует о снижении риска формирования вторичных нарушений опорно-двигательного аппарата.

Не менее значимые изменения были зафиксированы в психоэмоциональной сфере. Согласно результатам анкетирования родителей и педагогов, уровень тревожности у детей, регулярно занимающихся физической культурой, снизился на 34%, тогда как в контрольной группе у респондентов – на 11%. Показатели социальной активности (частота самостоятельных контактов со сверстниками, участие в коллективных играх) увеличились на 29% у детей в обеих группах. Кроме того, у 67% детей экспериментальной группы отмечено повышение уровня уверенности в себе, тогда как в контрольной группе данный показатель отмечен у 25% респондентов.

Полученные количественные данные подтверждают, что раннее включение в адаптивные спортивные программы оказывает статистически значимое влияние на физическое состояние и психологическое благополучие детей с ОВЗ. Сравнительный анализ результатов контрольной и экспериментальной групп демонстрирует устойчивую положительную динамику именно при условии систематических занятий, что позволяет говорить о высокой эффективности раннего старта в физической культуре.

Анализ педагогической практики также свидетельствует о том, что раннее вовлечение в физическую активность облегчает процесс социализации. Дети быстрее адаптируются к школьной среде, активнее включаются в совместную деятельность со сверстниками, демонстрируют большую самостоятельность. При правильно организованной поддержке со стороны специалистов и родителей спорт становится эффективным механизмом интеграции ребёнка в общество [1, с. 347].

Вместе с тем следует отметить, что эффективность занятий напрямую зависит от профессиональной подготовки педагогов, междисциплинарного взаимодействия специалистов и индивидуализации программ [3, с. 113].

Адаптивная физическая культура требует учета медицинских показаний, психологических особенностей и уровня функциональных возможностей каждого ребёнка. Только в этом случае ранний старт будет не формальным, а действительно результативным [4, с. 149].

Таким образом, анализ результатов проведённого нами исследования подтверждает, что раннее вовлечение детей с ОВЗ в занятия спортом и физической культурой оказывает комплексное положительное влияние на их развитие. Оно способствует укреплению здоровья, формированию двигательных навыков, развитию личностных качеств и успешной социальной адаптации. Следовательно, создание условий для доступной и систематической физической активности с раннего возраста должно стать приоритетным направлением государственной образовательной и социальной политики, а также важной задачей семьи и профессионального сообщества.

В перспективе дальнейшие исследования могут быть направлены на разработку инновационных программ адаптивной физической культуры, расширение инклюзивных спортивных практик и совершенствование системы подготовки специалистов [1, с. 404]. Тем самым спорт станет не просто элементом досуга, а мощным ресурсом раскрытия потенциала каждого ребёнка независимо от особенностей его развития [3, с. 116].

Список источников

1. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура : учеб. пособие для вузов. М. : Советский спорт, 2016. 608 с.

2. Маллер А. Р., Цикото Г. В. Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. М. : Академия, 2014. 256 с.

3. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Академия, 2013. 176 с.

4. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник : в 2 т. / под ред. С. П. Евсеева. М. : Советский спорт, 2016. Т. 1. 448 с.

УДК 796.015

АДАПТИВНЫЕ ИГРОВЫЕ СРЕДСТВА В ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СЛЕДЖ-ХОККЕИСТОВ 13–14 ЛЕТ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ: МЕХАНИЗМ ПЕРЕНОСА ПОДГОТОВКИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ADAPTIVE GAME-BASED MEANS IN INTEGRATED TRAINING OF 13–14-YEAR-OLD SLEDGE HOCKEY PLAYERS WITH CEREBRAL PALSY: A MECHANISM FOR TRANSFER TO COMPETITIVE PERFORMANCE

В. М. Зенков[1], Н. О. Рубцова[2]
V. M. Zenkov[1], N. O. Rubtsova[2]

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия
Russian University of Sport "GTSOLIFK", Moscow, Russia

Аннотация. Представлен технологический подход к интегральной подготовке следж-хоккеистов 13–14 лет с детским церебральным параличом на этапе спортивной специализации. Обоснована роль адаптивных игровых средств как механизма переноса специальной физической и технико-тактической подготовленности в соревновательную деятельность. Описаны структура применения игровых средств, организационно-педагогические условия реализации и элементы педагогического управления нагрузкой с учётом функциональной неоднородности подростков и требований безопасности.
Ключевые слова: следж-хоккей, детский церебральный паралич, интегральная подготовка, игровые средства
Abstract. This paper presents a technology-based approach to integrated training of 13–14-year-old sledge hockey players with cerebral palsy at the stage of sports specialization. The role of adaptive game-based means is substantiated as a mechanism for transferring special physical and technical–tactical preparedness into competitive performance. The structure of applying game-based means, organizational and pedagogical conditions for implementation, and elements of pedagogical load management are described with due regard to adolescents' functional heterogeneity and safety requirements.
Keywords: sledge hockey, cerebral palsy, integrated training, game-based means

Следж-хоккей предъявляет к юным спортсменам требования, которые выходят за рамки «раздельного» совершенствования физической формы и техники: результат во многом определяется способностью выполнять двигательные действия **в условиях выбора**, дефицита времени и взаимодействия с партнёрами/соперником. Для подростков 13–14 лет с детским церебральным параличом (ДЦП) эта задача усложняется особенностями двигательного контроля и выраженной индивидуальной вариативностью проявлений, что требует строго управляемой организации подготовки [1].

© Зенков В. М., Рубцова Н. О., 2026

В практике подготовки нередко наблюдается противоречие: отдельные показатели специальной физической и технической подготовленности могут улучшаться, однако их **перенос** в соревновательную деятельность остаётся недостаточным, что снижает эффективность тренировочного процесса и ограничивает спортивный прогресс. Для спортсменов с ДЦП проблема переноса приобретает дополнительную значимость, поскольку оптимальные режимы двигательной активности и тренировочных воздействий должны обеспечивать не только рост спортивных умений, но и соответствовать критериям безопасности и доступности [2].

Перспективным решением выступает технологический подход, при котором «перенос в игру» рассматривается как специально организуемый и управляемый педагогический процесс, а не как спонтанный эффект. В игровых видах спорта, включая следж-хоккей, наибольший потенциал для этого имеют игровые формы и моделирование соревновательных ситуаций, поскольку они приближают содержание тренировки к структуре матча [3].

Цель статьи – систематизировать адаптивные игровые средства как механизм переноса специальной физической и технико-тактической подготовленности подростков с ДЦП в соревновательную деятельность следж-хоккея и разработать структуру их применения в рамках интегральной подготовки на этапе спортивной специализации.

Интегральная подготовка в следж-хоккее трактуется как согласованная организация компонентов специальной физической, технической и тактической подготовки, направленная на целостное формирование соревновательных действий. Для подростков с ДЦП методологически ключевым становится учёт функциональной неоднородности и ограничений моторного контроля, что требует адаптивного дозирования и управляемого усложнения содержания [1].

С позиций современной концепции двигательной активности и здоровья у детей с ДЦП спортивная подготовка должна строиться так, чтобы сочетать тренировочную эффективность и безопасность, опираясь на наблюдаемую реакцию занимающихся и качество выполнения действий [2]. В игровых видах спорта это особенно важно, поскольку соревновательная деятельность включает быстрые смены режимов работы, контактные и бесконтактные взаимодействия, принятие решений в условиях неопределённости [3].

Рассмотрим адаптивные игровые средства как механизм переноса подготовленности в игру.

1. Понятие и педагогический смысл.

Адаптивные игровые средства – это система упражнений и игровых форм, моделирующих соревновательные ситуации, при целенаправленной модификации условий (пространство, время, правила, степень контакта, задачи на выбор, ограничения по касаниям/передачам). Их педагогический смысл – создать управляемый «мост» между тренировочными заданиями и матчевой деятельностью, сохраняя требуемое качество техники и обеспечивая формирование тактико-игровых решений [3–5].

2. Структура применения (уровни игрового моделирования).

В рамках интегральной подготовки целесообразно выделять три уровня применения игровых средств (таблица):

Уровень А – ситуационно-игровые задания (10–30 с): отработка элемента (разгон/торможение, разворот, приём-передача, бросок) с добавлением простого выбора (вариант направления/цели). Методически важно, чтобы выбор не разрушал технику, а усложнение происходило дозированно [5].

Уровень В – малые игры (2 × 2, 3 × 3 на ограниченной площадке): сочетание техники и тактики (поддержка, выход из-под прессинга, быстрый переход) при регламенте темпа и пауз. Малые игры повышают «плотность» решений и приближают структуру действий к матчу [3, 4].

Уровень С – модифицированные соревновательные упражнения: игровые отрезки, приближенные к соревновательной ситуации, но с управляемыми ограничениями (задача на период, правило на касания, зона атаки/обороны, снижение контакта). Это позволяет тренеру регулировать соревновательность и снизить риск перегрузки [4, 5].

3. Механизм педагогического управления (адаптивность и безопасность).

Механизм переноса обеспечивается циклом: постановка задач → подбор/адаптация игрового средства → дозирование нагрузки → коррекция по текущим признакам качества техники и успешности игровых решений. Управляющими параметрами являются: размеры площадки/зоны, длительность смен, интервалы отдыха, темп, правила контакта, условия выбора. При снижении точности, ухудшении координации и падении качества решений тренер изменяет условия выполнения (упрощение, снижение темпа/времени, увеличение паузы, переход на уровень А или В), сохраняя целевую направленность на соревновательную структуру действий [2, 5].

Типология адаптивных игровых средств и параметры модификации условий

Уровень	Пример средства	Параметры модификации	Критерии управления (изменить/остановить)
А	«Передача в окно» после разгона	Расстояние; время на решение; ограничение касаний	Падение точности; ухудшение координации; резкое снижение успешности решений [2, 5]
В	3 × 3 на ограниченной зоне	Размеры зоны; длительность смен; правила контакта	Рост ошибок перемещения/манёвра; увеличение риска столкновений; падение взаимодействия [3–5]
С	«Матчевые отрезки» с задачей	Длительность; темп; тактическая задача; паузы	Потеря структуры игры; выраженное утомление; снижение безопасности выполнения [2, 4, 5]

Для воспроизводимости технологии важны: (1) безопасная организация занятий на льду и стандартизированные требования к экипировке; (2) методическая готовность тренера адаптировать игровые средства и дозировать нагрузку; (3) планирование, обеспечивающее систематическое включение игровых форм и преемственность усложнения; (4) психолого-педагогические условия командного взаимодействия и управляемой соревновательности. Эти условия согласуются с требованиями безопасности и особенностями двигательной активности подростков с ДЦП [2, 4, 5].

Таким образом, адаптивные игровые средства в интегральной подготовке следж-хоккеистов 13–14 лет с ДЦП выступают педагогически управляемым механизмом пере-

носа специальной физической и технико-тактической подготовленности в соревновательную деятельность. Их результативность достигается благодаря структурированному применению (уровни A–C), целенаправленной модификации условий и текущей коррекции нагрузки по качеству выполнения действий и успешности игровых решений. Такой подход повышает связь «подготовка – игра» и обеспечивает воспроизводимость тренировочного процесса при учёте функциональной неоднородности контингента [2–5].

Список источников

1. Rosenbaum P. et al. A report: the definition and classification of cerebral palsy // Dev. Med. Child. Neurol. 2007. Suppl. 109. P. 8–14.

2. Verschuren O., Peterson M. D. Physical activity and health in children with cerebral palsy // Lancet Child Adolesc. Health. 2020. Vol. 4 (5). P. 350–360.

3. Molik B., Kosmol A., Skucas K. Sledge hockey: analysis of game and players // Adapt. Phys. Activ. Q. 2010. Vol. 27 (3). P. 165–176.

4. Ермаков С. С. Следж-хоккей как средство развития двигательных навыков у подростков с ограниченными возможностями здоровья // Адаптивная физическая культура. 2021. № 2. С. 12–19.

5. Нечаева И. В. Методические подходы к организации командной подготовки в следж-хоккее // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2022. № 6. С. 34–38.

