

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

ОЛИМПИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ЮГА

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ. ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**МАТЕРИАЛЫ МЕЖДУНАРОДНОЙ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ  
КОНФЕРЕНЦИИ  
(16–17 октября 2025 г.)**

Краснодар

2025

УДК 796(06)  
ББК 75.0я73  
Ф50

*Печатается по решению редакционно-издательского совета  
Кубанского государственного университета  
физической культуры, спорта и туризма*

**Редакционная коллегия:**

доктор педагогических наук, профессор А.И. Погребной  
доктор медицинских наук, профессор Е.М. Бердичевская  
доктор психологических наук, профессор Г.Б. Горская  
кандидат педагогических наук, доцент Е.А. Еремина  
доктор экономических наук, профессор З.М. Хашева

**Ф50 Физическая культура и спорт. Олимпийское образование //**  
Материалы международной научно-практической конференции  
(16–17 октября 2025 г.): материалы конференции / ред.  
коллегия: А.И. Погребной, Е.М. Бердичевская, Г.Б. Горская,  
Е.А. Еремина, З.М. Хашева. – Краснодар: КГУФКСТ, 2025. –  
836 с.

ISBN 978-5-94215-750-0

**УДК 796(06)  
ББК 75.0я73**

**ISBN 978-5-94215-750-0**

© КГУФКСТ, 2025  
© Авторы статей, 2025  
© Издательство «Экоинвест»,  
оформление, 2025

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОСТРОЕНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОЦЕССА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....</b>	<b>18</b>
<b>А.В. Аришин</b> СИНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ КАК ДЕТЕРМИНАНТА ИНТЕГРАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ .....	18
<b>Ю.С. Бесчастный, Л.А. Дмитренко</b> ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДАЧ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ ИГРОКАМИ РАЗНОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	23
<b>Я.Е. Бугаец, Е.И. Лавренова</b> ТЕХНИКО-КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНЫХ ЯХТСМЕНОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.....	28
<b>А.А. Грамыко, А.И. Табаков</b> СТАБИЛОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ДЕВУШЕК И ЮНОШЕЙ 15–17 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГАНДБОЛОМ .....	34
<b>Л.В. Жигайлова, О.В. Неробеева, Н.А. Горбачева</b> ВЛИЯНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ С ПАРНЫМИ ПЕРЕБРОСКАМИ МЯЧА НА ПОКАЗАТЕЛИ КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ .....	39
<b>Д.М. Загородникова, Л.В. Капилевич, В.А. Белоусова</b> ВЛИЯНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ЛЫЖНИКОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ .....	43
<b>М.М. Иванченко</b> ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОРЦОВ ГРЕКО- РИМСКОГО СТИЛЯ ПО ДАННЫМ ЧЕМПИОНАТА МИРА 2025 ГОДА .....	47
<b>Е.А. Колесникова</b> РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ АТАК У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК С УЧЕТОМ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ КОМАНДНОГО ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ .....	53
<b>А.А. Котовская, Е.Д. Шилина, И.А. Соколова</b> МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ .....	58
<b>Е.С. Краева</b> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПЕРЕКАТОВ МЯЧА ПО ТЕЛУ У СПОРТСМЕНОК 9–10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ.....	62

<b>Е.С. Краева</b> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БРОСКОВ ОБРУЧА НА ПРЫЖКЕ «ЖЕТЕ АН ТУРНАН» У СПОРТСМЕНОВ 9–10 ЛЕТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	68
<b>А.П. Курбацкий</b> ФАКТОРЫ ТРАВМАТИЗМА В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ И НАПРАВЛЕНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ .....	73
<b>М.С. Малиновский</b> ВОЗРАСТНАЯ СПЕЦИФИКА ДОМИНИРУЮЩИХ ПАРАМЕТРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЛОВЦОВ 11–14 ЛЕТ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ.....	77
<b>К.Д. Малышева</b> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ УСПЕШНОСТИ В БЕГЕ НА 800 МЕТРОВ У ДЕВУШЕК-ПОДРОСТКОВ .....	82
<b>Т.А. Мосол, В.В. Костюков</b> ДИНАМИКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 9–10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ .....	87
<b>Р.С. Наговицын, С.А. Фомин</b> ИНТЕГРАЦИЯ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ.....	93
<b>Е.С. Огородова</b> ПРЕОДОЛЕВАЯ СЕКУНДЫ: КАК ФАЗОВЫЕ ТРАЕКТОРИИ ПОМОГАЮТ СПРИНТЕРАМ ДОСТИГАТЬ МАКСИМАЛЬНОЙ СКОРОСТИ .....	99
<b>А.В. Погожев, А.И. Погребной</b> ПЕРЕНОСИМОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ ПО ТРИАТЛОНУ .....	103
<b>И.Ю. Пугачев</b> ВЗАИМОСВЯЗЬ ВАЛИДНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КОНДИЦИЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АТЛЕТОВ В ПАРУСНЫХ ГОНКАХ НА ЯЛ-6 .....	108
<b>С.Д. Романько., И.И. Горбиков</b> ЗНАЧИМОСТЬ ВРАЩАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ В СОВРЕМЕННОМ ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА КОНЬКАХ.....	114
<b>С.А. Сорокин, М. Милич</b> ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЕХНИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ РАЗБЕГА И ОТТАЛКИВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПЕРВОГО РАЗРЯДА, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ ....	118
<b>Э. Тагваи, В.В. Бакаев</b> СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ ИГРЫ НЕДОМИНИРУЮЩЕЙ РУКОЙ.....	125

<b>А.Ю. Частоедова, К.Д. Паньков</b> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПОВОРОТОВ В ПЛАВАНИИ СТИЛЕМ БАТТЕРФЛЯЙ.....	131
<b>Г.М. Шакамалов, Ю.К. Померанцева</b> ОБ АКТУАЛЬНОСТИ ИНТЕГРАЦИИ УПРАЖНЕНИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ.....	136
<b>Г.М. Шакамалов</b> ВКЛЮЧЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В ТРЕНИРОВКУ ГИМНАСТОВ 9–10 ЛЕТ.....	140
<b>А.А. Шарпантье, Я.Ю. Новиков</b> КЛЮЧЕВЫЕ ФАКТОРЫ ЭФФЕКТИВНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТОВ НА СТАЙЕРСКИХ ДИСТАНЦИЯХ В ПЛАВАНИИ ВОЛЬНЫМ СТИЛЕМ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ.....	145
<b>Я.К. Шевцов, Л.К. Сидоров</b> АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ СОВРЕМЕННОГО РАЗВИТИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ФУТБОЛА НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ .....	150
<b>А.И. Шимонин, Ю.В. Рябчук, Е.П. Горбанева</b> ТЕХНОЛОГИЯ ОЦЕНКИ СПЕЦИФИКИ ВИДА СПОРТА ФИТНЕС-АЭРОБИКА ДИСЦИПЛИНЫ СТЕП-АЭРОБИКА .....	155
<b>А.В. Шувалов</b> НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СКАЛОЛАЗАНИИ .....	159
<b>МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ .....</b>	<b>165</b>
<b>Т.В. Бушма, Е.Г. Зуйкова</b> РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОК НА ЗАНЯТИЯХ АЭРОБИКОЙ В ВУЗЕ.....	165
<b>Л.М. Волкова</b> ВЫНОСЛИВОСТЬ КАК ОСНОВА УВЕЛИЧЕНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ РЕЗЕРВОВ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ АВИАЦИОННОГО ВУЗА.....	170
<b>Т.А. Даниленко</b> ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЕТЕРАНОВ СПОРТА .....	175
<b>Н.И. Дворкина, Т.В. Бойко</b> ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВОЧЕК 6–7 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГР-ЭСТАФЕТ .....	179

<b>Е.В. Звягина</b> ИППОТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ .....	182
<b>Д.С. Зудилина</b> ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ АНАЛИЗА ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У СПОРТСМЕНОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ГОТОВНОСТИ К ТРЕНИРОВОЧНЫМ НАГРУЗКАМ.....	188
<b>Д.А. Картамышев, М.Н. Савин, А.В. Деревянко</b> ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО УВЕЛИЧЕНИЯ ВРЕМЕННЫХ НОРМАТИВОВ ПО ТАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЕ.....	194
<b>А.В. Ковригин, А.В. Новиков</b> ЭНДОКРИННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПРИ ИНТЕНСИВНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ СПОРТСМЕНА.....	201
<b>Е.А. Корень, Н.С. Милашук</b> ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ «УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА» И ФИЗКУЛЬТМИНУТОК В ШКОЛЕ.....	205
<b>Ю.А. Кудряшова, Е.И. Дудкова, М.Е. Кудряшов</b> КЛИНИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТОП СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ .....	208
<b>З.В. Кузнецова, А.А. Меретукова</b> ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ- СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК.....	218
<b>З.В. Кузнецова, М.М. Янок</b> ПОЛОВЫЕ РАЗЛИЧИЯ В АДАПТАЦИИ К СИЛОВЫМ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫМ НАГРУЗКАМ У СТУДЕНТОВ .....	222
<b>М.М. Леонова, А.В. Полякова, Е.Ф. Легкая</b> РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 16–18 ЛЕТ .....	227
<b>О.Г. Лызарь, А.А. Житкевич, А.В. Остроух</b> ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ УМСТВЕННОЙ НАГРУЗКИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ФИТНЕСЕ .....	231
<b>Г.А. Макарова, С.М. Чернуха, А.А. Карпов</b> БАЗОВЫЕ ГЕМОДИНАМИЧЕСКИЕ И ОТДЕЛЬНЫЕ ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАФИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ ...	236
<b>М.В. Малука, Е.С. Покровский, Ж.-М. Нийонзима</b> ДИНАМИКА СТАТИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ МЫШЦ ПРЕДПЛЕЧЬЯ У ПАУЭРЛИФТЕРОВ НА ПРОТЯЖЕНИИ МАКРОЦИКЛА.....	240

<b>А.А. Мельников, С.Д. Шипунов, Т.П. Ширяева</b> РОЛЬ ТАКТИЛЬНОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ ПОДОШВЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ПОСТУРАЛЬНОГО РАВНОВЕСИЯ У ГИМНАСТОК.....	244
<b>В.Е. Мирошников, Е.Ю. Ваганова, А.А. Ляшенко</b> ОНЛАЙН-ТРЕНИРОВКИ И ТЕЛЕМЕДИЦИНА КАК ИНСТРУМЕНТ МАССОВОГО ВОВЛЕЧЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ.....	250
<b>Е.И. Ончукова, Н.В. Куренкова, А.С. Рыбакова</b> К ВОПРОСУ О НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИХ ПОДХОДАХ В ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПСИХОРЕГУЛИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С ЖЕНЩИНАМИ ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА .....	256
<b>И.В. Папина</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОК И РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ .....	261
<b>Н.И. Романенко, А.А. Каминский, Д.В. Гузик</b> ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЖЕНЩИН 25–30 ЛЕТ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ АКВАФИТНЕСА .....	265
<b>Р.И. Соленова, А.А. Меретукова</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕЛЕМЕДИЦИНСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В МОНИТОРИНГЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В РАМКАХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ВУЗЕ.....	270
<b>Г.В. Стрельникова, И.В. Стрельникова</b> ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СОПРОВОЖДЕНИЯ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ ЖЕНЩИН С ОЖИРЕНИЕМ 1-й СТЕПЕНИ.....	275
<b>И.В. Строева, Э.В. Татьков</b> ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ В ВОДНОЙ СРЕДЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА.....	281
<b>В.В. Сударь, А.А. Архипова, С.А. Суханова</b> ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С МУЖЧИНАМИ ПРЕДПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА .....	286
<b>О.С. Филимонова, Ю.В. Шаркова, Т.В. Кошелева</b> ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ .....	290
<b>В.В. Фролович, В.В. Земцовская</b> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОВЕНЬ СТРЕССА СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ .....	294
<b>А. А. Челноков, П. А. Ашихмин</b> АНАЛИЗ МЫШЕЧНЫХ СИНЕРГИЙ ПРИ ИЗОМЕТРИЧЕСКОМ И АНИЗОМЕТРИЧЕСКОМ СОКРАЩЕНИЯХ ЖЕВАТЕЛЬНЫХ МЫШЦ.....	299

<b>Н.Н. Червишник, Н.А. Ерохина, О.Г. Гарина</b> РОЛЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ВОССТАНОВЛЕНИИ ФУНКЦИЙ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА У СТУДЕНТОВ.....	305
<b>И.В. Чернов, Ю.В. Рябчук, Е.П. Горбанева</b> АНАЛИЗ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ С ПРИЗНАКАМИ ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСФУНКЦИИ С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЧЕРТ ЛИЧНОСТИ.....	309
<b>ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....</b>	<b>315</b>
<b>Г.Д. Алексанянц, О.А. Медведева, А.С. Остапчук</b> СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВТОРОГО ДЕТСТВА С РАЗЛИЧНОЙ СТЕПЕНЬЮ СЛУХОВОЙ ДЕПРИВАЦИИ, ПОСТРОЕННОЙ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ ПЛАВАНИЯ И ЗАКАЛИВАНИЯ.....	315
<b>А.С. Андрюнина, Е.С. Семенова</b> ГЕНДЕРНЫЙ ДИСБАЛАНС КАК ФАКТОР СНИЖЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОК К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВУЗЕ: ОПЫТ ПРЕОДОЛЕНИЯ .....	319
<b>М.В. Бабич, Л.А. Якимова</b> ПРОГРАММА ПЛАНИРОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ В СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ .....	323
<b>Д.Р. Бареева</b> ОСОБЕННОСТИ ТЕМПЕРАМЕНТА СПОРТСМЕНОВ-АРМРЕСТЛЕРОВ: ВЛИЯНИЕ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ВЫСТУПЛЕНИЙ.....	327
<b>М.А. Басов, Е.А. Васильева, А. М. Федосеев</b> ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ В УНИВЕРСИТЕТЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С РАССТРОЙСТВАМИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ .....	330
<b>И.М. Бриль</b> ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ У ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ.....	334
<b>О.С. Васильченко, В.З. Яцык</b> РАЗРАБОТКА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ОСНОВЫ СМЕШАННОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ: КОНЦЕПЦИЯ И МОДЕЛЬ.....	340
<b>Л.М. Волкова</b> СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАЦИИ У СТУДЕНТОВ АВИАЦИОННОГО ВУЗА СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ .....	344

<b>В.Н. Гамина, В.В. Филь</b> ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ .....	350
<b>Г.Б. Горская</b> ЛОНГИТЮДНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ КАК ПУТЬ ПРИБЛИЖЕНИЯ НАУКИ К ПРАКТИКЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ.....	354
<b>И.В. Григоревич, И.А. Шалимо</b> РОЛЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ФОРМИРОВАНИИ УСТОЙЧИВОГО ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ У СТУДЕНТОВ .....	359
<b>И.В. Дашдамирова</b> К ВОПРОСУ О ПРОБЛЕМАХ И ПУТЯХ РЕШЕНИЯ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.....	364
<b>Д.Е. Егоров</b> КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОСТИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ВУЗА.....	368
<b>М.П. Замараева, В.В. Фролович, А.В. Ипатова, Д.Н. Кольцова</b> МАССОВЫЙ СПОРТ В РОССИИ: ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РОСТА .....	374
<b>М.В. Засыпкин, О.Р. Деякина</b> ИНТЕГРАЦИЯ СОВРЕМЕННЫХ ИННОВАЦИОННЫХ РЕШЕНИЙ В СФЕРУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ .....	378
<b>К.И. Захарова, С.М. Струганов, Э.Э. Кugno</b> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБУЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	384
<b>В.В. Зотин, А.А. Мельничук, И.В. Гребенец</b> ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И БУЛЛИНГА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ СРЕДЕ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ.....	388
<b>Е.Г. Зуйкова, Т.В. Бушма</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КОРПОРАТИВНЫХ ЦЕННОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ УНИВЕРСИТЕТОВ.....	392
<b>Е.А. Иващенко</b> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ В ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НЕПРОФИЛЬНЫХ ВУЗАХ .....	397

<b>Д.А. Картамышев, Н.К. Агабеков, Д.Н. Лукьяненко</b> НАПРАВЛЕННОСТЬ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДОВ И СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ .....	402
<b>А.А. Ковалева</b> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ В КОНТЕКСТЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	408
<b>А.В. Ковригин, А.В. Новиков</b> ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ У МОЛОДЕЖИ В КОНТЕКСТЕ СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОСТРАНСТВА .....	411
<b>Д.С. Корчагин</b> АКТУАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ К ОБУЧЕНИЮ УЧАЩИХСЯ ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	416
<b>Д.В. Кузьмин, М.П. Коновалова, В.Е. Акшулаков</b> ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ .....	421
<b>Д.В. Кузьмин, М.П. Коновалова, Д.Л. Гуреев</b> ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФОРМИРОВАНИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ: МОТИВАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ВНЕДРЕНИЯ .....	424
<b>А.П. Курбацкий</b> «ЗОЛОТОЙ ТРЕУГОЛЬНИК»: ПУТИ ЭФФЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ТРЕНЕРА, СПОРТСМЕНА И РОДИТЕЛЕЙ В СПОРТЕ.....	427
<b>Б.Ф. Курдюков, К.И. Бойков</b> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БАДМИНТОНА НА СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ С ДЕТЬМИ 7–8 ЛЕТ .....	431
<b>Ма Юньчжи, О.А. Медведева, А.В. Кадуха</b> ПАРАМЕТРЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДВИЖНОСТИ НЕРВНЫХ ЦЕНТРОВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	435
<b>А.Ю. Мунгалов, Р.В. Конохова</b> ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЛИЧНОСТИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ: ОТ УРОКА К СТИЛЮ ЖИЗНИ.....	438
<b>А.В. Новиков, П.А. Утемов</b> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ФСИН РОССИИ.....	443

<b>Д.А. Остапук, Ю.Д. Матейко, В.С. Никифоренко</b> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ .....	447
<b>А.А. Псеунок</b> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ШКОЛЕ .....	451
<b>А.В. Сатишур, Н.С. Милашук</b> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛИЗАЦИИ ДЕТЕЙ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ .....	456
<b>С.Н. Сеимова, А.И. Погребной</b> ВОЗМОЖНОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ ЛИЧНОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	460
<b>А.С. Сидоренко</b> ВКЛЮЧЕНИЕ НОВЫХ СПОРТИВНЫХ ИГР В ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА .....	467
<b>З.Р. Совмиз, В. Цзян, Т.Ф. Эстрада Дуарте</b> МОТИВАЦИЯ И САМООТНОШЕНИЕ КАК РЕСУРСЫ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СПОРТСМЕНОВ КОМАНДНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА .....	472
<b>В.П. Сорокина, А.В. Жеведь</b> РАЗВИТИЕ КРУПНОЙ И МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ ИГРЫ .....	479
<b>Д.Д. Стрига</b> СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ В СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ.....	483
<b>С.М. Струганов, А.А. Аношенкова</b> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ .....	488
<b>Ю.В. Татаркова, Т.В. Головки</b> СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МЕДИЦИНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ .....	493
<b>В.В. Ткаченко, О.Н. Нагольная, И.Э. Гацко</b> АДАПТАЦИЯ ПРОГРАММ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ИНКЛЮЗИИ КАК ПРОБЛЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	497
<b>Ю.Г. Токранова, А.С. Кац, Ю.И. Смолина</b> ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ КАК РЕСУРС ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: ПИЛОТНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ НА БАЗЕ ПОВОЛЖСКОГО ГУФКСИТ.....	502

<b>Ж.В. Тома</b> ЗНАЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ .....	507
<b>К.Г. Томилин</b> ПРОБЛЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ МОТИВАЦИИ ЯХТСМЕНОВ-ГОНЩИКОВ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА И КВАЛИФИКАЦИИ .....	512
<b>В.О. Трусова</b> ПРЕПОДАВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «РУССКИЙ ЯЗЫК И КУЛЬТУРА РЕЧИ» СТУДЕНТАМ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	517
<b>П.А. Утемов, Н.Г. Носков, А.В. Новиков</b> ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА СПОРТСМЕНОВ-СТУДЕНТОВ: РОЛЬ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ .....	521
<b>О.С. Филимонова, Ю.В. Шаркова, Т.В. Кошелева</b> МОТИВАЦИОННЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА УЧАСТИЕ СТУДЕНТОВ В МАССОВЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	525
<b>В.В. Филь</b> СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА .....	527
<b>Е.В. Фролов, А.Г. Николаев, С.А. Гужов</b> ЗНАЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ .....	531
<b>В.В. Фролович, В.В. Земцовская</b> ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА РАЗВИТИЕ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ И НАВЫКОВ РАБОТЫ В КОМАНДЕ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ .....	535
<b>М.Г. Челядинский</b> ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЫПОЛНЕНИЯ БОЕВЫХ ЗАДАЧ КУРСАНТАМИ ВОЕННОГО ФАКУЛЬТЕТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ .....	539
<b>П.В. Чибисов, Н.А. Вареников, П.В. Зябухин</b> ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ ПРОГРАММ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ .....	543
<b>Е.М. Шукаева</b> ЗАИМСТВОВАННАЯ ЛЕКСИКА В РЕЧИ СТУДЕНТОВ-БАКАЛАВРОВ .....	547
<b>Н.С. Шумова, Ю.В. Байковский</b> ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ СОТРУДНИКОВ МЧС.....	552

<b>СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА. ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ .....</b>	<b>558</b>
<b>О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина, Л.Г. Барнадзе</b> КОММУНИКАТИВНЫЕ РОЛИ И СТЕРЕОТИПЫ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ В ПРОЦЕССЕ МЕЖКУЛЬТУРНОЙ КОММУНИКАЦИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА .....	558
<b>О.О. Айвазян, В.Н. Нехай, Ф.Б. Мсоке</b> КОММУНИКАТИВНОЕ ПРОСТРАНСТВО МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОЛИМПИЗМА .....	563
<b>О.Б. Анисимова, Е.В. Сивакова</b> РЕПРЕЗЕНТАЦИЯ КОНЦЕПТА «ПОБЕДА» В СПОРТЕ (НА МАТЕРИАЛЕ РУССКОГО ЯЗЫКА).....	568
<b>О.Б. Анисимова, Л.Г. Ярмолинец</b> АМЕРИКАНСКИЕ ТЕРМИНЫ БАСКЕТБОЛА В АСПЕКТЕ ЛИНГВОКУЛЬТУРЫ .....	573
<b>Б.В. Барабанова, К.С. Токина</b> ВАЖНОСТЬ МАРКЕТИНГА В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ. ЛИЧНЫЙ БРЕНД И ИМЯ СПОРТСМЕНА .....	577
<b>Е.В. Березкина, М.Ю. Николаева, А.Р. Шидиева</b> РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА В ДЕТСКОМ САДУ НА ОСНОВЕ ОЛИМПИЙСКИХ ЦЕННОСТЕЙ.....	582
<b>В.С. Беседина, Т.Р. Ситникова</b> СОДЕРЖАНИЕ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДОШКОЛЬНИКОВ .....	587
<b>Бич Ю.Г.</b> НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ КОРПОРАТИВНОГО СПОРТА.....	590
<b>Бич Ю.Г., Коваленко Н. М.</b> ФУТБОЛ В КОНТЕКСТЕ МИРВОЙ КУЛЬТУРЫ: ИСТОРИЧЕСКИЙ ОБЗОР .....	594
<b>Е.О. Богатчук, Н.А. Грицкевич, М.Н. Садовничая</b> ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ПРИОБЩЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ К СОЦИОКУЛЬТУРНЫМ ЦЕННОСТЯМ .....	598
<b>А.А. Витер, Ц. Ли</b> РОЛЬ МОЛОДЕЖИ, ВОВЛЕЧЕННОЙ В СПОРТ И ОРГАНИЗОВАННУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ В ОБЩЕСТВЕННОМ ПРОСТРАНСТВЕ СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ.....	603
<b>А.А. Витер, Д.И. Остапец</b> РОЛЬ ИНТЕГРИРОВАННЫХ КОММУНИКАЦИЙ В УСЛОВИЯХ РЕАГИРОВАНИЯ НА СОВРЕМЕННЫЕ ВЫЗОВЫ В СФЕРЕ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	607

<b>С.С. Воеводина, Н.А. Хыдыров</b> СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В КОНТЕКСТЕ ОТРАСЛЕВОГО ФИНАНСИРОВАНИЯ.....	611
<b>Л.В. Вонсович</b> СОЦИОКУЛЬТУРНАЯ РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВОСПИТАНИИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ ГРАЖДАН БЕЛАРУСИ.....	617
<b>О.Ю. Глазков, Е.Ф. Легкая</b> СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ РАЗВИТИЯ ПЛАВАНИЯ В ГОРОДЕ-КУРОРТЕ СОЧИ.....	623
<b>Д.Ю. Грозьян, Н.Ю. Мельникова, М.В. Коренева</b> ТРИАТЛОН И МЕЖДУНАРОДНОЕ СПОРТИВНОЕ И ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ: ПРИЗНАНИЕ И ПРОДВИЖЕНИЕ .....	628
<b>Б.Г. Дьяков, Т.Н. Поддубная</b> СПОРТИВНЫЙ КЛУБ КАК ОБЪЕКТ УПРАВЛЕНИЯ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ .....	633
<b>Е.А. Еремина, М.Ю. Бакосова, Н.С. Чалокян</b> ДИСКРИМИНАЦИОННАЯ И МАНИПУЛЯТИВНАЯ РИТОРИКА В ОЛИМПИЙСКОМ ДВИЖЕНИИ.....	638
<b>И.А. Ефременкова, Е.А. Чугунова</b> СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ СРЕЗ БЮДЖЕТИРОВАНИЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ .....	642
<b>Е.С. Журавель, Т.А. Слобченко</b> ФИЗКУЛЬТУРНО-ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ИНСТРУМЕНТ ПРОФИЛАКТИКИ КОНФЛИКТОВ И ФОРМИРОВАНИЯ ТОЛЕРАНТНОСТИ У ДОШКОЛЬНИКОВ .....	647
<b>Е.Л. Заднепровская</b> РОЛЬ СОВРЕМЕННОГО СПОНСОРСТВА В РАЗВИТИИ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ .....	652
<b>С.Г. Казарина, Н.Б. Казарина</b> ЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	655
<b>М.Н. Колчина, Ю.И. Власюк</b> СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА .....	660
<b>Д.А. Кружков</b> ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЕКТЫ ОЛИМПИЙСКОГО КОМИТЕТА РОССИИ КАК ДРАЙВЕР РАЗВИТИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ СИСТЕМЫ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	663
<b>А.И. Кузьменко, П.М. Пластинина</b> СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ РОССИЙСКИХ АКРОБАТОК И ПЕРСПЕКТИВЫ ИХ ВЫСТУПЛЕНИЙ НА МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ.....	668
<b>А.В. Куприянова, В.П. Умнов</b> РАЗВИТИЕ ВОЗДУШНОЙ ГИМНАСТИКИ В РЕСПУБЛИКЕ КАРЕЛИЯ .....	671

<b>С.А. Куприянова, М.В. Коренева</b> ИДЕИ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ТЕЧЕНИЙ XIX–XX ВЕКОВ КАК ОСНОВА ЗАРОЖДЕНИЯ СУДЕЙСКОЙ СИСТЕМЫ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ .....	677
<b>В.Г. Минченко</b> ОЛИМПИЙСКОЕ НАСЛЕДИЕ КАК РЕСУРС РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-СОБЫТИЙНОГО ТУРИЗМА: СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ И ЭКОНОМИЧЕСКИЙ АСПЕКТЫ.....	682
<b>В.Г. Минченко, М.А. Хардина</b> СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК ИНСТРУМЕНТ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ОЛИМПИЙСКИХ ЦЕННОСТЕЙ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ.....	686
<b>Т.В. Мишина</b> РОЛЬ СПОРТА В УКРЕПЛЕНИИ МЕЖДУНАРОДНЫХ СВЯЗЕЙ.....	689
<b>С.А. Мясищев</b> ЭВОЛЮЦИЯ СИСТЕМЫ СПОРТА В УСЛОВИЯХ ИНФОРМАТИЗАЦИИ И ГЛОБАЛИЗАЦИИ: УПРАВЛЕНЧЕСКИЙ И ЭКОНОМИЧЕСКИЙ АСПЕКТЫ.....	692
<b>Е.А. Найденко</b> ФИДЖИТАЛ СПОРТ: ПОНЯТИЕ, ПРОБЛЕМАТИКА, ФУНКЦИИ.....	697
<b>М.Ю. Николаева, А.Р. Шидиева, С.В. Щирова</b> ПРОБЛЕМЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ.....	701
<b>В.П. Осадчая, Л.Г. Ярмолинец</b> ЛИНГВОКУЛЬТУРНЫЙ АСПЕКТ КОНЦЕПТА COMMITMENT В СПОРТИВНОМ ДИСКУРСЕ.....	705
<b>В.Б. Парамзин, К.А. Астафьев, А.О. Киселев</b> СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПОЛИАТЛОНА В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ.....	709
<b>Е.В. Ползикова</b> ФЕНОМЕН СПОРТИВНОГО ПАЛОМНИЧЕСТВА: МОТИВАЦИЯ И ПРАКТИКИ ФАНАТОВ В КОНТЕКСТЕ КУЛЬТУРНОГО ТУРИЗМА .....	714
<b>Е.В. Ползикова</b> РАЗВИТИЕ ИНКЛЮЗИВНОГО СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА: СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ БАРЬЕРЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ.....	718
<b>И.Ю. Пугачев</b> СОЦИАЛЬНАЯ ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИДОВ КУЛЬТУРЫ В ОЦЕНКЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА .....	722

<b>А.А. Пундир, И.Л. Пожидаева</b> ВЛИЯНИЕ КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА НА ПРОЦЕСС СОЦИАЛИЗАЦИИ: РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ОДИНОЧЕСТВЕ И ДЕПРЕССИИ .....	728
<b>Ю.Б. Рагер</b> МЕЖКУЛЬТУРНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ И «МЯГКАЯ СИЛА» .....	733
<b>Е.А. Реутская, Е.А. Васильева</b> ВЛИЯНИЕ МЕДИАТИЗАЦИИ СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ И ПОВЕДЕНЧЕСКИХ УСТАНОВОК МОЛОДЕЖИ.....	738
<b>У.Е. Руднева, А.Г. Скалозуб</b> РОЛЬ БАСКЕТБОЛА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ МОЛОДЕЖИ.....	743
<b>Л.Г. Самоходкина</b> СОДЕРЖАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ ПЕДАГОГОВ ПО ВОСПИТАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ ПРИНЦИПОВ ОЛИМПИЗМА.....	747
<b>Т.А. Самсоненко, В.Н. Нехай, З.М. Хачецуков</b> НАСЛЕДИЕ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР КАК ИНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЙ РЕСУРС РАЗВИТИЯ ТЕРРИТОРИИ .....	750
<b>В.И. Сидоров, Е.В. Алешин</b> СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ИГРЫ В ДАРТС КАК ЧАСТИ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДОНЕЦКОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА.....	755
<b>Ю.А. Скубий</b> ВЛИЯНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА НА ОБЩЕСТВО .....	760
<b>И.В. Сурнина</b> ПРИЕМЫ АКТИВИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗОВ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЛОЛОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ .....	764
<b>Ю.Ю. Терентьев</b> КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ В КОНТЕКСТЕ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ .....	767
<b>Ж.А. Терпелец, М.С. Душко</b> КИБЕРСПОРТ КАК ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЙ ЭЛЕМЕНТ СОВРЕМЕННОЙ ЦИФРОВОЙ КУЛЬТУРЫ И СРЕДСТВО МЕЖКУЛЬТУРНОЙ КОММУНИКАЦИИ .....	770
<b>Д.К.Тиманов, В.В. Арсентьев</b> ЦЕННОСТИ СОВРЕМЕННОГО ОЛИМПИЗМА В РОССИИ: НАЦИОНАЛЬНАЯ СПЕЦИФИКА .....	774

<b>Е.Г. Титкова</b> ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ РЕКРЕАЦИОННОГО ТУРИЗМА В БРЕСТСКОЙ ОБЛАСТИ (НА ПРИМЕРЕ ОАО «САНАТОРИЙ РУЖАНСКИЙ) .....	777
<b>К.Г. Томилин, Э.В. Мануйленко</b> ТУРИЗМ: СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ .....	782
<b>А.В. Тонковидова, М.А. Хардина</b> ТЕХНОЛОГИИ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ .....	787
<b>А.А. Угаров, А.И. Данилова</b> ВНЕДРЕНИЕ НОВОГО НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ 49.03.04 «СПОРТ», ПРОФИЛЬ «КОМПЬЮТЕРНЫЙ СПОРТ» В ФГБОУ ВО «ЧУРАПЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА».....	791
<b>Л.П. Федосова, С.Р. Хачатрян</b> РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ИМИДЖА УНИВЕРСИТЕТА И РЕГИОНА .....	795
<b>В.В. Филь, К.В. Оленева</b> МЕТОДИКА ИНТЕГРАЦИИ ОЛИМПИЙСКИХ ЦЕННОСТЕЙ В УЧЕБНЫЕ ПРОГРАММЫ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	799
<b>Н.Д. Холодков, Л.П. Федосова</b> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНТОВ .....	803
<b>В.Б. Храмов</b> «МАРШ ДЛЯ СПАРТАКИАДЫ» С.С. ПРОКОФЬЕВА КАК ФЕНОМЕН КУЛЬТУРЫ .....	808
<b>О.В. Шпырня, Ш. Умиджон угли Бобоматов</b> ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ПОЛЬЗОВАТЕЛЯМИ САЙТА ФГБОУ ВО «КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА».....	813
<b>А.А. Юрченко, И.А. Юрченко</b> УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ АВТОТУРИЗМА В РОССИИ КАК ВЕКТОР ВНУТРЕННЕГО ТУРИЗМА В СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЯХ .....	819
<b>Л.В. Янковская, Р.К. Шеуджен</b> ПЕРСПЕКТИВЫ КРАУДФАНДИНГА В РЕАЛИЗАЦИИ МАРКЕТИНГОВЫХ ЗАДАЧ НЕКОММЕРЧЕСКИХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ.....	824
<b>Л.В. Янковская</b> ГОСУДАРСТВЕННОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ РЫНКА МЕРИТОРНЫХ БЛАГ НЕКОММЕРЧЕСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	830

# ПОСТРОЕНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОЦЕССА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

---

УДК 796.012.6:797.21

## СИНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ КАК ДЕТЕРМИНАНТА ИНТЕГРАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ

А.В. Аришин

Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** В основу работы заложено научное обоснование принципов и методов конструирования педагогической системы, интегрирующей физическую и техническую подготовку пловцов и направленной на генерацию синергетического эффекта. Методологическую базу составили системный и синергетический подходы, позволяющие рассматривать тренировочный процесс в качестве открытой, способной к самоорганизации динамической системы. В исследовании применялись теоретический анализ и синтез, метод педагогического моделирования, а также обобщение инновационного опыта в подготовке спортсменов. В результате исследования была сформулирована и описана концепция педагогической системы, интегрирующей физическую и техническую составляющие подготовки пловцов, где системообразующим фактором является синергетический эффект. Обоснованы и детализированы дополнительные принципы построения тренировочного процесса, а для их практической реализации предложен комплекс специализированных методов. В работе продемонстрировано, что объединение различных средств подготовки в целостную систему способствует разрешению противоречия между параллельным развитием физических качеств и технического мастерства, а также снижает дестабилизирующее влияние интенсивных нагрузок на двигательную структуру.

**Заключение.** Установлено, что управляемое создание состояний регулируемой нестабильности в подготовленности атлета, препятствующее возникновению стагнации («эффекта плато»), служит ключевым условием для качественного скачка в спортивном мастерстве. Разработанная система способствует росту эффективности тренировочного процесса благодаря синергетическому взаимодействию его структурных компонентов.

**Ключевые слова:** плавание, синергетический подход, интегральная подготовка, физические качества, техническое мастерство, системный анализ, педагогическая модель.

**Введение.** Современная подготовка спортсменов высокого класса нередко сопряжена с экстремальными тренировочными нагрузками и плотным графиком соревнований [3, 4]. В подобных условиях традиционное разделение во времени средств развития физических кондиций и отработки технических элементов часто демонстрирует низкую эффективность, провоцируя дисбаланс в развитии и достижение «плато» результатов. В связи с этим возникает потребность в поиске педагогических стратегий, обеспечивающих сопряженное и взаимно обогащающее совершенствование физической и технической готовности. Одним из продуктивных путей решения указанной задачи видится применение системной и синергетической парадигм, интерпретирующих подготовку как целостный, открытый и саморазвивающийся процесс [5, 6, 7].

**Цель исследования** – теоретико-методологическое обоснование принципов и методов построения педагогической системы интегральной физической и технической подготовки пловцов, обеспечивающей достижение синергетического эффекта.

**Методология и методы.** Методологическую основу исследования составили положения системного подхода, в контексте которого тренировочный процесс интерпретируется как сложная открытая педагогическая система, а также синергетического подхода, раскрывающего механизмы самоорганизации и коэволюции ее элементов в условиях неравновесия [1, 5, 6, 7]. Для реализации цели использовались методы теоретического анализа и синтеза философской, научно-методической и специальной литературы; педагогическое моделирование, направленное на проектирование архитектоники и функциональных механизмов интегративной системы; а также обобщение прогрессивного практического опыта тренировки пловцов высокой квалификации.

**Основные результаты и их обсуждение.** С точки зрения системного анализа, развитие физических качеств, детерминирующих уровень технической подготовленности, в итоге инициирует синергетический эффект, выражающийся в приросте как физических, так и технических показателей, при котором интегральный результат превосходит арифметическую сумму вкладов отдельных компонентов [1, 2]. Эффективность простого суммирования элементов всех подсистем неизменно ниже результативности целостной системы, интегрирующей и координирующей действия своих составных частей. Применительно к подготовке пловцов это положение означает, что изолированное решение задач физической и технической подготовки менее продуктивно, нежели их синергетически организованное объединение в рамках открытой системы.

Важнейшим атрибутом такой системы служит ее открытость, подразумевающая активный обмен с внешней средой (к примеру, интеграцию неспецифических упражнений). Однако сама по себе открытость не обеспечивает самоорганизацию. Для ее запуска необходимо наличие двух противоположных сил: созидательной (укрепляющей системные связи через

целевые тренировочные средства) и деструктивной, диссипативной (нарушающей гомеостаз посредством стрессовых, неспецифичных воздействий). Сконцентрированное применение нагрузок заданной направленности и их временное разведение создают, соответственно, мощное тренировочное воздействие и устойчивый адаптационный отклик. В этом находит свое отражение принцип синергизма подготовки – совместное, взаимозависимое и взаимодополняющее применение средств, стимулирующее их самоорганизацию и потенцирующее общий тренировочный эффект.

На основе выявленных закономерностей функционирования системы были сформулированы дополнительные принципы спортивной подготовки:

Принцип субординированных доминантных воздействий – предполагает поэтапное определение и приоритетное развитие ключевого элемента системы, оказывающего наибольшее влияние на ее прогресс.

Принцип уровневой преемственности – заключается в адаптации и усложнении применяемых тренировочных средств в соответствии с ростом мастерства на основе ранее достигнутых результатов.

Принцип интегративной системности – констатирует превосходство эффективности целостной, организованной системы над эффективностью простой совокупности ее элементов.

Принцип комплементарности – ориентирован на применение взаимодополняющих средств на различных этапах тренировочного цикла для достижения нового качественного уровня подготовленности.

Функционирование системы неизбежно связано с прохождением спортсменом точки бифуркации – критического момента, определяющего дальнейший путь развития. Преодоление этой точки с помощью специально подобранных средств (включая стрессовые) позволяет перевести систему из равновесного, стагнирующего состояния в режим «регулируемой нестабильности», что создает предпосылки для скачка к новому уровню мастерства. Для практической реализации данных принципов был разработан комплекс методов:

Метод сопряжения (конъюгации) – заключается в подборе упражнений, одновременно и целенаправленно воздействующих на физические и технические компоненты подготовленности.

Метод уровневого конструирования – представляет собой выбор адекватной тренировочной модели в точке бифуркации, основанный на диагностике текущего уровня спортсмена.

Метод стабилизации техники – предусматривает постоянный контроль за сохранностью техники плавания на различных режимах нагрузки (аэробной, в зоне ПАНО, анаэробной) с возвратом к предыдущему, стабильному уровню при появлении нарушений.

Метод стрессовых воздействий – представляет собой преднамеренное введение неспецифичных упражнений для дестабилизации системы и стимуляции процессов адаптации.

Метод комплементации средств – направлен на оптимальное сочетание высокоспецифичных упражнений на суше и в воде с учетом текущих тренировочных приоритетов.