УДК 615.825:616.831-005.4-036.82

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ 50–60 ЛЕТ ПОСЛЕ ИШЕМИЧЕСКОГО ИНСУЛЬТА С ПРИМЕНЕНИЕМ РОБОТИЗИРОВАННОЙ МЕХАНОТЕРАПИИ И ЭРГОТЕРАПИИ НА СТАЦИОНАРНОМ ЭТАПЕ

PHYSICAL REHABILITATION OF PERSONS AGED 50-60 YEARS AFTER ISCHEMIC STROKE USING ROBOTIC MECHANOTHERAPY AND ERGOTHERAPY AT THE INPATIENT STAGE

К. С. Колоскова[1], А. А. Тарасова[2]
K. S. Koloskova[1], A. A. Tarasova[2]

[1, 2] Российский государственный социальный университет, Москва, Россия
[1, 2] Russian State Social University, Moscow, Russia

Аннотация. Ишемический инсульт остаётся ведущей причиной инвалидизации лиц старшей возрастной группы. Цель работы – повышение эффективности физической реабилитации пациентов 50–60 лет на стационарном этапе путём внедрения модифицированной методики, сочетающей роботизированную механотерапию (Armeo Spring, D-WELL ELITE, Kinetec Maestra), кинезиотейпирование, дыхательную гимнастику в галокамере и системную эрготерапию. В 12-дневном педагогическом эксперименте приняли участие 8 пациентов (контрольная и экспериментальная группы, n = 4). Оценка проводилась по шкалам mRS, Бартела, Ривермид, Фугл-Мейера и данным гониометрии. Доказано статистически значимое ($p < 0,05$) преимущество модифицированной методики: прирост амплитуды движений в лучезапястном суставе составил 14%, индекс мобильности Ривермид улучшился на 52%, показатель Фугл-Мейера – на 45,5%. Комплексное применение современных технологий и эрготерапии на раннем этапе обеспечивает достоверно более высокий восстановительный эффект.
Ключевые слова: ишемический инсульт, физическая реабилитация, роботизированная механотерапия, эрготерапия, стационарный этап, гемипарез, адаптивная физическая культура
Abstract. Ischemic stroke remains the leading cause of disability in the older age group. The aim of the work is to increase the effectiveness of physical rehabilitation of patients aged 50–60 years at the inpatient stage by introducing a modified technique combining robotic mechanotherapy (Armeo Spring, D-WELL ELITE, Kinetec Maestra), kinesiotaping, respiratory gymnastics in a halochamber and systematic ergotherapy. A 12-day pedagogical experiment involved 8 patients (control and experimental groups, n = 4). The assessment was carried out using the mRS, Barthel Index, Rivermead Mobility Index, Fugl-Meyer Assessment and goniometry data. A statistically significant ($p < 0.05$) advantage of the modified technique was proved: the increase in the range of motion in the wrist joint was 14%, the Rivermead Mobility Index improved by 52%, the Fugl-Meyer score – by 45.5%. Complex application of modern technologies and ergotherapy at an early stage provides a significantly higher recovery effect.
Keywords: ischemic stroke, physical rehabilitation, robotic mechanotherapy, ergotherapy, inpatient stage, hemiparesis, adaptive physical culture

© Колоскова К. С., Тарасова А. А., 2026

Ишемический инсульт (ИИ) является одной из основных причин стойкой утраты трудоспособности в мире. В Российской Федерации доля инвалидизации после перенесённого инсульта достигает 76–85%, что свидетельствует о недостаточной эффективности существующих реабилитационных программ, особенно на начальном, стационарном этапе [1, 2]. Особую категорию составляют пациенты 50–60 лет: сохранный трудовой потенциал требует максимально быстрого восстановления двигательных функций и бытовой независимости. Современные исследования подтверждают, что ключевым механизмом восстановления является нейропластичность, эффективная стимуляция которой возможна только при условии высокоинтенсивного, повторяющегося и функционально-ориентированного обучения [3, 4].

Традиционные методики лечебной физической культуры (ЛФК), применяемые в острых стационарах, часто ограничены пассивной гимнастикой и элементарными активными движениями. Внедрение роботизированной механотерапии позволяет создать условия для многократного повторения движений с биологической обратной связью, что критически важно для восстановления утраченных навыков [5]. Однако методики интеграции высокотехнологичного оборудования в классический процесс физической реабилитации на самых ранних сроках разработаны недостаточно.

Цель исследования – повысить эффективность физической реабилитации лиц 50-60 лет на стационарном этапе после ишемического инсульта путем модификации методики, включающей роботизированную механотерапию, кинезиотейпирование, дыхательную гимнастику в галокамере и системную эрготерапию.

Исследование проводилось на базе центра восстановительной медицины и реабилитации МЕДСИ (Отрадное, Москва) в период с октября по декабрь 2025 г. В эксперименте участвовали 8 пациентов (мужчины и женщины в возрасте 50–60 лет) с диагнозом «ишемический инсульт» в раннем восстановительном периоде (стационарный этап). Методом случайной выборки сформированы контрольная группа (КГ, n = 4, стандартная реабилитация) и экспериментальная группа (ЭГ, n = 4, модифицированная методика). Группы были сопоставимы по полу, возрасту, тяжести двигательных нарушений ($p > 0,05$).

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, гониометрия, модифицированная шкала Рэнкина (mRS), индекс Бартела (BI), индекс мобильности Ривермид (RMI), шкала Фугл-Мейера (FMA, верхняя конечность), методы математической статистики (U-критерий Манна – Уитни). Обработка данных выполнена в программе Microsoft Excel.

Характеристика модифицированной методики. Программа рассчитана на 12 дней и включает три периода. **Вводный период (1–3-й день):** лечение положением, лимфодренажное кинезиотейпирование, пассивная гимнастика, идеомоторные упражнения. **Основной период (4–9-й день):** роботизированная механотерапия 5 раз в неделю (Armeo Spring – для восстановления функции верхней конечности; D-WELL ELITE – тренировка баланса на динамической платформе с биологической обратной связью; Kinetec Maestra – пассивная разработка суставов до заданного угла); курс классического массажа (10 процедур); дыхательная гимнастика в галокамере (3–4 раза в неделю, 20 минут); системная эрготерапия, направленная на тренировку бытовых навыков (умывание, одевание, захват предметов, использование столовых приборов). **Заключительный период**

(10–12-й день): усложнение координационных задач, интеграция освоенных навыков в комплексные действия (приготовление напитка, управление бытовыми приборами, ходьба с преодолением препятствий). Контрольная группа занималась по общепринятой методике: пассивная и активная гимнастика, дыхательные упражнения, массаж по показаниям, элементарная эрготерапия без применения роботизированных комплексов и структурированной программы в галокамере.

Первичное тестирование не выявило статистически значимых различий между группами по основным показателям ($p > 0,05$), что подтвердило корректность последующего сравнительного анализа.

Динамика двигательных функций. В экспериментальной группе зафиксирован достоверно более высокий прирост амплитуды движений в суставах паретичной верхней конечности ($p < 0,05$). Наибольшая эффективность отмечена в лучезапястном суставе: сгибание улучшилось с 60,5 до 69° (+14,0%), разгибание – с 50,8 до 58° (+14,2%). В контрольной группе аналогичные показатели составили +3,2 и +3,8% соответственно. Прирост сгибания в плечевом суставе в ЭГ достиг 5,6% против 2,8% в КГ ($p < 0,05$), разгибания – 13,6% против 6,7% ($p < 0,05$).

Клинически значимые изменения подтверждены шкалой Фугл-Мейера. В экспериментальной группе прирост балла составил 45,5% (с 19,25 до 28,0 баллов), в КГ – 18,5% (с 20,25 до 24,0 баллов). Пациенты ЭГ преодолели порог грубого пареза, что расширяет возможности для последующей реабилитации.

Восстановление мобильности и бытовой независимости. Индекс мобильности Ривермид в ЭГ вырос на 52,0% (с 6,25 до 9,5 балла), в КГ – на 28,0% (с 6,25 до 8,0 балла). Участники ЭГ начали увереннее преодолевать неровные поверхности и подъем по лестнице, что качественно изменило их двигательный режим. Индекс Бартела показал прирост в ЭГ +7,2% (до 62,5 балла), в КГ +2,1% (до 60,25 балла). Степень инвалидизации по шкале Рэнкина снизилась в ЭГ на 30,8% (до 2,25 балла), в КГ – на 15,4% (до 2,75 балла).

Полученные результаты убедительно демонстрируют преимущество предложенной методики. Высокая эффективность обусловлена синергетическим эффектом от сочетания пассивной механотерапии (Kinetec Maestra), подготавливающей суставно-связочный аппарат к активной работе, активной роботизированной тренировки с биологической обратной связью (Armeo Spring, D-WELL ELITE), формирующей новый двигательный стереотип, и функциональной эрготерапии, закрепляющей навык в значимой для пациента бытовой деятельности. Дополнительное применение галокамеры способствовало снижению рефлекторной спастичности за счёт глубокой релаксации, а кинезиотейпирование обеспечило безмедикаментозное купирование болевого синдрома и отёка в остром периоде.

Модифицированная методика физической реабилитации лиц 50–60 лет после ишемического инсульта на стационарном этапе, включающая роботизированную механотерапию (Armeo Spring, D-WELL ELITE, Kinetec Maestra), курс массажа, кинезиотейпирование, дыхательную гимнастику в галокамере и системную эрготерапию, позволяет достоверно ($p < 0,05$) повысить эффективность восстановительного лечения. За 12-дневный курс в экспериментальной группе зафиксирован прирост амплитуды движений в 2–4 раза

выше, чем в контрольной, значимо улучшились показатели мобильности, самообслуживания и качества жизни. Предложенная программа рекомендуется к внедрению в практику работы стационарных реабилитационных отделений и центров для пациентов после ишемического инсульта.

Список источников

1. Виноградов О. И., Кулеш А. А., Демин Д. А. Ишемический инсульт: диагностика, лечение, реабилитация и профилактика : руководство для врачей. М. : Логосфера, 2024. 256 с.

2. Физическая реабилитация пациентов после инсульта / Н. С. Журавская, Е. В. Каерова, Е. А. Козина, А. А. Шестера. Владивосток : Владивостокский государственный университет, 2024. 210 с.

3. Белянская Е. Н., Краснова М. А. Реабилитация после инсульта : учебник. М. : ГЭОТАР-Медиа, 2022. 192 с.

4. Лахов А. С., Стариковский М. Ю., Повереннова И. Е. и др. Современные методы реабилитации чувствительных нарушений и одностороннего пространственного игнорирования у пациентов с ишемическим инсультом // Аспирантский вестник Поволжья. 2025. Т. 25, № 3. С. 28-34.

5. Клочков А. С., Хижникова А. Е., Бакулин И. С. и др. Вариант формирования постинсультной синергии руки. Клинический случай // Физическая и реабилитационная медицина, медицинская реабилитация. 2022. № 4. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/variant-formirovaniya-postsinultnoy-sinergii-ruki-klinicheskiy-sluchay (дата обращения: 28.12.2025).