Примером практической реализации принципа интегративной системности может служить работа над оптимизацией соотношения «темпа-шаг» в плавании. Согласованное совершенствование темпа гребковых движений и силовых возможностей приводит к синергетическому увеличению длины «шага» как ключевого результирующего параметра [4]. Таким образом, интеграция тренировочных средств направлена на преодоление основного противоречия, заключающегося в наличии объективного синергетического потенциала и дефиците научно обоснованных методик его практической реализации.

**Заключение.** Проведенное исследование позволило разработать теоретико-методологические основы педагогической системы, интегрирующей физическую и техническую подготовку пловцов. Установлено, что ключевым условием повышения эффективности тренировочного процесса является достижение синергетического эффекта, возникающего при целенаправленном объединении средств подготовки в единую самоорганизующуюся систему. Выделенные дополнительные принципы и разработанный на их основе комплекс методов определяют новые векторы для планирования и осуществления тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки. Предлагаемый подход дает возможность оптимизировать содержание тренировочной деятельности, нивелировать дисбаланс между физической и технической подготовкой, вызванный насыщенностью соревновательного календаря, и целенаправленно управлять переходом спортсмена на более высокий уровень подготовленности через создание условий регулируемой нестабильности. Перспективой дальнейших исследований является экспериментальная верификация эффективности предложенной системы в условиях тренировочного процесса пловцов различной квалификации.

### Список литературы

1. Аришин А.В. Система интеграции физической и технической подготовки пловцов на этапах многолетнего тренировочного цикла: автореф. дисс. ... докт. пед. наук. Краснодар, 2024. 48 с.
2. Аришин А.В. Синергетический подход к интеграции спортивной подготовки пловцов // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2021. № 11. С. 168–170.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. М. : Спорт, 2019. 231 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник, книга первая. К.: Олимп. лит., 2015. 680 с.
5. Пригожин И.Р., Стенгерс И. Порядок из хаоса: новый диалог человека с природой. М. : Книга по Требованию, 2012. 431 с.

6. Усольцев А.П. Синергетика педагогических систем. Екатеринбург. 2005. 263 с.
7. Von Bertalanffy, L. General System Theory: Foundations, Development, Applications. New York: George Braziller Inc. 1969. 296 p.

## ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДАЧ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ ИГРОКАМИ РАЗНОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Ю.С. Бесчастный, Л.А. Дмитренко  
Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** Анализ соревновательной деятельности проводился на основе просмотра матчей Чемпионатов мира, Европы, России и региональных соревнований. В результате исследования получены показатели разносторонности, надежности и эффективности игровых действий при выполнении подач теннисистами разной спортивной квалификации.

**Ключевые слова:** настольные теннис, эффективность, разносторонность, тактика подач, квалифицированные теннисисты.

Каждый розыгрыш мяча в настольном теннисе начинается с выполнения подачи. Подача в настольном теннисе служит не только для ввода мяча в игру, но и относится к атакующим действиям [1, с. 217]. С момента появления на ракетке резиновой накладки, которая позволила закручивать мяч, подачи прошли огромный путь развития. Современные способы подачи мяча позволяют закручивать мяч, который вращается в направлении нескольких осей [3, с. 225]. Спортсмен, виртуозно владеющий подачами, использующий приемы маскировки вращения мяча, за одну партию только используя подачи, стабильно выигрывает несколько очков [2, с. 102].

Каждая подача непременно продумывается и решает определенные тактические задачи [4, с. 225]. Глобально можно выделить три направления, не считая выигрыш мяча подачей. Прежде всего, подача должна затруднить прием мяча сопернику. Это означает, что соперник не разгадал действия подающего, не успел подготовиться к приему и возвращает удобный для завершения атаки мяч. Следующая тактическая задача заключается в том, чтобы не дать сопернику начать атаку. Таких подач выполняется большинство, как правило, они направлены в ближнюю или среднюю зоны стола. Реже всего применяются длинные подачи, которые наоборот позволяют сопернику начать атаку, а подающий игрок готовится контратаковать. Такие подачи теннисисты применяют, если им самим не удастся захватить инициативу после коротких и укороченных подач.

Тактические действия как подающего, так и принимающего игрока, также зависят от направления, в котором выполняется подача. Каждый из вариантов подач может быть реализован в правую или левую половину стола [5, с. 687].

Цель исследования – на основе анализа соревновательной деятельности игроков на официальных спортивных соревнованиях разного уровня, выявить современные тенденции в тактике выполнения подач в настольном теннисе.

Для анализа соревновательной деятельности были отобраны записи трансляций чемпионатов различного уровня. Так, соревновательную деятельность теннисистов мирового уровня анализировали по материалам личного Чемпионата мира, который проходил в ЮАР, г. Дуртан 20-28 мая 2023 года.

Соревновательную деятельность спортсменов европейского уровня оценивали по материалам трансляции личного Чемпионата Европы, который проходил в Австрии, в г. Линце 15–20 октября 2024 года.

Оценку соревновательной деятельности российских теннисистов осуществляли по материалам Чемпионата России, который проводился в республике Татарстан, в г. Казани 16–24 марта 2025 года.

Обследование теннисистов Краснодарского края проводилось по материалам видеозаписи Чемпионата Краснодарского края, который проводился 18–19 января 2025 года в г. Славянске-на-Кубани Краснодарского края.

На рисунке 1 представлено соотношение подач в правую и левую половину стола теннисистами разного уровня.

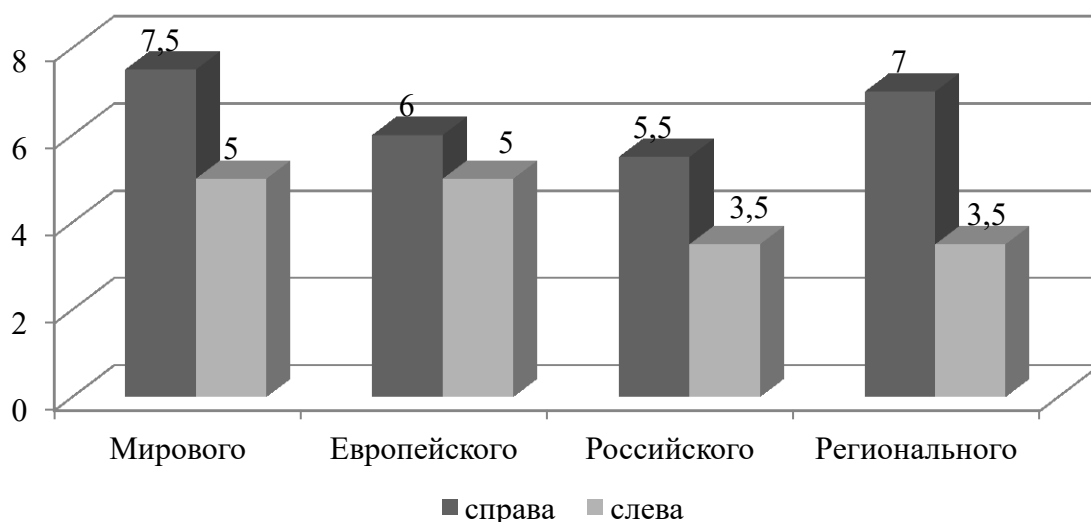


Рисунок 1 – Соотношение подач в правую и левую половины стола теннисистами лидерами разного уровня, кол-во

В правую половину стола обычно выполняются короткие подачи, которые не позволяют сопернику осуществить атаку. Начать атаку с подачи доступнее из левой половины стола.

Полученные показатели подач подверглись статистической обработке, в результате которой проведен сравнительный анализ количества подач в правую и левую половины стола у теннисистов разного уровня (Таблица 1).

Проведенный сравнительный анализ выявил достоверные различия в количестве подач выполняемых в правую половину стола ( $t=2,82-7,00$ ;  $P<0,05-0,001$ ).

Данная тенденция указывает на то, что на всех уровнях квалификации игроков в настольном теннисе основной тактической задачей выполнения подачи выступает введение мяча в игру без возможности сопернику начинать атаку.

Таблица 1 – Соотношение подач в правую и левую половину стола спортсменами разного уровня, кол-во

Направление подачи	Мирового (n=6)	Европейского (n=6)	Российского (n=6)	Регионального (n=6)
Вправо, M±m	7,5±0,73	6,2±0,18	5,5±0,73	7,0±0,48
Влево, M±m	5,0±0,48	4,8±0,43	3,5±0,24	3,5±0,24
t	3,10	3,06	2,82	7,00
P	<0,05	<0,05	<0,05	<0,001

Выявленная тенденция позволяет заключить, что в тактической подготовке игроков необходимо больше внимания уделить приему короткой подачи справа, разрабатывать и тренировать комбинации, которые могут быть разыграны после приема таких мячей.

Квалифицированные теннисисты могут допускать ошибки при выполнении подач в трех ситуациях. Наиболее распространенная ситуация – нервное напряжение в ответственные моменты партии, чаще всего это происходит в конце партии или когда длительно спортсмены играют очко в очко. Другая ситуация, когда теннисист рискует, выполняя очень сложную подачу в попытке сразу выиграть очко. Последняя, но не менее редкая ситуация – потеря концентрации.

В проанализированных матчах следует отметить 100% надежность подач. Однако, надежные подачи не всегда являются эффективными.

На рисунке 2 представлена эффективность подач у теннисистов разного уровня. Полученные результаты демонстрируют то, что в основном подачи в правую сторону менее эффективны. Это связано с тем, что теннисисты проявляют осторожность, их задача просто ввести мяч в игру и не дать сопернику начать атаку.

Более высокая эффективность подач влево объясняется тремя причинами. Первая, соперник пытается выполнить активный прием и ошибается. Вторая, и основная причина связана с тем, что после серии коротких подач целесообразно неожиданно выполнить длинную подачу. Неожиданность таких подач заставляет соперника начать неподготовленную атаку и ошибиться. Длинную подачу вправо выполнять нельзя, так как можно получить острую атаку и сразу проиграть очко. Третьей причиной эффективности подач влево служит то, что некоторые длинные подачи

направляются в правую часть корпуса соперника, которая является самым неудобным местом приема мячей. Проведенное наблюдение показало, что длинные подачи должны быть очень быстрыми.

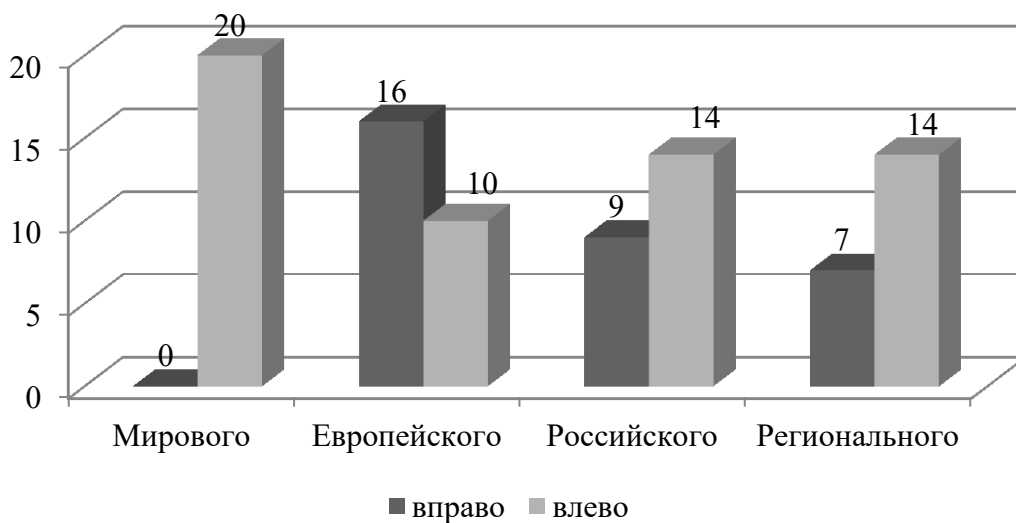


Рисунок 2 – Эффективность выполнения подач в правую и левую половины стола, %

Анализ эффективности подач, позволяет сделать следующие выводы. При тренировке подач влево необходимо отрабатывать длинную быструю подачу. Необходимо учиться «поддавливать» соперника, занявшего позицию близко к столу. Можно даже разработать упражнения для тренировки реакции теннисиста на приближение соперника к столу. И конечно, тренировать прием таких подач как в заранее оговоренной ситуации, так и на реакцию.

Квалифицированными теннисистами может осуществляться три варианта приема подачи: срезкой, откидкой, активный прием. Большинство подач в настольном теннисе принимается срезкой, откидкой чаще принимаются мячи, в которых присутствует верхне-боковое вращение или мяч имеет невысокую скорость вращения. Откидка чаще используется в женском настольном теннисе. Для выполнения активного приема подача должна быть достаточно длинной, имеется ввиду длина отскока мяча в зоне более 60см от сетки.

**Заключение.**

Изучение тактики подач в соревновательной деятельности теннисистов разной спортивной квалификации выявила сходные тенденции. Проведенный сравнительный анализ количества подач, выполняемых в разные половины стола, выявил существенное превосходство подач в правую сторону. Данная особенность указывает на то, что на всех уровнях квалификации игроков в настольном теннисе основной тактической задачей выполнения подачи выступает введение мяча в игру так, чтобы соперник не смог начать атаку. Следовательно, в тактической подготовке игроков необходимо больше

внимания уделить приему короткой подачи справа, разрабатывать и тренировать комбинации, которые могут быть разыграны после приема таких мячей.

Анализ эффективности подач наоборот показал превосходство подач в левую половину стола. Подачи при этом должны быть длинными, в самый край стола. При тренировке подач влево необходимо отрабатывать именно быструю длинную подачу. Целесообразно разработать упражнения для совершенствования наблюдения теннисиста и быстрого принятия решения на принятие соперником стойки приближенной к столу. И конечно, тренировать прием таких подач как в заранее оговоренной ситуации, так и на быстроту реакции.

### Список литературы

1. Демчук Е.Е. Методические аспекты тактической подготовки в настольном теннисе // В книге: Актуальные проблемы высшего образования в области инфокоммуникационных технологий. Материалы XIII Российской научно-методической конференции. Самара, 2025. С. 217-219.

2. Дмитренко Л.А., Матризаева А.В. Показатели соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов активно-атакующего стиля в настольном теннисе // В сборнике: Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте. Материалы XVII Международной научно-практической конференции. Под общей редакцией А.В. Родина, Е.Н. Бобковой. Смоленск, 2023. С. 100-105.

3. Журавлев Е.В., Наумов М.С. Анализ тактики подач в левую половину стола у квалифицированных игроков в настольном теннисе // В книге: Тезисы докладов LI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. Материалы конференции. Краснодар, 2024. С. 40-42.

4. Мальчевская Н.Н., Тюрина О.В. Подходы к совершенствованию подач в настольном теннисе // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. 2021. Т. 12. № 2 (49). С. 225-230.

5. Юшманов Е.А., Барчукова Г.В. Тактика игры сильнейших теннисистов на основе анализа попадания подач по зонам // В сборнике: Молодые - науке. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием студентов и молодых ученых. Москва, 2023. С. 687-690.

## ТЕХНИКО-КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНЫХ ЯХТСМЕНОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Я.Е. Бугаец, Е.И. Лавренова

Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** Целью работы явилось исследование технико-координационных способностей у 28 яхтсменов 9-11 лет. Учебно-тренировочные занятия в контрольной группе (14 мальчиков) предполагали традиционную программу подготовки, в экспериментальной (14 мальчиков) группе дополнительно использовали сезонно-специфический комплекс упражнений, направленный на совершенствование координационных способностей. В начале и в конце годичного цикла тренировочного процесса оценивали ошибку при откренивании, результаты тестов «Поворот оверштаг», «Наказание в два оборота», «Взятие старта», «Выход на наветренный знак». Для статистического анализа использовали медиану и межквартильный интервал (25-й и 75-й процентиля), непараметрические критерии Уилкоксона и Манна-Уитни (программа Statistica 10.0.). Полученные результаты выявили значительное улучшение координационных способностей в обеих исследуемых группах юных яхтсменов в годичном цикле тренировок и приоритет двигательной координации у яхтсменов экспериментальной группы при использовании специально подобранных упражнений повышенной сложности с элементами новизны. Предполагается, что улучшение координационного эффекта по мере освоения и автоматизации двигательных навыков будут способствовать более эффективному выполнению технических элементов при управлении судном и достижению высоких спортивных результатов.

**Ключевые слова:** парусный спорт; юные яхтсмены; координационные способности.

Эффективное решение технико-тактических задач в парусном спорте при управлении судном требует высокого уровня координационной подготовленности яхтсменов [2, с. 26]. Это определяется деятельностью спортсменов, которые совершают сложные маневры при управлении яхтой в условиях ее низкой устойчивости, волнении водной поверхности, сильном ветре, реализации поворотов на ограниченном пространстве [1, с. 27].

Развитие координационных способностей у занимающихся парусным спортом необходимо в период второго детства, когда отмечается нарастание объема двигательных навыков, стабилизация ритмического стереотипа

верхних конечностей, совершенствование технико-тактической подготовки, улучшение усвоения тренировочных программ [5, с. 287; 6, с. 253].

Рациональные координационные нагрузки на начальном этапе обучения в данном виде спорта, учитывающих сезонность в макроцикле тренировочного процесса, способствуют развитию и совершенствованию отсечно-временного механизма, ритмического переключения в работе, что, в свою очередь позволяет достигать высоких результатов в соревновательной деятельности с учетом сложных условий внешней среды [3, с. 47].

Целью работы явилось исследование технико-координационных способностей яхтсменов 9-11 лет в годичном цикле тренировочного процесса.

В исследовании приняли участие 28 юных яхтсменов 9-11 лет, занимающихся парусным спортом в классе швертботов-одиночек «Оптимист» в ГБУ ДО КК СШОР «Парус», г. Геленджик. Контрольная группа (14 мальчиков) занималась в течение года по традиционной программе. В учебно-тренировочные занятия экспериментальной группы (14 мальчиков) дифференцировано в зимний и летний периоды был внедрен дополнительный комплекс упражнений, направленный на совершенствование координационных способностей. Экспериментальная методика предполагала упражнения повышенной сложности и новизны, учитывала сезонную специфику тренировочного процесса. Направленность занятий в холодный период года (с ноября по март) была ориентирована на «сухие» тренировки в спортивном зале и на открытых площадках, совершенствованием техники двигательных навыков, функций вестибулярного аппарата, механизма отсчета времени, развития силы мышц, использующихся при работе в статическом режиме откренивания. В теплый сезон (с апреля по октябрь) тренировки проводились на водной акватории и в спортивном зале, решались задачи повышения координационной сложности технических элементов, снижения порогов чувствительности двигательного анализатора связанные с ростом уровня технической подготовленности и развития вестибулярного анализатора.

Одним из важных технико-тактических приемов в парусном спорте является откренивание, которое сопряжено с изменением скорости яхты и с усилением ветра [4, с. 68; 7, с. 38]. В связи с этим у юных яхтсменов оценивали проприоцептивную чувствительность по точности воспроизведения заданного угла в тазобедренном суставе на тренажере для откренивания при воспроизведении углов в тазобедренном суставе 100°, 120°, 150° в условиях депривации зрения. Экспертная оценка технико-координационной подготовленности проводилась с использованием основных технических элементов парусного спорта. Фиксировали время и проводили оценку реализации тестов: «Поворот оверштаг» при максимально быстром выполнении пяти переходов с курса бейдевинд правого галса на левый и обратно, «Наказание в два оборота» (на 720°) в условиях односторонней последовательности поворотов оверштаг – фордевинд –

оверштаг – фордевинд, своевременность и оптимальность занятой позиции «Взятие старта» с использованием зрительных и звуковых сигналов. Тест «Выход на наветренный знак» предполагал зачетную сумму баллов в зависимости от успешности выполнения четырех поворотов оверштаг относительно знака, расположенного на расстоянии 80 м. Оценка технико-координационной подготовленности производилась при минимальном волнении и скорости ветра 3-4 м/с.

Для математической обработки результатов использовали пакет прикладных программ Statistica 10.0 (StatSoft Inc., США). Статистический анализ центральных тенденций и вариаций количественных параметров описывали с помощью медианы и межквартильного интервала (25-й и 75-й процентиля). Сравнения двух связанных выборок проводили с помощью непараметрического критерия Уилкоксона. Для определения значимости межгрупповых различий использовали непараметрический U-критерий Манна-Уитни. Статистическая значимость была установлена на уровне  $P < 0,05$ .

На начальном этапе исследований большинство полученных результатов координационной подготовленности у юных яхтсменов не имело межгрупповых различий (Таблица 1). Меньшие показатели ошибки в точности воспроизведения заданного угла в тазобедренном суставе в  $150^\circ$  и  $120^\circ$ , выполняемом на тренажере для откренивания отмечались в экспериментальной группе на 10% и 8%, соответственно ( $P < 0,05$ ).

Таблица 1 – Межгрупповое сравнение показателей у мальчиков-яхтсменов в начале исследования (median (lower quartile; upper quartile))

Тесты	Группы		P
	Контрольная (n=14)	Экспериментальная (n=14)	
Ошибка при откренивании в $150^\circ$	15,50 (14,00; 17,00)	14,00 (12,00; 15,00)	$<0,05$
Ошибка при откренивании в $120^\circ$	18,00 (17,00; 19,00)	16,50 (15,00; 18,00)	$<0,05$
Ошибка при откренивании в $100^\circ$	14,00 (12,00; 15,00)	13,00 (12,00; 13,00)	$>0,05$
Поворот оверштаг (с)	6,95 (5,60; 7,40)	6,70 (6,00; 7,80)	$>0,05$
Наказание в два оборота на $720^\circ$ (с)	15,40 (14,60; 16,50)	16,15 (15,40; 16,70)	$>0,05$
Взятие старта (с)	4,75 (4,10; 6,20)	3,95 (3,30; 4,90)	$>0,05$
Выход на наветренный знак (баллы)	6,00 (6,00; 7,00)	6,50 (6,00; 7,00)	$>0,05$

В конце исследований в обеих группах наблюдались статистически значимые улучшения всех показателей ( $P < 0,05$ ), за исключением теста «Выход на наветренный знак» ( $P > 0,05$ ) (Таблицы 2, 3). В контрольной группе снижение ошибки при откренивании в  $150^\circ$  оставило 3 %, в  $120^\circ$  – 14 %, в  $100^\circ$  – 14 %. Положительные изменения отмечались при реализации теста

«Поворот оверштаг» на 13 %, «Наказание в два оборота» - на 12%, «Взятие старта» – на 18 % (Таблица 2).

Таблица 2 – Показатели у мальчиков-яхтсменов контрольной группы (n=14) на этапах исследования (median (lower quartile; upper quartile))

Тесты	В начале	В конце	P
Ошибка при откренивании в 150°	15,50 (14,00; 17,00)	15,00 (13,00; 15,00)	<0,05
Ошибка при откренивании в 120°	18,00 (17,00; 19,00)	15,50 (14,00; 17,00)	<0,05
Ошибка при откренивании в 100°	14,00 (12,00; 15,00)	12,00 (10,00; 13,00)	<0,05
Поворот оверштаг (с)	6,95 (5,60; 7,40)	6,05 (5,10; 6,80)	<0,05
Наказание в два оборота на 720° (с)	15,40 (14,60; 16,50)	13,55 (12,90; 14,90)	<0,05
Взятие старта (с)	4,75 (4,10; 6,20)	3,90 (3,10; 5,40)	<0,05
Выход на наветренный знак (баллы)	6,00 (6,00; 7,00)	6,00 (6,00; 7,00)	>0,05

В конце исследований в экспериментальной группе улучшение проприоцептивной чувствительности проявилось в снижении ошибки при откренивании в 150° на 29 %, в 120° – на 21 %, в 100° – на 31 %. Положительные изменения отмечались при реализации теста «Поворот оверштаг» на 21 %, «Наказание в два оборота» – на 21 %, «Взятие старта» – на 37 % (Таблица 3).

Таблица 3 – Показатели у мальчиков-яхтсменов экспериментальной группы (n=14) на этапах исследования (median (lower quartile; upper quartile))

Тесты	В начале	В конце	P
Ошибка при откренивании в 150°	14,00 (12,00; 15,00)	10,00 (10,00; 12,00)	<0,05
Ошибка при откренивании в 120°	16,50 (15,00; 18,00)	13,00 (11,00; 14,00)	<0,05
Ошибка при откренивании в 100°	13,00 (12,00; 13,00)	9,00 (8,00; 10,00)	<0,05
Ошибка индивидуальной минуты (с)	18,60 (17,20; 22,40)	9,85 (8,30; 11,00)	<0,05
Поворот оверштаг (с)	6,70 (6,00; 7,80)	5,30 (4,90; 6,10)	<0,05
Наказание в два оборота на 720° (с)	16,15 (15,40; 16,70)	12,75 (12,30; 13,40)	<0,05
Взятие старта (с)	3,95 (3,30; 4,90)	2,50 (2,10; 3,20)	<0,05
Выход на наветренный знак (баллы)	6,50 (6,00; 7,00)	6,50 (6,00; 7,00)	>0,05

Межгрупповой сравнительный анализ обнаружил преимущество в развитии технико-координационной подготовленности у яхтсменов экспериментальной группы в ряде показателей (Таблица 4).

Таблица 4 – Межгрупповое сравнение показателей мальчиков-яхтсменов в конце исследования (median (lower quartile; upper quartile))

Тесты	Группы		P
	Контрольная (n=14)	Экспериментальная (n=14)	
Ошибка при откренивании в 150°	15,00 (13,00; 15,00)	10,00 (10,00; 12,00)	<0,05
Ошибка при откренивании в 120°	15,50 (14,00; 17,00)	13,00 (11,00; 14,00)	<0,05
Ошибка при откренивании в 100°	12,00 (10,00; 13,00)	9,00 (8,00; 10,00)	<0,05
Поворот оверштаг (с)	6,05 (5,10; 6,80)	5,30 (4,90; 6,10)	>0,05
Наказание в два оборота на 720° (с)	13,55 (12,90; 14,90)	12,75 (12,30; 13,40)	<0,05
Взятие старта (с)	3,90 (3,10; 5,40)	2,50 (2,10; 3,20)	>0,05
Выход на наветренный знак (баллы)	6,00 (6,00; 7,00)	6,50 (6,00; 7,00)	>0,05

Так, ошибка при откренивании в 150° была меньше на 33%, в 120° – на 16 %, в 100° – на 25 %. Отмечалось меньшее время при выполнении теста «Наказание в два оборота» на 6 %.

Таким образом, внедрение экспериментальной методики координационной направленности в тренировочный процесс юных яхтсменов способствовал значительному улучшению проприоцептивной чувствительности, повышению технико-координационных способностей. Можно отметить приоритет двигательной координации у яхтсменов экспериментальной группы, что позволяет юным спортсменам более точно сопоставлять и регулировать пространственные, временные и динамические характеристики движений, в конечном итоге эффективнее выполнять технические элементы при управлении судном. Предполагается, что улучшение координационного эффекта по мере освоения и автоматизации двигательных навыков будут способствовать достижению высоких спортивных результатов.

#### Список литературы

1. Ашкинази С.М. Кочергин, А.Н., Рябчиков В.В., Куликов В.С., Бавыкин Е.А. О некоторых аспектах повышения технико-тактического мастерства спортивного резерва в парусном спорте // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 5 (171). С. 26–30.
2. Бородин Т.А. Оценка уровня развития физических качеств яхтсменов класса 29й на учебно-тренировочном этапе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. № 10 (140). С. 25–28.
3. Костюк Ю.И., Кузнецов А.А. Техничко-тактическая подготовка квалифицированных яхтсменов // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2010. № 2. С. 47-49.
4. Михайлова Т.В., Калинин М.М. Содержание методики функциональной подготовки юных яхтсменов в годичном тренировочном цикле // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2015. № 2. С. 68–73.

5. Савицкий А.В., Жуков С.Е., Русак В.А. Возрастная динамика уровня скоростно-силовых и координационных способностей спортсменов, занимающихся парусным спортом // Ценности, традиции и новации современного спорта: материалы III Международного научного конгресса. Минск, 2024. Ч. 1. С. 287–290.

6. Стафеева А.В., Иванова С.С., Краснова М.С. Эффективность методики физической и технической подготовки в содержании тренировочного процесса начинающих яхтсменов // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2020. Т. 9. № 2(31). С. 252–255.

7. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» (этап начальной подготовки): Методическое пособие. М.: ФГБУ ФЦПСР, 2022. 88 с.

## СТАБИЛОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ДЕВУШЕК И ЮНОШЕЙ 15–17 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГАНДБОЛОМ

А.А. Грамыко, А.И. Табаков  
Сибирский государственный университет  
физической культуры и спорта, г. Омск, Россия

**Аннотация.** Специфические особенности тренировочной и соревновательной деятельности гандболистов предъявляют высокие требования к способности управлять своим телом во времени и пространстве. Несмотря на объективную значимость статокинетической устойчивости для гандболистов, вопросы ее контроля и развития в гандболе остаются мало изученными.

Цель исследования – изучить стабилметрические показатели статокинетической устойчивости девушек и юношей 15-17 лет, занимающихся гандболом.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, компьютерная стабилметрия, методы математико-статистической обработки данных. В исследовании приняли участие 54 квалифицированных гандболиста в возрасте 15–17 лет, из них 35 юношей и 19 девушек. Обследование проводилось в начале подготовительного периода. Выполнялся стандартный тест Ромберга, использовалась американская постановка стоп.

Результаты исследований. Выявлены показатели статокинетической устойчивости гандболистов и гандболисток в возрасте 15–17 лет. Установлены более низкие значения длины статокинезиограммы, средней скорости перемещения центра давления, площади статокинезиограммы ( $p < 0,001-0,05$ ) в пробе с открытыми глазами в группе гандболисток по сравнению с гандболистами. Значения коэффициента Ромберга указывают на активность проприоцептивной сенсорной системы у гандболистов и гандболисток в возрасте 15–17 лет. Установлено, что гандболистки 15–17 лет имеют более высокий уровень статокинетической устойчивости в вертикальной стойке по сравнению с гандболистами за счет более совершенной системы зрительного контроля.

**Ключевые слова:** гандбол, стабилметрия, статокинетическая устойчивость, постуральный контроль.

Специфика гандбола предполагает высокий уровень владения своим телом во времени и пространстве. В условиях активных перемещений, взаимодействий с соперником, выполнения прыжков, остановок, силовых приемов и других элементов, важное значение имеет статокинетическая

устойчивость. Под статокINETической устойчивостью человека понимают «...способность сохранять равновесие тела в статическом и динамическом положении, координацию произвольных движений и высокий уровень физической работоспособности в условиях активного и пассивного перемещения тела в пространстве» [1]. Несмотря на объективную значимость статокINETической устойчивости в тренировочной и соревновательной деятельности гандболистов вопросы ее контроля и развития остаются мало изученными. На наш взгляд, контроль статокINETической устойчивости в подготовке ближайшего резерва в гандболе является важным компонентом многолетнего тренировочного процесса.

Возраст 15–17 лет очень важен для становления спортивного мастерства гандболистов, в связи с этим, тренировочные и соревновательные нагрузки существенно повышаются, а в некоторых случаях соответствуют нагрузкам взрослых гандболистов. Данный период характеризуется интенсивным и неравномерным физическим развитием, как у юношей, так и девушек [2]. Исследователями установлено, что уже в возрасте 15–16 лет гандболистки по ряду показателей скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей не отличаются от высококвалифицированных гандболисток [3]. В отношении развития статокINETической устойчивости подобных исследований найдено не было. Хотя известно, что спортсмены более высокой квалификации превосходят менее квалифицированных по уровню статокINETической устойчивости [4-6].

Возникает вопрос относительно формирования статокINETической устойчивости на этапах многолетней подготовки у гандболистов с учетом пола. Результаты большинства исследований, затрагивающих гендерные различия в проявлении статокINETической устойчивости, свидетельствуют о более высоком ее уровне у девушек и женщин по сравнению с юношами и мужчинами [5, 6]. В связи с этим имеется необходимость в проведении аналогичных исследований в гандболе.

**Цель исследования** – изучить стабилметрические показатели статокINETической устойчивости девушек и юношей 15–17 лет, занимающихся гандболом.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, компьютерная стабилметрия с использованием устройства «Стабилотренажер» ST-150 производства ООО «Мера-ТСП» г. Москва, методы математической статистики. В исследовании приняли участие 54 квалифицированных гандболиста в возрасте 15–17 лет, из них 35 юношей 19 девушек. Обследование проводилось в начале подготовительного периода. Выполнялся стандартный тест Ромберга, заключающийся в поддержании устойчивого вертикального положения тела. Длительность проб с открытыми (ОГ) и закрытыми (ЗГ) глазами составляла 51,2 секунды. При проведении исследования использовалась американская постановка стоп (стопы устанавливаются параллельно друг другу, симметрично относительно центра платформы на расстоянии клинической базы друг от друга).

Математико-статистическая обработка результатов исследования осуществлялась в программах Microsoft Excel 2010 и IBM SPSS Statistics 26. Для определения достоверности различий между показателями в пробах с ОГ и ЗГ применялся непараметрический критерий Вилкоксона, между группами юношей и девушек – непараметрический критерий Манна-Уитни. Уровень значимости составил  $p < 0,05$ .

#### Результаты исследований.

В таблице представлены результаты стабилметрического тестирования. В связи с имеющейся зависимостью показателей устойчивости тела с антропометрическими показателями для характеристики выборки испытуемых учитывались росто-весовые параметры. По показателям роста ( $p < 0,001$ ) и веса ( $p = 0,002$ ) тела гандболисты в 15-17 лет существенно превосходят гандболисток. В данном возрасте у девушек процессы роста выражены незначительно, тогда как у юношей продолжается активное повышение длины и массы тела [2]. При этом значения индекса массы тела (ИМТ) в обеих группах не имеют статистически значимых различий ( $p = 0,281$ ) и у большинства обследованных спортсменов соответствуют норме.

Таблица 1 – Стабилметрические показатели статокинетической устойчивости юношей и девушек в возрасте 15–17 лет, занимающихся гандболом

Показатели		Юноши n=35		Девушки n=19		Уровень значимости различий между юношами и девушками
Рост, см		187±8*		173±7*		p<0,001
Вес, кг		81,7±12,7*		71,0±8,6*		p=0,002
ИМТ, у.е.		23,3±2,9		23,8±2,3		p=0,281
L, мм	ОГ	380,0±88,5*		286,7±57,8*		p<0,001
	ЗГ	467,7±141,3		402,4±136,6		p=0,074
	Δ, %	23,5**	p<0,001	37,8**	p<0,001	p=0,025
V, мм/с	ОГ	7,4±1,7*		5,6±1,1*		p<0,001
	ЗГ	9,2±2,8		7,9±2,7		p=0,076
	Δ, %	23,5**	p<0,001	37,7**	p<0,001	p=0,037
S, мм <sup>2</sup>	ОГ	105,7±77,5*		71,5±57,3*		p=0,029
	ЗГ	85,4±56,8		75,2±51,1		p=0,42
КР, %		103±78		133±82		p=0,107

Примечание: \* – различия между юношами и девушками статистически достоверны при уровне значимости  $p < 0,05$ , \*\* – различия между показателями в пробах с ОГ и ЗГ статистически достоверны при уровне значимости  $p < 0,05$ , L – длина статокинезиограммы, V – средняя скорость

перемещения центра давления, S – площадь статокинезиограммы, КР – коэффициент Ромберга; ОГ – открытые глаза, ЗГ – закрытые глаза.

Одним из ведущих методов исследования статокинетической устойчивости на сегодняшний момент является компьютерная стабилметрия [6-8]. В настоящем исследовании использовалась традиционная проба Ромберга, заключающаяся в поддержании устойчивости в двухопорной вертикальной стойке. В связи с тем, что при спокойном стоянии вестибулярный анализатор человека не получает значимого раздражения в силу отсутствия амплитудных движений головы, то контроль вертикального положения в таких условиях осуществляется без его активного участия [7]. Результаты данного тестирования характеризуют эффективность и соотношение работы зрительной и проприоцептивной сенсорных систем в контроле ортоградного положения тела гандболистов.

Переход на поддержание устойчивости без зрительного контроля привел к ожидаемому повышению взаимосвязанных показателей L и V в обеих группах ( $p < 0,001$ ). Однако средние значения прироста L и V имели большую групповую вариацию и в группе гандболистов составили по 23,5 %, тогда как в группе гандболисток 37,8 % и 37,7 % соответственно. У гандболисток по сравнению с гандболистами выявлено достоверно большее повышение значений L ( $p = 0,025$ ) и V ( $p = 0,037$ ) при исключении зрительного контроля.

В пробе с ОГ у девушек установлены статистически меньшие значения длины статокинезиограммы, средней скорости перемещения центра давления, площади статокинезиограммы ( $p < 0,001-0,05$ ), что указывает на более высокий уровень статокинетической устойчивости при наличии зрительного контроля. В пробе с ЗГ достоверных различий не выявлено.

Показатели коэффициента Ромберга свидетельствуют о том, что в обеих группах поддержание устойчивости обеспечивается за счет активного участия проприоцептивной сенсорной системы. Как известно, занятия спортом повышают проприоцептивную чувствительность, улучшая контроль движений [9]. Несмотря на отсутствие статистически значимых различий в показателях КР, его значения указывают на то, что в контроле вертикальной стойки у гандболистов 15-17 лет более активна проприоцептивная система, у гандболисток – зрительная.

Таким образом, в результате проведенного исследования установлены показатели статокинетической устойчивости для квалифицированных гандболистов и гандболисток в возрасте 15-17 лет. Выявлено, что гандболистки 15-17 лет имеют более высокий уровень статокинетической устойчивости в вертикальной стойке по сравнению с гандболистами за счет более совершенной системы зрительного контроля.

**Выводы:** в результате проведенного исследования были установлены показатели статокинетической устойчивости гандболистов и гандболисток в возрасте 15-17 лет. Установлены более низкие значения длины

статокинезиограммы, средней скорости перемещения центра давления, площади статокинезиограммы ( $p < 0,001-0,05$ ) в пробе с открытыми глазами в группе гандболисток по сравнению с гандболистами. Значения коэффициента Ромберга указывают на активность проприоцептивной сенсорной системы у гандболистов и гандболисток ближайшего резерва. Установлено, что гандболистки 15-17 лет имеют более высокий уровень статокинетической устойчивости в вертикальной стойке по сравнению с гандболистами за счет более совершенной системы зрительного контроля.

### Список литературы

1. Назаренко А.С., Чинкин А.С. Влияние вестибулярного раздражения на статокинетическую устойчивость спортсменов различных специализаций // Наука и спорт: современные тенденции. 2015. Т. 7. № 2(7). С. 78-85.
2. Шанина Т. Г. и др. Гендерные особенности отдельных показателей здоровья подростков 15-17 лет // Социальные аспекты здоровья населения. 2011. №5. С. 1-9.
3. Табаков А. И., Коновалов В. Н., Реуцкая Е. А. Показатели скоростной и скоростно-силовой подготовленности гандболисток разного возраста в соревновательном периоде // Наука и спорт: современные тенденции. 2025. Т. 13. № 2(50). С. 155-160.
4. Табаков А. И., Коновалов В. Н. Стабилометрические показатели статокинетической устойчивости у хоккеистов разного возраста (на примере площади статокинезиограммы и скорости перемещения центра давления) // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 6(184). С. 354-361.
5. Табаков А. И., Коновалов В. Н. Статокинетическая устойчивость у легкоатлетов различной квалификации, специализирующихся в циклических видах легкой атлетики // Университетский спорт: здоровье и процветание нации : Материалы VI Международной научной конференции студентов и молодых ученых, Малаховка, 25-27 апреля 2016 года / Международная федерация университетского спорта; Международная ассоциация университетов физической культуры и спорта; Министерство спорта Российской Федерации; Московская государственная академия физической культуры. Малаховка: Московская государственная академия физической культуры. 2016. С. 181-189.
6. Кожевников В. С. Использование стабилометрии в целях управления многолетней подготовкой спортсменов // Вестник ИжГТУ имени М.Т. Калашникова. 2017. Т. 20. № 2. С. 165-167.
7. Скворцов Д. В. Стабилометрическое исследование. М.: Маска, 2010. 176 с.
8. Маличенко А. А. и др. Стабилометрия в спорте: реальности и перспективы // Педагогические науки. 2019. №15. С. 142-146.
9. Назаренко А. С., Мавлиев Ф. А., Хаснутдинов Н. Ш. Корреляции функции равновесия тела с антропометрическими показателями у спортсменов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2016. № 2. С. 150-157.

## ВЛИЯНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ С ПАРНЫМИ ПЕРЕБРОСКАМИ МЯЧА НА ПОКАЗАТЕЛИ КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Л.В. Жигайлова, О.В. Неробеева, Н.А. Горбачева  
Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** В статье описаны упражнения с парными перебросками мяча для совершенствования координации движений и бросковой точности в упражнении у гимнасток учебно-тренировочного этапа подготовки. Проведен анализ ранее проведенных исследований по изучаемому вопросу. Проведена проверка эффективности использования на учебно-тренировочных занятиях комплекса упражнений парных перебросок. Результаты педагогического эксперимента показали эффективность: в тестовых заданиях в экспериментальной группе в среднем прирост составил 42,8 %, а в контрольной – 28, 7%. Можно рекомендовать тренерам-практикам использовать упражнения для повышения показателей ловкости, а в частности координационной подготовленности в художественной гимнастике.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика; координационная подготовленность; предметная подготовка; бросок; ловля.

В художественной гимнастике спортсменки выполняют технически сложные элементы. Оценивают соревновательные упражнения три бригады: бригада судей оценивающих трудность (D); бригада судей в артистизме (A); бригада судей в исполнении (E). Поэтому важно в процессе подготовки гимнасток научить сочетать трудность тела с выполняемыми элементами с предметами [5].

Рассмотрение бросковых элементов как базовой работой с предметом в современных условиях развития художественной гимнастики и требований правил вида спорта не приводит к достижению высоких соревновательных результатов [1, 5].

Дополнительно необходимо развивать у гимнасток: сосредоточенность, внимание на движущиеся объекты, переключения внимания на предмет. В предметной подготовке так же развитию чувства предмета, координации при работе с предметами, ориентировке в пространстве при необычных положениях тела. Для достижения качественного выполнения сложных элементов необходимо обладать: силой, быстротой, ловкостью, точностью броска и ловли, устойчивостью перемещения тела, адаптироваться к быстро меняющимся условиям в процессе выполнения упражнения [2].

Броски и ловля являются наиболее сложной группой упражнений с предметами [3].

Согласно правилам вида спорта в упражнении с мячом высоко оцениваются: высота броска, бросок при необычных положениях и трудностях тела, точная ловля мяча при броске, отбиве и перекате [4].

Поэтому разработка дополнительных заданий с парными перебросками мяча будет способствовать совершенствованию координационной подготовленности спортсменов занимающихся художественной гимнастикой.

Анализ научно-методической литературы выявил наибольший интерес авторов исследований к качественным и количественным характеристикам бросковых действий гимнасток при работе с предметом. Л.А. Коновалова (2017) говорит что: « ... значимость подготовки к «точностному» бросковому действию как к биомеханической структуре, включающей силовую и «точностную» направленность» [2].

Координационные способности, включающее пространственно-временные компоненты дают основание исследовать также и скоростно-временные критерии бросковых действий [5].

Е.Н. Медведева (2018) говорит что: « ... угловые характеристики техники перебросок предметов влияют на оценку движений гимнастки, перераспределение ее внимания и определяют точность взаимодействий с предметом» [3].

Таким образом, необходимо на основе четырех составляющих критериев ловкости: точность в бросках, четкость ловли предмета, быстрота реакции и баланс удержания предмета проводить анализ координационной подготовленности в художественной гимнастике.

Для педагогического эксперимента в исследовании качества ловкости был разработан комплекс упражнений парных перебросок, которые были включены в задания учебно-тренировочного мероприятия гимнасток УТГ 4-5 (Таблица 1).

Таблица 1 – Комплекс упражнений парных перебросок

Упражнение	Дозировка
И.П. - стоя лицом друг к другу две гимнастки осуществляют высокий бросок мяча в наивысшую точку между ними с последующей ловлей одной рукой	Повторение этого упражнения – стоя боком друг к другу (в каждой из двух сторон) по 10 раз
И.П. - стоя лицом друг к другу по очереди, одна гимнастка бросает другой мяч в наивысшую точку между ними, вторая гимнастка выполняет вращение («шене») под полетом предмета и его ловлю в одну руку	Повторить не менее 10 раз
И.П. - стоя лицом друг к другу по очереди бросать мяч друг другу в наивысшую точку между гимнастками, выполнять (кувырок вперед) под полетом предмета и его последующая ловля ногами 1	Повторить не менее 10 раз

Для контроля координационной подготовленности гимнасток в упражнениях с мячом были предложены три теста из соревновательных упражнений. Были сформированы две группы гимнасток 13–14 лет – контрольная и экспериментальная по 6 человек. Оценивали четыре критерия:

P – точная ловля предмета в упражнении (precision) – (количество четко выполненных упражнений без потерь предмета);

D – потеря предмета (dropping the apparatus) (когда предмет полностью улетал и не был пойман);

S – скорость (speed) (оценивался критерий быстроты в секундах выполнения упражнения);

B – удержание мяча после ловли в правильном положении без потери предмета одной рукой (balance).

При анализе полученных результатов тестов на координационные способности гимнасток в работе с мячом оценивались и фиксировались следующие результаты:

1. Точность ловли – P (precision) количество четко выполненного упражнения без потерь предмета;

2. Потери предмета – D (dropping the apparatus), когда предмет полностью улетал и не был пойман;

3. Время выполнения броска S (speed) – оценивался критерий быстроты в секундах выполнения упражнения;

4. Удержание предмета после ловли, называемое балансом – B (balance), то есть удержание предмета непосредственно после ловли одной рукой.

Динамика изменения показателей координационной подготовленности гимнасток представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Динамика изменения показателей координационной подготовленности гимнасток в ходе педагогического эксперимента

Показатели	Критерии	Экспериментальная группа		Т%	Контрольная группа		Т%
		до	после		до	после	
Высокий бросок, ловля в одну руку (10 раз)	P1 (кол-во)	4,0	9,0	55,5	4,0	7,0	42,6
	D1 (кол-во)	2,0	0	100	2,0	1,0	50,0
	S1 (с)	0,5	0,4	20,0	0,5	0,5	0
	B1 (кол-во)	4,0	1,0	75,0	4,0	3,0	25,0
Высокий бросок, ловля мяча без зрительного контроля, во вращении, в ноги (10 раз)	P2 (кол-во)	3,0	7,0	57,1	3,0	7,0	57,1
	D2 (кол-во)	3,0	1,0	66,7	3,0	1,0	66,7
	S2 (с)	0,7	0,6	14,3	0,7	0,6	14,3
	B2 (кол-во)	4,0	2,0	50,0	4,0	2,0	50,0

Показатели	Критерии	Экспериментальная группа		Т%	Контрольная группа		Т%
		до	после		до	после	
Большой пережат из ног в руки в положении лежа (10 раз)	P3 (кол-во)	6,0	8,0	25,0	6,0	7,0	14,2
	D3 (кол-во)	0	0	0	0	0	0
	S3 (с)	0,3	0,3	0	0,3	0,3	0
	V3 (кол-во)	4,0	2,0	50,0	4,0	3,0	25,0
Среднее значение				42,8			28,7

Таким образом, в результате применения в учебно-тренировочном процессе упражнений парных перебросок с мячом по исследуемым показателям точности ловли, потери предмета, времени выполнения броска и удержания предмета после ловли в экспериментальной группе в среднем результаты улучшились на 42,8 %, а в контрольной на 28,7 %.

Можем рекомендовать использование в учебно-тренировочном процессе гимнасток нами разработанные задания в качестве дополнительных к основным, утвержденным программой подготовки.

### Список литературы

1. Каримова И.Л. Особенности техники выполнения больших пережатов в упражнениях с мячом и обручем // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 27 октября 2023 года. Казань: ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСИТ», 2023. С. 158-162.
2. Коновалова Л.А., Поканинов В.Б. Биомеханическая структура бросковых действий в художественной гимнастике // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. №. 2 (144). С. 101-106.
3. Медведева Е.Н. Объективные факторы успешного выполнения перебросок в групповых упражнениях художественной гимнастики / Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. №. 6 (160). С. 117-123.
4. Платонов Н.В. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
5. Правила вида спорта «художественная гимнастика» (утв. Приказом Минспорта России от 25.12.2024 № 1330). – М.: ЦЕНТРМАГ. 2025. 596 с.

## ВЛИЯНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ЛЫЖНИКОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

Д.М. Загородникова, Л.В. Капилевич, В.А. Белоусова  
Национальный исследовательский Томский государственный университет,  
г. Томск, Россия

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования, направленного на повышение эффективности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов-ориентировщиков в лыжных дисциплинах. Разработана и внедрена в подготовительный период авторская методика, направленная на развитие когнитивной устойчивости посредством интеграции специализированных упражнений в тренировочный процесс. В педагогическом эксперименте приняли участие 30 спортсменов, разделенных на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы. Для оценки эффективности методики проводился сравнительный анализ соревновательных результатов (абсолютное время прохождения дистанции, абсолютное и относительное время отставание от победителя) до и после эксперимента. Результаты показали, что у спортсменов ЭГ наблюдалось статистически значимое ( $p < 0,05$ ) сокращение абсолютного и относительного отставания от лидера, в то время как в КГ изменения были незначимыми ( $p > 0,05$ ). Установлено, что целенаправленное развитие когнитивных функций в подготовительном периоде является эффективным средством повышения соревновательной результативности в спортивном ориентировании.

**Ключевые слова:** спортивное ориентирование, лыжные дисциплины, соревновательная деятельность, результативность, подготовительный период, когнитивная подготовка.

**Введение.** Соревновательная деятельность в спортивном ориентировании на лыжах предъявляет комплексные требования к спортсменам, заключающиеся в необходимости поддержания высокой скорости передвижения и одновременного решения задач ориентирования на местности в условиях сильного утомления [1, 3]. Ключевым фактором успеха является не только физическая готовность, но и уровень развития когнитивных способностей - внимания, памяти и мышления [2]. Несмотря на очевидную важность когнитивных способностей в соревновательной деятельности спортсменов ориентировщиков, существующие методики подготовки зачастую делают акцент на физическую и техническую подготовку, оставляя развитие таких способностей без четкой методологической поддержки. Целью данного исследования явилась оценка эффективности авторской методики интеграции когнитивных упражнений в

подготовительный период на основе анализа динамики соревновательных результатов квалифицированных лыжников-ориентировщиков.

**Организация исследования.** В исследовании приняли участие 30 квалифицированных спортсменов-ориентировщиков, специализирующихся в лыжных дисциплинах (мужчины, средний возраст 18-24 года, разряд не ниже второго взрослого), распределенных на контрольную (КГ, n=15) и экспериментальную (ЭГ, n=15) группы. Однородность групп по уровню подготовленности и соревновательным результатам перед началом эксперимента подтверждена статистически на основе диагностики когнитивных способностей и тестирования физического качества выносливости. (Таблица 1).

Таблица 1 – Показатели однородности экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп на начальном этапе исследования ( $M \pm \sigma$ )

Показатель	Экспериментальная группа (ЭГ, n=15)	Контрольная группа (КГ, n=15)	t-критерий Стьюдента	p
Время бега на 6 км, сек	1263,2±44,0	1259,4±46,0	t=0,223	p>0,05
Корректирующая проба (время, сек)	210,5±11,0	212,7±8,0	t=-0,604	p>0,05
Корректирующая проба (ошибки, кол-во)	1,7± 1,1	1,5± 0,8	t=0,541	p>0,05
Таблицы Шульце, сек	27,5±1,6	27,0±1,7	t=0,763	p>0,05
Память на образы, кол-во	6,8± 1,3	6,9± 0,9	t=-0,156	p>0,05
Таблицы Равена, кол-во ошибок	8,9± 1,4	9,6± 1,5	t=-1,184	p>0,05

**Методика.** Экспериментальная методика внедрялась в ЭГ в течение 12-недельного подготовительного периода и включала три этапа:

*Изолированный* (1-4 недели): выполнение когнитивных упражнений после тренировки в состоянии покоя.

*Комбинированный* (5-8 недели): выполнение упражнений в интервалах отдыха между подходами в силовых и интервальных тренировках.

*Интеграционный* (9-12 недели): комплексное совмещение умственной и физической нагрузки, моделирование соревновательных условий.

КГ тренировалась по стандартной программе.

Математико-статистическая обработка проводилась с использованием t-критерия Стьюдента, парный t-критерий, критерий Уилкоксона с использованием пакета статистического анализа STATISTICA 10.0. Уровень значимости был принят при  $p < 0,05$ .

**Результаты и их обсуждение.** Сравнительный анализ соревновательных результатов 4 контрольных тренировок (КТ) между и внутри групп в дисциплине лыжная гонка-спринт до и после внедрения методики показал ее высокую эффективность.

Таблица 2 – Динамика соревновательной результативности в ЭГ и КГ (M±σ)

Показатель		Абсолютное время прохождения дистанции, сек		Абсолютное время отставания от лидера, сек		Относительное время отставания от лидера, сек	
		До	После	До	После	До	После
1 КТ	ЭГ	1901,1 ±199,5	1831,2± 142,3	374,9± 133,2	152,6± 79,2@	29,90 [14,35; 32,89]*	8,97 [4,23;14,97] @
	КГ	1718,1 ±179,2	1882,8± 176,2@	240,8± 166,5	211± 125,0	16,71 [5,91; 25,10]*	13,06 [4,93;19,57]
2 КТ	ЭГ	1890,5 ±163,7	1751,7± 137,9	301,5± 109,6*	127,9± 111,5* @	20,17 [15,81; 26,55]	4,67 [1,36;13,34]* @
	КГ	1877,8 ±221,8	1906,5± 216,9	288,5± 166,5*	293,5± 216,9*	16,76 [9,11; 30,69]	11,99 [5,65;37,32]*
3 КТ	ЭГ	2831,5 ±239,9	3001,8± 148,3@	324,2± 141,3	220,4± 106,4@	13,61 [6,06; 19,18]	9,06 [5,02;10,95] @
	КГ	2704,5 ±167,1	3131,1± 266,4@	263,3± 132,0	312,9± 177,8	10,04 [7,50; 15,55]	11,12 [5,17;17,51]
4 КТ	ЭГ	1604,9 ±182,7	1437,3± 103,9	315,2± 131,1	152± 81,7@	25,83 [15,87; 35,12]	11,26 [6,48;16,41] @
	КГ	1579,5 ±189,3	1504,9± 162,7	314,8± 164,4	205,5± 123,6@	29,44 [19,87; 35,35]	15,56 [7,28;24,93] @

\* - значимость различий между группами (p < 0,05).

@ - значимость различий внутри группы (p < 0,05).

Как видно из Таблицы 2, в ЭГ было зафиксировано статистически значимое (p < 0,05) сокращение абсолютного и относительного отставания от победителя. В КГ изменения оказались незначительными (p > 0,05).

Качественный анализ, включавший анонимное анкетирование спортсменов ЭГ по 5-балльной шкале после завершения эксперимента, позволил выявить субъективное восприятие изменений. Результаты анкеты показали, что:

– более 80 % опрошенных отметили повышение уверенности на дистанции (оценка 4 и 5 балла), связанное с быстрым нахождением себя в карте, а также лучшим ее удержанием в памяти;

– более 75 % спортсменов указали на снижение частоты грубых навигационных ошибок («потерь») на сложных участках трассы (оценка 4 и 5 балла);

– более 70 % респондентов отметили, что стали реже останавливаться для детального изучения карты в ключевых точках дистанции, что позволяло поддерживать более высокую среднюю скорость.

Эти субъективные оценки напрямую коррелируют с объективными данными – сокращением времени прохождения дистанции и подтверждают, что улучшение результативности обусловлено, прежде всего, повышением эффективности работы с картой и принятия решений в условиях физических нагрузок, то есть ростом когнитивной устойчивости.

Полученные данные согласуются с исследованиями, указывающими на то, что надежность соревновательной деятельности в ориентировании лимитирована не только физическими качествами, но когнитивными способностями [2, 4, 5]. Предложенная методика, реализованная в подготовительном периоде, позволила целенаправленно воздействовать на этот фактор, что и привело к значимому росту результативности.

### **Выводы.**

1. Разработанная методика интеграции когнитивных упражнений в подготовительный период подготовки квалифицированных лыжников-ориентировщиков доказала свою эффективность, что подтверждается значимым улучшением их результатов.

2. Основным критерием эффективности выступило достоверное ( $p < 0,05$ ) сокращение абсолютного и относительного отставания от победителя соревнований в экспериментальной группе.

3. Улучшение результативности обусловлено, предположительно, повышением когнитивной устойчивости спортсменов, что проявляется в снижении количества ошибок на дистанции, особенно на фоне развивающегося утомления.

4. Методика рекомендуется для внедрения в тренировочный процесс спортсменов высокой квалификации для оптимизации соревновательной деятельности.

### **Список литературы**

1. Близневская В.С. Лыжное ориентирование: теория и технология специальной подготовки квалифицированных спортсменов. М.: Науч.-издат. центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. 268 с.

2. Воронов Ю.С. Основы интеллектуальной подготовки в спортивном ориентировании // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 9 (163). С. 63-67.

3. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. М.: Физкультура и спорт, 1981. 120 с.

4. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: уч. метод. пос. М.: ФЦДЮТиК. 2005. 328 с.

5. Костылев В. Философия спортивного ориентирования, или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. М.: ЦДЮТиК, 1995. 112 с.

## ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ ПО ДАНЫМ ЧЕМПИОНАТА МИРА 2025 ГОДА

М.М. Иванченко

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва, Россия

**Аннотация.** В статье представлен комплексный анализ соревновательной деятельности борцов греко-римского стиля на Чемпионате мира 2025 года в Загребе (Хорватия). На основе обработки первичных данных протоколов соревнований (N=319 схваток) в 10 весовых категориях, рассчитаны ключевые показатели эффективности: технические баллы, пропущенные баллы, классификационные очки и временные характеристики поединков. Установлены значимые различия в стиле ведения борьбы между весовыми категориями. Выявлено, что наилегчайшая весовая категория (55 кг) демонстрирует наивысшую атаковую эффективность (10.61 ТР/борец), а тяжелая категория (130 кг) – наибольшую результативность по очкам побед (6.89 СР/борец). Общий баланс между атакой и защитой по турниру является отрицательным (-139 ТР), что свидетельствует о высоком уровне конкуренции. Результаты исследования могут быть использованы для индивидуализации тренировочного процесса в зависимости от весовой категории.

**Ключевые слова:** греко-римская борьба, соревновательная деятельность, технические баллы, классификационные очки, весовые категории, анализ эффективности.

**Введение.** Настоящее исследование приобретает особую актуальность в свете перехода спортивной науки к методам анализа больших данных, которые становятся ключевым инструментом для объективной оценки соревновательной деятельности. В отличие от традиционных подходов, ограничивающихся качественными описаниями и констатацией результатов, количественный анализ позволяет выявить статистически значимые закономерности, спрогнозировать тенденции и разработать адресные управленческие решения [1]. Чемпионат мира 2025 года по греко-римской борьбе, в котором приняли участие 278 борцов из 57 стран, представляет собой уникальный массив данных, отражающий современное состояние и распределение сил в мировом спорте. Анализ результатов турнира позволяет не только зафиксировать достижения национальных команд, но и провести сравнительную оценку их эффективности по единым, верифицируемым критериям. Теоретико-методологической основой исследования послужила концепция контроля соревновательной деятельности, разработанная А.И. Лаптевым и соавторами [3]. В рамках данной концепции были выбраны

ключевые анализируемые показатели: «очки на участника» и «медалей на команду». Данные показатели позволяют перейти от оценки абсолютных результатов к анализу эффективности использования ресурсов (человеческих и спортивных) каждой национальной сборной. Это, в свою очередь, дает возможность проводить более глубокое и структурное сравнение команд, находящихся в разных условиях подготовки.

**Цель исследования:** проанализировать особенности соревновательной деятельности борцов греко-римского стиля на чемпионате мира 2025 года, используя количественные показатели, и выявить зависимость эффективности от весовой категории.

**Задачи исследования:** 1. Рассчитать количественные показатели (ТР, СР, время) поединков для каждой весовой категории. 2. Провести сравнительный анализ эффективности атаки и защиты. 3. Определить рейтинг весовых категорий по ключевым критериям. 4. Определить рейтинг сильнейших стран и выявить особенности их соревновательной деятельности.

**Методы исследования.** Организация и выборка исследования. Анализу подверглись официальные протоколы всех 319 схваток, проведенных в рамках Чемпионата мира по греко-римской борьбе 2025 года. Выборка включила 278 мужчин-борцов из 57 стран, распределенных по 10 весовым категориям. Методологическую основу составили подходы, разработанные для анализа технико-тактической подготовленности высококвалифицированных борцов [2, 4].

**Методы сбора данных.** Применялся метод анализа документов (официальные протоколы United World Wrestling). Использовались первичные данные: количество технических баллов, набранных и пропущенных каждым борцом (ТР, ТР Gvn), классификационные очки за исход схватки (СР), время проведения каждого поединка.

**Методы статистического анализа.** Для обработки данных применялись следующие методы: описательная статистика (средние значения, стандартные отклонения, суммы), сравнительный анализ показателей между весовыми категориями, количественная оценка различий между группами. Анализ проводился с акцентом на выявление существенных расхождений в показателях эффективности [5].

**Результаты и их обсуждение.** Чемпионат мира 2025 года по греко-римской борьбе продемонстрировал высокую конкурентную плотность и интенсивность соревновательной борьбы. В турнире приняли участие 278 спортсменов из 57 стран, что подтверждает глобальный характер и репрезентативность соревнований.

**Общая характеристика турнирной активности.** За время проведения чемпионата было проведено 319 схваток общей продолжительностью 1560 минут 58 секунд. Средняя продолжительность поединка составила 4 минуты 54 секунды, что соответствует регламентным нормам и свидетельствует о высоком темпе ведения борьбы.

Анализ технических показателей выявил, что совокупный объем набранных технических баллов (ТР) всеми участниками составил 2055 единиц, в то время как количество пропущенных баллов (ТР Gvn) достигло 2194 единиц. Таким образом, отрицательный баланс эффективности по турниру составил -139 баллов. Данный показатель отражает высокий уровень конкуренции и сбалансированность атакующих и защитных действий участников, что согласуется с тенденцией к увеличению плотности результатов на современных международных соревнованиях [3].

Сравнительный анализ выявил существенные различия в показателях эффективности между весовыми категориями (Таблица 1), что подтверждает необходимость дифференцированного подхода к подготовке борцов греко-римского стиля [4].

Таблица 1 – Показатели эффективности соревновательной деятельности по весовым категориям

Вес. кат.	Участ.	$\Sigma$ ТР	$\Sigma$ ТР Gvn	$\Sigma$ СР	Ср. ТР/борец	Средний СР/борец	Баланс ТР	Общее время (мин:сек)	Среднее время схватки (мин:сек)
55 кг	18	191	183	116	10.61	6.44	+8	106:48	05:05
60 кг	25	189	226	161	7.56	6.44	-37	135:17	04:40
63 кг	26	186	203	153	7.15	5.88	-17	138:56	04:38
67 кг	34	284	317	229	8.35	6.74	-33	198:45	05:06
72 кг	30	233	256	200	7.77	6.67	-23	161:23	04:45
77 кг	33	192	215	183	5.82	5.55	-23	199:18	05:15
82 кг	26	218	207	151	8.38	5.81	+11	140:12	04:40
87 кг	30	191	219	176	6.37	5.87	-28	179:26	05:08
97 кг	29	154	175	169	5.31	5.83	-21	157:15	04:46
130 кг	27	217	193	186	8.04	6.89	+24	143:38	04:38

Примечание:  $\Sigma$ ТР (Total Technical Points) - общая сумма технических баллов – все очки, набранные всеми борцами категории в атаке, что показывает общую атакующую продуктивность категории.  $\Sigma$ ТР Gvn (Total Technical Points Given) - общая сумма пропущенных баллов – все очки, которые борцы категории позволили набрать соперникам, что показывает уязвимость защиты в категории.  $\Sigma$ СР (Total Classification Points) – общая сумма классификационных очков – все очки за победы, набранные борцами категории, что показывает: общую успешность борцов в категории (3–5 очков за победу). **Средний ТР/борец** – средние технические баллы на одного борца =  $\Sigma$ ТР ÷ количество участников, что показывает среднюю атакующую эффективность одного борца в категории. **Средний СР/борец** – средние очки побед на одного борца =  $\Sigma$ СР ÷ количество участников, что показывает:

среднюю успешность одного борца в категории. **Баланс ТР** – разница между атакой и защитой =  $\sum TP - \sum TP_{GvP}$ , что показывает: превосходство атаки над защитой (+), или наоборот (–) (Интерпретация: положительный баланс (+): категория доминирует в атаке; отрицательный баланс (–): категория уязвима в защите).

Командный зачет: методика и результаты. Рейтинг национальных команд в греко-римской борьбе определяется по сумме очков, набранных борцами в каждой весовой категории согласно установленной системе: 1-е место – 25 очков, 2-е – 20, 3-е – 15, 5-е – 10, 7-е – 8, 8-е – 6, 9-е – 4, 10-е – 2 очка.

Таблица 2 – Командный зачет и показатели эффективности выступлений национальных команд на чемпионате мира 2025 года

Ранг	Страна	Сумма очков	Золото	Серебро	Бронза	Участники	Очков на участника	Медалей на команду
1	Иран	180	4	0	1	10	18,0	5,0
2	Азербайджан	89	1	1	2	10	8,9	4,0
3	Узбекистан	72	1	1	1	8	9,0	3,0
4	Россия (UWW)	72	0	1	2	8	9,0	3,0
5	Грузия	65	1	0	0	8	8,1	1,0
6	Армения	63	1	0	1	7	9,0	2,0
7	Казахстан	57	1	0	0	8	7,1	1,0
8	Венгрия	57	0	1	1	6	9,5	2,0
9	Сербия	45	1	0	0	3	15,0	1,0
10	Кыргызстан	45	0	0	1	7	6,4	1,0

Лидеры командного зачета: 1. Иран – абсолютное доминирование, 4 золотые медали из 10 возможных. Максимальная сумма очков (180). Высокая эффективность (18,0 очков на участника). 2. Азербайджан – стабильность результатов. Медали в 4 из 10 категорий. Сбалансированное представительство. 3. Узбекистан – прогрессирующая команда. Высокая эффективность (9,0 очков на участника).

Медали в трех разных категориях. Эффективность выступлений: Сербия (15,0 очков/участника) – 1 золото при 3 участниках. Иран (18,0 очков/участника) – максимальная результативность. Венгрия (9,5 очков/участника) – стабильные результаты.

Команды с потенциалом: Россия, Узбекистан, Армения (9,0 очков/участника). Иранская система подготовки демонстрирует беспрецедентную эффективность. Закавказский регион (Азербайджан,

Грузия, Армения) сохраняет лидирующие позиции. Центральные азиатские страны (Узбекистан, Казахстан, Кыргызстан) показывают прогресс. Европейские школы (Венгрия, Сербия, Хорватия) демонстрируют высокую эффективность при ограниченном количестве участников.

Рейтинг отражает текущий баланс сил в мировой греко-римской борьбе и может служить основой для разработки стратегий развития национальных школ.

### **Обсуждение результатов.**

Наилегчайшие веса (55 кг, 60 кг). Категория 55 кг продемонстрировала феноменальную атакующую эффективность, показав лучшие результаты по средним ТР (10,61) и СР (6,44) на борца, а также единственный положительный баланс среди легких весов (+8). Это позволяет классифицировать ее как категорию с «высокой интенсивностью», для которой характерна активная работа в партере [5]. В отличие от нее, категория 60 кг имела наибольший отрицательный баланс (-37) при схожем показателе СР, что указывает на «атакующий, но уязвимый стиль» и требует усиления контроля защитных действий [3].

Средние веса (67–82 кг). Данные категории характеризуются наиболее высокой абсолютной продуктивностью. Категория 67 кг стала лидером по общему количеству набранных очков ( $\sum \text{ТР}=284$ ), что свидетельствует о высокой плотности атакующих действий. Категория 82 кг выделилась «эффективной атакой», показав лучший положительный баланс (+11) среди всех категорий, что говорит о высоком качестве как атакующих, так и защитных действий, соответствующем уровню чемпионов мира 2018 года [4].

Тяжелые веса (97 кг, 130 кг). Наблюдается поляризация стилей. Категория 97 кг имеет самые низкие показатели атаки (5,31 ТР/борец), что характеризует «тактическую, позиционную борьбу». В противоположность этому, категория 130 кг демонстрирует «сбалансированную мощь», показывая наивысшую результативность побед (6,89 СР/борец) и значительный положительный баланс (+24), что опровергает стереотип о низкой динамике в супертяжелом весе и подтверждает тенденцию к универсализации подготовки [1, 4].

Временной анализ подтвердил стилевые различия: самые быстрые средние времена схватки у категорий 63 кг и 130 кг (04:38), а самые долгие – у категорий 77 кг (05:15) и 87 кг (05:08), что коррелирует с их тактической моделью борьбы и требует учета при планировании тренировочных нагрузок [1].

**Выводы.** Установлены значимые различия в показателях соревновательной деятельности борцов греко-римского стиля в зависимости от весовой категории, что подтверждает необходимость дифференцированного подхода к тренировочному процессу. Выявлено три основных стилевых кластера: а) высокоинтенсивный (55 кг, 82 кг), б) атакующий продуктивный (67–72 кг), в) тактико-позиционный (77 кг, 97 кг). Категория 130 кг формирует отдельный кластер «сбалансированной мощи».

Данная классификация расширяет существующие тактические модели [5]. Общий отрицательный баланс между атакой и защитой (–139 TP) по турниру является индикатором высочайшего уровня конкуренции на современном Чемпионате мира, что согласуется с выводами о росте плотности результатов в мировых единоборствах. Разработанная система количественных показателей (TP, CP, баланс, время) является эффективным инструментом для объективного анализа соревновательной деятельности и может быть использована для контроля подготовленности спортсменов.

### Список литературы

1. Игуменов В.М., Шевцов А.В. Методологические аспекты педагогического исследования в спортивной борьбе // Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Омск, 20–22 ноября 2014 года. – Омск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», 2014. С. 106-112.
2. Игуменов В.М., Малков О.И., Шевцов А.В. Маневры в партере в греко-римской борьбе // Тактика спортивных единоборств: Сборник научно-методических статей. Москва: ФОН, 2001. С. 78-83.
3. Лаптев А.И., Шевцов А.В., Ломачинский В.В. Контроль соревновательной деятельности спортсменов единоборцев // Детский тренер. 2012. № 2. С. 116-118.
4. Колесов А.А., Шевцов А.В. Анализ показателей технико-тактической подготовленности чемпионов Европы и мира 2018 года по греко-римской борьбе // Интеграция науки и спортивной практики в единоборства : Материалы XVI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых ученых, посвященной памяти заслуженного мастера спорта СССР, заслуженного тренера СССР, профессора Евгения Михайловича Чумакова, Москва, 15 февраля 2019 года / Под общей редакцией С.Е. Табакова. Москва: Лика, 2019. С. 119-124.
5. United World Wrestling (UWW). Official Protocols of the 2025 World Championships.

## РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ АТАК У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК С УЧЕТОМ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ КОМАНДНОГО ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ

Е.А. Колесникова

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** В работе представлены результаты анализа количественных показателей и результативности атак у квалифицированных баскетболисток с учетом продолжительности командного владения мячом. Цель исследования – провести анализ объемов и результативности атак у квалифицированных баскетболисток с учетом временных интервалов командного владения мячом. Исследование проводилось на основе анализа видеозаписей матчей Чемпионата России по баскетболу среди женских команд Суперлига сезон 2024/2025 год. Наибольший объем атак совершается на 9-14 секундах матча, в среднем от 10 до 11 раз, что соответствует раннему нападению. Самая высокая результативность атак наблюдается на 15-16 секундах владения (33,7%), также баскетболисткам удавалось реализовать 25,0-26,9% атак на 17-24 секундах командного владения мячом.

**Ключевые слова:** командное владение мячом, результативность атак, квалифицированные баскетболистки.

В последние годы правила баскетбола претерпевают изменения практически после окончания каждого игрового сезона (последние изменения начали действовать с октября 2024 года). Когда ФИБА ввела правила 24 секунд на атаку и 8 секунд на перевод мяча из тыловой зоны в передовую, динамика игры резко возросла. Дополнительным лимитом для команд стало ограничение времени на повторную атаку после подбора мяча на чужом щите до 14 секунд. Это привело к изменению стиля игры команд – значительно ускорилось нападение, вырос уровень игры в защите. Соответственно к подготовленности игроков стали предъявляться повышенные требования в разделах физической, технико-тактической, психологической подготовки [1, с. 130; 2, с. 242; 3, с. 107].

Зачастую о результативности соревновательной деятельности тренер может судить по количественным показателям, представленным в официальном статистическом отчете, форма которого утверждена Российской Федерацией Баскетбола [4, с. 114]. Однако представленная в данном отчете информация носит обобщенный характер, которая не позволяет в полном объеме оценить качественную составляющую игровых действий как отдельного баскетболиста, так и команды в целом, что и послужило началом для данного исследования.

Цель исследования – провести анализ объемов и результативности атак у квалифицированных баскетболисток с учетом временных интервалов командного владения мячом.

Исследование проводилось на основе анализа видеозаписей матчей Чемпионата России по баскетболу среди женских команд Суперлига сезон 2024/2025 год. Всего было проанализировано 15 игр.

Для оценки результативности игровых ситуаций в условиях учета времени выполнения атаки у баскетболисток высокой квалификации были выбраны следующие ситуации:

- а) общее число атак в игре;
- б) количество атак, завершившихся результативным броском или фолом соперника;
- в) количество атак, завершившихся потерей мяча.

Анализ соревновательной деятельности показал, что квалифицированные баскетболистки проводят в среднем  $92,3 \pm 1,47$  атаки кольца соперника (Таблица 1).

Таблица 1 – Общее число атак, совершаемых баскетболистками высокой квалификации в матчах, и результаты их завершения

Показатели	Всего ( $M \pm m$ )	Из них:			
		1 четверть ( $M \pm m$ )	2 четверть ( $M \pm m$ )	3 четверть ( $M \pm m$ )	4 четверть ( $M \pm m$ )
Общее число атак в матче (кол-во раз)	$92,3 \pm 1,47$	$23,2 \pm 0,89$	$21,9 \pm 0,59$	$23,4 \pm 0,40$	$23,8 \pm 0,83$
Из них:					
а) завершившихся результативным броском (кол- во раз)	$21,5 \pm 0,98$	$5,7 \pm 0,84$	$5,9 \pm 0,62$	$5,1 \pm 0,60$	$4,8 \pm 0,36$
б) завершившихся фолом соперника (кол-во раз)	$15,6 \pm 0,72$	$2,5 \pm 0,56$	$3,8 \pm 0,42$	$4,3 \pm 0,42$	$5,0 \pm 0,45$
в) завершившихся потерей мяча (кол-во раз)	$14,5 \pm 1,01$	$4,9 \pm 0,89$	$3,0 \pm 0,65$	$3,5 \pm 0,67$	$3,1 \pm 0,48$

В баскетболе эффективными можно считать атаки, в которых мяч был заброшен в кольцо или соперник совершил фол, не справившись с опекой своего игрока. Однако в статистических протоколах результативность бросков определяется только по соотношению удачно выполненных атак к их общему количеству.

Из таблицы 1 видно, что в среднем  $21,5 \pm 0,98$  броска удается реализовать баскетболисткам за матч, что составляет всего 23,3%.

Анализируя результативность проведенных атак по четвертям, можно сказать, что в первом и втором игровых периодах баскетболисткам удается реализовать больше бросков, по сравнению со второй половиной игры, что в большей степени свидетельствует о наступлении усталости у игроков, в результате чего снижается концентрация и точность попаданий с игры.

Результативность бросков составляет в среднем в первой четверти – 24,6 %, во второй четверти – 26,9 %, в третьей четверти – 21,8 %, в четвертой четверти – 20,2 %.

К негативному показателю игры в нападении относятся потери мяча. У квалифицированных баскетболисток объем потерь в среднем равен  $14,5 \pm 1,01$  раза за матч (15,7 % атак от общего числа), при этом в первой четверти баскетболистки совершают в среднем в 1,4–1,6 раза больше, чем в трех других игровых промежутках.

Общая динамика показателей свидетельствует о высокой активности команд на протяжении всего матча. Наибольшее количество атак, которые закончились результативно с наименьшим количеством потерь наблюдается во второй четверти, что указывает на успешные тактические решения и взаимодействия игроков именно в этот промежуток игры. Снижение результативности во второй половине матча с одной стороны может свидетельствовать об успешности вносимых корректив тренерами в игру в защите своих команд, а с другой стороны подчеркивает важность специальной подготовки команды к продолжительному сохранению темпа и активности в матчах и противостоянию наступающего утомления.

Далее был проведен объемов и результативности атак баскетболисток с учетом продолжительности командного владения мячом (Таблица 2).

Таблица 2 – Распределение объемов атак у квалифицированных баскетболисток в зависимости от их продолжительности

Продолжительность атаки, с	Всего (кол-во раз) ( $M \pm m$ )	Атаки, завершившиеся результативным броском или фолом соперника (%)	Атаки, завершившиеся результативным броском (%)
1-2	$3,5 \pm 0,50$	56,2	7,0
3-4	$6,8 \pm 0,70$	50,9	17,4
5-6	$5,8 \pm 0,61$	22,1	13,6
7-8	$8,7 \pm 0,78$	40,1	18,8
9-10	$10,9 \pm 0,87$	44,4	22,3
11-12	$10,2 \pm 0,85$	39,1	24,5
13-14	$11,0 \pm 1,13$	36,4	23,3
15-16	$9,5 \pm 0,81$	46,4	33,7
17-18	$8,9 \pm 0,84$	43,9	25,6
19-20	$6,5 \pm 0,72$	33,4	25,0
21-22	$4,8 \pm 0,87$	39,5	26,7
23-24	$7,6 \pm 1,44$	38,6	26,9

Наибольший объем атак у квалифицированных баскетболисток совершается на 9-14 секундах матча, в среднем от 10 до 11 раз. Это с одной

стороны подтверждает высокий темп соревновательной деятельности баскетболисток, а с другой стороны определяет необходимость поиска и составления таких комбинаций для команды, чтобы первые варианты атак игроки могли выполнять уже в данный временной промежуток.

Наименьшее число атак совершается на 1-2 секундах. Эти ситуации, как правило, представляют собой атаки «второго шанса», когда после неудачного броска игрокам удается выиграть подбор и провести добивание мяча.

В среднем от 5 до 7 раз командам удается выполнить атаку кольца на 3-4, 5-6 и 21-22 секундах владения.

Обращает на себя внимание, некоторое увеличение числа атак, проводимых командами на 23-24 секундах владения, что, в большей степени, свидетельствует об успешности защитных действий соперника, не позволяющего выполнить бросок раньше.

Эффективность атак с учетом фолов, совершаемых соперником на игроке, значительно выше, когда команды организуют атаки «второго шанса» после подбора мяча на чужом щите на 1-2 секундах (56,2 %) и 3-4 секундах (50,9 %) владения. При этом баскетболистки показывают в данные интервалы времени очень низкую результативность бросков (7,0% сразу после подбора и 17,4 % при атаках на 3-4 секундах владения). Полученные результаты свидетельствуют, с одной стороны, о неготовности защитников к противодействию, когда соперник выиграл борьбу на щите, что вызывает получение значительного количества фолов. А, с другой стороны, большое количество промахов в данных игровых ситуациях указывают на низкую помехоустойчивость игрока или вынужденные ошибки в технике броска.

Наименее результативными являются атаки продолжительностью 5-6 секунд (22,1 % с учетом фолов соперника и 13,6 % с учетом попаданий в кольцо).

Наибольшее количество очков команды набирают, выполняя атаки на 15-16 секундах владения (33,7 %). На 17-24 секундах владения баскетболисткам удавалось реализовать от 25,0 до 26,9 % атак.

Таким образом, полученные результаты исследования позволяют заключить, что при планировании и организации учебно-тренировочных занятий с баскетболистками тренерам необходимо подирать такие комбинации, в которых первые варианты для реализации завершающей фазы атаки приходились на временные интервалы, характерные для раннего нападения, что будет способствовать получению большего количества фолов соперником, с последующим переходом при необходимости в позиционное нападение, в котором баскетболистки показывали более высокий процент реализации бросков в кольцо.

#### Список литературы

1. Глазин А.М., Костюков В.В., Колесникова Е.А. Повышение эффективности выполнения быстрого прорыва в баскетболе // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2019. № 4. С. 130-134.

2. Лосин Б.Е., Минина Л.Н., Елевич С.Н., Махлин А.С., Сергазинова М.А. Временные особенности командных атак и их эффективность в современном баскетболе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 3 (205). С. 241-246.

3. Пахмутова Ю.Р., Колесникова Е.А. Динамика результативности атак в баскетболе при владении мячом // Тезисы докладов XXXIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Тезисы докладов конференции. Краснодар, 2006. С. 107.

4. Сысоев А.В., Суханова Е.В., Горлова С.Н. Количественная оценка организованных атак нападения баскетболистов студенческих лиг // Культура физическая и здоровье. 2019. № 2 (70). С. 114-115.

## МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

А.А. Котовская, Е.Д. Шилина, И.А. Соколова  
Курский государственный университет, г. Курск, Россия

**Аннотация.** Необходимость повышения эффективности уроков физической культуры в образовательном учреждении не теряет своей актуальности. Поэтому необходимо оптимизировать имеющиеся программы путем разработки новых комплексов упражнений и методов их использования. В статье представлены результаты применения метода круговой тренировки на уроках физической культуры обучающихся старших классов. Было разработано пять комплексов средств и экспериментально проверена их эффективность.

**Ключевые слова:** метод, комплекс, круговая тренировка, обучающиеся, тестирование, физическая подготовленность.

В мире растет интерес к качественному физическому образованию, которое выходит за рамки традиционных школьных занятий. Поиск новых подходов к организации уроков физической культуры, разработка и внедрение в образовательный процесс эффективных современных программ, прививающих детям навыки, необходимые для поддержания физической формы и социальной интеграции по-прежнему актуален.

Физическое развитие школьников, сохранение их здоровья посредством двигательной активности – основная задача уроков физической культуры в образовательном учреждении. Современное физическое воспитание учащихся старших классов продолжает оставаться недостаточно эффективным, несмотря на попытки его совершенствования как на уровне теоретических разработок, так в практической сфере физической культуры. Эффективность уроков по физической культуре школьников определяется рядом факторов, среди которых главными выступают физические упражнения и методы их применения [2].

Метод круговой тренировки широко используется в физическом воспитании обучающихся и учебно-тренировочном процессе спортсменов. Характеризуется он серийным (слитным или с интервалами отдыха) посменным выполнением упражнений, объединенных в комплекс [1]. Тем не менее, использование метода круговой тренировки на уроках физической культуры с обучающимися старших классов остается еще недостаточно систематизированным и изученным.

Основная задача использования метода круговой тренировки на занятиях – эффективное развитие двигательных качеств при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений [3].

Предметом представленного исследования стали средства для круговой тренировки и возможность их использования на уроках физической культуры обучающихся старших классов.

Педагогический эксперимент проводился на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Солнцевская средняя общеобразовательная школа» Солнцевского района, Курской области. В нем приняли участие обучающиеся 16–17 лет, составившие контрольную и экспериментальную группы по 12 человек в каждой.

Оценив возможности метода круговой тренировки на основе анализа специальной литературы и опроса учителей физической культуры было разработано пять комплексов средств. Два комплекса упражнений, имеющие направленность на развитие у школьников скоростных и скоростно-силовых способностей и три комплекса, включающие упражнения для развития силы, взрывной силы и силовой выносливости.

Первые два комплекса средств круговой тренировки состоят из 8 упражнений: два упражнения на частоту движений ног, три упражнения на быстроту передвижения и три упражнения прыжкового характера, которые последовательно чередовались. Упражнения из этих комплексов выполнялись в один круг с продолжительностью работы 30 секунд и отдыхом также 30 секунд. Разработанные комплексы средств круговой тренировки использовались на уроках физической культуры обучающихся экспериментальной группы как в спортивном зале, так и на спортивной площадке, при этом станции (упражнения) располагались таким образом, чтобы они образовывали замкнутый контур. На каждой станции при выполнении упражнения принимали участие, как правило, два школьника.

В начале экспериментального исследования с помощью батареи тестов был установлен уровень физической подготовленности школьников. Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты тестирования физической подготовленности обучающихся в начале эксперимента

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	P
Бег 60 м, (с)	8,91±0,05	8,95±0,06	>0,05
Прыжок в длину с места, (см)	191,7±3,6	190,8±3,7	>0,05
Подтягивание из виса на перекладине, (кол-во раз)	7,2±0,9	7,6±0,7	>0,05
Сгибание и разгибания рук в упоре лежа, (кол-во раз)	22,4±1,2	21,9±1,3	>0,05
Поднимание туловища из положения лежа, (кол-во раз)	31,2±0,8	31,8±0,7	>0,05

Полученные данные указывают на отсутствие достоверно значимых различий в результатах тестирования обучающихся контрольной и экспериментальной групп.

Анализ итогового тестирования, проведенного в конце эксперимента, подтвердил достоверное улучшение результатов физической подготовленности у всех испытуемых, однако результаты экспериментальной группы выше по всем исследуемым показателям в сравнении с контрольной группой (табл. 2).

Таблица 2 – Результаты тестирования физической подготовленности обучающихся в конце эксперимента

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Р
Бег 60 м, (с)	8,73±0,05	8,52±0,06	<0,05
Прыжок в длину с места, (см)	202,3±3,4	210,1±3,6	<0,05
Подтягивание из виса на перекладине, (кол-во раз)	7,9±0,8	9,6±0,7	<0,05
Сгибание и разгибания рук в упоре лежа, (кол-во раз)	24,8±1,1	28,7±1,1	<0,05
Поднимание туловища из положения лежа, (кол-во раз)	33,7±0,8	37,5±0,7	<0,05

Динамика результатов за время педагогического эксперимента: улучшение показателей тестирования скоростных способностей обучающихся контрольной группы 2,1 %, у школьников экспериментальной группы – 4,8 %, скоростно-силовые способности возросли в контрольной группе на 5,5 %, а в экспериментальной группе – на 9,3 %. Относительный прирост среднего результата в сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу у испытуемых экспериментальной группы составил 31,1 %, у школьников контрольной группы – 10,7 %; в подтягивании из виса на перекладине – 26,3 и 9,7 % соответственно. Средний результат в поднимании туловища из положения лежа на спине у школьников экспериментальной группы вырос на 17,9 %, в то время как у учащихся контрольной группы данный показатель увеличился на 8,0 %.

Таким образом, разработанные комплексы круговой тренировки для применения на уроках физической культуры обучающихся старших классов показали свою эффективность. Использование круговой формы занятий позволяет большому количеству учащихся упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования. Круговая тренировка на занятиях физической культурой способствует прогрессированию нагрузок, успешному развитию общей и специальной физической подготовленности школьников, повышает

моторную плотность занятий, делая их более эмоциональными и разнообразными.

### Список литературы

1. Ерменова Б.О., Черкасов Ю.Б., Батюков А.В. и др. Метод кругового обучения: характеристики и особенности применения на уроках физической культуры // Образование и воспитание. 2022. № 1 (37). С. 44–48. URL: <https://moluch.ru/th/4/archive/215/7064/> (дата обращения: 06.09.2025).

2. Левин П.В. Пути повышения эффективности проведения современного урока физической культуры // Вестник науки и образования. 2018. № 11. С. 66–69.

3. Матназаров У. Л. Современная теоретическая интерпретация применения круговой тренировки при занятиях физкультурой учащихся общеобразовательных школ // Национальная ассоциация ученых. 2021. № 71-1. С. 34–38.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПЕРЕКАТОВ МЯЧА ПО ТЕЛУ У СПОРТСМЕНОК 9–10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Е.С. Краева

Национальный государственный университет физической культуры спорта  
и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы совершенствования технического мастерства гимнасток 9–10 лет при выполнении перекатов мяча по телу. Цель исследования заключалась в выявлении факторов, влияющих на качество выполнения перекатов мяча по телу группы ДА, и разработке комплекса упражнений для их совершенствования. Методами исследования стали анкетирование 35 тренеров, педагогическое наблюдение, корреляционный анализ результатов тестирования и экспертной оценки у 20 гимнасток, а также педагогический эксперимент. Установлено, что качество выполнения перекатов в наибольшей степени зависит от способностей к согласованию движений тела и предмета, ориентирования в пространстве, быстроты реагирования и способности к дифференцированию параметров движения. На основе полученных данных разработан комплекс упражнений, включающий четыре блока, направленных на сопряженное совершенствование координационных способностей и техники выполнения перекатов. Гимнастки экспериментальной группы статистически значимо превысили показатели контрольной группы по уровню физических способностей и качеству выполнения перекатов ( $p \leq 0,05$ ). Результаты подтверждают целесообразность использования разработанной методики в тренировочном процессе гимнасток 9–10 лет.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, перекаты мяча, процесс совершенствования

Уровень технического мастерства в художественной гимнастике определяется качеством и разнообразием элементов трудности с предметом, а также успешностью и стабильностью их выполнения в сочетании с пластичными и грациозными движениями тела. Подготовка гимнасток представляет собой длительный многолетний процесс, эффективность которого зависит от множества факторов. Одним из ключевых направлений является совершенствование техники работы с предметами [1, с. 87].

Для гимнасток 9–10 лет наибольшую сложность представляют упражнения с мячом, поскольку их выполнение требует высокой концентрации внимания, плавности и согласованности движений [4, с. 3]. В связи с этим успешное выступление в соревновательной программе с мячом возможно лишь при целенаправленном повышении уровня технического мастерства посредством подбора эффективных средств и

методов тренировки, обеспечивающих своевременное преодоление возникающих затруднений. В современных правилах соревнований трудность предмета обозначается как DA, а трудность тела как DB; далее в статье используется данная аббревиатура [3, с. 70].

Одним из эффективных методов совершенствования технической подготовленности в упражнениях с предметами является сопряженный, заключающийся в интеграции технической и физической подготовок, однако координационный профиль двигательных действий с мячом изучен далеко не в полном объеме [2, с. 108], что подчеркивает актуальность настоящего исследования.

В результате опроса в виде анкетирования 35 тренеров по художественной гимнастике были выявлены представления специалистов о процессе совершенствования перекатов мяча по телу группы DA у спортсменок 9–10 лет. По мнению опрошенных, приоритетными для освоения и совершенствования двигательными действиями с мячом в этом возрасте являются большие перекаты, такие как:

- большой перекат на вертикальном вращении без зрительного контроля;
- большой перекат на элементах DB без зрительного контроля;
- большой перекат на вращательном преакробатическом элементе без зрительного контроля;
- большой перекат на полу без помощи рук.

Наиболее значимыми результатами явились выявленные способности, влияющие в большой степени на качество выполнения исследуемых элементов с мячом: согласование движений тела и предмета – 30,8 %, дифференцирование различных параметров движения – 30,8 %, способность к быстрому реагированию – 19,2 %, ориентирование в пространстве – 19,2 %. Наглядно процентное соотношение значимости координационных способностей проиллюстрировано на рисунке 1.

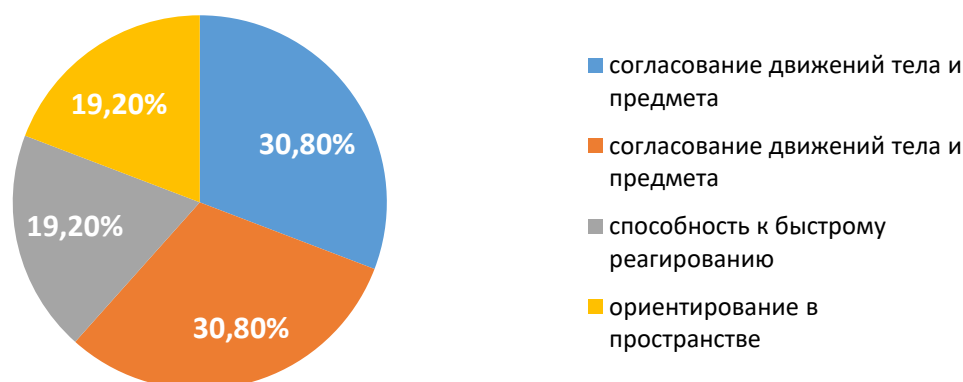


Рисунок 1 – Наиболее значимые координационные способности при совершенствовании перекатов мяча по телу элементов DA у гимнасток 9–10 лет (по мнению опрошенных, n=35)

Наиболее эффективными методическими приемами для совершенствования перекатов мяча по телу группы ДА, по мнению опрошенных тренеров, являются выполнение перекатов по фазам (33,3 %) и многократное повторение перекатов подряд (26,7 %). Реже применяются такие методы, как выполнение перекатов перед зеркалом (16,7 %) и выполнение перекатов с выключением зрительного анализатора (13,3 %). Соотношение частоты использования данных приемов отражено на рисунке 2.

Полученные в результате анкетирования данные были учтены при разработке методики совершенствования перекатов мяча гимнастками 9–10 лет.



Рисунок 2 – Частота используемых методических приемов при совершенствовании перекатов мяча по телу (по мнению опрошенных, n=35)

Педагогическое наблюдение на основе видеоматериалов позволило определить наиболее распространенные варианты перекатов: большой перекат на вертикальном вращении без зрительного контроля – 40,8 %; большой перекат на ДВ без зрительного контроля – 16,17 %; большой перекат на вращательном преакробатическом элементе без зрительного контроля – 13,8 %; большой перекат на полу без помощи рук – 9,3 %. Также были определены типичные ошибки, допускаемые гимнастками на этих перекатах: подпрыгивание мяча во время выполнения переката мяча по телу – 32 %, неточное выполнение одного из предполагаемых критериев элемента трудности предмета – 17 %, незаконченное движение или отсутствие амплитуды во вращательных движениях – 10 %. Полученные данные позволили расставить акценты в подборе средств и методических приемов при разработке методики совершенствования перекатов мяча.

С целью выявления взаимосвязей между значимыми координационными способностями и качеством выполнения перекатов с мячом у гимнасток 9–10 лет было проведено педагогическое тестирование и экспертная оценка техники выполнения у 20 спортсменок. Полученные

эмпирические данные проанализированы методом ранговой корреляции по критерию Спирмена. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты корреляционного анализа уровня развития координационных способностей и качества выполнения перекатов мяча по телу группы ДА гимнасток 9-10 лет (n=20)

Способности	Перекаты			
	Большой перекат на вертикальном вращении без зрительного контроля	Большой перекат на ДВ без зрительного контроля	Большой перекат на вращательном преакробатическом элементе без зрительного контроля	Большой перекат на полу без помощи рук
1.Способность к быстрому реагированию	0,645	0,400	0,761	0,839
2.Согласование движений тела и предмета	0,681	0,918	0,882	0,839
3.Ориентирование в пространстве	0,692	0,918	0,739	0,897
4.Дифференцирование различных параметров движения	0,867	0,670	0,736	0,736

Примечание:  $r_s = 0,45$  при  $p \leq 0,05$

Результаты корреляционного анализа позволили установить статистически значимые взаимосвязи между уровнем развития координационных способностей и качеством выполнения перекатов мяча по телу группы ДА у гимнасток 9–10 лет.

Для выполнения большого переката с вращением без зрительного контроля наиболее тесная связь отмечена с дифференцированием параметров движения ( $r = 0,867$ ), за которой следуют ориентирование в пространстве ( $r = 0,692$ ), согласование движений тела и предмета ( $r = 0,681$ ) и способность к быстрому реагированию ( $r = 0,645$ ). Это указывает на ключевую роль точной регуляции движений и контроля амплитуды при выполнении данного переката.

Для большого переката на ДВ без зрительного контроля ведущими факторами оказались согласование движений тела и предмета и ориентирование в пространстве ( $r=0,918$  для обеих способностей), что свидетельствует о значимости синхронности движений и пространственной ориентации. Способность к дифференцированию параметров движения оказало влияние, но в меньшей степени ( $r = 0,670$ ).

При выполнении большого переката в структуре вращательного преакробатического элемента без зрительного контроля наиболее

выраженные корреляционные связи отмечены с согласованием движений тела и предмета ( $r = 0,882$ ), а также с показателями способности к быстрому реагированию ( $r = 0,761$ ), что подчеркивает значимость оперативного управления движением при реализации усложненных акробатических действиях. Способности к ориентированию в пространстве и к дифференцированию параметров движения продемонстрировали средний уровень корреляций ( $r = 0,739$  и  $0,736$ ).

В случае большого переката на полу без помощи рук высокие значения коэффициенты корреляций зарегистрированы для способности к ориентации в пространстве ( $r = 0,897$ ), способности к быстрому реагированию ( $r = 0,839$ ) и согласованию движений тела и предмета ( $r = 0,839$ ), что подчеркивает комплексное участие различных координационных способностей при выполнении подобных элементов. Дифференцирование параметров движения продемонстрировало умеренную связь ( $r = 0,736$ ) с техникой перекатов.

Таким образом, качество выполнения всех исследуемых перекатов в высокой степени зависит от уровня развития координационных способностей, что подтверждает необходимость их целенаправленного развития в тренировочном процессе гимнасток 9–10 лет.

На основе результатов опроса, педагогического наблюдения и корреляционного анализа разработан комплекс средств и методических приемов, направленный на сопряженное совершенствование перекатов мяча по телу группы DA у гимнасток 9–10 лет. Комплекс состоит из 4 блоков:

- Первый блок был ориентирован на формирование быстроты двигательной реакции и отработку различных вариантов перекатов мяча.
- Второй блок предусматривал развитие навыка координации движений и совершенствование техники перекатов мяча.
- Третий блок был нацелен на формирование умений пространственной ориентировки в сочетании с отработкой перекатов мяча.
- Четвертый блок способствовал развитию способности дифференцировать параметры движений и параллельному совершенствованию перекатов мяча.

Эффективность разработанного комплекса проверялась в педагогическом эксперименте, который длился 3 месяца. Контрольная и экспериментальная группы состояли из гимнасток 9–10 лет, по 10 человек в каждой. Гимнастки экспериментальной группы выполняли предложенные блоки упражнений по 20 минут в первой половине основной части занятия, всего было проведено 48 учебно-тренировочных занятий. Гимнастки контрольной группы совершенствовали перекаты мяча согласно программе спортивной школы.

В результате эксперимента доказана эффективность разработанного комплекса сопряженных упражнений для совершенствования выполнения перекатов мяча гимнастками 9-10 лет. Спортсменки экспериментальной группы статистически значимо превысили показатели членов контрольной

группы как по уровню развития физических способностей, так и по экспертным оценкам за качество выполнения перекатов ( $p \leq 0,05$ ).

Таким образом, результаты эксперимента подтверждают целесообразность использования разработанной методики в тренировочном процессе гимнасток 9–10 лет.

#### Список литературы

1. Мисникова О.М., Медведева Е.Н., Кивихарью И.В., Супрун А.А.. Состояние и тенденции развития сложности работы с предметами в художественной гимнастике // Научно-педагогические школы Университета. 2023. № 8. С. 86–92.

2. Ожиганова А.С. Анализ формирования навыков владения предметом в художественной гимнастике с учетом координационного профиля упражнений // Ученые записки университета. 2025. № 5 (243). С. 108.

3. Правила соревнований по художественной гимнастике 2025–2028 гг.: [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://sportgymrus.ru/uploads/media\\_manager/2025/01/hudozhestvennaya-gimnasika-pravila-2025-2028-prikaz-1330-ot-23122024g.pdf](https://sportgymrus.ru/uploads/media_manager/2025/01/hudozhestvennaya-gimnasika-pravila-2025-2028-prikaz-1330-ot-23122024g.pdf).

4. Супрун А.А., Медведева Е.Н., Горбачева В.А., Калинина В.А. Совершенствование техники переката мяча на основе освоения волн телом в художественной гимнастике // Материалы международной научной конференции. Том III. Под общей редакцией С. Г. Еремеева. Санкт-Петербург, 2021. С. 3. имени П.Ф. Лесгафта. 2025. № 5(243). С. 108.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БРОСКОВ ОБРУЧА НА ПРЫЖКЕ «ЖЕТЕ АН ТУРНАН» У СПОРТСМЕНОК 9-10 ЛЕТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Е.С. Краева

Национальный государственный университет физической культуры спорта и здоровья  
имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности выполнения бросков обруча на прыжке «жете ан турнан» у гимнасток 9–10 лет. Данный элемент является одним из наиболее часто используемых и сложнокоординационных элементов на тренировочном этапе подготовки, что обуславливает повышенное внимание к его изучению. Цель исследования заключалась в выявлении места этого элемента в соревновательных композициях гимнасток, структуры допускаемых ошибок, а также физических способностей, влияющих на качество его выполнения. Методы исследования включали анкетирование 40 тренеров, педагогические наблюдения с видеозаписью, экспертную оценку технической подготовленности гимнасток, педагогическое тестирование и корреляционный анализ. Установлено, что основными ошибками при выполнении бросков обруча на прыжке «жете ан турнан» являются неточность броска, неправильная форма прыжка и низкая траектория полета предмета. Корреляционный анализ показал значимые связи качества выполнения элемента с развитием взрывной силы ног, скоростно-силовых способностей рук, пространственного ориентирования и способности к согласованию движений. Полученные данные легли в основу экспериментального комплекса совершенствования бросков обруча на прыжке «жете ан турнан» у гимнасток 9–10 лет, эффективность которого была подтверждена в педагогическом эксперименте.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, броски обруча, прыжки «жете ан турнан».

Современные тенденции художественной гимнастики диктуют разнообразие двигательных действий, что заставляет тренеров и гимнасток создавать и внедрять в тренировочный процесс новые и сложные элементы не только трудности тела, но и трудности предмета [6, с. 256]. Отсюда и появляется множество видов разнообразных форм манипуляции с обручем, в том числе и бросков. Броски выполняются в разных плоскостях, различными частями тела, а также имеется возможность выполнять броски и на элементах трудности тела [1, с. 36]. В структуре упражнений значительное место занимают прыжковые элементы с предметами, требующие не только технической точности, но и высокого уровня развития физических

способностей гимнасток [2, с. 34; 3, с. 367; 4, с. 95]. Чаще всего гимнастки выполняют бросковые действия именно на прыжках [5, с. 121]. Среди прыжков с предметом одно из наиболее распространенных и востребованных движений в программах спортсменок тренировочного этапа подготовки занимает прыжок «жете ан турнан». Его популярность объясняется тем, что данный элемент позволяет продемонстрировать выразительность, координационные возможности, а также вариативность работы с предметом. Однако многочисленные педагогические наблюдения свидетельствуют о том, что именно этот прыжок с броском обруча нередко сопровождается значительным количеством ошибок, в том числе потерей предмета, что ведет к снижению итоговой оценки. Учитывая, что прыжок «жете ан турнан» с броском обруча занимает ведущее место в программах гимнасток 9–10 лет, вопрос совершенствования техники его выполнения представляется особенно актуальным.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать комплекс средств и методических приемов, направленный на совершенствование бросков обруча на прыжке «жете ан турнан» у спортсменок 9–10 лет в художественной гимнастике на основе развития значимых физических способностей.

Методы исследования включали анкетирование 40 тренеров, педагогические наблюдения с видеозаписью, экспертную оценку техники гимнасток ( $n = 16$ ), педагогическое тестирование и корреляционный анализ (по критерию Т-Спирмена).

В результате педагогических наблюдений с использованием видеоматериалов было выявлено место бросков обруча на прыжке «жете ан турнан». Согласно полученным результатам, прыжок «жете ан турнан» используется гимнастками значительно чаще других (68,8 %), существенно реже включаются в соревновательные программы прыжок касаясь прогнувшись с поворотом (18,8 %) и прыжок шпагат с прогибом (12,4 %). Что касается разнообразия работы с обручем на прыжке «жете ан турнан», то преобладающими являются броски (87,5 %), тогда как другие манипуляции составляют всего 12,5 %. Таким образом, данный элемент занимает ведущую позицию в соревновательных композициях гимнасток 9–10 лет, что подтверждает целесообразность его дальнейшего совершенствования в тренировочном процессе.

В результате опроса 40 тренеров по художественной гимнастике были выявлены их мнения об ошибках и их причинах при выполнении спортсменками бросков обруча на прыжке «жете ан турнан». Наиболее частой ошибкой, по мнению тренеров, является неточный бросок обруча (40 %), неправильную форму прыжка отметили 35 % респондентов, низкий бросок, как причину потерь, считают наиболее частой ошибкой 25 % опрошенных. В целом, все обозначенные ошибки встречаются в выступлениях гимнасток и приводят к значительным сбавкам.

В качестве основных причин допускаемых ошибок тренеры выделили недостаточный уровень развития физических качеств: скоростно-силовых способностей мышц рук (30 %), определяющих высоту бросков обруча; взрывной силы мышц ног (35 %), необходимой для отталкивания в прыжках; пространственного ориентирования (20 %), обеспечивающего точность бросков; а также способности к согласованию движений (15 %), важной для координации тела и предмета. Наглядно соотношение значимости способностей, влияющих, по мнению тренеров, на технику прыжка с броском проиллюстрировано на рисунке 1.

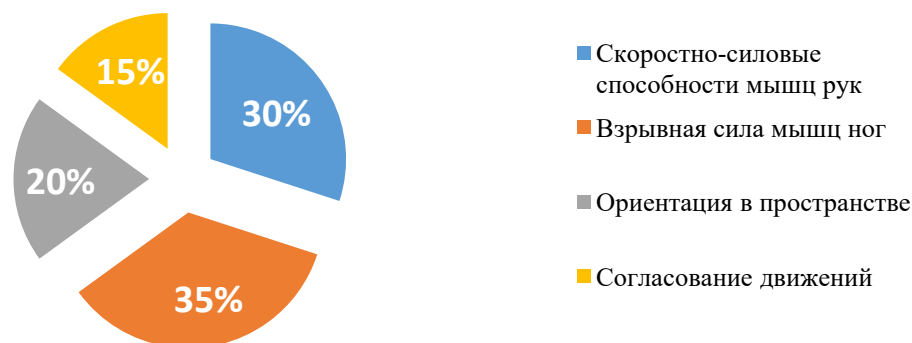


Рисунок 1 – Значимость способностей, влияющих на технику выполнения спортсменками 9–10 лет бросков обруча на прыжке «жете ан турнан» (по мнению тренеров; n = 40; %)

С целью выявления уровня развития отмеченных способностей было проведено педагогическое тестирование 16 гимнасток в возрасте 9–10 лет с использованием общепринятых тестов, в результате которого был выявлен средний и ниже среднего уровень физической подготовленности в данных аспектах.

Для экспертной оценки были выбраны следующие упражнения: прыжок «жете ан турнан»; бросок обруча двумя руками в горизонтальной плоскости, ловля обруча в руку; прыжок «жете ан турнан» с выбросом обруча двумя руками в горизонтальной плоскости, ловля обруча в руку. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты экспертной оценки уровня технической подготовленности у гимнасток 9–10 лет (n=16; баллы)

Показатели	Прыжок «жете ан турнан»;	Бросок обруча двумя руками в горизонтальной плоскости, ловля обруча в руку	Прыжок «жете ан турнан» с выбросом обруча двумя руками в горизонтальной плоскости, ловля обруча в руку
M±m	3,2±0,5	3,4±0,4	2,8±0,4

Согласно данным таблицы, в изолированном виде гимнастики выполняют прыжок и бросок на уровне близком к среднему, однако, при выполнении целостного двигательного действия, оценка за элемент ниже среднего уровня, что свидетельствует о наличии значительных и грубых ошибок в исполнении.

С целью выявления степени влияния физических способностей на качество исполнения техники элемента был проведен корреляционный анализ по критерию Т-Спирмена. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Степень влияния физических способностей на качество выполнения технических элементов гимнастками 9–10 лет (n=16; r)

Способности	Упражнения		
	Прыжок «жете ан турнан»	Бросок обруча двумя руками в горизонтальной плоскости, ловля обруча в руку	Прыжок «жете ан турнан» с выбросом обруча двумя руками в горизонтальной плоскости, ловля обруча в руку
Скоростно-силовые мышц рук	0,121	0,515	0,445
Взрывная сила мышц ног	0,544	0,272	0,686
Способность к согласованию движений	0,112	0,517	0,541
Способность к ориентированию в пространстве	0,521	0,468	0,325

Примечание:  $r_s = 0,50$  при  $p \leq 0,05$

Результаты корреляционного анализа показали, что качество выполнения технических элементов гимнастками 9–10 лет имеет различную степень зависимости от уровня развития физических способностей.

Так, скоростно-силовые способности мышц рук оказывают значимое влияние именно на бросок обруча ( $r=0,515$ ). Взрывная сила мышц ног показала наиболее высокое влияние при выполнении броска обруча на прыжке «жете ан турнан» ( $r=0,686$ ), а также изолированного прыжка ( $r=0,544$ ). Способность к согласованию движений слабо коррелировала с самим прыжком ( $r=0,112$ ), но продемонстрировала умеренную статистическую связь при выполнении изолированных бросков с обручем ( $r=0,517$ ) и еще более высокую с броском на прыжке ( $r=0,541$ ), что отражает необходимость точной координации движений тела и предмета. Пространственное ориентирование оказалось важным как при самом прыжке ( $r=0,521$ ), так и при его сочетании с броском обруча ( $r=0,565$ ), что подчеркивает значимость этой способности в условиях

нарушения вестибулярной устойчивости и сложнокоординационных действиях.

Полученные результаты указывают на необходимость комплексного развития физических способностей гимнасток 9–10 лет для совершенствования технических элементов и были учтены при разработке экспериментальной программы.

С учетом проведенных исследований разработан экспериментальный комплекс упражнений, состоящих из 2-х блоков:

- первый блок, направленный на развитие значимых способностей;
- второй блок, направленный на совершенствование бросков обруча на прыжке «жете ан турнан».

Упражнения первого блока включались в подготовительную и основную часть тренировочного занятия, при этом соблюдались принципы доступности, непрерывности, постепенности. Упражнения второго блока применялись в основной части занятия, по мере совершенствования усложнялись и варьировались условия выполнения: с ограничением зрительного контроля, на фоне утомления, с повышенной дозировкой и др.

В результате проведенного педагогического эксперимента была подтверждена эффективность экспериментального комплекса совершенствования бросков обруча на прыжке «жете ан турнан» у спортсменок 9–10 лет в художественной гимнастике. Гимнастки экспериментальной группы статистически значимо превысили спортсменок контрольной группы как по качеству выполнения элементов, так и по уровню развития значимых физических способностей ( $p \leq 0,05$ ).

### Список литературы

1. Агостини Б., Новикова Л.А. Особенности выполнения динамических элементов с броском и вращением в различных видах многоборья художественной гимнастики // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 4. С. 36-37.

2. Беклемишева Е.В., Дубовицкая И.А., Хамед Е.Д. Развитие координационных способностей девочек 8-10 лет с использованием предметов в художественной гимнастике; Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. 2019. № 4. С. 34–35.

3. Кабулова С.О., Фетхуллова Н.Х. Специально-двигательная подготовка - как средство повышения технического мастерства в художественной гимнастике // Перспективы развития студенческого спорта и олимпизма. 2020. С. 366-369.

4. Краева Е.С., Степанова И.А. Взаимосвязь качества выполнения перебросок в групповых упражнениях художественной гимнастики со специально-двигательными способностями спортсменок // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 1(143). С. 95-98.

5. Медведева, Е. Н., Котельникова Е.Б. Проектирование технической подготовки на основе учета объективных факторов качества выполнения прыжков художественной гимнастики // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 7(173). С. 121-126.

6. Орская Е.А., Колиненко Е.А. Проблема совершенствования техники бросков и ловли предметов у спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике // Современные проблемы физической культуры и спорта. Материалы XXI Всероссийской научно-практической конференции. Под редакцией Е.А. Ветошкиной. 2017. С. 256-259.

## ФАКТОРЫ ТРАВМАТИЗМА В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ И НАПРАВЛЕНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ

А.П. Курбацкий

Белорусский государственный университет физической культуры,  
г. Минск, Беларусь

**Аннотация.** В статье рассматриваются основные факторы травматизма в детско-юношеском спорте и направления его профилактики. Цель работы заключалась в выявлении и систематизации внутренних и внешних причин спортивных повреждений у детей и подростков. Методологическую основу составил теоретический анализ научно-методической литературы отечественных и зарубежных авторов. Установлено, что ведущими факторами риска являются несоответствие тренировочных нагрузок возрастным и функциональным возможностям организма, недостаточный уровень физической подготовленности, нарушение техники выполнения упражнений, ошибки тренера в планировании занятий, неблагоприятные условия тренировочной среды и психоэмоциональная нестабильность. В качестве основных направлений профилактики выделены индивидуализация тренировочного процесса, развитие общей физической подготовленности, регулярный медицинский контроль, совершенствование педагогической методики и формирование у юных спортсменов культуры безопасного поведения. Результаты исследования могут быть использованы тренерами, педагогами и специалистами спортивной медицины при организации эффективной и безопасной подготовки детей и подростков.

**Ключевые слова:** детско-юношеский спорт, спортивный травматизм, факторы риска, профилактика травм, физическая подготовка, тренерская деятельность.

В последние десятилетия интерес к детско-юношескому спорту значительно возрос, что связано как с задачами оздоровления подрастающего поколения, так и с ранней спортивной специализацией. Однако вместе с ростом числа занимающихся увеличивается и уровень травматизма, который становится одной из ключевых проблем подготовки спортсменов. По данным ряда исследований, от 20 до 40 % повреждений, получаемых детьми и подростками, связаны именно с занятиями спортом [1, 5].

Травмы не только временно ограничивают двигательную активность ребенка, но и могут иметь долгосрочные последствия: хронические нарушения в работе опорно-двигательного аппарата (ОДА), снижение мотивации к занятиям и даже прекращение спортивной карьеры. Поэтому изучение факторов травматизма и разработка эффективных мер

профилактики является актуальной задачей современной педагогики и спортивной медицины [2].

Причины возникновения спортивных травм у детей и подростков носят многокомпонентный характер. Их условно можно разделить на эндогенные, связанные с особенностями самого организма спортсмена, и экзогенные, обусловленные внешними условиями тренировочной и соревновательной деятельности [3].

К эндогенным факторам относятся возрастные и анатомо-физиологические особенности организма, незавершенность процессов роста, слабость связочного аппарата, низкий уровень физической подготовленности. Существенную роль играет и психоэмоциональное состояние: стресс, усталость или чрезмерное стремление к результату нередко становятся причиной ошибок, ведущих к повреждениям [2].

Экзогенные факторы включают методические просчеты тренера, несоблюдение правил безопасности, использование некачественного оборудования, неблагоприятные условия спортивных сооружений. Ошибки в планировании тренировочного процесса – несоответствие нагрузки возрасту и уровню развития ребенка – также существенно увеличивают риск получения травмы (таблица 1) [3].

Таблица 1 – Основные группы факторов спортивного травматизма у детей и подростков

Группа факторов	Содержание
Биологические	Незавершенность процессов роста, слабость связок и суставов, аномалии ОДА
Физической подготовленности	Недостаточный уровень развития двигательных способностей
Педагогические	Перегрузки, несоответствие методики возрастным возможностям, ошибки тренера
Организационные	Плохое состояние спортивных площадок, неисправный инвентарь, отсутствие контроля
Психологические	Стресс, неустойчивость мотивации, эмоциональное перенапряжение

Особенности спортивного травматизма во многом зависят от вида спорта. Так, в спортивных играх (футбол, баскетбол, хоккей) чаще фиксируются ушибы и растяжения связок нижних конечностей, что обусловлено высокой динамикой перемещений и частыми столкновениями игроков. В гимнастике и акробатике преобладают повреждения суставов и позвоночника, связанные с выполнением сложнокоординационных упражнений и падениями. В легкой атлетике нередки перегрузочные травмы стопы и коленного сустава. В единоборствах наблюдаются ушибы мягких тканей, переломы носа и кистей. Такое разнообразие повреждений

подчеркивает необходимость учитывать специфику каждого вида спорта при организации профилактических мероприятий [1, 4].

Зарубежные исследования показывают, что системный подход к профилактике травм позволяет значительно снизить их уровень [4]. Например, внедрение специальных программ по развитию координации и стабилизации суставов в юношеском футболе привело к снижению количества повреждений коленного сустава более чем на 30 % [4, 5]. В Канаде и скандинавских странах активно используются образовательные проекты для тренеров и родителей, направленные на обучение безопасным методикам тренировок и раннее выявление признаков перегрузки [6]. Подобные практики могут быть адаптированы и в отечественную систему подготовки, что позволит повысить эффективность профилактической работы.

Профилактика спортивных травм в детско-юношеском спорте должна носить комплексный характер и включать педагогические, медицинские и организационные меры.

Важнейшим направлением является индивидуализация тренировочного процесса, которая предполагает учет возраста, пола, уровня подготовленности и состояния здоровья каждого спортсмена [3]. Недопустимы механическое копирование методик взрослых спортсменов и чрезмерная ориентация на спортивный результат.

Не менее значимой является целенаправленная работа по развитию общей физической подготовленности. Сильный мышечный корсет, хорошо развитые координационные способности и гибкость являются естественным защитным фактором от повреждений [1].

Регулярный медицинский контроль позволяет своевременно выявлять отклонения в состоянии здоровья, а также корректировать тренировочные программы [2]. Важным элементом профилактики является и совершенствование педагогической методики: акцент на правильной технике выполнения упражнений, постепенность в увеличении нагрузок, использование доступных по сложности движений [3].

Особое внимание следует уделять формированию культуры безопасности. Юные спортсмены должны усвоить навыки самоконтроля, дисциплины, умения адекватно оценивать собственные возможности и соблюдать правила поведения на тренировках и соревнованиях [2, 6].

Необходимо отметить и значимую роль семьи в обеспечении безопасности ребенка в спорте. Родители должны не только контролировать состояние здоровья, но и способствовать формированию у детей ответственного отношения к тренировочному процессу. Совместное взаимодействие тренера, родителей и медицинских специалистов создает условия для комплексного мониторинга состояния юного спортсмена и позволяет оперативно корректировать нагрузки в случае признаков переутомления или травмоопасного поведения [2].

Анализ показал, что травматизм в детско-юношеском спорте обусловлен совокупным влиянием биологических, педагогических, организационных и психологических факторов [1, 2, 3]. Наиболее уязвимой группой риска являются дети и подростки с недостаточным уровнем физической подготовленности, высокой соревновательной нагрузкой и слабым контролем со стороны тренера и медицинских специалистов [3, 6].

Снижение уровня травматизма возможно при условии комплексного подхода, включающего индивидуализацию тренировочных нагрузок, развитие общей физической подготовленности, регулярное медицинское сопровождение, совершенствование педагогической работы и формирование культуры безопасного поведения. Реализация этих направлений позволит обеспечить гармоничное и безопасное развитие юных спортсменов, повысить эффективность тренировочного процесса и сохранить здоровье подрастающего поколения.

### Список литературы

1. Травмы и боли опорно-двигательного аппарата у детей, занимающихся спортом: обзор литературы / В. М. Кенис, А. Г. Баиндурашвили, А. В. Сапоговский [и др.] // Педиатрическая травматология, ортопедия и восстановительная хирургия. 2024. Т. 12, № 2. С. 271–283.
2. Актуальные проблемы травматизма детей и его профилактика / В. Н. Рассказова, П. Ф. Кику, В. Д. Богданова [и др.] // Здравоохранение Российской Федерации. 2022. Т. 66, № 2. С. 138–144.
3. Оганесян М., Гридин Л. Дифференцированный подход к профилактике спортивного травматизма в разные возрастные периоды // Human. Sport. Medicine. 2022. Т. 21, № 4. С. 185–193.
4. Lauersen, J. B., Bertelsen D. M., Andersen L. B. Exercise-based injury prevention in child and adolescent sport: a systematic review and meta-analysis [Текст] // British Journal of Sports Medicine. 2015. Vol. 49, No. 13. P. 865–870.
5. Is cumulative load associated with injuries in youth team sport? A systematic review [Текст] / K. Sniffen, K. Noel-London, M. Schaeffer [et al.] // Sports Medicine – Open. 2022. Vol. 8. Article 117
6. Injury profile in youth female athletes: a systematic review and meta-analysis [Текст] // Sports Medicine. 2024. Vol. 54. P. 1207–1230.

## ВОЗРАСТНАЯ СПЕЦИФИКА ДОМИНИРУЮЩИХ ПАРАМЕТРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЛОВЦОВ 11–14 ЛЕТ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

М.С. Малиновский

Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** Проблема оптимизации подготовки юных пловцов на учебно-тренировочном этапе (11–14 лет) остается центральной в современной теории и практике спорта. Этот возрастной период, совпадающий с пубертатным развитием, характеризуется гетерохронным созреванием различных физических качеств и систем организма. Ключевой вопрос заключается в определении приоритетов тренировочных воздействий: должен ли акцент смещаться в сторону раннего развития силовых качеств или же первостепенное значение имеет формирование рациональной техники плавания. В данной работе отражены результаты регрессионного анализа взаимосвязи кинематических и динамических параметров техники плавания с физическими качествами.

**Ключевые слова:** учебно-тренировочный этап, юные пловцы, физические качества, техника плавания, кинематические и динамические параметры.

Современная система подготовки спортивного резерва в плавании предъявляет высокие требования к научному обоснованию учебно-тренировочного процесса, особенно на этапах, связанных с интенсивным ростом и развитием юного организма. Учебно-тренировочный этап (11–14 лет) является критическим для формирования будущего спортивного мастерства, поскольку совпадает с началом и активным течением пубертатного периода [1, 5]. В это время происходят значительные изменения в антропометрических показателях, функциональных возможностях систем организма, что накладывает отпечаток на динамику развития физических качеств и становление технического мастерства [1, 2]. Центральной проблемой в теории и методике юношеского спорта остается вопрос о соотношении средств технической и физической подготовки, а также о выявлении так называемых «доминирующих» качеств, оказывающих наибольшее влияние на спортивный результат в конкретном возрасте [2, 5]. Биомеханический анализ, в рамках которого параметры техники плавания разделяются на кинематические (отражающие пространственно-временные характеристики движения без учета сил) и динамические (отражающие силовые и мощностные характеристики), предоставляет такую возможность. Линейный регрессионный анализ позволяет статистически оценить силу и

значимость влияния этих параметров, а также показателей общей и специальной физической подготовленности на ключевые соревновательные показатели, такие как скорость плавания.

Несмотря на наличие отдельных исследований, посвященных развитию физических качеств у юных пловцов, недостаточно работ, которые бы системно, в продольном разрезе (от 11 к 14 годам), прослеживали изменение взаимосвязей между биомеханическими параметрами техники и комплексом физических качеств. Такой подход позволил бы не только констатировать наличие или отсутствие связей, но и выявить закономерности их формирования в онтогенезе, что является необходимым условием для разработки дифференцированных и индивидуализированных тренировочных программ. Актуальность настоящего исследования определяется необходимостью научного обоснования взаимосвязи кинематических и динамических параметров техники плавания с основными физическими качествами у юных пловцов 11–14 лет на учебно-тренировочном этапе подготовки.

Цель исследования – выявить возрастные изменения взаимосвязи кинематических и динамических параметров техники плавания с основными физическими качествами у юных пловцов 11–14 лет на учебно-тренировочном этапе подготовки.

В исследовании приняли участие 124 пловца трех возрастных групп: 11–12, 12–13 и 13–14 лет. Для оценки технической подготовленности использовался комплекс биомеханических параметров, разделенных на кинематические (пространственные, временные, пространственно-временные) и динамические (сила и мощность гребка). Физическая подготовленность оценивалась с помощью тестов: бросок набивного мяча, прыжок в длину с места, челночный бег, тест на скоростную выносливость (8x50 м), выкрут прямых рук (гибкость), тест Ромберга (ловкость), отжимания, статическая сила при имитации гребка на суше, абсолютная сила тяги в воде. Для статистической обработки данных применялся метод линейного регрессионного анализа.

Проведенный линейный регрессионный анализ предоставил системный взгляд на формирование спортивного мастерства юных пловцов в критический период развития от 11 до 14 лет. Результаты тестирования выявили возрастные изменения вклада кинематических и динамических параметров в различные аспекты подготовленности. Анализ теста «бросок набивного мяча» показал статистически незначимые коэффициенты как для кинематических, так и для динамических параметров во всех трех возрастных группах ( $p > 0,05$ ). Этот результат служит важным маркером, разделяющим общую и специальную физическую подготовку. Он иллюстрирует, что в возрасте 11–14 лет техника плавания опережает развитие силы в ее влиянии на спортивный результат. Упражнения общей физической подготовки, такие как бросок мяча, безусловно, развивают силовой потенциал, однако ключевой задачей тренера является обеспечение

переноса этой силы в воду через специальные упражнения, что подтверждает идеи В.К. Бальсевича о приоритете координационного развития в данном возрасте [3].

Изменение результатов теста «прыжок в длину с места» демонстрирует трансформацию взрывной силы ног и ее интеграцию в технику стартов и поворотов. В 11–12 лет связь между мощностью прыжка и параметрами техники была неустойчива ( $p > 0,05$ ). К 12–13 годам динамические параметры впервые становятся статистически значимыми ( $p < 0,05$ ), что свидетельствует о начале активной фазы пубертатного периода и скачкообразного прироста абсолютной силы. В группе 13–14 лет оба типа параметров становятся высокосignификантными ( $p < 0,01$  и  $p < 0,001$ ), отражая финальную стадию формирования целостного навыка, когда высокий результат достигается за счет эффективного и технически грамотного применения возросшей мощности. Эти изменения полностью соответствуют теории сенситивных периодов развития силы, которые, по данным А.А. Гужаловского, приходятся на возраст 12–15 лет [4].

Результаты теста «челночный бег», оценивающего координационно-скоростные способности, также показали прогрессию от незначимых связей в 11–12 лет ( $p > 0,05$ ) к высокой значимости динамических параметров в 12–13 лет ( $p < 0,01$ ) и, наконец, к значимости обоих параметров в 13–14 лет ( $p < 0,01$  и  $p < 0,001$ ). Это отражает естественный процесс нейробиологического созревания, включающий совершенствование межмышечной координации и оптимизацию рекрутирования двигательных единиц в условиях дефицита времени.

Особый интерес представляют данные по «соревновательному темпу». Кинематические параметры показали стабильно высокую значимость на всем протяжении исследуемого периода ( $p < 0,01$ ), в то время как динамические оставались незначимыми ( $p > 0,05$ ). Это указывает на фундаментальную особенность плавания как циклического вида спорта, где способность поддерживать высокий темп определяется прежде всего центральными нервными механизмами ритмической организации движений, а не периферическими мышечными характеристиками, что согласуется с исследованиями В.С. Фарфеля о мышечной синхронизации [6].

Анализ «средней соревновательной скорости плавания» выявил системную закономерность: наблюдается четкая прогрессия коэффициентов регрессии от группы 11–12 лет к группе 13–14 лет как для кинематических, так и для динамических параметров. К 13–14 годам оба типа параметров становятся высокосignификантными ( $p < 0,01$ ), что иллюстрирует принцип «биомеханического резонанса», по А.А. Гужаловскому: отточенная техника позволяет эффективно применять силу, а сила увеличивает эффективность техники на высоких скоростях. Это подтверждается данными о том, что скорость в плавании определяется в первую очередь способностью преобразовывать усилие в поступательное движение [4].

Исследование взаимосвязи специальной выносливости (тест 8×50 м) с технической подготовленностью показало, что значимое влияние динамических параметров проявляется с 12–13 лет ( $p < 0,05$ ), а к 13–14 годам оба компонента демонстрируют высокую значимость ( $p < 0,001$ ). Это указывает на качественный скачок в техническом мастерстве, когда спортсмены не только генерируют высокую мощность, но и эффективно ее используют за счет оптимизации техники на фоне утомления.

В отличие от силовых и скоростных качеств, тесты на гибкость («выкрут прямых рук») и ловкость (тест Ромберга) не показали статистически значимых связей с параметрами техники плавания ( $p > 0,05$ ) во всех возрастных группах. Это подтверждает принцип специфичности тренировочных воздействий и ограниченную информативность неспецифических тестов для оценки технической подготовленности пловцов.

Основным выводом является результат анализа силовых качеств. Установлено, что статистически значимое влияние силы на технику плавания проявляется лишь к 12–13 годам, достигая максимума к 13–14 годам ( $p < 0,001$ ). При этом наиболее выраженные связи демонстрируют специфические тесты («абсолютная сила тяги в воде»), что подчеркивает важность принципа специфичности в силовой подготовке. Полученные данные согласуются с современными исследованиями, свидетельствующими, что в препубертатном периоде развитие навыков происходит преимущественно за счет нейромоторных механизмов, а не прироста силы [1, 2].

Результаты проведенного исследования системно раскрывают возрастные изменения вклада различных факторов. В возрасте 11–12 лет доминирующее влияние на спортивный результат оказывают кинематические параметры техники (темп, скорость), что подтверждает концепцию «приоритета координационного развития». В 12–13 лет начинают проявлять значимое влияние динамические параметры, отражая пубертатный прирост мышечной массы и силы. К 13–14 годам наблюдается синергетический эффект, когда оба типа параметров становятся высокосignификантными, формируя «биомеханический резонанс». Установлено, что сила является доминирующим физическим качеством, влияющим на технику плавания, однако ее значимость проявляется лишь после 12–13 лет. Полученные данные подтверждают необходимость поэтапного подхода к подготовке, где начальный акцент на технику с последующим подключением целенаправленной силовой работы является наиболее эффективным.

### Список литературы

1. Авдиенко В.Б., Солопов И.Н. Управление тренировкой пловца. Волгоград: ПринТерра-Дизайн, 2023. 696 с.
2. Аришин А.В. Система интеграции физической и технической подготовки пловцов на этапах многолетнего тренировочного цикла: автореф. дисс. ... докт. пед. наук. Краснодар. 2024. 48 с.
3. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. М.: Теория и практика физической культуры, 2000. 275 с.

4. Гужаловский А.А. Проблема критических периодов онтогенеза в ее значении для теории и практики физического воспитания // Очерки по теории физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1984. С. 211-224.

5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. СПб.: Лань, 2005. 384 с.

6. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975. 208 с.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ УСПЕШНОСТИ В БЕГЕ НА 800 МЕТРОВ У ДЕВУШЕК-ПОДРОСТКОВ

К.Д. Малышева

Сургутский государственный педагогический университет,  
г. Сургут, Россия

**Аннотация.** Современные исследования в области спортивной психологии подтверждают, что достижение высоких результатов в беге на 800 метров требует комплексного подхода, учитывающего не только физическую подготовку, но и психологические особенности спортсменов. Цель исследования – выявить влияние ключевых психологических факторов (мотивации, стрессоустойчивости и когнитивных функций) на спортивные результаты девушек-подростков в беге на 800 метров. В исследовании приняли участие 60 квалифицированных спортсменок в возрасте 14–17 лет. Использовался комплексный подход, включавший психологическое тестирование, объективные физиологические измерения и анализ соревновательных дневников. Установлено, что внутренняя мотивация имеет сильную положительную корреляцию со стабильностью соревновательных результатов. Выявлены значимые различия в показателях стрессоустойчивости: спортсменки с высокой устойчивостью к стрессу демонстрировали меньшие колебания результатов и более благоприятные физиологические маркеры. Показано, что развитие когнитивных функций на 15–22% выше нормы и положительно влияет на тактическое мастерство, снижая количество ошибок на 30–40%. Наибольшая эффективность психологической подготовки достигнута при сочетании техник визуализации с дыхательными упражнениями.

**Ключевые слова:** бег на средние дистанции, психология спорта, мотивация, стрессоустойчивость, когнитивные функции, психологическая подготовка, психологические факторы.

**Введение.** Бег на 800 метров представляет собой уникальную и одну из наиболее сложных дисциплин в легкой атлетике, требующую от спортсмена оптимального сочетания скоростных качеств и выносливости. Особую актуальность проблема достижения высоких результатов на данной дистанции приобретает в подростковом возрасте, когда организм юных спортсменок подвергается не только интенсивным физическим нагрузкам, но и значительным психофизиологическим изменениям, связанным с периодом полового созревания [1, с. 32].

В современной системе спортивной подготовки все большее признание получает комплексный подход, учитывающий не только физическую, техническую и тактическую подготовленность легкоатлетов, но и их

психологическое состояние. Успешность выступления на соревнованиях высокого уровня зачастую определяется способностью спортсмена управлять своим психоэмоциональным состоянием, концентрироваться на задаче и эффективно действовать в условиях стресса [3, с. 126]. Для девушек-подростков, находящихся на этапе активного становления личности и спортивного мастерства, факторы мотивации, стрессоустойчивости и развития когнитивных функций играют критически важную роль [4, с. 24].

Несмотря на растущий интерес к психологическим аспектам спортивной деятельности, вопросы, связанные с подготовкой девушек-подростков в беге на средние дистанции, остаются недостаточно изученными. Существует явная потребность в научно обоснованных данных о взаимосвязи психологических характеристик и спортивных результатов, которые могли бы лечь в основу эффективных программ психологической подготовки.

Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью интеграции психологического компонента в тренировочный процесс юных легкоатлетов и разработки адресных методик, направленных на развитие ключевых психологических факторов успеха.

**Цель исследования** – выявить влияние ключевых психологических факторов (мотивации, стрессоустойчивости и когнитивных функций) на спортивные результаты девушек-подростков в беге на 800 метров.

**Задачи исследования:**

1. Определить преобладающие типы мотивации у девушек-подростков, специализирующихся в беге на 800 метров, и установить их взаимосвязь с динамикой спортивных результатов;

2. Исследовать уровень стрессоустойчивости спортсменок с использованием комплекса психодиагностических методов, а также оценить его влияние на стабильность выступлений в соревновательных условиях;

3. Проанализировать развитие когнитивных функций (скорость обработки информации, оперативная память, концентрация внимания) и их роль в тактическом мастерстве при прохождении дистанции;

**Методика исследования.** В исследовании приняли участие 60 девушек-подростков в возрасте 14–17 лет, специализирующихся в беге на 800 метров и имеющих спортивную квалификацию не ниже I юношеского разряда. Исследование проводилось на базе МАУ ДО «Спортивная школа города Ишима» в течение летнего соревновательного сезона 2025 года и включало три этапа: предсоревновательный, соревновательный и восстановительный.

Для оценки психологических характеристик использовался комплекс следующих методов:

1. Исследование мотивации осуществлялось с помощью адаптированной версии опросника «Шкала спортивной мотивации» (SMS-28), позволяющего дифференцировать различные виды мотивации (внутренняя, внешняя, мотивация достижения);

2. Оценка стрессоустойчивости включала: психодиагностику с использованием шкалы психологического стресса PSM-25, физиологические измерения (динамика температуры кожи кистей рук, вариабельность сердечного ритма), анализ соревновательных дневников спортсменок;

3. Исследование когнитивных функций проводилось с помощью компьютерного тестирования (внимание, скорость переработки информации, оперативная память).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты исследования выявили комплексную взаимосвязь между психологическими характеристиками и спортивными результатами у девушек-подростков, специализирующихся в беге на 800 метров. Анализ мотивационной сферы с использованием адаптированной версии опросника SMS-28 показал, что 42 % спортсменок демонстрируют преобладание внутренней мотивации, характеризующейся стремлением к самосовершенствованию и получением удовольствия от тренировочного процесса. У 35 % участниц исследования выявлена выраженная мотивация достижения, проявляющаяся в ориентации на соревновательные результаты и личные рекорды. Оставшиеся 23% показали зависимость от внешней мотивации, включающей ожидание наград и одобрения со стороны тренеров и родителей. Статистический анализ выявил значимую корреляцию ( $r=0,68$ ,  $p<0,01$ ) между уровнем внутренней мотивации и стабильностью выступлений на соревнованиях.

Исследование стрессоустойчивости с применением шкалы PSM-25 и физиологических измерений показало следующие результаты. Спортсменки с высокими показателями стрессоустойчивости (верхний квартиль распределения) демонстрировали минимальные колебания результатов в условиях соревнований, составляющие в среднем  $\pm 1,5$  % от их личных рекордов. В группе с низкими показателями стрессоустойчивости (нижний квартиль) этот показатель достигал  $\pm 3,8$  %.

Проведенные физиологические измерения выявили статистически значимые различия в характере стресс-реакции между группами спортсменок с разным уровнем стрессоустойчивости. У девушек с высокой стрессоустойчивостью было зафиксировано менее выраженное снижение температуры кожи кистей рук непосредственно перед стартом. Среднее значение температурного градиента в этой группе составило  $0,9$  °С, в то время как у спортсменок с низкой стрессоустойчивостью этот показатель достигал  $2,4$  °С. Данный параметр измерялся с помощью инфракрасного термометра с точностью  $\pm 0,1$  °С за 5 минут до старта по сравнению с фоновыми показателями, зафиксированными за 30 минут до начала соревнований.

Особый интерес представляют данные о скорости восстановления частоты сердечных сокращений после финиша. Спортсменки с высокой стрессоустойчивостью демонстрировали более быстрое восстановление ЧСС до значений, близких к предстартовым показателям. Среднее время восстановления в этой группе составило 2,8 минуты, тогда как у девушек с

низкой стрессоустойчивостью данный показатель достигал 4,9 минут. Измерения проводились с помощью беспроводных кардиомониторов Polar H10 с частотой дискретизации 1000 Гц, что обеспечивало высокую точность регистрации временных параметров восстановления. Анализ variability сердечного ритма подтвердил эти данные, показав лучшие показатели вегетативной регуляции у спортсменок с высокой стрессоустойчивостью.

Оценка когнитивных функций выявила значимые различия между группами спортсменок с разным уровнем результатов. У девушек, показывающих стабильный прогресс в течение сезона, были зафиксированы более высокие показатели скорости переработки информации (на 18–22 % выше средних значений) и объема оперативной памяти (на 15–20 % выше нормы для данного возраста). Особый интерес представляют данные о тактическом мышлении: спортсменки с развитыми когнитивными функциями демонстрировали лучшую адаптацию к изменениям темпа бега во время соревнований, совершая на 30–40 % меньше тактических ошибок по сравнению с группой, показавшей средние результаты в когнитивных тестах.

Дополнительный анализ соревновательных дневников выявил интересную закономерность в психологической подготовке к стартам. Спортсменки, регулярно применявшие техники визуализации и позитивного самопрограммирования, показывали более стабильные результаты в серии стартов (коэффициент вариации 3,2 % против 5,7 % у тех, кто не использовал данные методы). При этом наибольший эффект наблюдался при сочетании психологических техник с дыхательными упражнениями, что подтверждает важность комплексного подхода к психологической подготовке.

Сравнительный анализ динамики результатов в течение сезона показал, что спортсменки с гармоничным развитием всех исследуемых психологических характеристик (мотивация, стрессоустойчивость, когнитивные функции) демонстрировали более плавную и устойчивую прогрессию результатов (средний прирост 4,2 % за сезон) по сравнению с группой, где отмечался дисбаланс в развитии психологических качеств (прирост 2,1 % за сезон). Указанные данные подчеркивают важность системного подхода к психологической подготовке юных легкоатлетов, учитывающего все аспекты их психологического развития.

**Выводы.** Таким образом, проведенное исследование выявило значительное влияние психологических факторов на успешность выступлений девушек-подростков в беге на 800 метров. Полученные данные убедительно доказывают необходимость интеграции психологической подготовки в тренировочный процесс наравне с физической и технической подготовкой.

Основные результаты свидетельствуют о ключевой роли внутренней мотивации, которая обеспечивает не только стабильные выступления, но и долгосрочный прогресс. Это особенно важно в подростковом возрасте, когда формируются личностные ценности и профессиональные ориентиры.

Исследование стрессоустойчивости выявило четкие физиологические маркеры (температура кожи, вариабельность сердечного ритма), которые могут служить объективными показателями для оценки психологического состояния спортсменов. Высокая стрессоустойчивость напрямую коррелирует со стабильностью результатов в соревновательных условиях.

Особый практический интерес представляют данные о влиянии когнитивных функций на тактическое мастерство. Развитие скорости обработки информации и оперативной памяти должно стать важным компонентом подготовки, учитывая высокие требования современного бега на средние дистанции к тактическому мышлению.

Полученные данные создают научную основу для совершенствования системы подготовки спортивного резерва в легкой атлетике, открывая новые перспективы для повышения эффективности тренировочного процесса.

### Список литературы

1. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2021. 184 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2017. 612 с.
3. Левицкий А.Г. Физиологические методы в спортивной психологии. СПб.: Олимп, 2023. 367 с.
4. Мартьянов О.В., Крутько А.С. Особенности когнитивных функций у легкоатлетов-средневики // Теория и практика физической культуры. 2022. № 5. С. 34-37.
5. Рыбников В.Ю. Психодиагностика стрессоустойчивости спортсменов. М.: Спорт, 2022. 236 с.
6. Smith R.E. Measurement of coping in sport: A review and synthesis // Journal of Sport Psychology in Action. 2021. Vol. 12(3). P. 123-137.

## ДИНАМИКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 9–10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

Т.А. Мосол, В.В. Костюков

Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** Целью исследования являлось определение динамики развития физических кондиций юных волейболисток на этапе начальной подготовки. В процессе исследования применялись следующие методы: анализ методической литературы; педагогическое тестирование; антропометрия; методы математической статистики. Результаты проведенного исследования дали понимание о том, что применяемые общепринятые средства и методы тренировочного процесса оказывают положительное влияние на развитие физической подготовленности в целом, так как происходит постепенное улучшение значений показателей. Метод антропометрического измерения занимающихся показал, что используемые нагрузки, применяемые в ходе тренировочного процесса, не несут негативного влияния на ростовые и весовые показатели обследуемых юных волейболисток.

**Ключевые слова:** юные волейболистки 9–10 лет, физическая подготовленность, антропометрия, динамика изменений.

Волейбол – вид спорта получивший всенародное признание, который стал в России одним из самых востребованных и распространенных спортивных игр среди людей различного возраста и пола [30]. Современный волейбол разнопланов и многогранен, так как является универсальным во всех аспектах: физических, психологических, технических и т. д. С каждым годом этот вид спорта становится все более зрелищным и технически сложным за счет внесения поправок, усложнений и нововведений в правила игры. Соответственно, появляется необходимость в модернизации тренировочного процесса и уделении большего внимания к физической подготовленности детей, что как раз является основой в требованиях к юным волейболистам.

С целью определения динамики уровня физической подготовленности занимающихся были организованы и проведены педагогические тестирования. В исследовании приняли участие 10 спортсменок 2014–2016 годов рождения, занимающихся в «Академии волейбола» Краснодарского края.

При сборе антропометрических данных обследуемых волейболисток было выявлено, что рост в среднем по группе составляет  $155,1 \pm 2,32$  см, что превышает рост ребенка в 9-летнем и 10-летнем возрасте, но приемлем для

приема в «Академию волейбола» (показатель является соответствующим для приема в группу начальной подготовки). Весовые показатели спортсменок в среднем составляют  $40,5 \pm 0,62$  кг, что в соотношении с возрастом и ростом занимающихся не превышает норму. Возраст занимающихся в среднем составляет  $9,6 \pm 0,17$  лет, что является средним возрастом занимающихся в группе начальной подготовки второго года обучения.

Индекс массы тела занимающихся в среднем составил  $16,7 \pm 0,46$  кг/м<sup>2</sup>, что является нормальным показателем у детей возраста 9–10 лет (результат соответствует норме в соответствии с их ростом, весом и возрастом). Данный показатель рассчитывался следующим образом:  $ИМТ = \text{вес(кг)}/\text{рост(м)}^2$ .

Исходя из полученных и проанализированных результатов исследования, можно сделать вывод о том, что антропометрические показатели волейболисток, соответствуют нормативным требованиям при отборе в группу начальной подготовки в «Академию волейбола» Краснодарского края.

При проведении сравнительного анализа антропометрических данных юных волейболисток за ноябрь 2024 г. и март 2025 г. при помощи t-критерия Стьюдента было выявлено, что в возрастных показателях юных спортсменок достоверных отличий не зафиксировано –  $t = 0,44$  при  $P > 0,05$ . Также, касаясь ростовых показателей, t-критерий Стьюдента равен  $t = 0,75$  при  $P > 0,05$ , что также является недостоверным. Весовые показатели юных волейболисток по t-критерию Стьюдента также оказались недостоверны –  $t = 0,35$  при  $P > 0,05$ , при сравнении двух измерений. T-критерий Стьюдента равный  $t = 0,32$  при  $P > 0,05$  не достоверен при сравнении показателей индекса массы тела.

Таблица 1 – Достоверность различий антропометрических данных у девочек, занимающихся волейболом на этапе начальной подготовки за ноябрь 2024 г. и март 2025 г.

Показатели	ноябрь	март	t, P <sub>2,3</sub>
Возраст	$9,6 \pm 0,17$	$9,7 \pm 0,15$	$0,44 > 0,05$
Рост	$155,1 \pm 2,32$	$157,5 \pm 2,19$	$0,75 > 0,05$
Вес	$40,5 \pm 0,62$	$41,1 \pm 1,61$	$0,35 > 0,05$
ИМТ	$16,7 \pm 0,46$	$16,5 \pm 0,42$	$0,32 > 0,05$

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод о том, что значения антропометрических показателей занимающихся выросли, но незначительно (что говорит о том, что развитие занимающихся идет равномерно, не скачкообразно).

Определение динамики физической подготовленности у занимающихся на этапе начальной подготовки происходило путем проведения тестирований на основе комплекса тестов, которые были утверждены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»,

утвержденным приказом Минспорта России от «15» ноября 2022 г. № 987 и последующего сравнения полученных результатов [3].

Результаты первого обследования, проводимого в сентябре 2024 года, представлены в таблице 2. По результатам тестирования выяснилось, что в среднем у занимающихся достаточно низкий показатель скоростно-силовых способностей, в частности, при выполнении теста – «прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами», где средний результат составил  $23,7 \pm 1,98$  см. Также, выяснилось, что у занимающихся низкое значение показателя быстроты, в частности, при выполнении теста – «бег на 30 м с высокого старта», где средний результат составил  $7,2 \pm 0,14$  с. При выполнении контрольного упражнения «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» испытуемые в среднем показали результат  $22,1 \pm 2,02$  повторений, что является результатом лучше минимальных нормативных значений. В тесте – «прыжок в длину с места толчком двумя ногами», спортсменки показали в группе результат выше минимальных значений -  $156,8 \pm 4,54$  см.

Также, достаточно высокий уровень двигательных способностей продемонстрировали занимающиеся в тесте – «челночный бег 5х6 м» со средним результатом в  $10,8 \pm 0,19$  с. При выполнении контрольного упражнения «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)», занимающиеся проявили высокий уровень гибкости. Средний результат составил  $+15,7 \pm 1,19$  см. При выполнении теста «бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя», занимающиеся показали низкий уровень скоростно-силовых способностей со среднегрупповым результатом в  $7,5 \pm 0,61$  м.

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности занимающихся

№ п/п	Бег на 30 м с высокого старта (с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Челночный бег 5×6 м (с)	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)
1	7,02	162	25	+20	10,2	7,6	30
2	7,72	151	15	+14	11,04	6,8	23
3	6,72	183	30	+14	10,8	10,3	32
4	7,0	152	15	+21	11,05	7,5	29
5	6,6	176	30	+18	9,58	11,1	27
6	7,6	145	20	+17	11,09	6,9	21
7	7,52	147	23	+17	10,5	7,3	18
8	7,4	151	20	+11	11,17	6	18
9	6,6	160	28	+10	10,58	6,6	25
10	7,44	141	15	+15	11,68	5,3	14
М	7,2	156,8	22,1	+15,7	10,8	7,5	23,7
m	0,14	4,54	2,02	1,19	0,19	0,61	1,98

Проанализировав полученные результаты тестов по общей и специальной физической подготовленности, можно сказать о том, что уровень показателей у занимающихся соответствуют средним значениям их развития. Необходимо оптимизировать тренировочный процесс посредством внесения изменений, направленных на улучшение значений наиболее отстающих показателей.

В январе 2025 года нами было проведено повторное тестирование уровня развития физических качеств девочек 9-10 лет занимающихся волейболом, а также сравнение полученных результатов с данными первого обследования и нормативными значениями. По истечению 4 месяцев учебно-тренировочных занятий, в мае нами было проведено итоговое тестирование уровня развития физической подготовленности. Проанализирована динамика в течение одного тренировочного макроцикла длительностью 8 месяцев (в начале, середине (перед выездом на соревнования) и в конце).

В таблице 3 представлена динамика значений показателей физической подготовленности обследуемых юных волейболисток, полученных в ходе проведения трех тестирований.

При проведении сравнения трех обследований при помощи t-критерия Стьюдента было выявлено, что в тесте «Бег на 30 м с высокого старта» в сравнении результатов за сентябрь и январь, зафиксирован достоверный прирост показателя  $t=2,15$  при  $P<0,05$ . При сравнении результатов за январь и май также был зафиксирован достоверный прирост  $t=2,18$  при  $P<0,05$ . При сравнении результатов, полученных за сентябрь и май, был зафиксирован достоверный прирост –  $t=5,14$  при  $P<0,01$ .

Таблица 3 – Достоверность различий уровня физической подготовленности у девочек, занимающихся волейболом на этапе начальной подготовки

тесты	сентябрь	январь	май	t, P2,3	t, P3,4	t, P2,4
Бег на 30 м с высокого старта (с)	7,2 ±0,11	6,8 ±0,15	6,4 ±0,11	<b>2,15</b> <b>&lt;0,05</b>	<b>2,18</b> <b>&lt;0,05</b>	<b>5,14</b> <b>&lt;0,01</b>
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	156,8 ±4,54	164,3 ±4,72	168,4 ±3,14	1,15 >0,05	0,72 >0,05	<b>2,16</b> <b>&lt;0,05</b>
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	22,1 ±2,02	22,5 ±2,42	22,8 ±2,51	0,13 >0,05	0,09 >0,05	0,22 >0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+15,7 ±1,19	+12,7 ±1,14	+15,8 ±1,2	1,82 >0,05	1,90 >0,05	0,06 >0,05
Челночный бег 5×6 м (с)	10,8 ±0,19	10,2 ±0,19	10,1 ±0,16	<b>2,23</b> <b>&lt;0,05</b>	0,40 >0,05	<b>2,82</b> <b>&lt;0,05</b>
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	7,5 ±0,61	8,2 ±0,57	8,9 ±0,11	0,84 >0,05	1,21 >0,05	<b>2,26</b> <b>&lt;0,05</b>
Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	23,7 ±1,98	29,1 ±1,45	33,8 ±1,66	<b>2,20</b> <b>&lt;0,05</b>	<b>2,18</b> <b>&lt;0,05</b>	<b>3,91</b> <b>&lt;0,01</b>

В тесте «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» при сравнении результатов за сентябрь и январь было зафиксировано отсутствие достоверного прироста показателей, где  $t=1,15$  при  $P>0,05$ . Также, при сравнении результатов за январь и май, было зафиксировано отсутствие достоверного прироста  $t=0,72$  при  $P>0,05$ . При сравнении начального и контрольного тестирования (сентябрь, май), был выявлен достоверный прирост показателей, где  $t=2,20$  при  $P<0,05$ .

T-критерий Стьюдента за начальное и промежуточное тестирование равен  $t=0,13$  при  $P>0,05$  в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», что соответствует отсутствию достоверного прироста. В тестированиях за январь и май, также не было зафиксировано достоверного прироста при  $t=0,09$  при  $P>0,05$ . Между сентябрьским и майским тестированием также не было обнаружено достоверного прироста показателей, так как  $t=0,22$  при  $P>0,05$ .

В контрольном упражнении «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)» в сравнении между сентябрьскими и январскими результатами, где  $t=1,82$  при  $P>0,05$ , также не выявлено достоверного прироста показателей. Сравнение промежуточного и контрольного тестирования было выявлено отсутствие достоверного показателя –  $t=1,90$  при  $P>0,05$ . Также не было выявлено достоверного результата в сравнении сентябрьского и майского тестирований, где  $t=0,06$  при  $P>0,05$ .

В тесте «Челночный бег 5х6 м» в сравнении сентябрьского и январского тестирования, где  $t=2,23$  при  $P<0,05$ , что является статистически достоверным приростом показателей. Но при сравнении январского и майского результатов, прирост оказался недостоверным –  $t=0,40$  при  $P>0,05$ . Достоверный прирост показателей был выявлен между сентябрьским и майским обследуемых, где  $t=2,82$  при  $P<0,05$ .

Сравнивая результаты начального и промежуточного исследования в тесте «Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя» не было выявлено достоверного прироста показателей –  $t=0,84$  при  $P>0,05$ . Также, при сравнении январского и майского тестирования было выявлено отсутствие статистически достоверного прироста –  $t=1,21$  при  $P>0,05$ . Сравнение результатов за сентябрь и май, где  $t=2,26$  при  $P<0,05$ , соответствует статистически достоверному приросту между двумя обследованиями юных волейболисток 9-19 лет.

При сравнении результатов выполнения контрольного упражнения «Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами» за сентябрь и январь был выявлен достоверный прирост показателей, где –  $t=2,20$  при  $P<0,05$ . Аналогично, при сравнении январского и майского обследования был выявлен статистически достоверный прирост между показателями t-критерия Стьюдента, где  $t=2,18$  при  $P<0,05$ . Также, выявлен достоверный прирост между начальным и контрольным тестированием –  $t=3,91$  при  $P<0,01$ .

Исходя из вышеуказанных данных, можно сделать заключение о том, что значения показателей физической подготовленности девочек 9-10 лет, занимающихся волейболом на этапе начальной подготовки, имеют положительную динамику роста, что говорит о том, что применяемые методы и средства обучения подобраны корректно.

#### Список литература

1. Александрова В.А., Федорова Е.Ю., Овчинников В.И. Оценка физической подготовленности юных спортсменов начального этапа подготовки // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, 2022. С. 5-8.

2. Костюков В.В., Мосол Т.А. Содержание занятий волейболом детей семи-восьми лет // Актуальные вопросы физической культуры и спорта, 2018. Т. 20. С. 46-52.

3. Костюков В.В., Железняк Ю.Д. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта волейбол // ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва». Москва. 2023. 235 с.

4. Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. №987 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

5. Юринов, В. Волейбол: вид спорта, история, основные термины и понятия, звезды / В. Юринов, 2022. С. 6-13.

## ИНТЕГРАЦИЯ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

Р.С. Наговицын<sup>1,2</sup>, С.А. Фомин<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Чайковская государственная академия физической культуры и спорта,  
г. Чайковский, Россия

<sup>2</sup>Глазовский государственный инженерно-педагогический университет  
им. В.Г. Короленко, г. Глазов, Россия

<sup>3</sup>Сибирский юридический институт МВД России, Красноярск, Россия

**Аннотация.** В статье рассматривается использование технологий искусственного интеллекта в тренировочном процессе по греко-римской борьбе. Основное внимание уделено применению автоматизированных систем анализа движений спортсменов для повышения эффективности технико-тактической подготовки и индивидуализации тренировочных программ. В работе представлены ключевые направления внедрения компьютерного зрения в подготовку борцов: видеонаблюдение и биомеханический анализ движений, автоматическое выявление ошибок в выполнении приемов, тактическое моделирование поединков, контроль физиологических показателей через синхронизацию с носимыми устройствами, визуализация прогресса спортсмена и формирование базы данных тренировочной активности. Проведено экспериментальное исследование, доказавшее эффективность применения технологий искусственного интеллекта в сравнении с традиционным подходом.

**Ключевые слова:** тренировочный процесс, искусственный интеллект, компьютерное зрение, греко-римская борьба, анализ движений.

### Введение

Современный спортивный тренинг активно развивается под влиянием новых технологий и цифровых инструментов, которые позволяют повышать эффективность подготовки спортсменов [1, 6]. Искусственный интеллект, в частности языковые модели, такие как ChatGPT, и компьютерное зрение открывает новые возможности для анализа, планирования и индивидуализации тренировочного процесса [3].

Греко-римская борьба – вид спорта, требующий высокой физической выносливости, техники, тактической гибкости и психологической устойчивости. Традиционные методы подготовки включают физические упражнения, технические тренировки и стратегическое планирование поединков. Однако использование искусственного интеллекта может дополнить эти подходы, предлагая автоматизированную помощь в разработке тренировочных планов, анализе соперников, моделировании боевых ситуаций и даже мотивационной поддержке спортсменов [2, 7].

Актуальность исследования определяется потребностью в оптимизации тренировочного процесса и внедрении инновационных методов подготовки, способных повысить эффективность и результативность спортсменов [5, 8]. Цель данной статьи – рассмотреть возможности интеграции искусственного интеллекта в тренировочный процесс борцов греко-римского стиля, экспериментально выявить потенциальные преимущества и ограничения применения этой технологии в спортивной практике.

#### Материалы и методы

Теоретической и методико-практической основой исследования стали современные работы по внедрению цифровых технологий, искусственного интеллекта и нейросетевых моделей в спортивную подготовку [2, 4, 8]. Особое внимание уделялось возможностям использования ChatGPT для индивидуализации тренировочного процесса, анализа технических и тактических действий спортсменов, а также повышения мотивации и психологической устойчивости в ходе подготовки [3, 7].

В исследовании применялись следующие методы:

- анализ функциональных возможностей ChatGPT – оценка способности модели разрабатывать индивидуальные тренировочные планы, предлагать упражнения для совершенствования техники, создавать рекомендации по восстановлению и адаптировать занятия под уровень подготовки спортсмена;

- сравнительный анализ результатов контрольной и экспериментальной групп через изучение влияния внедрения искусственного интеллекта на динамику физической подготовки, технических навыков, тактической грамотности и мотивации спортсменов.

Эксперимент проведен на базе Глазовской ДЮСШ. В исследовании приняли участие 28 спортсменов в возрасте 13–15 лет, с опытом занятий греко-римской борьбой не менее 3 лет. Участники были разделены на две группы. Экспериментальная группа (n=14) – тренировочный процесс которой был дополнен применением ChatGPT и компьютерного зрения для разработки индивидуальных планов тренировок, анализа техники выполнения бросков и удержаний с последующими рекомендациями по исправлению ошибок, планирования восстановительных мероприятий и профилактики перегрузок и предоставления психологической и мотивационной поддержки. Контрольная группа (n=14) – занималась по традиционной методике, с использованием стандартных ИКТ (видеозаписи тренировок, электронные дневники), но без активного применения искусственного интеллекта.

Продолжительность эксперимента составила четыре месяца (сентябрь–декабрь 2024 года). Для повышения достоверности результатов каждую тренировку фиксировали с помощью видеозаписи и протоколов наблюдения, а промежуточные контрольные тесты проводились каждые четыре недели для оценки динамики физической и технико-тактической подготовки.

#### Результаты исследования

В экспериментальной группе были выделены следующие направления применения ChatGPT и компьютерного зрения:

*Анализ техники.* Системы компьютерного зрения фиксировали пространственные и временные характеристики движений: углы в суставах, скорость выполнения приема, положение центра тяжести. Для этого использовался ChatGPT с частичным использованием программного комплекса Kinovea и система трекинга на основе алгоритмов OpenPose, позволяющих анализировать углы движений в реальном времени. Автоматические отчеты выявляли ошибки, например, неправильный угол наклона корпуса при перевороте или избыточное напряжение в плечевом поясе. Это позволило тренеру оперативно корректировать ошибки, а спортсменам – видеть их в графической форме.

*Персонализация тренировок.* На основе данных анализа техники формировались индивидуальные рекомендации с помощью ChatGPT и платформы Dartfish Coach. Например, одному спортсмену предлагались упражнения на развитие гибкости плечевого пояса, другому – задания для укрепления ног. Персонализированные программы помогали снижать риск перегрузки и обеспечивали прогрессивное развитие.

*Видеоанализ схваток.* Для записи и анализа учебных поединков использовалась интеллектуальная система, позволяющая накладывать визуальные метки, замедлять воспроизведение и выделять ошибки в технике. Программное обеспечение автоматически отмечало успешные и неудачные действия, фиксировало ошибки в захвате и задержки в реакции.

*Контроль нагрузок.* Для синхронизации с носимыми устройствами применялись пульсометры и трекеры, данные которых интегрировались со специальной программой. Система сопоставляла физиологические показатели с качеством выполнения движений и рекомендовала снижение или повышение нагрузки.