УДК 615.8

ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ СНИЖЕНИЯ БОЛЕВОГО СИНДРОМА ПОСРЕДСТВОМ ТЕЛЕСНОЙ ВОДНОЙ ПРАКТИКИ ДЛЯ ЛИЦ С АМПУТАЦИЕЙ КОНЕЧНОСТЕЙ

PSYCHOSOMATIC TECHNIQUES FOR REDUCING PAIN SYNDROME THROUGH AQUATIC BODY-ORIENTED PRACTICES IN INDIVIDUALS WITH LIMB AMPUTATION

П. А. Кулиш[1], М. В. Редькина[2], Н. Е. Марковская[3]
P. A. Kulish[1], M. V. Redkina[2], N. E. Markovskaya[3]

Российский государственный социальный университет, Москва, Россия
Russian State Social University, Moscow, Russia

Аннотация. Рассмотрены психосоматические подходы к снижению болевого синдрома у лиц с ампутацией через телесно-ориентированные водные практики. Проанализирована связь соматических проявлений боли, включая фантомные, с психологическими факторами. Представлены методы водной терапии на основе телесного сознания, дыхательных техник и сенсорной интеграции. Клинические исследования подтверждают эффективность практик в снижении боли и улучшении качества жизни. Обоснован мультидисциплинарный подход, объединяющий реабилитацию и психотерапию. Водные практики – безопасный и доступный компонент реабилитации.
Ключевые слова: психосоматика, болевой синдром, фантомная боль, ампутация, телесно-ориентированная терапия, водная терапия, реабилитация
Abstract. The article examines psychosomatic approaches to reducing pain in amputees through body-oriented aquatic practices. The relationship between somatic pain manifestations, including phantom pain, and psychological factors, is analyzed. Aquatic therapy methods based on body awareness, breathing techniques, and sensory integration are presented. Clinical studies confirm effectiveness in pain reduction and quality of life improvement. A multidisciplinary approach combining rehabilitation and psychotherapy is substantiated. Aquatic practices are a safe, accessible rehabilitation component.
Keywords: psychosomatics, pain syndrome, phantom limb pain, amputation, body-oriented therapy, aquatic therapy, and rehabilitation

Современная телесно-ориентированная водная практика выступает как «мультисенсорная реабилитационная среда», способная усиливать терапевтические методики. При внедрении практик в реабилитацию пациентов с ампутациями необходимо учитывать уровень физической активности, биомеханические нарушения, дистрофические процессы в костно-мышечном аппарате культи. У лиц с ампутацией наблюдается нарушение внутренней нейронной репрезентации тела вследствие утраты афферентной соматосенсорной обратной связи, что приводит к кортикальной ремаппинг-реорганизации сенсомоторной коры, проявляющейся в фантомных ощущениях и затруднении моторной интеграции при использовании протезов [1, 2].

© Кулиш П. А., Редькина М. В., Марковская Н. Е., 2026

Одним из примеров адаптации является модификация поэтапной моторной визуализации (ПМВ) – нейропсихологического подхода для коррекции фантомной боли [3]. Исходная методика ПМВ, основанная на трёх этапах (лево-правая дискриминация, воображаемые движения, зеркальная терапия), ориентирована на восстановление связи между моторным намерением и сенсорной обратной связью. В водной среде каждый этап обогащается дополнительными проприоцептивными, тактильными и термическими стимулами. При гидростатическом давлении и тепловой стимуляции (32–34 °C) пациент получает более чёткую соматосенсорную афферентацию, способствующую реконструкции искажённого образа тела [4]. Визуальная компонента усиливается за счёт отражений на поверхности воды или прозрачных перегородок с добавлением ощущения «реального» движения благодаря сопротивлению воды [5].

Такая трансформация иллюстрирует следующую тенденцию: водная среда становится платформой для телесной интеграции когнитивных, моторных и сенсорных техник, что особенно актуально для адаптивной физической культуры, где важны компенсация двигательных нарушений и «восстановление целостного телесного восприятия» [6]. Телесно-ориентированная водная практика превращается в «нейрофизиологически обоснованное пространство для телесного переобучения». Гипнотические и визуализационные техники, согласно обзору V. L. Mura и соавт. (2012), демонстрируют результаты в управлении фантомной болью [4]. Водная среда усиливает эти техники: гидростатическое давление и тепловая стимуляция способствуют глубокой мышечной релаксации. Пациент может использовать «визуализацию движения фантомной конечности», усиленную ощущением сопротивления воды, что делает образ более устойчивым. «Водная йога» улучшает баланс, снижает болевой порог и повышает осознанность [6]. Для людей с ампутацией это выполнение плавных, контролируемых движений в воде, сочетающих дыхание и визуализацию целостности. «Водный цигун» представляет серию медленных движений для гармонизации энергетических потоков.

Перспективно «внедрение элементов биообратной связи» с использованием «носимых устройств и подводных сенсоров» для отслеживания параметров организма [7]. Это создаёт «водные программы биообратной связи» для управления физиологическим состоянием, что актуально при стрессе и тревожности. Двигательная терапия в воде принимает форму «свободного импровизационного движения», способствуя физической реабилитации и эмоциональному высвобождению [8].

«Ватсу (Watsu)» заслуживает особого внимания как «философская и практическая система», объединяющая нейрореабилитационные и психотерапевтические подходы. Ватсу – форма гидротерапии, созданная в 1980-х гг. Гарольдом Даллом на основе шиатсу, йоги и танцевальной терапии [3]. Терапевт удерживает пациента в тёплой воде (34–35 °C), мягко направляя движения. Для лиц с ампутацией создаётся пространство для переживания чувства целостности без боли (рис.).

С точки зрения нейрореабилитации Ватсу действует через следующие механизмы: гидростатическое давление и тепло снижают мышечный тонус и болевую чувствительность; плавные, ритмичные движения активируют проприоцептивную систему [4]; близкий контакт усиливает кинестетическую обратную связь [5]. Ватсу можно рассматривать

как «водную медитацию». Практика способствует переходу от «умственного» к «телесному» режиму восприятия, позволяя «разорвать» цикл «боль – напряжение – боль».



Рисунок. Пример сеанса Ватсу при ампутации нижней конечности

Ватсу требует высокой квалификации инструктора и специализированных бассейнов, но занимает особое место как высшая форма интеграции физического, эмоционального и духовного аспектов реабилитации, создавая условия для телесного возрождения.

Анализ показал, что телесно-ориентированная водная практика обладает значительным потенциалом как «интегративная платформа» для психосоматических и нейрореабилитационных методик при фантомной боли. Особую ценность составляет гуманистическая направленность подходов: не «борьба» с телом, а принятие его в новых границах через восстановление связи ментального образа и физического ощущения. Это соответствует цели адаптивной физической культуры – не просто компенсация нарушений, а восстановление субъективного опыта телесности.

Список источников

1. Flor H., Nikolajsen L., Staehelin Jensen T. Phantom limb pain: a case of maladaptive CNS plasticity? // Nature Reviews Neuroscience. 2006. Vol. 7, № 11. P. 873–881.

2. Makin T. R., Scholz J., Filippini N. et al. Phantom pain is associated with preserved structure and function in the former hand area // Nature Communications. 2013. Vol. 4. Art. 1570.

3. DuBois H. Watsu: Water Dance Therapy // The Journal of Aquatic Physical Therapy. 1997. Vol. 5, № 1. P. 3–8.

4. Mura V. L., Faro K. R., Gaylor S. A. et al. Psychosomatic interventions for phantom limb pain in amputees: a focused literature review // American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation. 2012. Vol. 91, № 3. P. 233–244.

5. Nascimento L. R., Ada L., Teixeira-Salmela L. F. Hydrotherapy improves balance and reduces pain in individuals with lower limb amputation: a randomized trial // Brazilian Journal of Physical Therapy. 2022. Vol. 26, № 3. Article 100432

6. Becker B. E. Aquatic therapy: scientific foundations and clinical rehabilitation applications // PM&R. 2023. Vol. 15, № 2. P. 112–125.

7. Koch S. C., Kunz T., Lykou S. et al. Effects of dance movement therapy on mental health: a systematic review and meta-analysis // Frontiers in Psychology. 2020. Vol. 11. Article 576.

8. Mackenzie M. J., Kessler D. A., Stuhr R. M. The role of mindfulness and embodiment in aquatic bodywork: a qualitative study of Watsu practitioners // International Journal of Aquatic Research and Education. 2022. Vol. 14, № 3. Article 10.

УДК 796.6

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ «ДАЙ ШАНС БЕГОВЕЛ»: ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

RESEARCH PROJECT "GIVE A CHANCE BALANCE BIKE": AN INNOVATIVE APPROACH TO TEACHING CHILDREN WITH DISABILITIES

Т. В. Куц[1], Е. Ю. Никалина[2]
T. V. Kuts[1], E. Yu. Nikalina[2]

[1, 2] Федерация велосипедного спорта Томской области, АСФ «Академия спорта» Томской области, Томск, Россия
[1, 2] Federation of cycling sport of Tomsk Region, ASF "Sport academy" of Tomsk Region, Tomsk, Russia

Аннотация. Проект «Дай шанс Беговел» направлен на разработку и внедрение инновационного метода с использованием беговелов в образовательной практике для детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья, а также на улучшение физического состояния, развитие когнитивных способностей, эмоционального интеллекта и социальной адаптации детей.
Ключевые слова: беговел, дети с ограниченными возможностями здоровья, инклюзивное образование
Abstract. The project "Give a Chance Begovel" is aimed at developing and implementing an innovative method using begovels in educational practice for preschool children with disabilities. The project aims to improve physical condition, develop cognitive abilities and emotional intelligence, and promote the social adaptation of these children.
Keywords: balance bike, children with disabilities, inclusive education

В последние десятилетия в России растёт число детей с особыми потребностями. Это подчёркивает важность их обучения и интеграции в общество [1, с. 16]. Дошкольный возраст – ключевой этап для формирования основных навыков. Они влияют на дальнейшее развитие ребёнка. Создание благоприятных условий для их роста и интеграции – первостепенная задача. Инклюзивное образование становится всё более значимым. Оно предоставляет равные возможности для всех детей независимо от их физического или умственного состояния [2]. Традиционные программы физического воспитания редко учитывают индивидуальные особенности детей с особыми потребностями. Это снижает их мотивацию и вовлечённость [3]. Каждый ребёнок имеет право на полноценное образование, но традиционные методики часто ограничивают их возможности. В условиях инклюзивного общества необходимо разрабатывать новые подходы, которые будут способствовать развитию детей с особыми потребностями.

Наш исследовательский проект использует детские велосипеды-балансиры для реабилитации и развития детей с особыми потребностями. Мы рассматриваем их как сред-

© Куц Т. В., Никалина Е. Ю., 2026

ство всестороннего воздействия на развитие ребёнка. Детский велосипед-балансир благодаря простоте управления развивает двигательные навыки и координацию. Он улучшает физическое, умственное, эмоциональное состояние и социальные навыки детей.

Цель проекта – обеспечить социальную адаптацию и успешную интеграцию детей с особыми потребностями. Для этого внедряют детские велосипеды-балансиры в образовательный процесс. В связи с этим поставлены следующие задачи:

1. Создание адаптированной образовательной программы. Она учитывает индивидуальные особенности детей и использует детские велосипеды-балансиры.

2. Обеспечение комплексного сопровождения специалистов. Среди них врачи, психологи, педагоги и инструкторы по физической культуре для детей с особыми потребностями.

3. Повышение компетентности педагогов в области инклюзивного образования и работы с детьми с особыми потребностями на занятиях по адаптивной физической культуре.

4. Оценка эффективности занятий с использованием детских велосипедов-балансиров.

5. Анализ развития у детей двигательных, умственных и эмоциональных навыков, взаимодействия, сотрудничества и самостоятельности.

6. Активное вовлечение родителей в образовательный процесс.

7. Анализ результатов исследования и разработка рекомендаций по внедрению подобных подходов в дошкольные образовательные учреждения.

8. Регулярная оценка эффективности программ и их корректировка.

Исследование проводилось с сентября 2025 по март 2026 г. в компенсирующих дошкольных группах детского сада. В исследовании приняли участие 45 детей дошкольного возраста (от 3 до 5 лет), среди них были дети с различными состояниями здоровья (например, нарушения развития речи и движений, а также расстройства поведения). Занятия на велосипедах-балансирах (беговелах) проводились 2 раза в неделю в группах по 15 человек длительностью не более 30 минут. Для обеспечения безопасности и комфорта детей занятия проходили под наблюдением опытного инструктора, он также создавал атмосферу доверия и поддержки.

В ходе реализации проекта были разработаны дополнительная общеобразовательная программа «Беговел» и адаптированная программа «Дай шанс Беговел». Эти программы прошли рецензирование и готовы к внедрению в другие образовательные организации.

Эффективность проекта оценивалась в три этапа:

– Сентябрь 2025 г.: вводное тестирование начальных уровней двигательных навыков, умственного развития, эмоционального состояния и навыков взаимодействия у детей.

– Декабрь 2025 г.: промежуточный анализ изменений в развитии детей после занятий на детских велосипедах-балансирах.