Для анализа эффективности практической реализации чата GPT в тренировочном процессе борцов, нами был проведен контрольный диагностический срез. Следует отметить, что констатирующая диагностика до начала эксперимента показала достоверно не значимые сравнительные результаты между ЭГ и КГ. Диагностические процедуры проходили только при контрольных встречах с участием специальных судей или соревновательных схватках на официальных соревнованиях, которые заканчивались только победой/проигрышем по баллам, в диагностике не учитывались «чистые» победы/проигрыши на туше и «чисто-технические» победы/проигрыши. Результаты исследования в среднем по ЭГ и КГ после реализации эксперимента по стандартной методике спортивных школ по единоборствам на основе анализа четырех показателей в среднем по трем контрольным или соревновательным для диагностики борцовским поединкам представлены на рисунке:

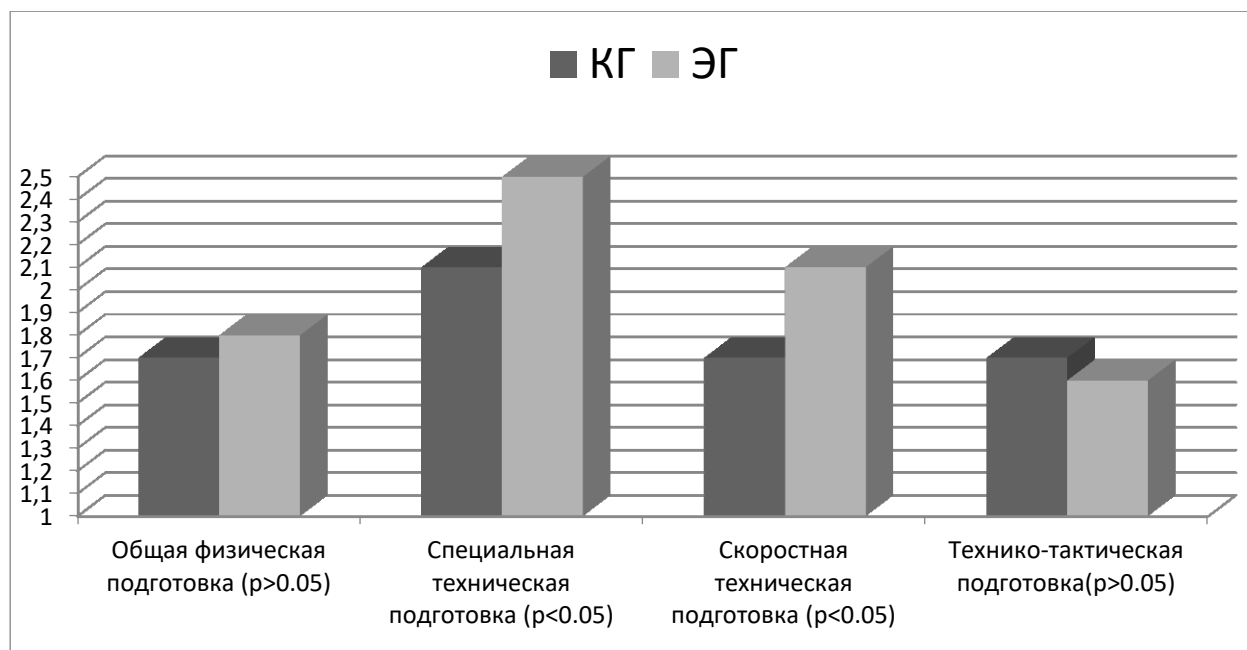


Рисунок – Результаты диагностики в среднем по ЭГ и КГ по всем четырем показателям после осуществления эксперимента<sup>1</sup>

### Обсуждение

Анализ данных фокус-групп после эксперимента выявил следующие результаты:

- общая физическая подготовка: различия между ЭГ и КГ группами статистически незначимы ( $p > 0,05$ ), применение чата авторской разработки не оказало существенного влияния на физическую подготовку;

- специальная техническая подготовка (в стойке): в ЭГ зафиксированы статистически значимые улучшения по сравнению с КГ ( $p < 0,05$ ), что подтверждает эффективность использования искусственного интеллекта в технической подготовке борцов 14–16 лет;

- скоростная техническая подготовка (в стойке): результаты также показали значимый прирост в ЭГ ( $p < 0,05$ ), свидетельствующий о положительном влиянии авторской методики;

- технико-тактическая подготовка (в партере): статистически значимых различий не выявлено ( $p > 0,05$ ), но небольшое преимущество КГ может указывать на недостаточную эффективность чата GPT для подготовки в партере, возможно, из-за ограниченности его базы знаний по данной теме или недостаточной длительности эксперимента.

<sup>1</sup> По оси Y – общая физическая подготовка: общая техническая подготовка: отношение количества выигранных баллов к количеству проведенных технических действий; специальная техническая подготовка: отношение количества выигранных баллов в стойке к количеству проведенных технических действий в стойке; скоростная техническая подготовка: отношение количества выигранных баллов к среднему времени в секундах, потраченных для выполнения технических действия для их получения; технико-тактическая: отношение разности выигранных баллов в партере и проигранных баллов к количеству проведенных технических действий в партере.

## **Заключение**

Таким образом, искусственный интеллект, в частности такие направления, как большие языковые модели и компьютерное зрение, открывает новые перспективы для модернизации подготовки борцов греко-римского стиля. Его интеграция в тренировочный процесс позволяет решить ряд ключевых задач.

Компьютерное зрение обеспечивает углубленный биомеханический анализ техники спортсменов в режиме реального времени. Алгоритмы способны отслеживать траекторию движения, углы в суставах и скорость выполнения приемов, предоставляя тренеру и борцу объективные данные для коррекции ошибок и оттачивания идеальной техники.

Языковые модели выступают в роли интеллектуальных ассистентов, способных структурировать и генерировать контент для индивидуальных тренировок. На их основе можно создавать персонализированные планы занятий, подбирать упражнения для устранения слабых мест конкретного спортсмена, а также моделировать тактические сценарии и стратегии для будущих схваток.

Системы на базе искусственного интеллекта автоматизируют мониторинг прогресса, формируя детальную статистику и аналитику по каждому спортсмену. Это обеспечивает непрерывный объективный контроль и позволяет перейти от унифицированной системы подготовки к персонализированному подходу, максимально раскрывающему потенциал борца.

В итоге, дальнейшее развитие и целенаправленная интеграция этих технологий в практику спортивных школ и центров олимпийской подготовки позволят вывести тренировочный процесс на качественно новый уровень, значительно повысив его эффективность и результативность.

## **Список литературы**

1. Ивлев А.В., Антипина Е.Г. Влияние новых технологий на тренировочный процесс спортсменов // Вестник науки. 2024. № 9 (78). С. 437-442.
2. Наговицын Р.С. Искусственный интеллект для реализации прогноза спортивной результативности в греко-римской борьбе. В сборнике: Подготовка единоборцев: теория, методика и практика. материалы XI Международной научно-практической конференции. Чайковский, 2024. С. 153-156.
3. Наговицын Р.С. Использование чата GPT для реализации тренировочного процесса по греко-римской борьбе // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. 2025. № 1. С. 162-168.
4. Bianchi C., Gade R., Moeslund, T. Automated Vision-Based Analysis of Combat Sports Movements // Computer Vision in Sports. Springer, 2022. P. 55-72
5. Bianchi C. Vision-Based Athlete Monitoring in Wrestling: Challenges and Opportunities // International Journal of Computer Vision in Sports. 2023. Vol. 14(2). P. 210-227.
6. Rostovtsev V.L., Kryazhev S.V. Smart Technologies in Sports Training: Neural Networks and Vision Systems // Sports Science Bulletin. 2020. № 3. P. 60-64.

7. Nagovitsyn R.S., Valeeva R.A., Latypova L.A. Artificial Intelligence Program for Predicting Wrestlers' Sports Performances // Sports. 2023. № 11(10). 196.
8. Xu L., Chen Y., Zhang T. Computer Vision in Sports: Real-Time Movement Recognition and Injury Prevention // Frontiers in Sports Technology. 2021. Vol. 2. P. 1-12.

## ПРЕОДОЛЕВАЯ СЕКУНДЫ: КАК ФАЗОВЫЕ ТРАЕКТОРИИ ПОМОГАЮТ СПРИНТЕРАМ ДОСТИГАТЬ МАКСИМАЛЬНОЙ СКОРОСТИ

Е.С. Огородова

Национальный исследовательский Томский государственный университет,  
г. Томск, Россия

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема оптимизации скоростно-силовой подготовки легкоатлетов-спринтеров путем применения фазового анализа. Целью исследования стало обоснование и проверка эффективности методики, основанной на изучении фазовых траекторий движений спортсменов. Были проведены эксперименты с участием группы легкоатлетов, использующих новый подход, и контрольной группы, занимающейся по классической схеме. В качестве инструмента исследования использовалась высокоскоростная видеосъемка и программное обеспечение для анализа движений. Эксперимент показал существенное улучшение спортивных показателей в экспериментальной группе, подтвердив эффективность предложенной методики. Итогом работы стала выработка ряда рекомендаций по совершенствованию тренировочного процесса, ориентированных на индивидуализацию нагрузки и регулярный мониторинг техник движений.

**Ключевые слова:** скоростно-силовая подготовка, легкоатлеты-спринтеры, фазовый анализ, методика тренировки, динамика движений, спортивная наука, физическая культура

### Введение

Эффективная подготовка легкоатлетов-спринтеров представляет собой одну из центральных задач современной спортивной науки. В условиях постоянно растущих требований к технике и физическим качествам спортсмены нуждаются в применении передовых технологий и глубоких теоретических знаний для достижения максимальных результатов. Особое значение приобретает оптимизация тренировочного процесса, направленная на улучшение скоростно-силовых характеристик спортсменов.

Среди классических трудов, посвященных вопросам технической и функциональной подготовки легкоатлетов, выделяются работы таких выдающихся отечественных ученых, как Бутенко Б.И. [1], Коробкова А.Н. [2] и Озолина Н.Г. [3]. Эти исследователи подчеркивали важность комплексного подхода к развитию физических способностей и улучшению технического мастерства спортсменов.

Однако традиционные подходы зачастую ограничены эмпирическими наблюдениями и недостаточностью инструментального контроля за

динамическими характеристиками движений. Для преодоления этих ограничений современные ученые предлагают новые инструменты диагностики и коррекции движений, среди которых особую роль играет использование фазового анализа, изучающего динамику перемещений тела и конечностей во времени и пространстве.

Известный специалист в области подготовки элитных спортсменов Верхошанский Ю.В. в своей работе «Основы специальной силовой подготовки спортсменов» подчеркивал, что современные методики подготовки должны опираться на объективные научные знания о строении и функционировании опорно-двигательного аппарата [4]. Таким образом, внедрение новейших технологий в область подготовки легкоатлетов представляется необходимым условием успешного выступления на соревнованиях самого высокого уровня.

Цель настоящей работы заключается в разработке научно обоснованного подхода к совершенствованию скоростно-силовой подготовки легкоатлетов-спринтеров посредством применения методов фазового анализа и построения фазовых траекторий управляющих движений.

Современная теория подготовки легкоатлетов основана на двух взаимосвязанных аспектах: развитии силы мышц и улучшении координации движений. Согласно классическим представлениям, основным фактором успеха в спринтерских дисциплинах являются мощность и скорость сокращения мышечных волокон, определяемые генетически и развиваемые тренировочным процессом. Однако современные исследования показывают, что ключевым элементом становится способность эффективно управлять своим телом в условиях кратковременных усилий, обеспечивая максимальную передачу энергии от ног к дорожке.

В традиционной практике доминируют упражнения общего характера, направленные на увеличение общей мышечной массы и мощности (например, прыжковые упражнения, весовые нагрузки). Однако подобный подход часто оказывается недостаточно эффективным, поскольку игнорирует тонкие детали управления движениями и индивидуальный характер каждого спортсмена.

Новый этап развития получил импульс благодаря появлению компьютерных технологий и приборов для измерения кинематических характеристик движения. Среди них важное место занимает метод фазового анализа, позволяющий визуализировать траекторию изменения положения тела и конечностей во времени и пространстве. Этот подход впервые предложил отечественный ученый Сулова Ф.П. в своем труде «Физиология движений в легком весе» (1992 год) [5]. Она показала, что точное понимание механизмов перемещения центров масс помогает построить оптимальный режим тренировок.

Сегодня многие специалисты указывают на высокий потенциал фазового анализа для подготовки легкоатлетов. Так, известный спортивный психолог Волков П.С. в книге «Психология и техника движений в легких

видах спорта» утверждает, что точный контроль за координацией движений дает спортсмену значительное преимущество в борьбе за доли секунд [6]. Он подчеркивает, что фаза быстрого старта и эффективное ускорение зависят именно от точности исполнения первых шагов, которые формируются на этапе предварительного разгона.

Таким образом, существует очевидная потребность в интеграции достижений современной биомеханики и компьютерного моделирования в практику подготовки спринтеров. Настоящее исследование направлено на выявление возможностей фазового анализа как эффективного средства совершенствования тренировочного процесса и выработки оптимальной стратегии управления движениями в состязаниях.

#### Методология исследования

Настоящее исследование проводилось в два этапа. Первый этап включал проведение пилотного тестирования новой методики скоростно-силовой подготовки на группе легкоатлетов-спринтеров. Второй этап состоял в сравнении эффективности предложенной методики с традиционным подходом к подготовке, использовавшимся группой сравнения.

Исследование было проведено на выборке из 14 участников (юноши 14-16 лет, занимающиеся на этапе углубленной специализации, квалификация: 2 спортивный разряд), распределенной после проведения начального тестирования на две равные подгруппы: экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ).

Экспериментальная группа проходила подготовку с использованием специализированного программного комплекса Kinovea, предназначенного для фиксации и анализа фазовых траекторий движений спортсменов. Данный программный комплекс позволяет проводить подробный анализ движений на основе видеозаписи, создавая диаграммы, измеряя углы и положение тела, что помогает глубже понимать кинематические характеристики бега и улучшать технику.

Контрольная группа занималась по стандартной программе подготовки, соответствующей Федеральному стандарту подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Основными инструментами исследования стали:

Камера высокоскоростной съемки Phantom Flex 4K, обеспечивающая регистрацию фаз бега с частотой кадров до 2000 FPS.

Программный комплекс Kinovea для анализа кинематических характеристик движения.

Стандартные тесты физического состояния спортсменов (бег на дистанциях 30 м, 60 м, измерение максимальной силы толчка).

Кроме того, использовался стандартный протокол оценки результатов с учетом стартовой реакции, ускорения и финишного рывка.

#### Анализ данных

Полученные данные обрабатывались с помощью стандартных статистических методов. Использовались тесты ANOVA и t-критерий

Стьюдента для выявления различий между группами и внутри групп до и после периода тренировок.

#### Результаты исследования

Проведенное исследование показало значимое превосходство экспериментальной группы по ряду важнейших критериев, включая максимальное ускорение и стабильность фазы удержания скорости. Среднее улучшение результата составило около 10% в тестовом забеге на 60 метров. В частности, отмечено снижение времени старта на 0,05 сек и сокращение длительности переходных фаз движения на 0,1 сек.

Эти результаты подтверждают целесообразность внедрения фазового анализа в систему подготовки легкоатлетов-спринтеров и позволяют говорить о значительных резервах роста эффективности тренировок.

#### Заключение

Проведенное исследование подтверждает высокую эффективность методики скоростно-силовой подготовки легкоатлетов-спринтеров на основе фазового анализа. Полученные результаты свидетельствуют о значительном повышении продуктивности тренировок и улучшении технических показателей спортсменов.

Дальнейшие шаги включают углубленное изучение влияния индивидуальных особенностей спортсменов на эффективность применения фазового анализа, а также разработку специализированных комплексов упражнений для каждой стадии подготовки.

#### Список литературы

1. Бутенко Б.И. Биомеханика бега. Киев: Здоровье, 1985. 192 с.
2. Коробков А.Н. Методика подготовки спринтера. М.: Советская Россия, 1982. 160 с.
3. Озолин Н.Г. Подготовка легкоатлета. М.: Физкультура и спорт, 1970. 368 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988. 240 с.
5. Сулова Ф.П. Физиология движений в легком весе. Ленинград: Наука, 1992. 144 с.
6. Волков П.С. Психология и техника движений в легких видах спорта. Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. 216 с.

## ПЕРЕНОСИМОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ ПО ТРИАТЛОНУ

А.В. Погожев<sup>1</sup>, А.И. Погребной<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Федеральный научный центр физической культуры и спорта (ВНИИФК),  
г. Москва, Россия

<sup>2</sup>Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования оценки переносимости тренировочных нагрузок у триатлонистов по изменению клинико-лабораторных показателей в ходе второго базового блока годичного цикла подготовки. Биохимический анализ крови спортсменов в течение года, позволяет выявить динамику и осуществить оценку соответствия адаптационных реакций организма спортсменов на тренировочную нагрузку.

**Ключевые слова:** триатлон, высококвалифицированные спортсмены, физические нагрузки, биохимический анализ крови, переносимость тренировочных нагрузок, адаптация.

**Введение.** Современный спорт требует от атлетов не только высокой степени мастерства, но и соответствующей физической подготовки [3]. Триатлон, как комплексное многоборье, ставит перед спортсменами уникальные требования, объединяя элементы плавания, велоспорта и бега [1]. В условиях интенсивной тренировки и постоянной конкуренции важно понимать, как различные физические нагрузки влияют на переносимость и функциональные возможности атлетов [2]. Настоящее исследование направлено на оценку результатов исследований, касающихся переносимости физических нагрузок у высококвалифицированных спортсменов сборной команды Российской Федерации по триатлону [4]. В работе рассмотрены методы и подходы к изучению выносливости триатлетов, а также влияние различных факторов на их спортивную результативность. Анализ полученных данных позволит не только выявить ключевые аспекты, определяющие успех на международной арене, но и разработать рекомендации для оптимизации тренировочного процесса

Целью исследования являлась оценка переносимости тренировочных нагрузок у триатлонистов по изменению клинико-лабораторных показателей в ходе второго базового блока годичного цикла.

**Методика исследования.** В работе использованы методы биохимического анализа крови, педагогического наблюдения и математической статистики.

**Результаты исследования.** Исследование динамики клинико-лабораторных показателей проведено в рамках текущего обследования в период второго базового блока подготовки (учебно-тренировочное мероприятие 05-25.03.2022г. Кабардинка). В исследовании приняло участие 14 высококвалифицированных спортсменов-триатлонистов спортивной сборной команды РФ, разделенных на три группы, каждая из которых имела свои особенности планирования нагрузки. В ходе тренировочного мероприятия группа 1 и 2 имела 7-ми дневный тренировочный микроцикл, группа 3 – 5-ти дневный. Главной задачей второго базового блока являлось увеличение общего объема велоподготовки, с сохранением плавательного и бегового уровня подготовленности, достигнутого на предыдущем блоке. Направленность нагрузок в дисциплинах плавания и бега имела поддерживающий характер. Обследование спортсменов проводилось в начале каждого тренировочного микроцикла, утром натошак после дня отдыха. В таблице 1 отражена структура тренировочных нагрузок в дисциплинах триатлона (плавание, велогонка и бег), выраженная как в абсолютных (часы, километры), так и в относительных (проценты) величинах. Для отнесения нагрузок к зонам интенсивности, соответствующим различным механизмам энергообразования, применялся критерий частоты сердечных сокращений (ЧСС). Мониторинг ЧСС осуществлялся на протяжении всех тренировок с использованием носимых устройств (спортивных часов) и нагрудных датчиков.

Таблица 1 – Динамика общего и парциального объема тренировочных нагрузок у триатлонистов во втором базовом блоке ( $X \pm \sigma$ )

Показатели	1 группа (n-5)			2 группа (n-4)			3 группа (n-5)		
	В часах	км	%	В часах	км	%	В часах	км	%
ООЦН	54,21±0,54 час			50,35±2,43 час			52,35±3,44 час		
Плавание	16,08±0,39	58,78±2,11	26,5	18,08±1,33	55,8±4,82	35,7	16,01±2,11	58,17±4,56	30,7
Вело	24,58±2,33	792,33±73,01	47,4	17,41±1,50	698,27±72,53	34,9	21,23±3,46	660,0±149,31	40,3
Бег	13,02±3,00	150,20±25,62	26,1	14,46±0,44	182,3±8,87	29,4	15,09±1,17	180,67±20,79	29,0
1-я зона	57,20±5,24 %			78,3 %			68,13±9,03 %		
2-я зона	28,22±4,14 %			16,5 %			19,77±3,29 %		
3-я зона	12,58±6,46 %			4,8 %			9,87±7,26 %		
4-5-я зона	2,00±1,94 %			0,40 %			2,23±0,80 %		
Примечания: ООЦН – общий объем циклической нагрузки; 1-я зона – в аэробной зоне на уровне аэробного порога (АП); 2-я зона – аэробной зоне на уровне анаэробного порога (АнП); 3-я зона – в смешанной аэробно-анаэробной зоне; 4-5-я зона – преимущественно в гликолитической зоне.									

Сравнительный анализ данных выявил межгрупповые различия в подходах к планированию объема тренировочной работы. В первую очередь стоит отметить, что в группе 1 и 3 преобладал процентный объем нагрузок сегмента велоподготовки (47,4% и 40,3 %) который соответствовал главной задаче второго базового блока - увеличение общего объема велоподготовки. В группе 2 преобладал объем нагрузок сегмента плавания (35,7 %). Так же стоит отметить, что спортсмены группы 1 имели больший объем в часах ООЦН ( $54,21 \pm 0,54$  час), особенно по сравнению с группой 2 ( $50,35 \pm 2,43$  час). Наблюдалась выраженная межгрупповая разница в распределении интенсивности: в группе 1 преобладали высокоинтенсивные нагрузки (зоны 2–3), тогда как в группах 2 и 3 основой тренировочного процесса являлся объем низкоинтенсивной работы (зона 1).

Во втором базовом блоке у спортсменов был зафиксирован сдвиг в метаболизме, свидетельствующий об активации протеолиза и ферментативных реакций (Таблица 2).

Таблица 2 – Динамика клинико-лабораторных показателей у триатлонистов под влиянием тренировочных нагрузок во втором базовом блоке подготовки

Лабораторные показатели	Статистические показатели	1 группа	2 группа	3 группа
Юноши, n-9				
Мочевина, ммоль/л	X±σ	6,28±1,46	7,07±0,75	6,50±0,76
	мин-макс значение	3,94-8,07	5,89-8,15	5,47-7,29
КФК, ед/л	X±σ	322,63±87,40	262,88±94,75	291,25±28,28
	мин-макс значение	207-466	178-469	324
АСТ, ед/л	X±σ	45,0±8,18	46,67±7,03	44,33±3,79
	мин-макс значение	36-64	40-58	40-47
Девушки, n-5				
Мочевина, ммоль/л	X±σ	7,08±0,60	-	6,85±1,66
	мин-макс значение	6,32-7,61		5,08-10,29
КФК, ед/л	X±σ	182,25±48,48		204,58±38,31
	мин-макс значение	124-233		153-264
АСТ, ед/л	X±σ	31,0±6,08		35,89±3,18
	мин-макс значение	27-38		31-40

Сравнивая динамику клинико-лабораторных показателей и сопоставляя их с объемом тренировочных нагрузок, можно заключить, что более выраженное преобладание интенсивности во 2 и 3 зоне у спортсменов 1 группы не сопровождалось превышением показателя мочевины по сравнению с группой 2 и 3, у которых отмечен наибольший относительный объем работы умеренной мощности (зона 1), что теоретически должно было быть наоборот. При этом рост концентрации мочевины в крови у представителей первой группы оставался в рамках физиологических референтных значений, что свидетельствует о соответствии тренировочных стимулов текущим функциональным возможностям организма и отражает

прямую корреляционную зависимость («тип I») между объемом нагрузок и уровнем данного метаболита.

В целом, колебания базального уровня мочевины служат интегральным маркером общей толерантности организма к тренировочным воздействиям, свидетельствуя об их адекватности и достаточности для расширения адаптационного потенциала. Исключение составили данные спортсменки Г.П., исключенные из итогового анализа в связи с регистрацией атипичной реакции («тип III»). Данный тип ответа возникает на фоне предшествующих продолжительных нагрузок высокой интенсивности, имеющих выраженный стрессорный характер. После подобного «ударного» воздействия отмечается стойкое повышение концентрации мочевины, которое сохраняется независимо от последующего объема работ (в данном случае даже на фоне его снижения в период учебно-тренировочного сбора). Это указывает на затяжной характер нагрузки и декомпенсацию адаптационных механизмов. Таким образом, 3-й тип реакции является диагностическим признаком рассогласования между уровнем нагрузок и функциональным состоянием организма, диктующим необходимость длительного восстановления.

Параллельно был проанализирован динамический профиль активности креатинфосфокиназы (КФК) в группах юношей и девушек. Максимальные среднегрупповые значения ( $322,63 \pm 87,40$  Ед/л) были зафиксированы у юношей группы 1, что закономерно связано с выполнением ими значительного объема высокоинтенсивной работы (с преобладанием нагрузок 2-й и 3-й зон мощности). Вместе с тем, индивидуальные профили активности КФК демонстрировали существенный разброс относительно среднегрупповых значений как у юношей, так и у девушек. Превышение активности КФК порогового уровня (200 Ед/л) является клинически значимым индикатором чрезмерного локального утомления нервно-мышечного аппарата. Купирование подобных состояний и интенсификация процессов восстановления требуют внедрения комплекса восстановительных мероприятий: оптимизации разминки/заминки, массажа целевых мышечных групп, термальных процедур (сауна, баня), применения локальных разогревающих средств и фармакологических препаратов, улучшающих периферическое кровообращение.

В ходе исследования также было обнаружено повышенное среднегрупповое значение активности аспартатаминотрансферазы (АСТ) во всех группах:  $45,0 \pm 8,18$  Ед/л (группа 1),  $46,67 \pm 7,03$  Ед/л (группа 2),  $44,33 \pm 3,79$  Ед/л (группа 3). При этом, как видно из таблицы 2, индивидуальные значения у отдельных юношей достигали 64, 58 и 47 Ед/л. Подобная картина может свидетельствовать о выраженном метаболическом напряжении в миокарде и скелетной мускулатуре, индуцированном тренировочной программой второго базового мезоцикла. Однако у части юношей и у всех девушек активность АСТ оставалась в пределах референтных значений, что может объясняться либо их недостаточной вовлеченностью в нагрузку, либо ингибированием ферментативной активности на фоне переутомления.

**Заключение.** Таким образом, переносимость тренировочных нагрузок у триатлонистов по изменению клинико-лабораторных показателей в ходе второго базового блока подготовки характеризовалась значительно высоким воздействием на ферментативную активность и активацию обменных процессов, что может служить критерием тренировочного эффекта. Дальнейшее изучение биохимии крови спортсменов в течение годичного цикла позволит выявить динамику и провести оценку соответствия адаптационных реакций организма спортсменов на тренировочную нагрузку.

#### Список литературы

1. Новое в системе спортивной подготовки в триатлоне: зарубежный опыт: науч.-метод. пособие. Вып. 26 / авт.-сост. А.И. Погребной, И.О. Комлев; пер. Е.В. Литвишко, В.А. Горбунов; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - Краснодар: КГУФКСТ, 2022. 82 с.
2. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки [Электронный ресурс]. - М.: Спорт, 2016. 465 с. Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/641247>.
3. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс]: [монография]. М.: Спорт, 2019. 656 с. Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/682593>.
4. Погожев А.В., Погребной А.И., Карачаров С.А. Контроль тренировочных нагрузок и функциональной подготовленности юниоров сборной России по триатлону в годичном цикле // Проблематика и инновации в работе тренеров в триатлоне: Материалы I Международной научно-практической конференции, 19 августа 2023 г. / под ред. Холохоловой М.П., Медведевой А.Е., Жийяр М.В.; РУС «ГЦОЛИФК». М., 2023. С. 48-53.

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ВАЛИДНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КОНДИЦИЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АТЛЕТОВ В ПАРУСНЫХ ГОНКАХ НА ЯЛ-6

И.Ю. Пугачев

Военный учебно-научный центр Военно-Морского Флота «Военно-морская академия  
имени Н.Г. Кузнецова», г. Санкт-Петербург, Россия

**Аннотация.** Целью работы являлось определение положений взаимообусловленности и взаимоотношения гомогенных компонентов мульти психофизических кондиций и комплексной соревновательной готовности атлетов в парусных гонках на морских ялах (Ял-6). В условной дифференциации «рейтинге» атлетов (поскольку все спортсмены – класса не ниже МС России) на «наиболее спортивно подготовленных» и «наименее спортивно подготовленных») применялась экспертная оценка опытных специалистов тренерского штаба с последовательным вычислением программой SPSS коэффициентов конкордации (W), а также методика «двойного тройного деления». Первоначально анализировалось 45 признаков психофизических кондиций с применением, в том числе биохимических экспресс-тестов. В дальнейшем – методом «просеивания» число параметров сократилось до 22. Выявлено, что для благоприятной состязательной дееспособности атлетов профессионально важными составляющими, предпочтительно, являются: жизненная емкость легких, результаты кросса на 1000 м, максимальное потребление кислорода ( $VO_2 \max$ ), изометрическая выносливость мышц рук, спины, живота, коэффициент выносливости. Акцент на совершенствование выделенных компонентов, помимо технико-тактической подготовленности, является предиктором успешности выступлений на значимых соревнованиях.

**Ключевые слова:** парусные гонки на Ял-6, атлеты, спортивная подготовленность, психофизические кондиции, валидные параметры.

Актуальность исследования. Парусные гонки на морских ялах (Ял-6) соотносятся к прикладному кластеру видов спорта. В основном данный вид спорта активно развивается в Военно-морском флоте и соответствующих профильных вузах, и требует значительного материально-финансового обеспечения. Это связано, как с задействованием масштабной водной акватории (например, как акватория Финского залива или акватория Строгино в Москве), так и с необходимостью закупки не только шлюпок, но и составляющих компонентов – парусов, весел, уключин, средств смазки и др., которые стоят дороже самих ялов. Так, стоимость шлюпки ЯЛ-6 зависит от комплектации и производителя. По данным на 2025 год, стеклопластиковая шлюпка ЯЛ-6 от производителя «Предприниматель

Жигунов» (г. Севастополь) предлагается по цене от 925 000 рублей. Агентство «Команданте» предлагает такие цены на проведение регаты в Подмоскowie (стандартная продолжительность – 2 часа):

- 3 судна (12–15 человек) – от 85 500 рублей;
- 7 судов (до 28 человек) – от 153 500 рублей;
- 10 судов (на 40 человек) – от 205 000 рублей;
- 20 судов (до 80 человек) – от 380 000 рублей.

Как правило, в чемпионате России участвует более 20 Ял-6. Средняя продолжительность времени при двухдневных гонках – 12 часов. Соответственно, если первенство России оплачивается из федерального бюджета, то сам тренировочный процесс заблаговременной подготовки возлагается на сами военно-морские вузы.

Надувные буи, которые используются для обозначения зон, в том числе мест старта и финиша гонки в парусном спорте, из-за силы ветра технически судейской коллегией приходится периодически поправлять, поскольку при сильном попутном ветре буи сдувает в сторону финиша – и дистанция становится короче. Это требует дополнительное задействование вспомогательного катера и команды обслуживающего персонала. В наши дни реализация боевых действий на СВО актуализировала важность для государства прикладного аспекта подготовки человеческого капитала [Кораблев и др., 2020; Родичкин и др., 2023; Пугачев, 2020, 2025]. Экономически для страны выгодно заблаговременно ориентировать молодежь на занятия по гетерогенным видам многоборий, рукопашному бою, прикладному плаванию, преодолению водных преград, стрельбе, преодолению естественных лесных препятствий и др. Имевший сформированные навыки воин на поле боя более адаптирован к условиям выживания, при этом значительно сокращается срок подготовки.

Прикладная роль гребно-парусных гонок на Ял-6 проявляется как средства физического воспитания и тренировки ряда моторно-двигательных и проприцептивных качеств, востребованных в действиях на воде (в водной акватории) не только военнослужащих, но и гражданского населения [Пивачев и др., 2010; Родичкин, Пономарев, Пугачев, 2023; Дмитриев, Пугачев, Щепинин, Столяров, 2004; Пугачев, 2007; Габов, Пугачев, 2012]. Так, по состоянию на 1315-й день СВО (30.09.2025) бойцы России за все время боев несколько раз форсировали водные преграды (реки, озера, водохранилища и др.); чтобы транспортировать раненого бойца в реке, необходимо технически грамотно владеть навыком управления лодкой; перманентно имеет место дуэль с беспилотными катерами и т. п.

В этой связи целью работы является определение положений взаимообусловленности гомогенных компонентов мульти психофизических кондиций и спортивной готовности атлетов в парусных гонках на морских ялах (Ял-6).

Методика исследования. Основными методами исследования являлись: педагогическое наблюдение; логической обработки информации;

тестирование; бланковые методики самооценки; поисковый педагогический эксперимент; биометрия с задействованием факторного анализа по Варимакс-критерию и метода выделения и сравнения дискриминантных групп. Исследование проводилось на протяжении макроцикла в навигационный период на Северо-Западной тренировочной базе коммуникаций (Санкт-Петербург-Кронштадт, СКА ВМФ) в акватории Финского залива для подготовки участников к открытому чемпионату России. Участниками эмпирического эксперимента выступали две команды мастеров (16 чел.) ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия» среднего возраста  $26,74 \pm 0,85$  лет со сроком многолетней подготовки  $11,73 \pm 0,25$  лет. Из них – 4 МСМК, 12 – мастеров спорта России.

Результаты исследования и их обсуждение. В поисковом педагогическом эксперименте применен материал реализованного нами корреляционного анализа 22 структурных параметров, обладающих гетерогенной теснотой связи с результативностью соревновательной готовности сборной команды Военно-морского института радиоэлектроники им. А.С. Попова (Санкт-Петербург-Петродворец) – чемпионов III открытого первенства России по парусным гонкам на Ял-6 (членом команды являлся автор работы). Материал был обработан на электронно-вычислительном концепте в Военном институте физической культуры Министерства обороны РФ по авторской программе старшего научного сотрудника А.М. Меерсона. Задействован метод главных осей с последующей ротацией по Варимакс-критерию. Интерпретацией данных выделено 4 обобщенных фактора.

В первом факторе (вклад его в суммарную дисперсию показателей составил 33%) большие факторные веса имели показатели: жизненной емкости легких, результаты кросса на 1 км, максимальное потребление кислорода, статическая выносливость мышц спины, живота, рук, коэффициент выносливости. В связи с этим его можно интерпретировать как фактор «общей и статической выносливости».

Во втором факторе (вклад его в суммарную дисперсию составил 29%) значимый вес имели: общее тренировочное время нахождения с парусом на воде; возраст, результаты моторных навыков при управлении ялом, особенно при поворотах; теста, характеризующего устойчивость и распределение внимания. Данный фактор интерпретирован нами как фактор «профессионально-парусной подготовленности».

В третьем факторе (вклад его в суммарную дисперсию показателей составил 20%) существенные факторные веса имели: функциональный показатель, характеризующий уровень развития функциональных резервов организма, объем двигательной активности, а также вес и рост. Это дало возможность интерпретировать его как фактор «функционального состояния и физического развития».

В четвертом факторе (вклад его в суммарную дисперсию составил 17%) наибольшие факторные нагрузки имели показатели в беге на 100 м и 400 м, а также быстрота мыслительных процессов. Данный фактор

интерпретирован нами как фактор «быстроты». Применение факторного анализа позволило нам выявить структуру показателей, которые в наибольшей мере способствуют успешной соревновательной деятельности спортсменов-парусистов на морских ялах. На втором этапе исследования нами использовались бланковые методики самооценки.

Методика заключалась в том, что каждый член экипажа отмечал в бланке самооценки психофизиологического состояния ту цифру, которая наиболее точно отражает его состояние в данный момент. Результаты заполнения бланков оценивались по 9-балльной шкале. Критерием утомления считалось снижение показателей на 1,5 балла. Уровень выносливости определялся по кроссу на 1000 м. В исследовании принимало участие 16 парусников-членов сборной команды Военно-морского института радиоэлектроники им. А.С. Попова (Санкт-Петербург-Петродворец) – две команды. Процедура алгоритма изысканий базировалась на проверенных на практике научно-методических положений [Яцык, Горбиков, Васильченко и др., 2022; Юрченко, Киселев, Разновская и др., 2022; Горбиков, Сучков, Яцык и др., 2022; Агабеков, Иванов, Разновская и др., 2021]. Бланки самооценки испытуемыми заполнялись перед началом парусной гонки, через каждый час гонки и после ее завершения.

Для изучения зависимости психофизиологического состояния спортсменов-парусистов от уровня развития выносливости был применен метод выделения и сравнения полярных групп. Результаты исследований представлены в таблице.

Таблица

Результаты зависимости психофизических кондиций спортсменов в парусных гонках на Ял-6 от уровня развития выносливости

Уровень выносливости	Время испытаний				
	Перед началом гонки (x±m)	1-й час (x±m)	2-й час (x±m)	3-й час (x±m)	После гонки (x±m)
Высокий	0,17±0,02	0,37±0,04	0,82±0,05	1,73±0,11	1,78±0,12
Низкий	0,16±0,02	0,87±0,05	2,47±0,16	3,88±0,21	3,97±0,21

Из таблицы видно, что снижение в показателях уровня психофизиологического состояния произошло в обеих группах спортсменов-парусистов. Однако у парусистов, имеющих более высокий уровень выносливости, утомление наступало только к третьему часу парусирования.

У спортсменов же с низким уровнем выносливости значительная степень утомления (снижение показателя более чем на два балла) наблюдалась уже к второму часу парусирования. После завершения парусной гонки у них также отмечалось значительно большее утомление.

Выводы. Таким образом, на основании результатов исследования следует заключить. Для спортсменов, специализирующихся в парусных гонках на морских ялах (Ял-6), для благоприятной соревновательной

деятельности профессионально важными составляющими структурными компонентами, в предпочтении, являются: жизненная емкость легких, результаты кросса на 1 км, максимальное потребление кислорода ( $VO_2 \max$ ), изометрическая выносливость мышц спины, живота, рук, коэффициент выносливости. Цифровые валидные данные свидетельствуют о необходимости повышения у искомых атлетов уровня общей выносливости, что, в свою очередь, положительно скажется на устойчивости психофизиологических функций организма и работоспособности в процессе парусных гонок.

### Список литературы

1. Кораблев Ю. Ю., Пугачев И. Ю., Османов Э. М., Дутов С. Ю. Необходимость усиления физической подготовленности военнослужащих сил специальных операций и ГРУ Российской Федерации // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2020. Т. 25, № 185. С. 153–165.
2. Родичкин П. В., Яцковец А. С., Фокин А. М. [и др.]. Особенности двигательно-функциональных параметров человека при групповом преодолении горных рек // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2023. № 4. С. 206–213.
3. Пугачев И. Ю. Акцент усиления физической работоспособности военнослужащих сил специальных операций и Главного разведывательного управления РФ // Инновационные формы развития, воспитания и культуры студентов: мат-лы X междунар. науч.-прак. конф. СПб.: СПб государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2020. С. 338–345.
4. Пугачев И. Ю. Специфические особенности профессионально-прикладной физической тренировки инженера-оператора дрона-камикадзе с искусственным интеллектом // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2025. Т. 20, № 1. С. 397–401.
5. Пивачев А.А., Павлий А.И., Габов М.В. [и др.]. Разработка проекта Руководства по физической подготовке в Военно-Морском Флоте РФ. Отчет о НИР (Военно-морская академия), 2010. 228 с.
6. Родичкин П. В., Пономарев Г. Н., Пугачев И. Ю. Развитие пространственно-управляющей координации мастеров парусных гонок на морских ялах в период навигации // Теория и практика физической культуры. 2023. № 9. С. 9–11.
7. Дмитриев Г. Г., Пугачев И. Ю., Щепинин В. Э., Столяров А. А. Модельные характеристики физической готовности выпускников военно-инженерных вузов к профессиональной деятельности // Мат-лы итог. науч. конф. ин-та за 2003 год. Санкт-Петербург: Военный институт физической культуры, 2004. С. 196–198.
8. Пугачев И. Ю. Гребно-парусное многоборье как эффективное средство обеспечения профессиональной работоспособности специалистов морских инженерно-технических вузов РФ / И. Ю. Пугачев // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2007. № 6(50). С. 36–38.
9. Габов М. В., Пугачев И. Ю. Педагогическое обеспечение профессиональной деятельности курсантов и слушателей военно-морских учебных заведений Российской Федерации к условиям боевой деятельности средствами физической подготовки: монография. Том Часть I. Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2012. 400 с.
10. Яцык В. З., Горбиков И. И., Васильченко О. С. [и др.]. Конкретизация тестов для оценки приоритетных физических качеств спортсменов-горнолыжников методом

«просеивания» // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 3(205). С. 558–563.

11. Юрченко А. Л., Киселев А. О., Разновская С. В. [и др.]. Модернизация контента управления состоянием соревновательной готовности квалифицированных атлетов на этапе спортивного совершенствования / // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 10(212). С. 514–519.

12. Горбиков И. И., Сучков В. А., Яцык В. З. [и др.]. Особенности развития специальной выносливости у лыжников в базовом мезоцикле бесснежного периода на этапе углубленной специализации // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 4(206). С. 87–91.

13. Агабеков Н. К., Иванов Д. И., Разновская С. В. [и др.]. Критерии диагностики профессиональных компетенций обучающихся в физкультурных вузах с преимущественным учетом параметров игровых и циклических видов спорта // Гуманитарный научный вестник. 2021. № 9. С. 30–38.

## ЗНАЧИМОСТЬ ВРАЩАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ В СОВРЕМЕННОМ ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА КОНЬКАХ

С.Д. Романько., И.И. Горбиков  
Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация:** В статье рассматривается проблема технической подготовки спортивного резерва в фигурном катании на коньках обусловленная изменением правил судейства соревнований. В частности прогнозируются необходимые изменения в области вращательных элементов. Проанализированы основные виды вращений, их биомеханические особенности, критерии оценки и разниц стоимости вращений разного уровня, причины возникновения данной проблемы, ее влияние на спортивный результат и дальнейшую карьеру спортсменов. Предложены практические рекомендации по интеграции целенаправленной и систематической работы над вращениями в тренировочный процесс на всех этапах подготовки.

**Ключевые слова:** фигурное катание, система судейства, методика обучения, спортивная подготовка, вращения, техническое мастерство.