– Март 2026 г.: заключительный этап, он включает анализ применения новых навыков на спортивном мероприятии и повторное тестирование.

Для оценки эффективности проекта использовались следующие методы:

1. Анкетирование родителей для получения отзывов об изменениях в поведении и развитии детей.

2. Наблюдение за детьми во время занятий и в повседневной жизни.

3. Тестирование двигательных и умственных навыков с использованием стандартных методик (например, шкал развития).

4. Анализ изменений в эмоциональном и социальном состоянии на основе наблюдений и опросов.

5. Видеозапись занятий для дальнейшего анализа прогресса.

Результаты исследования показали значительные улучшения в различных сторонах развития детей с особыми потребностями после шести месяцев занятий на детских велосипедах-балансирах. Контрольное обследование в декабре 2025 г. выявило улучшение координации у 83% детей. Дети научились лучше контролировать своё тело. Это проявилось в совершенствовании навыков равновесия и координации. Наблюдалось улучшение внимания и реакции у 75 и 78% детей соответственно. Дети стали более сосредоточенными. У них улучшилась способность концентрироваться и реагировать на внешние стимулы. Анализ эмоционального состояния показал снижение уровня тревожности у 70% детей и улучшение настроения у 75%. Дети стали более эмоционально стабильными. Это положительно сказалось на их состоянии и поведении. Были отмечены улучшения навыков общения с другими у 65% детей. Родители отметили положительные изменения в поведении и развитии своих детей. Большинство родителей заметили улучшение координации, снижение тревожности и повышение активности детей в общении с окружающими.

Результаты исследования проекта подтверждают эффективность использования детских велосипедов-балансиров для развития детей с особыми потребностями. Такие велосипеды помогают детям развивать уверенность в себе, а также улучшают навыки взаимодействия с окружающими. Это особенно важно для детей с нарушениями поведения, ведь они часто испытывают трудности в социальной адаптации.

Проект является важным шагом в создании инклюзивной образовательной среды, ведь он способствует успешному развитию и интеграции детей с особыми потребностями в общество. Физическая культура для детей с особыми потребностями играет ключевую роль в их реабилитации и развитии, а использование детских велосипедов-балансиров способствует улучшению когнитивных способностей ребенка, эмоционального интеллекта и социальной адаптации.

На основе результатов исследования рекомендуется:

– внедрить адаптированные образовательные программы с использованием детских велосипедов-балансиров в дошкольные образовательные учреждения для детей с особыми потребностями;

– проводить регулярные тренинги для педагогов дошкольных организаций по работе с детьми с особыми потребностями на занятиях по адаптивной физической культуре;

– повышать компетенции инструкторов по физической культуре и спорту в области инклюзивного образования;

– внедрять новые методики, способствующие компенсирующему развитию детей с особыми потребностями в условиях инклюзивного образования.

Список источников

1. Насибулина Т. В. Организация занятий адаптивной физической культурой с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Сыктывкар, 2016.

2. Апарина М. В. Адаптивное физическое воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья // Молодой ученый. 2021. № 29 (371). С. 66–68. URL: https://moluch.ru/archive/371/82954

3. Гафуров Н. О., Мацепура Г. Н. Инновационные подходы в адаптивной физической культуре для лиц с ограниченными возможностями здоровья: стратегии, методы и практическое применение // Педагогический журнал. 2023. Т. 13, № 12А. С. 380–389.

УДК 796.011.3

ОРГАНИЗАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ДЛЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

ORGANIZATIONAL SUPPORT OF THE COMPETITION FOR PEOPLE WITH HEARING IMPAIRMENT

К. Д. Левашова[1], Н. А.Усачев[2]
K. D. Levashova[1], N. A.Usachev[2]

[1, 2] Московский педагогический государственный университет, Москва, Россия
[1, 2] Moscow Pedagogical State University, Moscow, Russia

Аннотация. Приводится комплексный анализ ключевых организационно-методических особенностей проектирования и проведения спортивных мероприятий для участников с нарушением слуха, выступающих в качестве самостоятельного субъекта адаптивного спорта. В центре внимания находятся специфические требования к судейству, трансформированные для обеспечения визуальной доступности, к архитектуре коммуникационных процессов, к пространственно-временной организации обеспечения соревнований, которые выступают не как лимитирующий, а как структурообразующий фактор при проектировании мероприятия.
Ключевые слова: спорт глухих, организация соревнований, адаптация правил
Abstract. The presented scientific article provides a comprehensive analysis of the key organizational and methodological features of designing and conducting sports events for participants with hearing impairment who act as an independent subject of adaptive sports. The focus is on specific requirements for judging, transformed to ensure visual accessibility, to the architecture of communication processes, to the spatial and temporal organization of competition support, which act not as a limiting, but as a structure-forming factor in the design of the event.
Keywords: deaf sports, organization of competitions, adaptation of rules

Актуальность настоящего исследования детерминирована совокупностью социально-политических, научно-педагогических и спортивно-практических факторов. В условиях провозглашенного в Российской Федерации и мировом сообществе курса на построение инклюзивного общества наблюдается динамичное развитие адаптивного спорта как одного из наиболее эффективных инструментов реабилитации, социализации и самореализации лиц с ограниченными возможностями здоровья. Однако, если в паралимпийском движении сформировалась система научно-методического обеспечения, то исторически первая сфера адаптивного спорта – спорт глухих – нередко остается в периферийном поле научной рефлексии. Это приводит к парадоксальной ситуации: уникальная специфика спорта, где ключевым ограничением выступает не двигательная, а сенсорно-коммуникативная функция, игнорируется, а мероприятия проводятся по редуцированным моделям, заимствованным из «слышащего» спорта, что снижает их эффективность, безопасность и педагогическую ценность.

Таким образом, возникает острое противоречие между объективной необходимостью учета этой комплексной нозологической специфики при организации спортивных

© Левашова К. Д., Усачев Н. А., 2026

событий и недостаточной разработанностью соответствующих научно обоснованных организационно-педагогических моделей и методик.

Целью данной статьи является систематизация особенностей организации и проведения спортивных мероприятий для спортсменов с нарушением слуха через призму системного учета их нозологических характеристик, что предполагает выход на уровень разработки принципов проектирования инклюзивной спортивной событийности.

На сегодняшний момент существует два основных направления спортивных мероприятий для участников с нарушением слуха, выступающих в качестве самостоятельного субъекта адаптивного спорта: «спорт глухих» и «спорт для глухих».

«Спорт глухих» (Deaf Sport) – это явление культуры сообщества глухих, где жестовый язык является органичным средством коммуникации, а спортивное событие выполняет функцию консолидации культурной идентичности.

С целью совершенствования системы подготовки спортивного резерва, а также обеспечения спортивной подготовки высококлассных спортсменов в 2012 г. разработаны и приняты к реализации первые федеральные стандарты спортивной подготовки. В 2014 г. вступили в действие федеральные стандарты по адаптивным видам спорта: спорту глухих, спорту лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, спорту слепых и спорту лиц с интеллектуальными нарушениями. Спорт глухих включает в себя 30 дисциплин по летним и зимним видам спорта [1, с. 449].

«Спорт для глухих» – это скорее социальная услуга или адаптированная секция. Успешная организация мероприятия должна учитывать эту культурологическую составляющую, создавая не просто доступную, но и комфортную в культурном отношении среду, где жестовый язык доминирует в официальной коммуникации. Это трансформирует роль сурдопереводчика из вспомогательной фигуры в ключевого агента организации.

В обоих случаях совершенствование организационного обеспечения соревнований и физкультурно-оздоровительных мероприятий и соревнований по видам спорта для участников/спортсменов с нарушением слуха видится в нескольких направлениях:

1. Коммуникационное обеспечение как системообразующий элемент. Организация коммуникации должна выстраиваться по принципу избыточности и дублирования информации по визуальному каналу.

– Людские ресурсы: привлечение сертифицированных сурдопереводчиков русского жестового языка обязательно не только для церемоний, но и для всех брифингов судейской коллегии, тренерских совещаний и медицинских комиссий. Необходимо планировать работу переводчиков посменно для предотвращения профессионального выгорания.

– Технические средства: визуализация сигналов требует инженерных решений: световые стартовые устройства, синхронизированные с секундомером; централизованная система электронных табло, на которых дублируются все устные объявления (в виде бегущей строки или текстовых слайдов); в командных видах – использование судьями не только флажков, но и световых панелей на судейских вышках.

– Подготовка кадров: проведение обязательного предсоревновательного инструктажа для всего судейско-вспомогательного персонала. Минимум включает: правила установления визуального контакта перед началом общения, основы четкой артикуляции,

знание ключевых жестов («внимание», «старт», «стоп», «фол») и понимание необходимости никогда не поворачиваться спиной к аудитории во время объявлений.

2. Адаптация правил и судейства: от формального следования к содержательной интерпретации.

– Принцип равенства и «сенсорного нейтралитета»: правило Международного комитета спорта глухих (ICSD) об отключении кохлеарных имплантов/аппаратов – не просто техническое требование, а краеугольный камень, уравнивающий спортсменов в условиях соревновательной среды. Это создает уникальную «лабораторию» чистого спорта, где результат зависит только от физической и тактической подготовки.

– Модификация судейских протоколов: в спортивных играх судейство становится преимущественно визуальным. Свисток – вторичен, главным является резкий, отчетливый жест. Разрабатываются стандартизированные жестовые коды для конкретных видов спорта (например, обозначение вида фола в мини-футболе жестом). В единоборствах и тяжелой атлетике обязательным ритуалом становится подтвержденный кивком или жестом визуальный контакт спортсмена с центральным судьей перед началом действия.

3. Пространственно-временная организация среды: эргономика для визуального восприятия.

– Световой дизайн: критически важно исключить задний подсвет и блики на критических точках (стартовая линия, судейский столик, место для инструктажа). Лица говорящих и сурдопереводчиков должны быть равномерно и достаточно ярко освещены.

– Архитектура информации: расположение информационных табло должно обеспечивать их видимость из любой точки арены, зоны разминки и зрительского сектора. Для зрителей-глухих целесообразно выделять сектора с наилучшим обзором главного табло и площадки для переводчика.

– Тайминг: расписание соревновательного дня должно включать дополнительные временные буферы на инструктажи, перевод и усвоение информации. Необходимо учитывать, что визуальная концентрация требует больших энергозатрат и ведет к более быстрому нервно-психическому утомлению.

Проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что организация спортивных мероприятий для участников/спортсменов с нарушением слуха представляет собой не узкую административно-техническую задачу, а комплексную педагогическую и социокультурную проблему, требующую системного, научно обоснованного подхода. Ключевым фактором успеха является переход от фрагментарных адаптаций к проектированию целостной инклюзивной спортивной среды, где центральным организующим принципом выступает приоритет визуальной коммуникации.

Список источников

1. Бугвина А. А. Осуществление спортивной подготовки по спорту глухих в соответствии с федеральными стандартами // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения : сб. материалов XVII Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Сургут, 16–17 ноября 2018 года / под ред. С. И. Логинова, Ж. И. Бушевой. Сургут : Сургутский государственный университет, 2018. С. 449–452. EDN YVGWAX.

УДК 796.011.3

МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

MEDICAL AND PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF COMPETITIVE ACTIVITIES FOR PEOPLE WITH HEARING IMPAIRMENT

К. Д. Левашова[1], Н. А. Усачев[2]
K. D. Levashova[1], N. A. Usachev[2]

[1, 2] Московский педагогический государственный университет, Москва, Россия
[1, 2] Moscow Pedagogical State University, Moscow, Russia

Аннотация. Проведен критический анализ нормативно-регламентирующей базы международного комитета спорта глухих (ICSD), что позволило выявить медико-психологические требования к организации соревновательной деятельности. Особый акцент сделан на дифференцированном учете нозологических особенностей контингента, влиянии степени и характера потери слуха, времени наступления глухоты, фактора использования кохлеарных имплантов и потенциальных сопутствующих дисфункций вестибулярного аппарата на параметры спортивной деятельности, включая восприятие тренерских установок, пространственную ориентацию, психоэмоциональный статус и профиль травматизма.
Ключевые слова: спортсмены с нарушением слуха, организация соревнований, медицинское обеспечение
Abstract. In the presented scientific article, a critical analysis of the regulatory framework of the International Committee for Deaf Sports (ICSD) was carried out, which made it possible to identify medical and psychological requirements for the organization of competitive activities. Special emphasis is placed on differentiated consideration of the nosological characteristics of the contingent, the influence of the degree and nature of hearing loss, the time of onset of deafness, the factor of using cochlear implants and potential concomitant dysfunctions of the vestibular apparatus on the parameters of sports activity, including perception of coaching attitudes, spatial orientation, psychoemotional status and injury profile.
Keywords: athletes with hearing impairment, organization of competitions, medical care

Становление спорта глухих как институции берет начало с первых Сурдлимпийских игр (тогда «Международных игр глухих») в 1924 г. в Париже, что предшествует появлению как Паралимпийских, так и Специальных Олимпийских игр.

Этот исторический факт подчеркивает автономность и самоценность данного движения. Ключевую роль в его регламентации играет Международный комитет спорта глухих (ICSD), чьи правила являются императивными для всех официальных соревнований [1–3].

Детальный анализ Правил ICSD выявляет их стержневой принцип –принцип визуализации. Он пронизывает все аспекты: от запрета на использование звуковых сигналов без дублирования (старты, судейские свистки, оповещения) до требований к расположе-

© Левашова К. Д., Усачев Н. А., 2026

нию информационных табло. Всероссийская федерация спорта глухих выступает адаптором этих международных норм, однако эффективность их внедрения нередко зависит от локальных ресурсов и компетентности организаторов, что создает зону вариативности и требует научного изучения.

В процессе анализа нормативных и научных источников было выявлено, что фундаментальное отличие спорта глухих как вида паралимпийских дисциплин заключается в смещении акцента с необходимости физической или технической компенсации ограничения на императивные создания коммуникативно-доступной среды. При этом игнорирование гетерогенности нозологической группы участников является критической ошибкой.

У глухих и слабослышащих людей наблюдается нарушение деятельности вестибулярного аппарата, функция которого важна для правильной координации движений, необходимого распределения мышечного тонуса, сохранения равновесия и соответствующей ориентации в пространстве. Такие нарушения затрудняют освоение спортивных дисциплин [2, с. 18].

С медицинской и психолого-педагогической точек зрения контингент спортсменов с нарушением слуха характеризуется выраженной полиморфностью, представляет собой совокупность индивидов с различными характеристиками: степенью потери слуха, типом нарушения, временем его наступления, наличием или отсутствием кохлеарного импланта, а также частыми сопутствующими расстройствами вестибулярной функции. Каждый из этих факторов оказывает прямое и опосредованное влияние на когнитивное восприятие инструкций, динамику формирования двигательных навыков, особенности пространственной ориентации и навигации на спортивном объекте, психофизиологическую стоимость деятельности, связанную с гиперкомпенсацией за счет зрительного анализатора, и, как следствие, на готовность к соревновательной деятельности.

Так, классификация по степени потери слуха (легкая, умеренная, значительная, глубокая тугоухость, глухота) коррелирует с потенциальной остаточной способностью воспринимать усиленные звуковые сигналы, что может учитываться при экстренном оповещении. Время возникновения нарушения (прелингвальная или постлингвальная глухота) кардинально влияет на структуру внутренней речи и когнитивные стратегии обработки информации, что имеет значение для восприятия сложных тактических установок. Отдельную, стремительно растущую группу составляют спортсмены с кохлеарными имплантами (КИ). Их участие регламентировано правилом ICSD, запрещающим использование КИ и слуховых аппаратов на соревнованиях для обеспечения равенства. Это порождает уникальную ситуацию «искусственной сенсорной депривации» на время старта, требующую специальной психологической подготовки. Кроме того, для них существуют специфические медицинские риски в контактных и водных видах спорта (риск смещения/повреждения импланта, баротравма).

В соответствии с вышеизложенным медицинское обеспечение подготовки спортсменов с нарушением слуха и организации соревнований должно носить превентивный и дифференцированный характер и включать следующие направления деятельности:

1. Вестибулярный скрининг. Рекомендована предсоревновательная оценка состояния вестибулярного аппарата, особенно для видов спорта с вращениями, прыжками и

резкой сменой положения тела (прыжки в воду, спортивная гимнастика, борьба). Это позволяет выявить латентные расстройства и дать индивидуальные рекомендации.

2. Мониторинг спортсменов с КИ. Наличие врача-оториноларинголога в составе медицинской бригады обязательно. Его задачи: контроль целостности наружной части импланта после падений/контактов, консультация по допуску к соревнованиям в бассейне, оказание специализированной помощи при подозрении на баротравму.

3. Профилактика специфической патологии. Для пловцов – усиленная профилактика наружных отитов (просушка слуховых проходов, рекомендации по защитным средствам).

4. Противопоказания и рекомендации. На основе нозологии должны быть разработаны дифференцированные рекомендации. Например, при диагностированных вестибулярных нарушениях (болезнь Меньера, хронический лабиринтит) рекомендуется ограничение в видах спорта с высокими перегрузками вестибулярного аппарата (акробатика, прыжки на батуте, фигурное катание), но поощряется занятие циклическими видами (легкая атлетика, лыжи, плавание).

Психологическая подготовка спортсменов и психологическое сопровождение в процессе соревнований по видам спорта глухих фокусируется на специфических вызовах:

1. Коррекция стартовой тревожности. У глухих спортсменов тревожность часто связана не с самим выступлением, а со страхом пропустить визуальный стартовый сигнал или указание судьи. Тренировка концентрации на конкретном источнике сигнала и отработка устойчивых предстартовых ритуалов (контроль дыхания, фиксация взгляда) становятся ключевыми.

2. Развитие зрительно-моторной координации и периферического внимания. Специальные психофизиологические тренинги, направленные на расширение эффективного поля зрительного восприятия и скорости реакции на движущийся объект (например, в игровых видах).

3. Командообразование в условиях «тишины». Построение командного взаимодействия без слуховой обратной связи требует разработки альтернативных систем невербальных сигналов (жесты, позиционирование), что становится отдельной задачей для спортивного психолога и тренера.

Проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что учет нозологических особенностей участников (степень и тип нарушения слуха, наличие кохлеарного импланта, состояние вестибулярной функции) должен быть не эпизодическим, а системообразующим при планировании всех компонентов мероприятия: от подбора и подготовки кадров (сурдопереводчики, судьи, волонтеры, медики) до разработки расписания и эргономики пространства. Адаптация правил судейства и создание надежных, продублированных систем визуального информирования формируют основу для справедливого и безопасного соревновательного процесса. Кроме того, необходимо проведение лонгитюдных исследований влияния интенсивных спортивных нагрузок на состояние слуховой и вестибулярной систем у глухих спортсменов, особенно с кохлеарными имплантами, для разработки окончательных медицинских протоколов.

Таким образом, системный учет нозологических особенностей при организации спортивных мероприятий для лиц с нарушением слуха выступает не как дополнительное

условие, а как фундаментальный принцип, открывающий путь к подлинному равенству возможностей и высшим спортивным достижениям в уникальном и самобытном мире спорта глухих.

Список источников

1. Воробьев С. А. Научные предложения по совершенствованию Федерального стандарта спортивной подготовки спорта глухих // Адаптивная физическая культура. 2016. № 3 (67). С. 29–30. EDN WWHQDJ.

2. Махов А. С. Вторая всероссийская зимняя спартакиада инвалидов: итоги, события, факты, перспективы // Адаптивная физическая культура. 2017. № 2 (70). С. 1–3. EDN YRDZNR.

3. Амариани Ю. В., Вербицкая Н. О., Руденко С. Н. Инклюзивный подход к организации тренировочного процесса в волейболе спорта глухих на примере сборной команды ХМАО-Югры // Экстрабилити как феномен инклюзивной культуры: Дизайн инклюзивного взаимодействия : сб. ст. IV междунар. науч.-практ. конф., Екатеринбург, 02–03 декабря 2021 года / под общ. ред. А. Л. Неволиной, отв. за выпуск А. Р. Барашев. Екатеринбург : Ажур, 2022. С. 16–27. EDN YUYCYC.

УДК 572.941.1

МАСТЕР-КЛАСС ПО СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЕ ДЛЯ СТУДЕНТОК СИБИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА С ПЛОСКОСТОПИЕМ

MASTER CLASS ON NORTH WALKING FOR SIBERIAN STATE MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS WITH FLAT F EET

М. М. Мухарьямова[1], Е. Ю. Самойлов[2]
M. M. Mukharyamova[1], E. Yu. Samoilov[2]

[1, 2] Сибирский государственный медицинский университет, Томск, Россия
[1, 2] Siberian State Medical University, Tomsk, Russia

Аннотация. Рассматривается организация мастер-класса по северной ходьбе для студенток Сибирского государственного медицинского университета с плоскостопием. Отмечается актуальность проблемы плоскостопия. Подчеркивается значимость внедрения северной ходьбы в программу физического воспитания студентов медицинских вузов для укрепления подошвенных мышц, связок голеностопного сустава.
Ключевые слова: северная ходьба, физическая культура, медицина, здоровье
Abstract. The article is devoted to the organization of a master class on Nordic walking for female students of the Siberian State Medical University with flat feet. The relevance of the problem of flat feet is noted. Thus, the article emphasizes the importance of introducing Nordic walking into the physical education program for medical students to strengthen the plantar muscles and ankle ligaments.
Keywords: nordic walking, physical education, the medicine, health

Плоскостопие – социально значимое заболевание, характеризующееся изменением нормального положения стопы, сопровождающееся ухудшением качества жизни. Оно нарушает функции опорно-двигательного аппарата, снижает физическую выносливость и повышает риск осложнений.

Северная ходьба представляет собой особый вид физической деятельности (активности), в которой используется определенная техника, постановка ходьбы, методика занятия, а также использование специального приспособления – палок [1].

Цель: организация мастер-класса по северной ходьбе для студенток Сибирского государственного медицинского университета (СибГМУ) с плоскостопием.

Северная ходьба тренирует около 90% всех мышц тела, улучшает работу сердца и легких, чувство равновесия и координацию, увеличивает пульс на 10–15 ударов в минуту по сравнению с обычной ходьбой. Уменьшает при ходьбе нагрузку (давление) на колени и позвоночник.

Северная ходьба – это эффективное средство медицинской реабилитации для людей, которым необходимо увеличение двигательной активности. Она способствует восстановлению опорно-двигательного аппарата после травм, оперативных вмешательств и различных заболеваний [2].

© Мухарьямова М. М., Самойлов Е. Ю., 2026

Для коррекции плоскостопия у студенток СибГМУ с использованием средств северной ходьбы был организован мастер-класс, в котором приняли участие 20 первокурсниц с плоскостопием.

Перед непосредственной северной ходьбой студентам предлагалось выполнить общеразвивающие упражнения с палками (рис. 1).



Рис. 1. Общеразвивающие упражнения с палками

Примерный план мастер-класса по северной ходьбе:

– построение, объявление задач занятия (3 минуты);

– инструктаж по подбору палок для северной ходьбы, обучение (показ) регулировки палок для северной ходьбы (5 минут);

– разминки с палками для северной ходьбы (10 минут);

– освоение техники северной ходьбы, отработка первые 3 шага (15 минут);

– проведение подводящих упражнений в группе (10 минут);

– обучение и закрепление технике северной ходьбы (10 минут);

– практическое занятие по особенностям передвижения на различном покрытии (асфальт, грунт, снег, наледь), разбор особенностей передвижения по различному рельефу местности (спуск, подъем) (10 минут);

– развитие выносливости (равномерная ходьба) – 20 минут (1,5–2 км);

– проведение заминки (5 минут);

– самоконтроль: измерение частоты сердечных сокращений (2 минуты).