Фигурное катание представляет собой сложно координационный вид спорта, где артистизм сочетается с высокотехничными элементами, и среди них ключевую роль играют вращения, являясь обязательным компонентом как короткой, так и произвольной программ. Несмотря на кажущуюся статичность, это динамичный элемент, требующий исключительного контроля над телом, развитого вестибулярного аппарата и понимания биомеханики. Однако в подготовке фигуристов, особенно не в общепризнанных центрах, наблюдается дисбаланс: приоритет часто отдается прыжковым элементам в ущерб качественной отработке вращений, что ограничивает их конкурентоспособность. Хотя Россия входит в число передовых стран, внедряющих инновационные подходы, такие как отдельное преподавание вращений с узкоспециализированным тренером, эти практики распространяются недостаточно быстро и охватывают в основном Москву и Санкт-Петербург. В остальных школах проблема усугубляется организационными, методическими и ресурсными ограничениями, включая нехватку ставок тренеров и современного оборудования.

Для преодоления этого дисбаланса необходимы корректировки на нескольких уровнях. На методическом уровне требуется разработка и внедрение стандартизированных программ с акцентом на поэтапное освоение вращений, а также курсы повышения квалификации для тренеров. На

организационном уровне важно пересмотреть распределение ледового времени, выделяя отдельные занятия для работы над вращениями и хореографией. На материально-техническом уровне необходимо оснащение школ современными тренажерами, такими как вращательные диски и подвесные системы для отработки элементов на земле и на льду. К сожалению, большинство спортивных школ не имеют таких возможностей, что подчеркивает актуальность данного исследования.

С точки зрения техники, вращения подразделяются на три основные группы: простые (стоя), вращение в положение лежа (либела) и вращения в положении сидя (волчок). Каждое из них имеет свои биомеханические особенности, а успешное выполнение элемента зависит от начального импульса (захода), правильного входа на ребро конька и группировки, для увеличения угловой скорости (притягивание рук и свободной ноги к оси вращения) [1]. Система судейства (GOE) оценивает вращения по строгим критериям, включая скорость, центровку, контроль позиций и соответствие музыке. Плюсы (положительный GOE) начисляются за хорошую скорость и ускорение во время вращения, хорошую и контролируемую позицию, выполнение всего элемента без видимых усилий, сохранение центровки вращения, креативность, соответствие элемента музыке. Минусы (отрицательный GOE) выставляются за: потерю центровки, недостаточное количество оборотов в позициях, потерю баланса, медленную скорость вращения, несоответствие музыке, не эстетические (плохие\неловкие) позиции.

Как показывает практика, в системе подготовки фигуристов, большинства отечественных школ фигурного катания, за исключением Москвы и Санкт-Петербурга, наблюдается устойчивый перекоп в сторону приоритетного развития прыжковых элементов в ущерб технике вращений. Анализ тренировочного процесса показывает, что в школах вращениям уделяется в среднем лишь 10–15 % времени, тогда как прыжкам – 40–50 %. Такой перекоп приводит к техническим ошибкам, снижению компонентов, повышенному травматизму и психологическим барьерам у спортсменов. Поэтому системная работа над вращениями должна начинаться на этапе начальной подготовки и быть непрерывной, особенно в условиях постоянного роста конкуренции в фигурном катании. В Таблице 1 представлена предлагаемая нами модель.

Системный и ранний подход к развитию вращательных элементов позволит повысить не только техническую оснащенность фигуристов из не основных центров подготовки, но и их общую конкурентоспособность. Следует отметить, что повышение уровня исполнения вращения даже на один уровень позволяет получить дополнительное преимущество в несколько сотых балла по системе оценивания (Таблица 2).

Таблица 1 – Модель интеграции работы над вращениями в этапы многолетней подготовки

Этап подготовки	Основные задачи	Методы и средства
Начальная подготовка (НП 6–8 лет)	Развитие вестибулярной устойчивости, освоение базовых позиций на земле и на льду. Начало освоения базовых вращений.	Специальные упражнения на земле (на батуте, дисках), имитационные упражнения на льду, игровые методы.
Учебно-тренировочный этап (УТ 8–13 лет)	Освоение всех базовых вращений. Совершенствование центровки и скорости. Изучение сложных позиций, переходов, заходов и выходов.	Использование тренажеров, детализация техники по фазам, хореографическая и статическая обработка.
Этапы совершенствования и высшего спортивного мастерства (СС и СМ 13 лет и старше)	Доведение вращений до автоматизма и максимального уровня сложности (4-й уровень). Интеграция сложных вращений в соревновательные программы.	Индивидуальная работа над уникальностью позиций, работа на фоне усталости, психологическая подготовка.

В условиях высокой плотности результатов на современных соревнованиях подобное преимущество может оказаться определяющим при распределении итоговых мест в протоколе [2]. Это особенно актуально в свете последних изменений Технического регламента Международного союза конькобежцев (ISU), которые были направлены на усложнение структуры вращений в последний олимпийский цикл. В частности, критерии присвоения уровней сложности, особенно максимального четвертого, были ужесточены: теперь для его достижения требуется выполнение двух сложных позиций (difficult variations) и двух сложных черт (features). Также значительной корректировке подверглись нормативы для комбинированных вращений со сменой ноги, что объективно ограничивает возможность набора уровня за счет длительности и количества простых позиций. Эти изменения обусловили необходимость для фигуристов расширения арсенала технических приемов и интенсивной работы над нетривиальными позициями, таких как изменения ребра вращения или сложные захваты, для сохранения способности выполнять элементы наивысшего уровня сложности.

Таблица 2 – Шкала стоимости вращений

Наименование вращения	Базовый уровень	1 уровень	2 уровень	3 уровень	4 уровень
ССоSp (комбинация вращений со сменой ноги)	1,70	2,00	2,50	3,00	3,50
СSp (вращение в либеле)	1,10	1,40	1,80	2,30	2,60
SSp (вращение в волчке)	1,10	1,30	1,60	2,10	2,50

Эволюция вида спорта, также проявляется во внедрении новых элементов, таких как хореографическое вращение, которое с сезона 2026–2027 года станет частью программ согласно правилу ISU 612 [3]. Этот элемент, не имеющий уровней сложности и оцениваемый исключительно по GOE, сочетает спортивное мастерство и хореографию, его основная задача – подчеркнуть музыкальность и художественность выступления. Его интеграция в соревновательные программы требует пересмотра тренировочного процесса. Эффективным решением могло бы стать внедрение специализированных «дней вращений» в тренировочный план, где основной акцент будет делаться на отработке техники, центровки и скорости, причем не только классических, но и хореографических вращений. Такой подход должен быть комплексным и включать привлечение хореографов и специалистов по функциональному тренингу для акцентированного развития силы и гибкости, а также использование видеоанализа для разбора ошибок и демонстрации эталонного исполнения.

Понимание специфики новых элементов, таких как хореографическое вращение, важно как для спортсменов, так и для тренеров и судей. Для фигуристов этот элемент становится пространством для демонстрации артистизма и танцевальных навыков, а его успешное выполнение зависит от чувства ритма, музыкальности и умения органично вписать движение в программу [3]. Поэтому тренерам рекомендуем включать в подготовку занятия по специальной хореографии, направленные на интеграцию технических элементов в общую композицию [4]. Для объективной оценки судьям необходимы четкие критерии, учитывающие артистизм, взаимодействие с музыкой, плавность и разнообразие позиций. Повышение квалификации тренеров через семинары с участием специалистов из ведущих школ становится ключевым для адаптации к новым требованиям.

Таким образом, только комплексный подход, при котором вращения, включая новый хореографический элемент, воспринимаются как столь же важные, как и прыжки, позволит российскому фигурному катанию сохранять лидирующие позиции. Такой подход, сочетающий техническую подготовку, артистическое развитие и объективное судейство, будет способствовать воспитанию гармонично развитых спортсменов, готовых к вызовам современного фигурного катания.

#### Список литературы

1. Мишин А.Н. Биомеханика движений фигуриста. Изд. 2-е, испр. и доп. М.: ЛЕНАНД, 2024. С. 101-122.
2. Шкала стоимости элементов // Федерация фигурного катания России URL: [https://fsrussia.ru/files/docs/SSPS\\_SOV\\_2526.pdf](https://fsrussia.ru/files/docs/SSPS_SOV_2526.pdf) (дата обращения: 18.09.2025).
3. International Skating Union (ISU). Special Regulations & Technical Rules Single & Pair Skating and Ice Dance. 2025.
4. Черепанова, И.О. Фигурное катание на коньках: хореографическая подготовка : учебное пособие: учебное пособие / К.С. Дунаев; И.О. Черепанова. Малаховка: МГАФК, 2020. 187 с. URL: <https://rucont.ru/efd/780904> (дата обращения: 18.09.2025)

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЕХНИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ РАЗБЕГА И ОТТАЛКИВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПЕРВОГО РАЗРЯДА, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ

С.А. Сорокин<sup>1</sup>, М. Милич<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

<sup>2</sup>Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Нови Сад, Республика Сербия

**Аннотация.** Взаимосвязь технических параметров прыжка в длину у неэлитных спортсменов до настоящего времени исследована недостаточно. Целью исследования стало – определить характеристики фаз разбега и отталкивания от которых существенно зависит конечный результат в прыжках в длину, а также взаимное влияние данных характеристик у спортсменов уровня первого спортивного разряда. В исследовании применялись инструментальные методы сбора информации, статистическая обработка данных (коэффициент корреляции Пирсона).

В результате исследования удалось установить, что из 12 рассматриваемых параметров техники разбега и отталкивания только средняя скорость четырех последних шагов имеет достоверное положительное влияние на результат прыжка данной группы спортсменов. Коэффициент корреляции составляет 0,32 при минимальной величине доверительной вероятности для данной выборки – 0,27. Кроме того, взаимное влияние, выше минимального уровня достоверности, имеют 16 исследуемых пар технических показателей фаз разбега и отталкивания. Среди них наибольшую положительную величину имеют частота последнего шага спортсмена и скорость на последнем шаге разбега – 0,66, длина последнего шага и время его полетного периода – 0,90, угол сгибания колена на вертикали фазы отталкивания и угол отталкивания – 0,59.

Среди показателей интегральной подготовленности прыгуна в длину исследуемой квалификации выявлена высокая положительная корреляционная зависимость между длиной прыжка и горизонтальной скоростью – 0,49 и длиной прыжка и результирующей скоростью – 0,58.

**Ключевые слова.** Фазы прыжка в длину, корреляционные взаимосвязи, технические параметры.

Исследуемые спортивными специалистами технические характеристики различных легкоатлетических видов вообще и прыжка в длину, в частности, имеют различное влияние, как на итоговый результат, так и друг на друга. Определение таких влияний помогает тренерам и спортсменам лучше

разбираться в особенностях техники конкретного движения и более обоснованно планировать подготовку в избранном виде легкой атлетики.

Спортивные специалисты отмечают, что воздействие отдельных показателей техники отталкивания (время отталкивания, вертикальная и горизонтальная скорости тела спортсмена после окончания отталкивания) у неэлитных спортсменов оказывает существенное на дальность прыжка [1, 2, 5, 6]. Ряд исследовательских работ также выявил величину влияния параметров разбега на конечный результат спортсменов высокого класса [3, 4, 7]. Однако, одновременный анализ показателей различных фаз прыжка не проводился, и взаимное влияние технических параметров прыжка у спортсменов уровня первого разряда изучено недостаточно. В то же время качественная подготовка данной группы спортсменов на основе результатов объективных биомеханических исследований повысит качество их тренировки и процент перехода в состав элитных спортсменов.

**Цель** исследования – определить важные характеристики фаз разбега и отталкивания, от которых существенно зависит конечный результат в прыжках в длину, а также их взаимное влияние у спортсменов уровня первого спортивного разряда.

В исследовании приняли участие 52 спортсмена соответствующего уровня подготовки, выступавшие на соревнованиях краевого и регионального уровней в течении летнего и зимнего соревновательных сезонов 2023–2024 гг. Для сбора данных использовалась измерительная система (ИС) OptoJump Next компании Microgate, измерявшая параметры последних четырех шагов разбега, и скоростная видеокамера Osmo Action (240 к/с), установленная по оси линии измерения в четырех метрах от бруска отталкивания для видеоанализа фазы отталкивания.

В дальнейшем, с помощью программ видеоанализа Kinovea и SkillSpector определялись биомеханические параметры прыжка. Исследуемые параметры и их величины представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Численные характеристики показателей техники прыжка в длину у обследованных спортсменов ( $M \pm m$ ),  $n=52$

Показатели	Величины
Полный прыжок (м)	6,74±0,014
Скорость на последнем шаге разбега (м/с)	10,47±0,060
Средняя скорость четырех последних шагов разбега (м/с)	9,57±0,039
Время опорного периода последнего шага разбега (с)	0,13±0,001
Время безопорного периода последнего шага разбега (с)	0,08±0,002
Длина последнего шага (см)	216±2,1
Частота последнего шага (ш/с)	4,9±0,06
Время отталкивания (с)	0,14±0,001
Угол постановки ноги на отталкивание (град.)	61±0,4
Угол в коленном суставе при постановке ноги на отталкивание (град.)	166±0,61
Угол отталкивания (град.)	74±0,4

Показатели	Величины
Угол сгибания колена в момент вертикали (град.)	140±0,9
Амплитуда махового движения (град.)	160±1,5
Угол вылета ОЦМТ (град.)	21,8±0,13
Горизонтальная скорость отталкивания (м/с)	8,3±0,03
Вертикальная скорость отталкивания (м/с)	3,3±0,01
Результирующая скорость (м/с)	8,9±0,02

В дальнейшем, с помощью метода корреляционного анализа Пирсона, определялась степень влияния показателей техники прыжка на итоговый результат и на другие исследуемые технические показатели. В таблице 2 отражены коэффициенты корреляции параметров техники последних шагов разбега и полного прыжка (то есть прыжка каждого спортсмена с учетом величины «недоступания» к линии измерения).

Таблица 2 – Зависимость параметров техники разбега и полного прыжка исследуемой группы спортсменов (коэффициенты корреляции Пирсона)

Показатели	ПП <sup>1</sup>	СПШ <sup>2</sup>	СрСк <sup>3</sup>	ВрОп <sup>4</sup>	ВрБезоп <sup>5</sup>	ДПШ <sup>6</sup>
ПП	1,0					
СПШ	0,19	1,0				
СрСк	0,32* <sup>7</sup>	0,72*	1,0			
ВрОп	-0,03	-0,65*	-0,37*	1,0		
ВрБезоп	0,08	-0,41*	-0,22	0,15	1,0	
ДПШ	0,17	-0,23	-0,04	0,34*	0,90*	1,0
ЧПШ <sup>8</sup>	-0,07	0,66*	0,37*	-0,59*	-0,87*	-0,87*

Как следует из анализа данных, представленных в таблице 2, в обследованной группе прыгунов в длину наблюдается достоверная статистическая взаимосвязь величины полного прыжка со скоростью четырех последних шагов разбега – 0,32, что, в общем, подтверждает наблюдения исследователей, обнаруживших существенное влияние скорости разбега на итоговый результат прыгунов различного, но, как правило, более высокого уровня подготовленности. Однако, величина этой связи у спортсменов первого разряда не настолько велика, как можно было бы ожидать. Другие характеристики разбега влияния на конечный результат прыжка не имеют.

<sup>1</sup> ПП – полный прыжок.

<sup>2</sup> СПШ – скорость на последнем шаге разбега.

<sup>3</sup> СрСк-средняя скорость четырех последних шагов разбега.

<sup>4</sup> ВрОп – время опорного периода последнего шага разбега.

<sup>5</sup> ВрБезоп-время безопорного периода последнего шага разбега.

<sup>6</sup> ДПШ – длина последнего шага.

<sup>7</sup> Здесь и далее: \* – достоверная корреляционная связь (критическое значение коэффициента корреляции для выборки из 52 наблюдений ( $\alpha \leq 0,05$ )) – 0,27.

<sup>8</sup> ЧПШ – частота последнего шага.

Среди остальных параметров техники можно отметить значительное обратное влияние частоты последнего шага разбега на такие показатели как время опорного и безопорного периодов последнего шага разбега, и длина последнего шага (коэффициент корреляции между этими параметрами колеблется в пределах от -0,59 до -0,87). В то же время частота последнего шага имеет положительный характер влияния на скорость на последнем шаге разбега и среднюю скорость четырех последних шагов разбега, соответственно 0,66 и 0,37.

В целом, взаимосвязи технических параметров разбега укладываются в логику их возможных влияний друг на друга. Так, увеличение длины последнего шага достоверно увеличивает время отталкивания на этом шаге (0,34) и, особенно, время его полетного периода (0,90), а снижение опорно-полетных значений последнего шага отрицательно сказывается на общей скорости завершающей части разбега спортсменов.

В следующей таблице отражается характер взаимных влияний показателей отталкивания и степень их воздействия на дальность прыжка.

Таблица 3 – Зависимость параметров техники отталкивания и полного прыжка исследуемой группы спортсменов

Показатели	ПП	ВО	УКСПН	УКСПН	УО	УКСВ
ПП <sup>1</sup>	1,0					
ВО <sup>2</sup>	-0,19	1,0				
УП <sup>3</sup>	0,08	-0,57*	1,0			
УКСПН <sup>4</sup>	-0,16	0,00	0,11	1,0		
УО <sup>5</sup>	-0,24	-0,23	0,21	0,23	1,0	
УКСВ <sup>6</sup>	-0,11	-0,35*	0,46	0,33*	0,59*	1,0
АМД <sup>7</sup>	0,15	0,25	0,00	-0,30*	-0,09	0,00

Из таблицы 3 видно, что снижение угла постановки ноги на отталкивание, относительно горизонтали, как и максимального угла сгибания колена в момент вертикали увеличивает время отталкивания от линии измерения, соответственно -0,57 и -0,35. Первое можно объяснить тем, что уменьшение угла постановки ноги, как правило, является признаком ее большего «выставления» вперед относительно проекции центра масс тела и увеличения, таким образом, длины пути тела спортсмена в периоде опоры. Второе же может говорить о недостатке специальной подготовленности спортсмена и пассивной работе опорной ноги в фазе отталкивания.

Увеличение сгибания колена на вертикали фазы отталкивания также увеличивает и угол отталкивания. В этом случае можно говорить о высокой

<sup>1</sup> ПП – полный прыжок

<sup>2</sup> ВО – время отталкивания

<sup>3</sup> УП – угол постановки ноги на отталкивание

<sup>4</sup> УКСПН – угол в коленном суставе при постановке ноги на отталкивание

<sup>5</sup> УО – угол отталкивания

<sup>6</sup> УКСВ – угол в коленном суставе в момент вертикали

<sup>7</sup> АМД – амплитуда махового движения

степени скоростно-силовой подготовленности спортсмена и активной работе его толчковой ноги в период последней опоры. Следует также отметить, что уменьшение угла между голенью и бедром толчковой ноги (углом в коленном суставе) в момент постановки ноги на отталкивание увеличивает амплитуду маховых движений спортсмена, и, наоборот, увеличение этого угла – снижает эту амплитуду, коэффициент корреляции  $-0,30$ .

Важным обстоятельством, которое отражено в таблице 3 является отсутствие достоверной корреляционной связи любого из представленных в таблице параметров на конечный результат, то есть ни один из показателей техники отталкивания существенно на итоговый результат не влияет. Ближе всего к уровню доверительной вероятности стоит показатель угла отталкивания  $-0,24$ , но и он не достигает необходимой величины.

В таблице 4 собраны данные о влиянии ключевых показателей прыжка, являющихся интегральным результатом его полного технического рисунка.

Таблица 4 – Интегральные показатели техники и их связь с дальностью полного прыжка исследуемой группы спортсменов

Показатели	ПП	УВОЦМТ	ГСО	ВСО
ПП <sup>1</sup>	1,0			
УВОЦМТ <sup>2</sup>	$-0,17$	1,0		
ГСО <sup>3</sup>	$0,49^*$	$-0,84^*$	1,0	
ВСО <sup>4</sup>	$0,16$	$0,88^*$	$-0,55^*$	1,0
РС <sup>5</sup>	$0,58^*$	$-0,74^*$	$0,97^*$	$-0,40^*$

Среди исследуемых параметров, отраженных в таблице 4 существенное положительное влияние на результат прыжка имеют два показателя, – горизонтальная скорость движения ОЦМТ после окончания отталкивания –  $0,49$  и общая (результатирующая) скорость –  $0,58$ , что само по себе вполне объяснимо: наибольшей дальности полета достигнет тот атлет, который в процессе отталкивания изменит направление движения своего тела на определенный (в данном случае средний по группе –  $21,8^\circ$ ) угол при этом сохранив поступательное движение своего тела вперед. Этим и определяется совокупное качество (интегральность) тренировочных воздействий индивидуальной подготовки прыгуна в длину.

Среди остальных взаимовлияний показателей техники прыжка высокий уровень достоверности обнаруживают следующие пары технических характеристик: результирующая и горизонтальная скорости прыжка –  $0,97$ , вертикальная скорость и угол вылета тела спортсмена –  $0,88$ . Эти соотношения имеют положительный характер: увеличение одного показателя

<sup>1</sup> ПП – полный прыжок.

<sup>2</sup> УВОЦМТ – Угол вылета общего центра масс тела.

<sup>3</sup> ГСО – Горизонтальная скорость отталкивания.

<sup>4</sup> ВСО – Вертикальная скорость отталкивания.

<sup>5</sup> РС – Результирующая скорость.

сопровождается увеличением другого. Отрицательный характер влияния друг на друга (см. таблицу 4) имеют следующие пары показателей: угол вылета ОЦМТ после отталкивания и горизонтальная скорость спортсмена, результирующая скорость и угол вылета, а также горизонтальная и вертикальная, вертикальная и результирующая скорости движения ОЦМТ спортсмена после окончания отталкивания.

Таким образом, на основании вышеизложенных результатов исследования можно сделать следующие **выводы**:

1. Из 12 исследованных параметров прыжка фаз разбега и отталкивания только один имеет достоверное положительное влияние на результат прыжка группы спортсменов первого спортивного разряда, это средняя скорость четырех последних шагов разбега. Коэффициент корреляции составляет 0,32 при минимальной величине доверительной вероятности для данной выборки – 0,27.

2. Взаимное влияние, выше минимального уровня достоверности, имеют 16 исследуемых пар технических показателей фаз разбега и отталкивания. Среди них наибольшую положительную величину имеют частота последнего шага спортсмена и скорость на последнем шаге разбега – 0,66, длина последнего шага и время его полетного периода – 0,90, угол сгибания колена на вертикали фазы отталкивания и угол отталкивания – 0,59. Наиболее выраженное отрицательное влияние отмечено у таких пар параметров как частота последнего шага разбега и время опорного и безопорного периодов последнего шага разбега, а также частота последнего шага и его длина последнего (коэффициент корреляции между этими параметрами колеблется в пределах от -0,59 до -0,87).

3. Среди показателей интегральной подготовленности прыгуна в длину исследуемой квалификации выявлена высокая положительная корреляционная зависимость между длиной прыжка и горизонтальной скоростью – 0,49 и длиной прыжка и результирующей скоростью – 0,58.

Отрицательное влияние друг на друга имеют следующие пары показателей угол вылета ОЦМТ горизонтальная скорость отталкивания и угол вылета ОЦМТ -0,84, горизонтальная и вертикальная скорости ОЦМТ угол вылета ОЦМТ -0,55.

### Список литературы

1. Немцев О.Б. Биомеханический анализ отталкивания в лучших и худших попытках в соревнованиях по прыжкам в длину у многоборцев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2015. № 8. (126). С. 110–114.
2. Немцев О.Б. Зависимости показателей техники отталкивания и спортивного результата у неэлитных прыгунов в длину // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2014. № 8 (114). С. 137–142.
3. Оганджанов А.Л., Косихин В.П., Щыпленкова Е.С. Этапный контроль специальной подготовленности высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2016. № 3. С. 146–157.

4. Попов В.Б. Исследование особенностей высшего спортивно-технического мастерства и управления совершенствованием его в прыжках в длину разбега: автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст] / В. Б. Попов. М.: 1968. 24 с.

5. Сорокин С.А. Биомеханические характеристики разбега и отталкивания и их влияние на результат спортсменов-прыгунов в длину различной квалификации // В сборнике: Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. Краснодар, 2024. С. 86-90.

6. Сорокин С.А. Различие биомеханических характеристик в исполнении прыжка в длину спортсменов разной квалификации // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2023. №1. С. 118-122.

7. Graham-Smith P. A three-dimensional kinematic analysis of the long jump take-off / P. Graham-Smith, A. Lees // Journal of Sports Sciences. 2005. №. 23. P. 891-903.

## СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ ИГРЫ НЕДОМИНИРУЮЩЕЙ РУКОЙ

Э. Тагваи, В.В. Бакаев

Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,  
г. Санкт-Петербург, Россия

**Аннотация.** В статье рассматривается актуальная проблема одностороннего развития игровых навыков у юных баскетболистов и предлагается методика, направленная на целенаправленное формирование умения владеть недоминирующей рукой. Актуальность работы обусловлена возрастающими требованиями современного баскетбола к универсализму и технической подготовке игроков. Развитая недоминирующая рука значительно расширяет атакующий арсенал, позволяя игроку быть непредсказуемым и эффективным при атаке в любую сторону. Целью исследования является теоретическое обоснование и разработка комплекса специальных упражнений для эффективного развития навыков дриблинга, передач и бросков слабой рукой у спортсменов на начальных этапах подготовки. Методологической основой послужили системный подход, анализ научно-методической литературы и принципы теории моторного обучения. В статье представлен комплекс из 12 упражнений, систематизированных по принципу «от простого к сложному», который может быть интегрирован в основную часть тренировочного занятия. Основные результаты исследования заключаются в предложении конкретного практического инструментария для тренеров, позволяющего повысить технический арсенал и игровую эффективность юных баскетболистов, способствуя их симметричному двигательному развитию и закладывая прочный фундамент для дальнейшего спортивного совершенствования.

**Ключевые слова:** юные баскетболисты; недоминирующая рука; техническая подготовка; методика тренировки; двигательные навыки; комплекс упражнений.

Современный баскетбол характеризуется высокой интенсивностью игровых действий, требующих от спортсменов не только отличной физической подготовки, но и высокого уровня технического мастерства. Одним из ключевых аспектов, определяющих эффективность игрока на площадке, является его способность одинаково успешно действовать обеими руками [1]. Игрок, владеющий лишь одной, доминирующей рукой, становится предсказуемым для защитника. Сопернику достаточно перекрыть

сильную сторону, чтобы нейтрализовать значительную часть атакующей угрозы. В то же время, способность атаковать кольцо, выполнять передачи и контролировать мяч обеими руками делает игрока универсальным и опасным с любой точки площадки [2].

Проблема одностороннего развития особенно актуальна на этапе начальной подготовки, когда закладывается фундамент технических навыков [3]. Многие тренеры уделяют недостаточно внимания целенаправленному развитию «слабой» руки, что в дальнейшем становится труднопреодолимым барьером для спортивного совершенствования. Несформированный навык игры недоминирующей рукой приводит к техническому браку в стрессовых игровых ситуациях, потере мяча под давлением и ограниченности тактических решений. Таким образом, разработка и внедрение в тренировочный процесс специальных методик и комплексов упражнений, направленных на формирование навыков игры недоминирующей рукой, является не просто желательным, а необходимым условием подготовки квалифицированного баскетболиста.

Основой предлагаемой методики является принцип постепенности и систематичности. Тренировка недоминирующей руки не должна носить эпизодический характер; упражнения должны быть интегрированы в каждое тренировочное занятие [4]. На начальном этапе основной акцент делается на улучшении нейромышечной связи и развитии чувства мяча. Важно начинать с простых упражнений без сопротивления, постепенно усложняя их за счет увеличения скорости выполнения, добавления двигательных задач и противодействия защитника [5].

Процесс обучения должен учитывать стадии формирования двигательного навыка [6]. На первой, когнитивной стадии, спортсмен знакомится с движением, основная задача – понять его структуру. Здесь важны медленное, осознанное выполнение и зрительный контроль. На второй, ассоциативной стадии, происходит оттачивание техники, уменьшается количество ошибок, движение становится более автоматизированным. На третьей, автономной стадии, навык закрепляется, и игрок может выполнять его в сложных, быстро меняющихся игровых условиях, не концентрируясь на самом техническом элементе.

Предлагаемый комплекс упражнений построен по принципу «от простого к сложному» и охватывает три ключевых элемента техники: дриблинг, передачи и завершающие броски. Рекомендуется уделять выполнению данного комплекса не менее 15–20 минут в основной части каждой тренировки, начиная с индивидуальной работы и постепенно переходя к упражнениям в парах и группах (Таблица 1).

Таблица 1 – Комплекс упражнений для развития недоминирующей руки у юных баскетболистов

№ п/п	Название упражнения	Описание выполнения	Решаемая задача
1	Статический дриблинг	Дриблинг недоминирующей рукой на месте в низкой стойке с разной высотой отскока (низкий, средний, высокий) по 30 сек. 2-3 повтора. Без зрительного контроля мяча	Развить чувство мяча и контроль
2	Дриблинг в движении	Ведение мяча недоминирующей рукой по всей длине площадки. Вариации включают движение лицом вперед, спиной вперед и приставными шагами, начиная с медленного шага и постепенно увеличивая скорость до бега	Совместить контроль мяча с передвижением
3	«Восьмерка» и «мельница»	Игрок в низкой стойке с ногами шире плеч выполняет перевод мяча недоминирующей рукой между ногами («восьмерка») и вокруг каждой ноги. Упражнение выполняется сначала на месте, затем в медленном движении	Улучшить координацию и владение мячом в ограниченном пространстве
4	Дриблинг с изменением направления	Игрок движется по площадке с ведением мяча недоминирующей рукой и по сигналу тренера выполняет V-образный перевод перед собой, перевод за спиной или между ног, продолжая движение в другую сторону	Подготовка к обыгрышу соперника
5	Передачи в стену	Игрок стоит в 2-3 метрах от стены и выполняет серийные передачи: 15-20 передач от плеча и 15-20 передач от груди. Акцент делается на полном выпрямлении руки и завершающем движении кисти	Отработка правильной техники передачи недоминирующей рукой
6	Парные передачи	Игроки в парах на расстоянии 3-4 метров выполняют передачи друг другу только недоминирующей рукой. Сначала на месте, затем в движении параллельно друг другу	Отработать точность и своевременность передачи в динамике
7	Дриблинг с сопротивлением	Упражнение в парах: один игрок ведет мяч недоминирующей рукой, а второй (защитник) оказывает легкое пассивное сопротивление, мешая продвижению, но не пытаясь отобрать мяч	Научиться контролировать мяч под давлением
8	Броски из-под кольца (Лей-ап)	Игрок выполняет 10–15 последовательных бросков из-под кольца недоминирующей рукой, отталкиваясь с противоположной ноги. Важно добиться стабильного попадания и правильной координации	Формирование навыка наиболее распространенного броска слабой рукой
9	«Крюк» слабой рукой	Игрок располагается боком к кольцу на расстоянии 1-2 метров и выполняет серию из 10-12 бросков, выпуская мяч по дуге над головой с полным выпрямлением руки и финальным движением кисти	Развить координацию и мягкое кистевое завершение атаки недоминирующей рукой

№ п/п	Название упражнения	Описание выполнения	Решаемая задача
10	Комбинированное упражнение: дриблинг и бросок	Игрок начинает ведение недоминирующей рукой от центральной линии, доходит до трехочковой дуги, выполняет любой перевод мяча и завершает атаку лей-апом той же рукой	Связать ведение и завершение атаки в единое действие
11	Жонглирование двумя мячами	Одновременный или поочередный дриблинг двумя мячами на месте, а по мере освоения – в движении по прямой и с переводами	Максимально загрузить обе руки, развить межполушарные связи и повысить уровень контроля мяча в сложных условиях
12	Игровое упражнение «только слабой рукой»	Игра 1 на 1 или 2 на 2 на ограниченной площадке, где все действия с мячом (дриблинг, передачи, броски) выполняются только недоминирующей рукой	Применение полученных навыков в игровой ситуации

Для оценки эффективности предложенного комплекса упражнений рекомендуется проводить периодическое тестирование. В качестве контрольных тестов можно использовать:

- слаломный дриблинг: ведение мяча недоминирующей рукой на время по заданной траектории (например, между 5-6 конусами);
- тест на точность бросков: выполнение 10 бросков из-под кольца (лей-ап) недоминирующей рукой и подсчет процента попаданий;
- статистика игровых действий: анализ видеозаписей игр для подсчета успешных технических действий (проходов, передач), выполненных недоминирующей рукой.

Сравнение результатов до начала применения методики и через несколько месяцев тренировок позволит объективно оценить прогресс спортсменов.

Систематическое применение данного комплекса упражнений позволяет в относительно короткие сроки добиться значительного прогресса в уровне владения недоминирующей рукой [4]. У юных спортсменов улучшается координация, повышается чувство мяча и уверенность в своих силах при выполнении технических элементов «слабой» рукой [7, 5]. Внедрение этих упражнений в тренировочный процесс способствует формированию технически разностороннего игрока, способного эффективно действовать в любой игровой ситуации и с любой стороны площадки [8].

На практике это выражается в том, что игрок перестает бояться идти в проход под неудобную руку, может отдать острую передачу из-под давления в любую сторону, а его арсенал завершающих бросков становится богаче [9, 10]. Это, в свою очередь, расширяет тактический арсенал как отдельного игрока, так и команды в целом. Более того, высокий уровень владения

обеими руками позволяет игроку держать голову поднятой во время дриблинга, что улучшает видение площадки и качество принимаемых решений [5].

Важно подчеркнуть, что тренер должен проявлять терпение и оказывать психологическую поддержку юным спортсменам, так как освоение навыков недоминирующей рукой на начальном этапе может вызывать трудности и неуверенность. Положительное подкрепление и акцент на малейших успехах будут способствовать поддержанию мотивации и достижению поставленных целей.

При этом тренеру следует адаптировать сложность и интенсивность упражнений в зависимости от возраста и уровня подготовки группы [11]. Для младших возрастов акцент делается на игровых формах и базовой координации, а для старших – на скорости, интенсивности и выполнении в условиях, приближенных к игровым.

Таким образом, проблема одностороннего развития технических навыков у юных баскетболистов требует целенаправленного педагогического вмешательства. Предложенный в статье комплекс из 12 упражнений представляет собой систематизированный подход к формированию навыка игры недоминирующей рукой [12, 13]. Его регулярное применение в тренировочном процессе позволяет не только улучшить индивидуальное мастерство спортсменов, но и способствует формированию технически универсального, непредсказуемого для соперника игрока. Это, в свою очередь, повышает как личную, так и командную эффективность на площадке. Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение вариативности применения подобных методик для различных возрастных групп и уровней спортивной подготовки.

### Список литературы

1. Stöckel T., Vater C. Hand preference patterns in expert basketball players: Interrelations between basketball-specific and everyday life behavior. *Human Movement Science*. 2014; 38: 143-151. DOI: 10.1016/j.humov.2014.09.002.

2. Gualdi E., Rinaldo N., Pasini A., Zaccagni L. Hand Preference and Performance in Basketball Tasks. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019; 16: 4336. DOI: 10.3390/ijerph16224336.

3. Тагваи Э., Бакаев В.В. Особенности двусторонней тренировки в комплексной подготовке баскетболистов 12–14 лет. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2025; 20(2): 183-188. DOI: 10.24412/2588-0225-2025-20-2-183-188.

4. Tousi M. M., Emami T., Hoseini S. M. The Effect of Initial Practice with Dominant and Non-Dominant Hand on Acquisition, Retention and Transfer of A Complex Motor Task. *Biosciences Biotechnology Research Asia*. 2017; 14(3): 1067-1074. DOI: 10.13005/bbra/2543.

5. Onodera K., Takeda M. Hand Selection in Dribbling Phases: An Analysis of Non-Dominant Hand Usage and Dribble Change in Basketball. *Sports (Basel, Switzerland)*. 2023; 11(11): 226. DOI: 10.3390/sports11110226.

6. Fitts P. M., Posner M. I. *Human Performance*. Belmont, CA: Brooks/Cole. 1967. 162 p.

7. Amato A., Giustino V., Patti A., et al. Young basketball players have better manual dexterity performance than sportsmen and non-sportsmen of the same age: a cross-sectional study. *Scientific Reports*. 2023; 13: 20953. DOI: 10.1038/s41598-023-48335-7.

8. Аксарин И. В. Оценка уровня технической подготовленности юных баскетболистов с учетом функциональной асимметрии. *Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология*. 2018; 2(33): 9-14. DOI: 10.18323/2221-5662-2018-2-9-14.

9. Campbell P., Akpanudo U. The Effects Of Focused Training On Non-Dominant Throwing In Teenagers. *Scholar Works at Harding*. 2022. 18 p.

10. Henschen K.P. The effects of a small basket upon basketball shooting accuracy with the non-dominant hand. *ProQuest*. 1971. 136 p.

11. Яцив В.А. Развитие скоростно-силовых качеств у детей старшего школьного возраста средствами игры в баскетбол. *Сибирский федеральный университет*. 2018. 49 с.

12. Zhang Y., Jin C., Sun M., Zhang L. Effects of non-dominant side training on athletic performance: a systematic review. *Frontiers in physiology*. 2025; 16: 1602586. DOI: 10.3389/fphys.2025.1602586.

13. Захаров П. С., Губа В. П., Родин А. В., Мазурина А. В. Содержание тренировочных занятий квалифицированных спортсменов в баскетболе 3×3. *Спорт*. 2025. 172 с.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПОВОРОТОВ В ПЛАВАНИИ СТИЛЕМ БАТТЕРФЛЯЙ

А.Ю. Частоедова<sup>1</sup>, К.Д. Паньков<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Кубанский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

<sup>2</sup>Национальный государственный университет физической культуры,  
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

**Аннотация.** Стиль спортивного плавания баттерфляй характеризуется высокими требованиями к уровню физической и технической подготовленности пловца. Целью исследования явился поиск путей совершенствования технической подготовленности дельфинистов. Одним из компонентов соревновательного упражнения, влияющим на результат преодоления средних и длинных дистанций, является поворот. Весомым фактором, обеспечивающим овладение эффективной техникой поворота, является сохранение динамического равновесия, обеспечиваемое, в том числе, и работой постуральных мышц. В ходе исследования был разработан комплекс упражнений, направленный на развитие силы постуральных мышц, с целью совершенствования техники поворотов в плавании стилем баттерфляй. В статье приводятся результаты исследования, свидетельствующие об эффективности разработанного комплекса упражнений.

**Ключевые слова:** спортивное плавание, баттерфляй, поворот, координационные способности, динамическое равновесие, постуральные мышцы.

Последние годы были неоднозначным в развитии российского плавания. Вынужденная изоляция российского спорта на международной спортивной арене вносит определенные негативные воздействия в этот процесс. По итогам прошедшего в 2025 году в Сингапуре Чемпионата Мира по водным видам спорта можно говорить о наличии, несмотря на завоеванные медали, определенного разрыва в результатах российских пловцов и ведущих пловцов мира. Данный факт говорит о необходимости поиска новых подходов в подготовке пловцов.

Особый интерес в данном ключе представляет плавание стилем баттерфляй. Баттерфляй представляет собой один из наиболее сложных и энергозатратных стилей плавания. Именно для баттерфляя, по мнению ряда специалистов, характерна тенденция к значительной эволюции стиля [3,7]. Для баттерфляя присуща сложная техника, что диктует необходимость выделять значительный объем учебно-тренировочного процесса на техническую подготовку даже у пловцов высокой квалификации [1].

Целью данного исследования поиск путей повышения спортивного результата в плавании стилем баттерфляй.

Для достижения поставленной цели использовались методы анкетирования, педагогического эксперимента и педагогического тестирования [8]. Результаты, полученные в ходе исследования, были обработаны с применением методов математической статистики.

Исследование проводилось на базе ГБУ ДО СШ «Дельфин», г. Санкт-Петербург.

Анализируя тренировочную деятельность в российском плавании, мы пришли к выводу, что большое количество специалистов предпочитают функциональную и силовую тренировку, недооценивая подход, основанный на технической подготовке (рисунок 1). Тогда как, например, Майкл Фелпс – выдающийся пловец современности – выделял на техническую подготовку до 50 % времени тренировочной работы. Как отмечает А.П. Берген, значение технической подготовки в тренировочном процессе высококвалифицированных пловцов заключается в том факте, что к этапу высшего спортивного мастерства спортсмен постепенно подходит к пределу свои функциональных возможностей, поэтому резервы физической подготовленности относительно невелики. Тогда как возможности в совершенствовании техники плавания безграничны. Таким образом, по его мнению, по мере повышения спортивного мастерства пловца, значение технической подготовки по отношению к физической подготовке неуклонно возрастает [4].