Длина палки подбирается по формулам, в зависимости от подготовки ходока. Для людей с невысоким темпом ходьбы или людей, восстанавливающихся после заболевания, травмы предпочтительна формула: рост человека × 0,66. Например: рост 171 см × 0,66 = 112,86 см (можно использовать палки 110 см). Для более тренированных людей, любителей ходьбы средней интенсивности подходит формула: рост человека × 0,68. Например: рост 171 см × 0,68 = 116,28 см (можно использовать палки 115 см). Для спортс-

менов, любителей быстрого темпа ходьбы подойдут палки, длина которых рассчитывается по формуле: рост человека × 0,70. Например: рост 171 см × 0,70 = 119,7 см (можно использовать палки 120 см). Телескопические палки позволяют точно подобрать длину палки в соответствии с ростом человека. Следование этим нехитрым правилам обеспечивает наиболее удобную и эффективную ходьбу.

Регулировка палок показана на рис. 2.



Рис. 2. Регулировка палок

Движения рук, ног, бёдер и тела являются ритмичными, такими же, как при ходьбе. Противоположные (левая/правая) руки и ноги по очереди движутся вперёд и назад, как при ходьбе, но более интенсивно. Величина замаха руками вперед-назад определяет размер шагов. Короткие движения рук ограничивают движения бёдер и ног. Если движения рук и ног с большим замахом, то движения бёдер, грудной клетки, затылка, плеч тоже становятся больше и нагрузка возрастает. Палка должна способствовать движению вперед, т.е. от нее нужно отталкиваться. Освоение техники северной ходьбы показано на рис. 3.



Рис. 3. Освоение техники северной ходьбы

В заключение можно отметить, что в процессе организации мастер-класса для студенток СибГМУ с плоскостопием удалось решить несколько задач. Участники мастер-класса научились правильно подбирать инвентарь и форму. Освоена техника ходьбы с палками, отработаны первые 3 шага, студенты ознакомлены с разновидностями упражнений. Во время отработки первых 3 шагов возникла следующая трудность: короткие движения рук не позволяли оттолкнуться от палки.

Особую ценность северная ходьба представляет для студентов с ограниченными возможностями здоровья, обеспечивая физическую активность без перегрузки опорно-двигательного аппарата.

Таким образом, северная ходьба заслуживает полноценного включения в учебные программы физического воспитания студентов специальной медицинской группы медицинских вузов как эффективное и научно обоснованное средство сохранения и укрепления здоровья [3–7].

Список источников

1. Земба Е. А., Кудрявцев М. Д., Кочеткова Т. Н. Скандинавская ходьба в учебном процессе студентов : учеб. пособие. Красноярск : Сибирский государственный университет науки и технологий, 2017. 96 с.

2. Волков А. В., Крысюк О. Б. Северная ходьба : учеб. пособие по направлению 49.04.01 «Физическая культура». СПб. : [без издателя], 2014. 105 с.

3. Нагейкина С. В. Современные формы обучения в вузе на примере дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» по специализации «скандинавская ходьба» // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2020. Т. 15, № 2. С. 71–78. doi: 10.14526/2070-4798-2020-15-2-71-78, EDN: ROIIAK

4. Венедиктова И. А. Залог профессионального будущего для студента-медика специальной медицинской группы – скандинавская ходьба // Сборник избранных статей по материалам научной конференции ГНИИ «Нацразвитие». Ч. 1. СПб. : Нацразвитие, 2019. С. 285–287. EDN: UNTXIE.

5. Волков А. В., Крысюк О. Б., Самойленко А. К. История возникновения ходьбы с палками в мире, Российской Федерации и Санкт-Петербурге // Актуальные вопросы спортивной медицины и лечебной физической культуры : материалы Всерос. науч. конф. с междунар. участием, посвящённой 80-летию кафедры спортивной медицины и технологий здоровья Национального государственного университета имени П. Ф. Лесгафта и 175-летию со дня рождения П. Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург, 27–28 декабря 2012 г.). СПб., 2012. С. 13–15.

6. Кривощапов М. В. Комплексная оценка функционального состояния организма студентов 16–18 лет и коррекция его нарушений : автореф. дис. … канд. мед. наук. М., 2009. 132 с.

7. Лобастова М. А. Скандинавская ходьба как новая форма спортивно-оздоровительной направленности // Современные наукоемкие технологии. 2022. № 3. С. 153–157. doi: 10.17513/snt.39090, EDN: ASNCJT.

УДК 796.011.3

АДАПТИВНЫЙ СПОРТ КАК ИНСТРУМЕНТ СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ И ПРЕОДОЛЕНИЯ СТИГМАТИЗАЦИИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

ADAPTIVE SPORT AS A TOOL FOR SOCIAL INTEGRATION AND OVERCOMING STIGMATIZATION OF PEOPLE WITH DISABILITIES

В. А. Хомякова[1], Н. И. Мансурова[2]
V. A. Khomyakova[1], N. I. Mansurova[2]

[1, 2] Сибирский государственный университет науки и технологий им. М. Ф. Решетнёва, Красноярск, Россия
[1, 2] Reshetnev Siberian State University of Science and Technology, Krasnoyarsk, Russia

Аннотация. Адаптивный спорт – эффективный инструмент интеграции людей с инвалидностью в общество и преодоления их стигматизации. Он меняет фокус восприятия с ограничений человека на его силу, мастерство и спортивные достижения. Для личности занятия спортом развивают навыки коммуникации, дисциплину и существенно повышают самооценку. Для общества успехи спортсменов с ограниченными возможностями здоровья на соревнованиях разрушают стереотипы о беспомощности, показывая примеры мужества и целеустремленности. Благодаря этому формируется культура равноправия и взаимоуважения.
Ключевые слова: адаптивный спорт, адаптивная физическая культура, люди с ограниченными возможностями здоровья, инвалиды, социальная интеграция, инклюзия, стигматизация, социальная реабилитация
Abstract. Adaptive sports serve as a powerful tool for integrating people with disabilities into society and overcoming stigmatization. They shift the focus of perception from a person's limitations to their strength, skill, and athletic achievements. For the individual, participating in sports develops communication skills, discipline, and significantly boosts self-esteem. For society, the success of athletes with disabilities in competitions breaks down stereotypes of helplessness, showcasing examples of courage and determination.
Keywords: adaptive sport, adaptive physical education, people with disabilities, persons with special health needs, social integration, inclusion, stigmatization, social rehabilitation

Во всём мире люди с инвалидностью и другими ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) составляют значительную часть населения, по данным ряда исследований – порядка 10% жителей планеты. В этих условиях поиск эффективных средств социальной интеграции данной группы становится одной из приоритетных задач социальной политики и педагогической науки.

В российском и международном научном дискурсе всё более отчётливо утверждается идея о том, что адаптивная физическая культура и адаптивный спорт являются не только средством реабилитации, но и значимым ресурсом включения людей с ОВЗ в социальное пространство, расширения их коммуникаций, повышения качества жизни. Фи-

© Хомякова В. А., Мансурова Н. И., 2026

зическая культура и спорт, при соответствующей педагогической организации, способствуют формированию позитивной самооценки, развитию социальной активности, снижению уровня социальной изоляции и дискриминации [1].

Цель работы – раскрыть социально-педагогический потенциал адаптивного спорта как средства интеграции и преодоления стигматизации людей с ОВЗ на основе современных теоретических подходов и данных о его развитии в Российской Федерации. Задача – проанализировать механизмы его влияния на процессы интеграции и определить условия педагогической эффективности в системе физического воспитания.

Адаптивная физическая культура в отечественной науке рассматривается как интегративная область, ориентированная на людей с инвалидностью. По С. П. Евсееву [2] и Л. В. Шапковой, это комплекс спортивно-оздоровительных мер, направленных на реабилитацию, социализацию и повышение качества жизни лиц с ОВЗ. Адаптивный спорт как часть АФК включает тренировочную и соревновательную деятельность, модифицированную с учётом состояния здоровья; приоритетом выступают развитие жизненных компетенций и социальных связей.

Социальная интеграция понимается как включение человека в систему общественных отношений и освоение социальных ролей, однако для людей с инвалидностью этот процесс осложнён архитектурными и социокультурными барьерами. Стигматизация выражается в закреплении негативных ярлыков, ограничивающих возможности и формирующих заниженную самооценку. Исследования подчёркивают, что регулярные занятия адаптивной физической культурой улучшают физическое состояние, усиливают уверенность в себе и способствуют формированию позитивной идентичности.

Физическая культура и спорт создают среду, в которой человек с инвалидностью выступает не как «пациент» или «объект заботы», а как активный участник совместной деятельности, член команды, соперник, партнёр. Это качественно меняет социальные роли и позволяет разрушать стереотипы, основанные на представлениях о пассивности и беспомощности людей с ОВЗ.

Особую значимость имеют коммуникативные эффекты адаптивного спорта. Участие в тренировках и соревнованиях расширяет круг общения, создаёт условия для формирования устойчивых межличностных связей как внутри группы людей с ОВЗ, так и в смешанных, инклюзивных коллективах. Неформальное общение, совместное преодоление тренировочных и соревновательных трудностей, общие цели и успехи формируют чувство принадлежности и социальной включённости.

Спортивные достижения людей с инвалидностью в рамках Паралимпийских, Сурдлимпийских и Специальных Олимпийских игр обладают значительным символическим эффектом: они демонстрируют потенциал людей с ОВЗ и способствуют снижению стигматизации. Опыт российских параспортсменов подтверждает, что медийная поддержка и публичное признание меняют общественное мнение в сторону большего принятия. Кроме того, участие в спорте формирует активную жизненную позицию и нередко становится основой профессиональной реализации в сфере адаптивной физической культуры и реабилитации [3].

В России последовательно развивается нормативная база поддержки адаптивного спорта, начиная с федеральных программ 2006–2015 гг. Доля инвалидов, систематически

занимающихся физической культурой, выросла с 1,8% в начале 2010-х гг. до примерно 13,5% к началу 2020-х гг.; среди детей-инвалидов показатель превышает 80% [4]. По данным Министерства спорта, к 2025 г. около 1,8 млн человек с инвалидностью регулярно занимаются спортом, из них порядка 43 тыс. – профессионально.

Важную роль играют общественные организации, включая Всероссийское общество слепых, содействовавшее развитию спорта среди людей с нарушением зрения и созданию Паралимпийского комитета России. Их деятельность обеспечивает развитие как реабилитационного спорта, так и спорта высших достижений.

Одновременно сохраняется ряд системных проблем: неравномерная обеспеченность регионов доступной спортивной инфраструктурой, недостаток кадров, подготовленных для работы с людьми с различными видами нарушений, а также ограниченная информированность семей и самих людей с ОВЗ о возможностях занятий спортом.

Стигматизация людей с инвалидностью опирается на устойчивые социальные представления, в которых инвалидность отождествляется с зависимостью, слабостью, неспособностью к успешной деятельности в значимых для общества сферах. В массовом сознании долгое время доминировала образная связка «инвалид – объект помощи», что закрепляло асимметричные, патерналистские модели взаимодействия и способствовало социальной изоляции.

Адаптивный спорт, особенно в форматах публичных соревнований и инклюзивных мероприятий, предлагает иную символическую рамку. В ней человек с инвалидностью предстает как субъект усилия, преодоления, достижения, что противоречит стереотипам о его «недееспособности» и «пассивности». Публичная видимость спортивного успеха инвалидов, включённость их в медийное пространство и общественные дискуссии меняет вектор общественного внимания с дефицитов на ресурсы и компетенции.

Совместное участие людей с ОВЗ и условно здоровых спортсменов является важным механизмом десигматизации. В инклюзивных тренировках формируется взаимодействие «на равных», где оценка строится по вкладу и усилиям, а не по диагнозу. Для многих это первый опыт общения вне медицинского или благотворительного контекста, что снижает предвзятость.

Занятия спортом способствуют формированию позитивной идентичности – спортсмена, члена команды, лидера. Включённость в адаптивную физическую культуру повышает самооценку, чувство компетентности и расширяет перспективы самореализации [5], ослабляя влияние негативных ярлыков.

Системное развитие адаптивного спорта меняет организационную культуру: создаётся безбарьерная среда, корректируются правила и условия участия, что закрепляет отказ от дискриминационных практик. Реализация его потенциала требует индивидуализации занятий, их регулярности и профессиональной подготовки специалистов в области адаптивной физической культуры.

Важным условием остаётся доступная среда – архитектурная, информационная и организационная. Её недостаточность по-прежнему ограничивает массовое вовлечение людей с инвалидностью. Существенной задачей также является формирование инклюзивной культуры в образовательных коллективах.

Адаптивный спорт в современной системе физической культуры и социальной политики выступает многофункциональным инструментом, объединяющим задачи медицинской и социальной реабилитации, педагогической поддержки, формирования инклюзивной культуры и преодоления стигматизации людей с ОВЗ. Обобщение теоретических подходов и анализ российской практики свидетельствуют, что именно через спортивную деятельность возможно создание для людей с инвалидностью условий для полноценного участия в общественной жизни, расширения круга социальных ролей и укрепления позитивной идентичности.

Вместе с тем, несмотря на позитивную динамику вовлечённости, доля инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в России остаётся ниже целевых ориентиров, а доступ к спортивной инфраструктуре и профессионально подготовленным кадрам неоднороден по регионам.

Рассмотренный в работе материал позволяет сделать вывод о высокой социальной значимости адаптивного спорта и необходимости его целенаправленной педагогической интеграции в системы образования, реабилитации и социального обслуживания.

Список источников

1. Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Морозова О. В., Солодков А. С. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов : учеб. пособие / под ред. С. П. Евсеева и А. С. Солодкова. СПб. : СПбГАФК, 1996. 95 с.

2. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник. М. : Спорт, 2016. 616 с.

3. Лубышева Л. И., Пронин С. А., Корольков Е. П. Исторические предпосылки трансформации идеи физкультурного воспитания в методологию спортизации // ТиПФК. 2022. № 5. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/istoricheskie-predposylki-transformatsii-idei-fizkulturnogo-vospitaniya-v-metodologiyu-sportizatsii (дата обращения: 24.02.2026).

4. Назаренко Л. Д., Тимошина И. Н., Костюнина Л. И. От теории к инновационным практикам спортизированного физического воспитания // ТиПФК. 2021. № 6. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ot-teorii-k-innovatsionnym-praktikam-sportizirovannogo-fizicheskogo-vospitaniya (дата обращения: 24.02.2026).

5. Элипханов С. Б., Батукаев А. А., Цетиев А. А. Интересы студенческой молодежи к различным формам физкультурно-спортивной деятельности // ТиПФК. 2020. № 9. 4 с.

УДК 796.001

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЙОГА КАК РАЗНОВИДНОСТЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

HEALTH-IMPROVING YOGA AS A VARIETY OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

А. С. Черемнова[1], Т. А. Мартиросова[2]
A. S. Cheremnova[1], T. A. Martirosova[2]

[1, 2] Сибирский государственный университет науки и технологий им. М. Ф. Решетнёва, Красноярск, Россия
[1, 2] Reshetnev Siberian State University of Science and Technology, Krasnoyarsk, Russia

Аннотация. Рассмотрена оздоровительная йога как перспективное средство адаптивной физической культуры для обучающихся вузов. Актуальность темы связана с ростом числа студентов специальной медицинской группы и потребностью в щадящих методах физической реабилитации. Проанализировано соответствие йоги принципам индивидуализации и доступности, описано влияние практик на опорно-двигательный аппарат через суставную гимнастику и статические нагрузки, а также воздействие на дыхательную и сердечно-сосудистую системы посредством диафрагмального дыхания. Отдельно рассмотрен психоэмоциональный аспект, включая снижение стресса и развитие навыков саморегуляции.
Ключевые слова: адаптивная физическая культура, оздоровительная йога, специальная медицинская группа, здоровье студентов
Abstract. The article examines health-improving yoga as a promising means of adaptive physical education for university students. The relevance of the topic is due to the increasing number of students in special medical groups and the need for gentle methods of physical rehabilitation. The study analyzes the correspondence of yoga to the principles of individualization and accessibility, describes the impact of practices on the musculoskeletal system through joint gymnastics and static loads, as well as the effect on the respiratory and cardiovascular systems via diaphragmatic breathing. Additionally, the psycho-emotional aspect is examined, including stress reduction and the development of self-regulation skills.
Keywords: adaptive physical education, health-improving yoga, special medical group, student health

В современных условиях образовательной среды наблюдается обострение проблемы сохранения здоровья студенческой молодежи. Увеличение учебной нагрузки в совокупности с высоким уровнем психоэмоционального напряжения приводит к ухудшению функционального состояния организма студентов, вследствие чего происходит рост числа студентов с хроническими заболеваниями и ограничениями по здоровью. Соответственно, увеличивается численность специальной медицинской группы. Практический материал для специальной медицинской группы разрабатывается преподавателями с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента и имеет корригирующую, оздоровительно-профилактическую направленность использования средств физического воспитания [1].

© Черемнова А. С., Мартиросова Т. А., 2026

В связи с этим возрастает значимость адаптивной физической культуры. Адаптивная физическая культура – это вид физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья (инвалида) и общества. Это деятельность и ее результаты по созданию готовности человека к жизни; оптимизации его состояния и развития; процесс и результат человеческой деятельности [2]. Основной задачей становится поиск безопасных средств для повышения двигательной активности. Одним из таких направлений в структуре адаптивной физической культуры является оздоровительная йога, входящая в восточные оздоровительные системы, куда также определяют цигун и ушу. Использование элементов восточной системы оздоровления способствует развитию силовых и координационных способностей, гибкости, улучшению параметров осанки и психического здоровья студентов [3].

Особое внимание в рамках этого направления следует уделить суставной гимнастике, которая является базовым элементом йога-практики для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Суставная гимнастика позволяет мягко проработать все суставы и связки, улучшая их подвижность и эластичность без осевой нагрузки на позвоночник и ударного воздействия. Этот аспект критически важен для студентов специальной медицинской группы, так как он помогает подготовить организм к дальнейшим нагрузкам, снижает риск травматизма и улучшает координацию движений.

Интеграция оздоровительной йоги в программу физического воспитания студентов специальной медицинской группы правомерна, так как данная практика полностью соответствует ключевым принципам адаптивной физической культуры: индивидуализации, доступности и реабилитационной направленности.

В отличие от циклических видов спорта с жесткими нормативами, йога предполагает гибкий подход к дозированию нагрузки. Принцип индивидуализации реализуется через модификацию асан, т.е. через упрощение или усложнение упражнений в зависимости от функциональных возможностей студента, формирование комплексов упражнений с учетом конкретной группы заболеваний, а также индивидуальный контроль – студент самостоятельно определяет интенсивность и время выполнения упражнения, глубину дыхания, ориентируясь на субъективные ощущения, что позволяет предотвратить перенапряжение. Принцип доступности характеризуется тем, что для проведения занятий по оздоровительной йоге не требуется специализированного оборудования – достаточно гимнастического коврика и доступного инвентаря, кроме того, базовые элементы суставной гимнастики и дыхательных практик, являющиеся основой оздоровительной йоги, легко усваиваются даже в условиях ограниченности учебных часов. Поскольку главная цель адаптивной физической культуры – восстановление нарушенных функций, задачи оздоровительной йоги заключаются в восстановлении опорно-двигательного аппарата, а именно в укреплении мышечного корсета, улучшении подвижности суставов и коррекции нарушений осанки без риска травматизации; нормализации психоэмоционального состояния, что достигается путем дыхательных практик и техник релаксации; активации внутренних резервов – постепенное усложнение асан стимулирует компенсаторные механизмы человеческого организма.

В фитнес-йоге существуют асаны, которые благотворно влияют на опорно-двигательный аппарат, в том числе на осанку [4]. Коррекция опорно-двигательного аппарата

происходит за счет развития гибкости и подвижности суставов, достижимого посредством комплексного воздействия на мягкие ткани, а не за счет увеличения амплитуды.

Длительная статическая фиксация положений (асан) способствует постепенному удлинению мышечных волокон и повышению растяжимости соединительной ткани, а также снижает гипертонус мышц за счет торможения миотатического рефлекса – организм постепенно «привыкает» к новой амплитуде движения и увеличивает диапазон подвижности без болевого синдрома. Кроме того, дозированная нагрузка в различных плоскостях стимулирует выработку синовиальной жидкости, что улучшает скольжение суставных поверхностей и питание хрящевой ткани.

Нарушения осанки у студентов часто обусловлены дисбалансом мышечного тонуса (гипертонус одних групп и слабость других) вследствие длительного сидения. Йога воздействует на эту проблему системно. Поскольку практика требует постоянного контроля выравнивания тела, развивается проприоцептивная чувствительность – способность ощущать положение тела в пространстве, что формирует правильный двигательный стереотип, позволяющий студенту удерживать правильную осанку вне занятий. Кроме того, многие асаны направлены на активацию глубоких мышц спины и брюшного пресса, которые создают естественный корсет для позвоночника. В отличие от динамических упражнений с отягощениями, йога укрепляет мышцы в щадящем изометрическом режиме, что допустимо для студентов с ограничениями по здоровью. Практика оздоровительной йоги также направлена на физиологическое выпрямление позвоночного столба – силовые элементы позволяют укрепить ослабленные мышцы, а расслабляющие техники снимают мышечные зажимы.

Помимо влияния на опорно-двигательный аппарат занятия йогой положительно сказываются на дыхательной и сердечно-сосудистой системах. В отношении дыхательной системы ключевым фактором является обучение диафрагмальному дыханию. Осознанный контроль вдоха и выдоха увеличивает экскурсию грудной клетки и подвижность диафрагмы. Это способствует увеличению жизненной емкости легких и оптимизации газообмена в тканях. Диафрагмальное дыхание также создает эффект массажа внутренних органов, стимулируя венозный отток и движение лимфы. Это улучшает питание тканей, поддерживает иммунитет и способствует выведению продуктов метаболизма. Со стороны сердечно-сосудистой системы эффект достигается благодаря чередованию напряжения и глубокой релаксации. Статические нагрузки в сочетании с замедленным дыханием активируют парасимпатический отдел нервной системы. Это приводит к снижению частоты сердечных сокращений в покое, нормализации артериального давления и улучшению периферического кровообращения.

Занятия оздоровительной йогой также оказывают влияние на психоэмоциональный аспект: снижают уровень стресса и тревожности и развивают концентрацию и саморегуляцию.

Управление дыханием относится к числу наиболее древних способов преодоления стресса и нервного перенапряжения. На протяжении веков этот метод применялся для снижения уровня тревожности и достижения состояния глубокой релаксации. Диафрагмальное дыхание является самым простым и наиболее эффективным способом регуляции психоэмоционального состояния. Многочисленные исследования доказали, что это

наиболее оптимальное, наиболее эффективное, самое глубокое из всех типов дыхания для человека [5]. Медленное и осознанное дыхание способствует активации парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, который отвечает за восстановление и расслабление. Это приводит к снижению уровня гормонов стресса и уменьшению физиологического напряжения. Регулярная практика помогает нормализовать сон, повысить стрессоустойчивость и улучшить концентрацию внимания, что является важным аспектом в отношении студентов.

Помимо дыхательных практик йога располагает также и другими элементами, направленными на успокоение и релаксацию. Шавасана – поза полного расслабления, завершающая занятие йогой. Шавасана характеризуется полной неподвижностью тела и необходима для закрепления положительного эффекта от занятий. В состоянии неподвижности нервная система переключается из режима напряжения в режим восстановления, что способствует снижению уровня тревожности и устранению нервного переутомления.

Поскольку занятия оздоровительной йогой требуют постоянного контроля над положением тела и дыханием, студент учится концентрироваться на выполнении текущей задачи и не отвлекаться на посторонние мысли. Таким образом тренируется устойчивость внимания. Кроме того, через управление своим состоянием и мыслями формируется навык саморегуляции, необходимый при учебном процессе. Осваивая техники расслабления и концентрации на занятиях, студент также получает инструмент для самостоятельного использования.

На основании всего вышеперечисленного можно сделать вывод, что оздоровительная йога является эффективным средством адаптивной физической культуры для студентов специальной медицинской группы. Практика полностью соответствует ключевым принципам адаптивной физической культуры: доступности, индивидуализации и реабилитационной направленности.

Регулярные занятия способствуют улучшению функционального состояния опорно-двигательного аппарата, коррекции осанки и нормализации работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Существенным преимуществом является психоэмоциональный эффект: техники дыхания и релаксации снижают уровень тревожности и повышают концентрацию внимания, что положительно влияет на учебную деятельность.

Список источников

1. Боброва Г. В., Глазина Т. А., Андронов О. В. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы : метод. рекомендации. Оренбург : ОГУ, 2013. 73 с. URL: https://elib.osu.ru/bitstream/123456789/10324/1/Боброва.pdf (дата обращения: 24.02.2026).

2. Основные положения адаптивной физической культуры : учеб.-метод. пособие / А. С. Самыличев, Ю. А. Бахарев, М. Морозов [и др.]. Н. Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2022. 88 с. URL: https://fks.unn.ru/wp-content/uploads/sites/13/2022/04/Uchebno-metod.-posobie-Osnovy-AFK.pdf (дата обращения: 24.02.2026).

3. Педагогическая технология физического воспитания студентов специальной медицинской группы на основе китайской гимнастики Цигун Ба Дуань Цзинь / В. Г. Шилько, Яцюнь Чжан, Т. А. Шилько [и др.]. Томск : Издательство Томского государственного университета, 2023. 180 с. ISBN 978-5-907572-92-8. URL: https://e.lanbook.com/book/347912?category=4775 (дата обращения: 24.02.2026).

4. Медведева А. С., Кружков Д. А. Применение асан фитнес-йоги в системе физического воспитания студентов // Вестник МГТУ им. Г. И. Невельского. 2017. № 2. URL: https://lib.mkgtu.ru/images/stories/journal-vmgtu/2017-02/008.pdf (дата обращения: 24.02.2026).

5. Афонина Н. Е. Диафрагмальное дыхание // Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига. 2017. Вып. 7. URL: https://oppl.ru/2017-vyipusk-7/afonina-ne-diafragmalnoe-dyihanie.html (дата обращения: 24.02.2026).

УДК 796

ИННОВАЦИИ В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ

INNOVATIONS IN ADAPTIVE SPORTS

Л. Н. Эйдельман[1], С. Ю. Крылова[2]
L. N. Eidelman[1], S. Y. Krylova[2]

[1, 2] Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург, Россия
[1, 2] Herzen State Pedagogical University of Russia, St. Petersburg, Russia

Аннотация. Рассмотрена проблема инновационного развития адаптивного спорта. Проведен теоретический анализ становления понятия «инновация» и выявлены особенности его применения в сфере адаптивного спорта. Раскрыты основные направления инноваций, включающие педагогические, организационные и технологические аспекты. Показано, что инновации в адаптивном спорте направлены на повышение реабилитационно-оздоровительного процесса и улучшение качества жизни лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.
Ключевые слова: адаптивный спорт, педагогические инновации, организационные инновации, технологические инновации, социальные инновации, спортсмены-инвалиды, лица с ограниченными возможностями здоровья
Abstract. The article discusses the problem of innovative development of adaptive sports. A theoretical analysis of the formation of the concept of "innovation" has been carried out and the features of its application in the field of adaptive sports have been identified. The main directions of innovation, including pedagogical, organizational and technological aspects, are revealed. It is shown that innovations in adaptive sports are aimed at improving the rehabilitation and wellness process and improving the quality of life of people with disabilities.
Keywords: adaptive sports, pedagogical innovations, organizational innovations, technological innovations, social innovations, athletes with disabilities, people with disabilities

Современный этап развития адаптивной физической культуры характеризуется существенным расширением её социального, педагогического и медико-биологического значения. Адаптивный спорт как компонент адаптивной физической культуры в настоящее время в большей степени рассматривается не только как средство реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью, но и как самостоятельная научно-практическая область, активно реагирующая на временные изменения. В условиях цифровизации образования, внедрения междисциплинарных подходов и изменения социального запроса особую актуальность приобретает проблема инновационного развития адаптивного спорта.

Понятие «инновация», широко используемое в экономике, педагогике и управлении, относительно недавно стало активно применяться в сфере адаптивной физической культуры. До настоящего времени отсутствует единое понимание содержания инноваций в адаптивном спорте, что затрудняет как теоретическое осмысление данного феномена, так и его практическое внедрение. В научных публикациях инновации нередко сводятся

© Эйдельман Л. Н., Крылова С. Ю., 2026

лишь к использованию технических средств или цифровых технологий, тогда как педагогические, организационные и методические нововведения остаются недостаточно систематизированными.

Таким образом, теоретическое осмысление понятия «инновация» в адаптивном спорте и изучение векторов его инновационного развития представляют собой актуальную научную проблему, требующую комплексного рассмотрения.

Целью исследования является теоретический анализ становления и развития понятия «инновация» в адаптивном спорте, а также выявление ключевых направлений инновационной деятельности в данной сфере. В соответствии с поставленной целью были определены следующие задачи исследования: 1) проанализировать эволюцию понятия «инновация» в научной литературе; 2) раскрыть специфику применения инновационного подхода в адаптивном спорте; 3) определить основные направления инновационного развития адаптивного спорта на современном этапе.

Исследование носит теоретико-аналитический характер. В процессе работы осуществлялся анализ философских, педагогических и экономических источников, посвященных проблеме инноваций; рассматривались научные труды в области физической культуры и адаптивной физической культуры, затрагивающие вопросы инновационного развития. Применялся системный подход.

Анализ научной литературы показал, что термин «инновация» изначально использовался в экономической теории и обозначал внедрение новых продуктов, технологий или организационных решений, обеспечивающих качественные изменения в деятельности системы [1]. В педагогике инновации стали рассматриваться как целенаправленный процесс создания, внедрения и распространения новшеств, направленных на повышение эффективности образовательного процесса [2]. В сфере физической культуры и спорта понятие инновации получило развитие в конце XX – начале XXI в. и было связано, прежде всего, с внедрением новых тренировочных технологий, средств контроля и управления подготовкой спортсменов [3, 4]. В адаптивной физической культуре инновационный подход стал формироваться несколько позже, что обусловлено сложностью контингента занимающихся и необходимостью междисциплинарного взаимодействия специалистов.

В результате проведенного анализа установлено, что инновации в адаптивном спорте имеют комплексный характер и могут быть представлены в нескольких взаимосвязанных направлениях (рис.).

Педагогические инновации в адаптивном спорте связаны с разработкой новых методов и форм занятий с учётом нозологических особенностей занимающихся и сопутствующих заболеваний. Это целенаправленные нововведения в учебно-тренировочный процесс атлетов с инвалидностью, улучшающие методы, содержание, технологии и результаты. Они включают в себя внедрение искусственного интеллекта, виртуальную и дополненную реальность (VR/AR), цифровые платформы, геймификацию и индивидуальный подход.

Организационные инновации в адаптивном спорте, включающие адаптивные программы, использование искусственного интеллекта, блокчейна и «умных» стадионов, направлены на создание инклюзивной среды. Они способствуют вовлечению людей с

инвалидностью и ОВЗ в адаптивный спорт, созданию инклюзивных команд, обеспечивают доступность тренировок и социокультурную поддержку. Использование носимых устройств для здоровья, искусственного интеллекта для анализа данных, виртуальной реальности для создания эффектов погружения делает адаптивный спорт более доступным для различных нозологических групп.

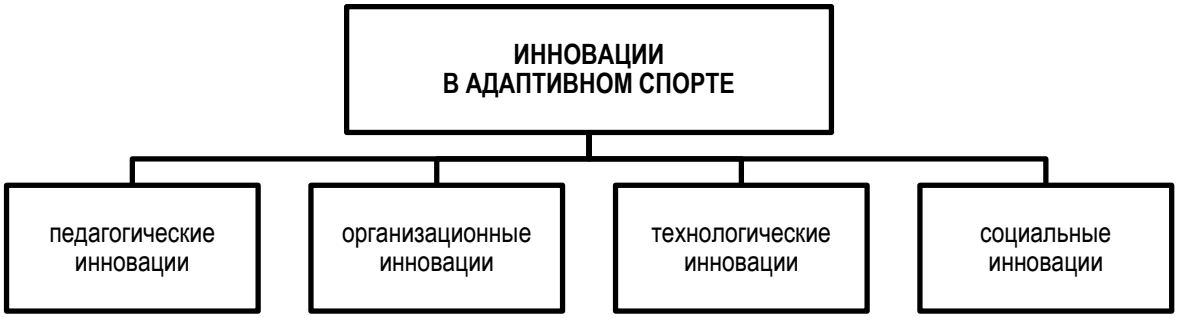


Рисунок. Инновации в адаптивном спорте

Технологические инновации в адаптивном спорте, включающие использование технических средств реабилитации, цифровых платформ, биологической обратной связи, повышают безопасность и эффективность тренировок спортсменов-инвалидов. Ключевыми инновациями здесь выступают: 1) носимые технологии и «умные» устройства, позволяющие корректировать нагрузку в реальном времени; 2) виртуальная (VR) и дополненная (AR) реальность, используемые для психологической адаптации, обучения двигательным навыкам в безопасной среде и создания иммерсивных тренировок; 3) тренажёры с биологической обратной связью и робототехника помогают спортсменам с нарушениями опорно-двигательного аппарата восстанавливать функции и заниматься физической активностью; 4) аддитивные технологии позволяют создать индивидуальные протезы, специализированные коляски, фиксаторы и элементы экипировки, адаптированные под анатомические особенности конкретного спортсмена-инвалида; 5) специализированные программные приложения, которые анализируют данные тренировок, помогают в планировании нагрузок и обеспечивают связь между спортсменом-инвалидом и тренером.

Социальные инновации в адаптивном спорте направлены на создание доступной среды, специализированных программ с учётом заболевания, нового оборудования для занятий, разработку новых методик тренировок и внедрение технологий, что повышает доступность физической активности для лиц с инвалидностью и ОВЗ.

На основе анализа можно отметить, что понятие «инновация» в адаптивном спорте формировалось под влиянием экономических и педагогических концепций, приобретая при этом специфические черты, обусловленные особенностями контингента занимающихся. В этой связи можно отметить, что спецификой инноваций в адаптивном спорте является их ориентация не только на повышение физической подготовленности, но и на улучшение качества жизни, формирование самостоятельности и социальной активности занимающихся. В этом контексте инновация выступает не как разовое нововведение, а

как процесс системных изменений, затрагивающих цели, содержание и организацию занятий адаптивным спортом. При этом инновационный подход направлен на повышение эффективности реабилитационно-оздоровительного процесса и расширение возможностей социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Дальнейшие исследования в данной области целесообразно ориентировать на разработку и научное обоснование конкретных инновационных моделей и технологий адаптивного спорта.

Список источников

1. Шумпетер Й. Теория экономического развития. М. : Прогресс, 2017. 455 с.

2. Загвязинский В. И. Теория обучения: современная интерпретация. М. : Академия, 2018. 192 с.

3. Лубышева Л. И. Инновационные процессы в физкультурном образовании. М. : Юрайт, 2021. 256 с.

4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 2019. 544 с.

Научное электронное издание

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Материалы
XXVIII Всероссийской научно-практической конференции,
посвящённой памяти профессора Ю. Т. Ревякина
(Томск, 27–28 марта 2026 г.)

Электронное издание сетевого распространения

Ответственный за выпуск: Е. В. Гребенникова
Корректор: Ю. П. Готфрид
Технический редактор: А. И. Лелоюр
Дизайнер: Н. В. Удлер

Издание разработано с помощью программного обеспечения
Microsoft Office Word, Adobe Acrobat Pro

Подписано к использованию 23.05.2026 г.
Объем издания – 4,97 МБ. Заказ № 099/ЭН.

Издательство Томского государственного педагогического университета
634061, г. Томск, ул. Киевская, 60
тел. 8(3822)311-484 E-mail: izdatel@tspu.ru