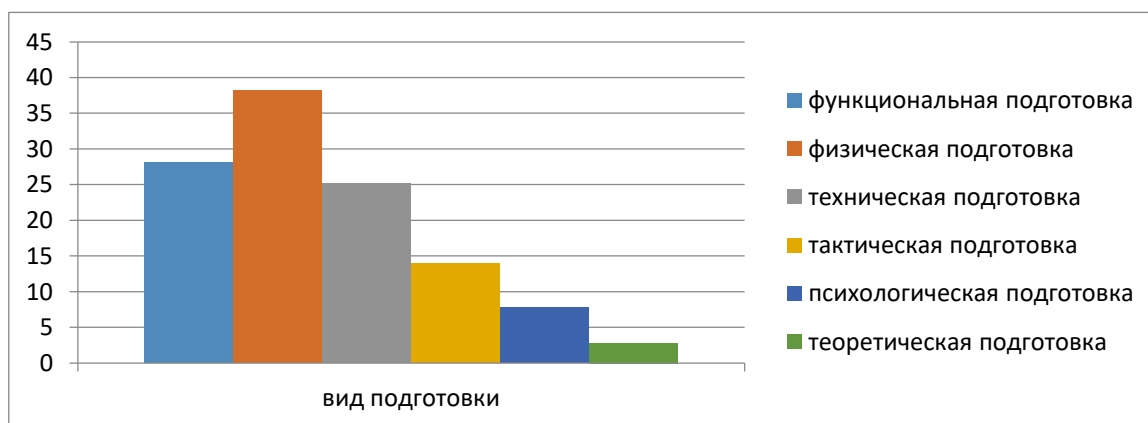


Рисунок 1 – Приоритеты в выборе вида подготовки в тренировочном процессе высококвалифицированных пловцов-дельфинистов

Весомым фактором, позволяющим демонстрировать высокие результаты в плавании на средние и длинные дистанции стилем баттерфляй является техника выполнения поворотов, так как сила отталкивания от бортика бассейна при выполнении поворота кратно превышает возможности силы отталкивания от воды при преодолении дистанции на ее прямом отрезке [5]. Поэтому необходимо использовать данное обстоятельство с максимальной эффективностью. Исследования показывают наличие сильной статистической взаимосвязи ( $r=0,86-0,92$  при  $p<0,05$ ) между временем выполнения поворота и соревновательным результатом, что доказывает

значимость качества выполнения поворота в достижении высоких результатов [2].

В плавании стилем баттерфляй повороты выполняются в технике «маятник». Очень часто, особенно на фоне нарастающего утомления в ходе учебно-тренировочного занятия техника выполнения поворотов искажается. В ходе исследования были выявлены наиболее часто встречающиеся ошибки в технике выполнения поворотов (рисунок 2).

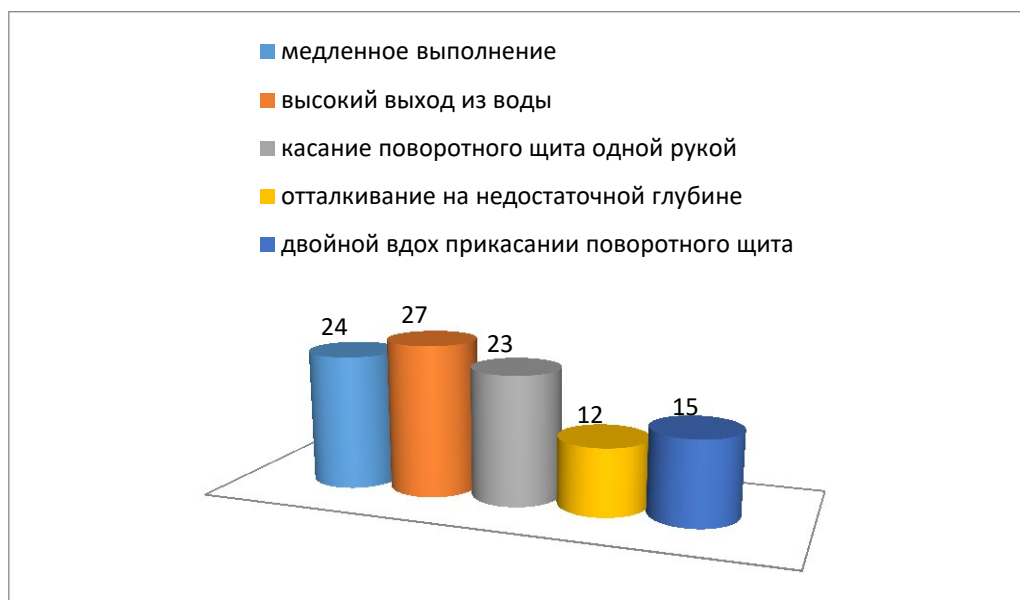


Рисунок 2 – Ошибки в технике выполнения поворотов при плавании стилем баттерфляй (%)

Весомый вклад в совершенствовании техники поворотов вносит сила постуральных мышц, обеспечивающих уровень скоординированности движений пловца и переход от поступательного движения к вращательному без снижения его эффективности [5].

Опираясь на анализ научно-методических источников, был разработан комплекс упражнений, направленный на совершенствование техники поворотов при плавании стилем баттерфляй. В комплекс вошли упражнения, направленные на развитие силы постуральных мышц и координационных способностей.

Разработанный комплекс упражнений был внедрен в учебно-тренировочный процесс спортсменов, вошедших в состав экспериментальной группы. Спортсмены контрольной группы тренировались по традиционной программе.

Предложенный комплекс упражнений состоял из двух частей – комплекс общеподготовительных упражнений статодинамического и изометрического характера для выполнения на суше и комплекс специально подготовительных упражнений на воде. Упражнения на суше выполнялись три раза в неделю повторным методом с жестким интервалом отдыха. Упражнения на воде выполнялись в первой половине каждого учебно-тренировочного занятия интервальным и переменным методами. Кроме того,

в конце занятий применялись специально подобранные игры на воде, направленные на совершенствование техники поворотов.

С целью оценки эффективности предложенного комплекса упражнений была проанализирована динамика показателей физической и технической подготовленности в ходе педагогического эксперимента (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика результатов физической и технической подготовки в ходе педагогического эксперимента

Показатели		Экспериментальная группа		Контрольная группа		Р
		М±m	прирост	М±m	прирост	
Становая динамометрия (кг)	до эксп	122,80±4,34	10,3%,	126,6±4,01	1,46%,	>0,05
	после эксп	135,50±2,03		128,45±6,51		<0,05
Проба Ромберга (с)	до эксп	43,50±2,89	17,7%.	43,8±1,7	0,9%	>0,05
	после эксп	51,2±0,96		44,18±0,23		<0,05
Поворот (с)	до эксп	9,8±0,34	16,3%,	9,02±0,21	1,1%,	>0,05
	после эксп	8,2±0,15		8,92±0,65		<0,05

Если на начальном этапе исследования по рассмотренным показателям между результатами спортсменов экспериментальной и контрольной групп статистически значимых различий зафиксировано не было, то по окончании эксперимента по всем показателям различие было статистически значимо. Кроме того, по всем измеренным показателям участники экспериментальной группы продемонстрировали более значительный прирост результатов.

Кроме того, по итогам эксперимента у спортсменов экспериментальной группы было выявлено снижение количество ошибок, допущенных при выполнении поворотов (рисунок 3).

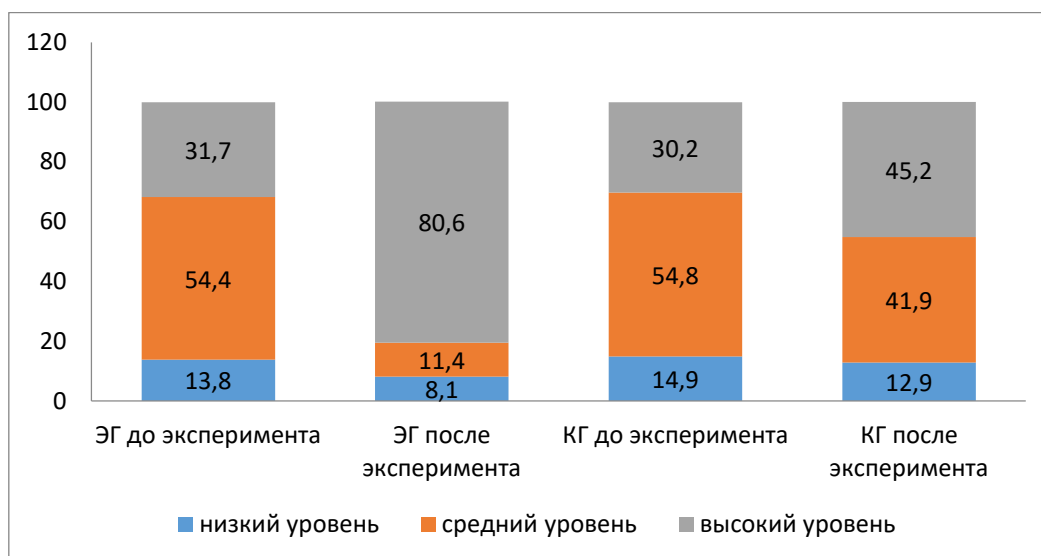


Рисунок 3 – Динамика качественного анализа техники выполнения поворота

Примечание: низкий уровень – более 3 ошибок, средний уровень – 2-3 ошибки, высокий уровень – 1 ошибка и менее.

Для оценки влияния использованного комплекса упражнений на результативность прохождения соревновательной дистанции фиксировался результат в плавании на дистанцию 200м баттерфляй как до начала эксперимента, так и после него. По данным сравнительного анализа прирост в результате соревновательной дистанции у спортсменов экспериментальной группы составил 1,4%, в контрольной группе – 0,8%. Различие в результатах на момент окончания исследования было статистически значимо ( $p < 0,05$ ).

Опираясь на данные сравнительного анализа по результатам педагогического эксперимента, можно говорить о том, что предложенный комплекс упражнений оказал благоприятное воздействие на показатели технической подготовленности пловцов экспериментальной группы.

### Список литературы

1. Совершенствование технической подготовки пловцов в плавании стилем баттерфляй / С.А. Григан, Н.Н. Нещерет, Н.В. Степичева [и др.] // Современные наукоемкие технологии. 2021. № 2. С. 134-138.

2. Дыбиньска Е., Куця-чышчонь К., Амброжи Т., Хайланд Р. Факторы, определяющие успех в плавании стилем баттерфляй // ТиПФК. 2013. №12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-opredelyayuschie-uspeh-v-plavanii-stilem-batterflyay> (дата обращения: 06.09.2025).

3. Козлов А.В. Инновационные технологии в избранном виде спорта высших достижений: современная техника спортивных способов плавания. Санкт-Петербург: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, 2018. 181 с.

4. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху: кн. для тренеров, студентов, преподавателей вузов физ. воспитания М.: Сов. спорт. Кн. 2. 2012. 544 с.

5. Погребной А.И., Комлев И.О., Аришин А.В., Литвишко Е.В. Современные мировые тенденции подготовки в спортивном плавании (обзор зарубежной литературы) // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2021. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ovremennye-mirovye-tendentsii-podgotovki-v-sportivnom-plavanii-obzor-zarubezhnoy-literatury> (дата обращения: 19.08.2025)

6. Сальникова Е.А., Бугаец Я.И., Гронская А.С., Малука М.В., Исаенко Т.А. Постуральная устойчивость высококвалифицированных пловцов в разные периоды тренировочного цикла // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2021. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/posturalnaya-ustoychivost-vysokokvalifitsirovannyh-plovtsov-v-raznye-periody-trenirovochnogo-tsikla> (дата обращения: 06.09.2025).

7. Янг М. Баттерфляй - Как улучшить свою технику. Киндл, 2014. 54 с.

8. Якимова Л.А., Емтыль Т.Х. Методология научных исследований в области физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие. Краснодар: КГУФКСТ, 2020. 61 с.

## ОБ АКТУАЛЬНОСТИ ИНТЕГРАЦИИ УПРАЖНЕНИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ

Г.М. Шакамалов, Ю.К. Померанцева  
Уральский государственный университет физической культуры,  
г. Челябинск, Россия

**Аннотация.** В статье приводится обоснование необходимости интеграции упражнений легкой атлетики в учебно-тренировочный процесс юных гимнастов. Актуальность исследования обусловлена необходимостью повышения уровня общей физической подготовленности, развития скоростно-силовых качеств, выносливости и совершенствования техники бега, что создает базу для успешного освоения акробатических элементов. Установлено, что большая часть времени в тренировочном процессе юных гимнастов уходит на развитие гибкости, координации и элементов техники, при этом средства развития выносливости и скоростных качеств применяются нерегулярно. Результаты проведенного нами исследования, представленные в статье, обуславливают необходимость интеграции упражнений легкой атлетики в учебно-тренировочный процесс юных гимнастов.

**Ключевые слова:** интеграция, упражнения легкой атлетики, спортивная подготовка; физическая подготовка; учебно-тренировочный процесс юных гимнастов.

**Введение.** Процесс спортивной подготовки юных гимнастов представляет собой систематическую, многоэтапную работу, направленную на гармоничное развитие основных физических качеств и постепенное усложнение координационной структуры движений. На начальном этапе спортивной подготовки гимнастов ключевым является формирование прочной базы общей физической подготовленности, которая служит фундаментом для дальнейшего освоения сложных гимнастических элементов и успешного выполнения соревновательных комбинаций. Отметим, что недостаточный уровень физической подготовленности юного гимнаста может замедлять темпы обучения, снижать мотивацию спортсменов и повышать риск травматизма.

Современные исследования подтверждают, что использование упражнений легкой атлетики является эффективным средством повышения общей выносливости, развития скоростно-силовых качеств и улучшения координации движений [3]. Упражнения легкой атлетики способствуют комплексному воздействию на организм юного спортсмена, что особенно важно в возрасте активного роста и формирования двигательного аппарата. А. В. Бутрамеев и В. Н. Коновалов отмечают, что метод сопряженного

воздействия, сочетающий различные виды нагрузки, обеспечивает синергетический эффект при развитии силы, скорости и выносливости у детей младшего школьного возраста [3]. Одновременно с этим Г. Р. Айзятуллова с соавторами подчеркивают, что систематическая физическая подготовка облегчает освоение акробатических элементов, способствует формированию правильной техники и снижению травматизма у юных гимнастов [1]. Ж. Р. Хамзаев указывает, что высокий уровень физической подготовленности – ключевой фактор, определяющий успешность обучения гимнастов и их дальнейший спортивный рост [4]. Наряду с этим, А. Э. Болотин с соавторами отмечают важность развития координационных способностей у детей 8–10 лет как ключевого фактора, обеспечивающего успешное овладение двигательными навыками и повышение эффективности тренировочного процесса [2].

Таким образом, можно констатировать, что интеграция упражнений легкой атлетики в учебно-тренировочный процесс гимнастов 8-10 лет способствует повышению уровня физической подготовленности юных спортсменов, вследствие чего повышается качество освоения программы по спортивной гимнастике. При этом опыт нашей практической деятельности позволяет отметить, что в спортивной подготовке гимнастов 8-10 лет уделяется недостаточно внимания упражнениям легкой атлетики как средству физической подготовки.

**Организация исследования.** В ходе опытно-экспериментального исследования, проводимого на базе МБУ ДО СШОР № 4 г. Челябинска с февраля по апрель 2025 года, в котором принимали участие 28 юных гимнастов 8–10 лет, мы изучили особенности организации и содержание учебно-тренировочного процесса юных гимнастов. Педагогическое наблюдение и анализ методической документации позволили нам получить объективные данные о структуре занятий, распределении объемов нагрузки и применяемых средствах физической подготовки гимнастов 8–10 лет.

Основное внимание в нашем исследовании уделялось анализу используемых тренерами-преподавателями методов и средств развития физических качеств, последовательности их применения, объемов даваемой нагрузки, а также соответствия содержания тренировок возрастным и индивидуальным особенностям спортсменов. Фиксировались характер и продолжительность упражнений, их интенсивность, количество повторений, соотношение времени, отводимого на общую и специальную физическую подготовку.

Полученные данные позволили выявить основные закономерности организации учебно-тренировочного процесса и определить, в каком объеме упражнения легкой атлетики используются в подготовке юных гимнастов для развития силы, выносливости, координации и скоростно-силовых качеств.

**Результаты исследования.** В ходе проведенного опытно-экспериментального исследования нами был получен фактологический

материал, на основании которого мы определили, что около 45-50 % времени учебно-тренировочного занятия отводится на развитие гибкости и отработку технических элементов (разные виды равновесия, стойки на руках, кувырки, упрощенные акробатические комбинации). На общую физическую подготовку приходится не более 20–25 % тренировочного времени, при этом средства развития скоростно-силовых качеств применяются нерегулярно – не чаще 1-2 раз в неделю, преимущественно в виде прыжков на месте или коротких ускорений.

В содержании тренировочного занятия работа, направленная на развитие выносливости практически отсутствует. Беговые упражнения ограничиваются разминкой продолжительностью 5-7 минут в медленном темпе. Комплексные прыжковые упражнения, ускорения на отрезках 20-40 м, многоскоки, а также метания набивного мяча, рекомендованные для развития взрывной силы, в процессе занятий не применяются.

В спортивной гимнастике особого внимания заслуживает техническая подготовка. Мы отмечаем, что при обучении технике бега, необходимой для выполнения разбега на акробатических снарядах (опорный прыжок и акробатическая дорожка), специальные легкоатлетические упражнения (бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, ускорения с постепенным нарастанием скорости) в подготовке юных гимнастов 8-10 лет не используются. Вследствие чего у большинства гимнастов мы отмечали технические ошибки, такие как: низкая амплитуда движений в тазобедренных суставах, недостаточная частота шагов, нерациональная постановка стопы, что отрицательно сказывается на качестве выполнения разбега и прыжковых элементов.

Полученные данные свидетельствуют о недостаточной системности развития скоростно-силовых качеств и выносливости в подготовке юных гимнастов. Это подтверждает необходимость интеграции упражнений легкой атлетики в учебно-тренировочный процесс на регулярной основе, что позволит улучшить скоростные характеристики, развить выносливость и координацию движений, повысить эффективность освоения сложных гимнастических элементов.

**Заключение.** Результаты различных исследований, а так же опыт практической деятельности позволяют утверждать, что систематическое применение упражнений легкой атлетики в учебно-тренировочном процессе юных гимнастов 8-10 лет является эффективным средством повышения уровня общей и специальной физической подготовленности. Включение беговых, прыжковых и метательных упражнений в процесс спортивной подготовки юных гимнастов обеспечивает комплексное воздействие на развитие основных физических качеств – силы, выносливости, быстроты и координации, что создает благоприятные предпосылки для успешного освоения технически сложных гимнастических элементов.

Интеграция упражнений легкой атлетики в учебно-тренировочный процесс гимнастов 8–10 лет способствует развитию физической

подготовленности, и как следствие формируют прочный двигательный фундамент, ускоряет процесс обучения и повышает качество выполнения учебной и соревновательной программы по спортивной гимнастике. Кроме того, применение упражнений легкой атлетики способствует профилактике перегрузок и травм, улучшает функциональное состояние организма и повышает мотивацию юных спортсменов к регулярным занятиям.

В то же время в практике спортивной подготовки гимнастов 8–10 лет упражнения легкой атлетики применяются недостаточно систематично, а количество детально разработанных и научно обоснованных методик по их интеграции в учебно-тренировочный процесс остается недостаточным, что определяет актуальность и необходимость продолжения нашего исследования.

### Список литературы

1. Айзятulloва Г.Р., Сахарнова Т.К., Титова А.В., Полякова И.В. Физическая подготовка к выполнению акробатических элементов // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2023. № 4. С. 52-60.

2. Болотин А.Э., Ш.Ян., Рукавишникова С.К., Емельянцеv С.Л. Психолого-педагогические условия, необходимые для развития координационных способностей в ходе начальной подготовки юных гимнастов 8-10 лет // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2024. № 1. С. 12-18.

3. Бутрамеев А.В., Коновалов В.Н. Методика воспитания двигательных способностей у юных легкоатлетов 9-11 лет методом сопряженного воздействия // Современные вопросы биомедицины. 2021. № 3 (16). С. 181-191.

4. Хамзаев, Ж.Р. Роль физической подготовки юных гимнастов в тренировке // Мироваv наука. 2019. № 5 (26). С. 770-723.

## ВКЛЮЧЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В ТРЕНИРОВКУ ГИМНАСТОВ 9–10 ЛЕТ

Г.М. Шакамалов

Уральский государственный университет физической культуры,  
г. Челябинск, Россия

**Аннотация.** Актуальность исследования обусловлена необходимостью поиска эффективных средств физической подготовки юных гимнастов, обеспечивающих гармоничное развитие физических качеств и успешное освоение сложных элементов.

Цель исследования: экспериментально проверить эффективность применения легкоатлетических упражнений в системе физической подготовки гимнастов 9–10 лет. В исследовании приняли участие 20 спортсменов, разделенные на контрольную и экспериментальную группы. В течение двух месяцев у гимнастов экспериментальной группы в тренировочную программу были включены прыжковые и беговые упражнения легкой атлетики. Оценка эффективности проводилась по результатам тестов: прыжок в длину с места, челночный бег 3×10 м, бег на 1000 м и поднятие туловища за 30 секунд. Полученные результаты подтвердили достоверное улучшение всех показателей ( $p \leq 0,05$ ), что свидетельствует о целесообразности систематического использования легкоатлетических упражнений в подготовке гимнастов данного возраста.

**Ключевые слова:** спортивная гимнастика; юные гимнасты; физическая подготовка; легкоатлетические упражнения; прыжковые упражнения; беговые упражнения; педагогический эксперимент.

**Введение.** Актуальность исследования определяется возрастающей необходимостью совершенствования системы физической подготовки юных гимнастов на ранних этапах многолетнего спортивного пути. В возрасте 9-10 лет организм ребенка проходит через интенсивные морфофункциональные изменения, характеризующиеся высоким темпом развития скоростно-силовых качеств, координации движений и выносливости. Именно эти физические качества образуют фундамент для последующего освоения сложных акробатических элементов, соревновательных комбинаций и выполнения опорных прыжков. Недостаточное внимание к их развитию в тренировочном процессе может привести к замедлению технического прогресса, снижению устойчивости двигательных стереотипов и росту риска травматизма [1; 3; 5].

Одним из наиболее перспективных направлений повышения качества подготовки выступает целенаправленное использование легкоатлетических упражнений, которые благодаря своей универсальности и вариативности

оказывают многогранное воздействие на организм юных спортсменов. Беговые упражнения развивают быстроту, выносливость и координацию, прыжковые способствуют формированию взрывной силы и прыгучести, метания и силовые задания укрепляют мышцы верхнего плечевого пояса и туловища. В совокупности это обеспечивает формирование прочной базы для успешного освоения специфических гимнастических элементов [2; 4].

Научные исследования показывают, что включение легкоатлетических упражнений в тренировочные программы юных спортсменов позволяет значительно ускорить развитие скоростно-силовых качеств, улучшить показатели общей и специальной выносливости, а также сформировать правильные двигательные навыки. Это, в свою очередь, повышает эффективность освоения техники, способствует развитию координации и обеспечивает более высокий уровень готовности гимнастов к выполнению соревновательных комбинаций [2; 4].

Особое значение, данное направление приобретает именно в возрасте 9-10 лет, когда закладываются основы физической подготовленности, определяющие успешность дальнейшего спортивного роста. Своевременное и системное применение легкоатлетических упражнений позволяет не только устранить выявленные слабые стороны в подготовке, но и сформировать «эталонные ориентиры» физического развития, к которым могут стремиться гимнасты. Как отмечают исследователи, грамотная интеграция прыжковых и беговых упражнений в тренировочный процесс обеспечивает гармоничное сочетание общей и специальной физической подготовки, что является необходимым условием для достижения высоких спортивных результатов в будущем [1; 5].

Таким образом, изучение роли и места легкоатлетических упражнений в системе физической подготовки гимнастов младшего возраста является одной из актуальных задач спортивной науки и практики. Решение данной задачи позволит повысить эффективность многолетней подготовки, минимизировать риск травматизма, ускорить процесс технического совершенствования и обеспечить формирование устойчивой базы для выполнения программ более высоких спортивных разрядов.

**Цель исследования:** экспериментально проверить эффективность применения легкоатлетических упражнений в системе физической подготовки гимнастов 9-10 лет.

**Организация исследования.** Исследование проводилось на базе школы по спортивной гимнастике МБУ ДО СШОР №4 г. Челябинска. В исследовании приняли участие юные гимнасты в возрасте 9-10 лет в количестве 20 человек. Контрольная группа занималась по традиционной методике тренировки и не включала выполнение упражнений легкой атлетики. В экспериментальной группе проводились занятия с применением упражнений легкой атлетики. Исследование проводилось в течение 2-х месяцев в летне-осенний период подготовки.

Экспериментальная методика исследования строилась на сравнении эффективности традиционной методики подготовки гимнастов и тренировочного процесса, включающего систематическое применение упражнений легкой атлетики.

Контрольная группа занималась по традиционной программе спортивной гимнастики, включающей стандартный комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки, акробатические элементы и работу на снарядах. В тренировках данной группы не применялись специально подобранные упражнения легкой атлетики.

В экспериментальной группе в тренировочный процесс были целенаправленно включены легкоатлетические упражнения, направленные на развитие ключевых физических качеств, значимых для гимнастики. Использовались следующие средства:

прыжковые упражнения (прыжки в длину и в высоту с места, многоскоки, прыжки через барьеры, прыжки в глубину);

беговые упражнения (короткие ускорения на 20-30 м, челночный бег 3×10 м, беговые упражнения на координацию и ритм);

упражнения на выносливость (бег на средние дистанции – 200 м и 600 м);

метательные упражнения (метание набивного мяча весом 1 кг на дальность и вверх).

Занятия проводились три раза в неделю в рамках общего тренировочного процесса. Продолжительность одного занятия составляла 90 минут, из которых 25-30 минут отводились на легкоатлетические упражнения. Их структура варьировалась в зависимости от задач конкретного тренировочного дня: акцент на развитие прыгучести, скоростных качеств, общей и специальной выносливости либо силы мышц верхнего плечевого пояса.

Эксперимент длился 2 месяца в летне-осенний подготовительный период. По завершении исследования проводилось повторное тестирование с использованием комплекса контрольных упражнений (прыжок в длину с места, челночный бег 3×10, бег на 1000 м, поднимание туловища за 30 секунд), что позволило выявить динамику изменений и определить эффективность внедрения легкоатлетических упражнений в подготовку гимнастов.

**Результаты исследования и обсуждение.** Для оценки эффективности внедрения легкоатлетических упражнений в тренировочный процесс гимнастов 9-10 лет по завершении двухмесячного педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование. В программу контрольных испытаний вошли прыжок в длину с места, челночный бег 3×10 м, бег на 1000 м и поднимание туловища за 30 секунд, что позволило выявить динамику изменений основных физических качеств. Результаты итогового тестирования контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице.

Таблица 1 – Результаты итогового тестирования гимнастов 9–10 лет (после эксперимента)

№	Тест (единица измерения)	Контрольная группа (n=10)	Экспериментальная группа (n=10)	Значение, р
1	Прыжок в длину с места, см	165,2 ± 1,6	173,8 ± 2,2	≤0,05
2	Челночный бег 3×10 м, с	9,8 ± 0,3	9,1 ± 0,2	≤0,05
3	Бег на 1000 м, мин	5,4 ± 0,3	4,9 ± 0,2	≤0,05
4	Поднимание туловища за 30 с, раз	25,0 ± 1,3	29,5 ± 1,1	≤0,05

Анализ данных итогового тестирования гимнастов 9–10 лет (табл. 1) показал достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами ( $p \leq 0,05$ ) по всем используемым показателям.

В прыжке в длину с места гимнасты экспериментальной группы превысили результаты контрольной группы на 8,6 см ( $173,8 \pm 2,2$  см против  $165,2 \pm 1,6$  см), что свидетельствует о более выраженном развитии взрывной силы нижних конечностей.

По результатам челночного бега 3×10 м преимущество экспериментальной группы составило 0,7 с ( $9,1 \pm 0,2$  с против  $9,8 \pm 0,3$  с), что отражает рост быстроты и координации движений.

В тесте на общую выносливость (бег на 1000 м) разница между группами составила 0,5 мин. ( $4,9 \pm 0,2$  мин. в экспериментальной группе против  $5,4 \pm 0,3$  мин. в контрольной), что указывает на улучшение аэробных возможностей.

Наиболее выраженные различия выявлены в поднимании туловища за 30 секунд: гимнасты экспериментальной группы показали результат на 4,5 повторений выше ( $29,5 \pm 1,1$  против  $25,0 \pm 1,3$ ), что свидетельствует о лучшей развитости силовой выносливости мышц корпуса.

Таким образом, сравнительный анализ подтверждает, что применение упражнений легкой атлетики в тренировочном процессе обеспечило значительный прирост физических качеств гимнастов по сравнению с традиционной методикой.

**Заключение.** Проведенное исследование показало, что включение упражнений легкой атлетики в тренировочный процесс гимнастов 9–10 лет положительно влияет на развитие их физических качеств. Двухмесячный педагогический эксперимент подтвердил, что систематическое применение беговых и прыжковых упражнений способствует достоверному улучшению показателей скоростно-силовой подготовки, общей выносливости, быстроты и силовой выносливости мышц туловища.

Таким образом, применение легкоатлетических упражнений может рассматриваться как эффективное средство повышения уровня физической подготовленности гимнастов младшего возраста.

### Список литературы

1. Айзятуллова Г.Р., Сахарнова Т.К., Титова А.В., Полякова И.В. Физическая подготовка к выполнению акробатических элементов // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2023. № 4. С. 52-60.
2. Бутрамеев А.В., Коновалов В.Н. Методика воспитания двигательных способностей у юных легкоатлетов 9-11 лет методом сопряженного воздействия // Современные вопросы биомедицины. 2021. № 3 (16). С. 181-191.
3. Гараева Л.Р., Кузнецова З.М. Методика развития силовых качеств у детей 8-9 лет, занимающихся спортивной гимнастикой // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2024. № 4. С. 53-58.
4. Золотухин К.И., Соколев В.В. Развитие скоростно-силовых качеств юных легкоатлетов // Вестник науки. 2024. № 2 (71). С. 513–517.
5. Умаров Д.Х. Анализ параметров тренировочной нагрузки юных гимнастов // Fan-Sportga. 2021. № 6. С. 22-34.

**КЛЮЧЕВЫЕ ФАКТОРЫ ЭФФЕКТИВНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ  
ПОВОРОТОВ НА СТАЙЕРСКИХ ДИСТАНЦИЯХ  
В ПЛАВАНИИ ВОЛЬНЫМ СТИЛЕМ  
У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ**

А.А. Шарпантье, Я.Ю. Новиков

Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,  
г. Санкт-Петербург, Россия

**Аннотация.** Цель работы – рассмотреть ключевые факторы выполнения поворотов вольным стилем на дистанциях 800 и 1500 метров у высококвалифицированных пловцов. Для написания статьи использовался метод теоретического анализа современных научных публикаций. На основе системного анализа выделены и проанализированы пять ключевых взаимосвязанных факторов, определяющих эффективность выполнения поворотов: техническое мастерство и экономичность движений, уровень развития скоростно-силовых качеств, анаэробная выносливость, координационные способности и стабильность биомеханических (динамических) показателей на протяжении всей дистанции.

**Ключевые слова:** плавание, стайерские дистанции, техника поворота, эффективность поворотов, биомеханика, скоростно-силовые качества, анаэробная выносливость, координационные способности.

Плавание кролем на груди на стайерских дистанциях (800 и 1500 метров) требует от спортсмена определенного уровня развития физических качеств, тактических и технических навыков. Повороты как отдельная часть всей дистанции играют ключевую роль в сохранении скорости и энергии спортсмена. Следует заметить, что на спринтерских и стайерских дистанциях поворот в целом выполняется по-разному: вход во вращение, вращение у бортика и отталкивание выполняются на разных скоростях и мощностях, а подводная часть после отталкивания, которая включает в себя скольжение и первые плавательные движения способом ногами дельфин, имеет значительные отличия по длине и темпу выполнения первых плавательных движений. Так, например, при соревновательной работе один и тот же спортсмен на дистанции 100 метров кролем на спине будет выполнять поворот у бортика на максимальных скоростях, а средняя по дистанции длина подводной части после отталкивания к моменту выхода на поверхность всегда будет стремиться к достижению максимально разрешенной – в 15 метров, в то время как на дистанции 1500 метров повороты будут выполняться на меньших скоростях, а средняя длина подводной части в среднем по дистанции будет составлять 5,48 +/- 0,87 метра [2]. На дистанции 1500 метров количество поворотов достигает 29 (в 50-

метровом бассейне) или 59 (в 25-метровом бассейне), а суммарная средняя длина выполнения подводной части после отталкивания от бортика до выхода на поверхность может составлять 325 метров (21,7 % от объема всей дистанции) и 165 метров (11 % от объема всей дистанции). Также результаты зарубежных исследований говорят, что суммарное время, затрачиваемое на выполнение поворотов (в исследовании замеры проводились с отметки за 5 метров до и 5 метров после бортика) по отношению ко времени от всей дистанции доходило до 35 % в 25-метровом бассейне и 16 % в 50-метровом бассейне [3].

Вышеизложенное говорит о том, насколько большую часть по объему и времени от всей дистанции занимают повороты. Именно поэтому влияние поворотов на конечный результат сложно переоценить даже на стайерских дистанциях, что делает их совершенное выполнение особенно важным. Целью данной статьи является систематизация ключевых факторов, определяющих эффективность выполнения поворотов на стайерских дистанциях вольным стилем, а также обзор современных научных данных, подтверждающих их влияние на спортивный результат.

В рамках подготовки данной статьи был проведен систематический анализ современных научных публикаций, посвященных биомеханике, физиологии и методике подготовки в плавании на длинные дистанции. Основное внимание уделялось исследованиям, изучающим особенности выполнения поворотов. В результате проведенного анализа было выделено пять ключевых взаимосвязанных факторов, определяющих эффективность данных элементов на стайерских дистанциях вольным стилем: техническое мастерство, уровень развития скоростно-силовых качеств, анаэробная выносливость, уровень развития координационных способностей и стабильность динамических показателей.

Идеальное техническое выполнение поворота и первых плавательных движений после него требует постоянной практики и совершенствования техники. Пловец должен стремиться к тому, чтобы каждый поворот был выполнен максимально эффективно, без потери скорости и доведен до автоматизма. Плавание хоть и является циклическим видом спорта, но имеет сложно координационные двигательные действия, которые приходится изучать по частям, из этого следует развитие такой важной физической способности как координация, все движения в зале преимущественно имеют направления на развитие гибкости, наиважнейшую роль в плавании играет гибкость суставов, мышц и связок [1].

Эффективная техника поворотов помогает поддерживать темп на протяжении всей дистанции и рационально расходовать силы спортсмена. Для стайера техника – это не только скорость, но и экономия энергии. Доведенный до автоматизма поворот требует меньших нервно-мышечных и энергетических затрат, что критически важно для сохранения сил на дистанции. Каждый правильно выполненный поворот позволяет сохранить энергию, оптимизировать дыхание и за наименьший отрезок времени набрать

скорость после отталкивания от бортика. В то же время неправильная техника приводит к быстрому утомлению, снижению скорости и увеличению общего времени прохождения дистанции, поэтому техническая отработка этих элементов критически важна для успешного заплыва.

Особенно важным техническое мастерство выполнения поворотов становится на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, где физиологический потенциал практически исчерпан, совершенствование техники поворотов становится одним из последних и наиболее значимых резервов для роста результата. Пловцы, которые способны поддерживать высокую эффективность и скорость поворотов на протяжении всей дистанции, особенно в условиях нарастающего утомления, получают решающее преимущество над соперниками. Это превращает поворот из технического элемента в стратегический ресурс, напрямую влияющий на распределение сил и итоговый результат. Совершенствование элемента в целом через кропотливую работу над каждой его фазой и устранение погрешностей – это перспективная стратегия для достижения более высоких результатов на соревнованиях.

На длинных дистанциях, таких как 800 и 1500 метров, особое значение приобретает экономичность каждого движения, и ключевую роль в этом играет эффективность поворотов. Одной из наиболее критически важных фаз поворота здесь является отталкивание. Мощное и быстрое отталкивание ногами от бортика позволяет пловцу сохранить и задать начальную скорость для дальнейшего выполнения первых плавательных движений после поворота. Это требует не только высокой скорости, но и силы, чтобы создать мощное отталкивание от стенки бассейна. Недостаточно быстро и мощно выполненное отталкивание приводит к увеличению времени контакта с бортиком бассейна и низкой начальной скорости после поворота. Эти фазы поворота требуют значительных усилий и высокой скорости, что невозможно без должной физической подготовки. Специальная физическая подготовка вне бассейна является эффективным средством для увеличения силовых показателей мышц ног и, как следствие, напрямую влияет на эффективность отталкивания и динамику поворота в воде в целом [5].

Хотя аэробная система является основой энергообеспечения на стайерских дистанциях, роль анаэробной выносливости остается значимой. Она определяет способность пловца поддерживать мощность поворотов на протяжении всей дистанции. Экономичное использование анаэробных ресурсов дает преимущество за счет снижения метаболических затрат при каждом развороте.

Анаэробная система энергообеспечения включается в моменты значительных кратковременных усилий, таких как повороты. Для стайера ключевая ценность анаэробной работоспособности заключается не только в мощности единичного усилия, но и в способности поддерживать высокую эффективность поворотов на протяжении всей дистанции. Хорошо развитые

анаэробные способности позволяют выполнять этот элемент с минимальными затратами энергии, что позволяет экономично расходовать запас внутренних ресурсов, сохранить выбранный темп и скорость спортсмена. Это особенно важно на финальных отрезках дистанции, когда утомление максимально.

Первые плавательные движения, как отдельная фаза поворота, также требуют высокого уровня анаэробной выносливости. Если анаэробная система утомлена, пловец выполняет этот элемент кратковременно или не выполняет вовсе, что негативно сказывается на прохождении всей дистанции. Таким образом, пловцы с лучшей анаэробной выносливостью получают преимущество, так как их организм экономичнее расходует внутренние резервы и эффективнее противостоит утомлению в ключевых фазах поворота.

Координационные способности позволяют пловцу выполнять сложные движения синхронно и эффективно, минимизируя затраты энергии и поддерживая высокую скорость и темп выполнения элементов [8]. При повороте пловец должен координировать движения рук, ног и корпуса, чтобы создать мощное и направленное отталкивание.

Высокий уровень координации также позволяет пловцу эффективно адаптировать выполнение поворота в условиях нарастающего утомления, когда точность движений естественным образом снижается. После отталкивания пловец выполняет первые плавательные движения ногами способом дельфин, которые требуют синхронной работы от мышц туловища до нижних конечностей. При недостаточно развитом уровне координационных способностей техника выполнения элементов будет менее точной, а энерготраты неэкономичны. Таким образом, координация обеспечивает интеграцию всех предыдущих факторов – техники, скоростно-силовых качеств и анаэробного энергообеспечения – в единое, эффективное действие.

В отличие от идеальной технической модели, биомеханические (динамические) показатели дают количественную оценку эффективности каждого поворота. К ним относятся скорость вращения при кувырке, сила и мощность отталкивания, глубина и угол атаки тела при скольжении [7].

Для пловца-стайера ключевое значение приобретает не только абсолютное значение этих показателей, но и их стабильность на протяжении всей дистанции. Мониторинг падения мощности отталкивания или увеличения времени контакта со стенкой от первого поворота к последнему является объективным индикатором нарастающего утомления. Тренировочный процесс должен быть направлен не только на улучшение средних значений, но и на минимизацию этого падения. Способность поддерживать высокие динамические показатели на 29-м повороте так же, как и на 1-м, является признаком высочайшей специальной подготовленности и прямым резервом для улучшения соревновательного результата.

Таким образом, эффективное выполнение поворотов на стайерских дистанциях является сложным, многокомпонентным навыком, определяющим конечный спортивный результат. Ключевыми факторами для его совершенствования выступают: техническое мастерство, направленное на экономичность; высокий уровень скоростно-силовых качеств; развитая анаэробная выносливость, обеспечивающая стабильность; контроль биомеханических показателей и развитые координационные способности, позволяющие адаптироваться к утомлению. Важно подчеркнуть, что наибольший эффект дает не изолированная, а комплексная и сбалансированная работа над всеми пятью компонентами. Тренировочный процесс должен быть направлен на их интеграцию и взаимное усиление, включая отработку поворотов в условиях, приближенных к соревновательным, на фоне утомления. Это позволит стайеру не только сохранять темп и энергию, но и реализовать свой потенциал на последних, решающих метрах дистанции.

#### Список литературы

1. Зырянов К. В., Рябов Е. В., Прудкина А. Р. Роль занятий плаванием в физическом воспитании молодежи // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта : сб. тр. Всерос. науч.-практ. конф., Саратов, 30 окт. 2020 г. Саратов : Изд-во «Саратовский источник», 2020. С. 299-304.
2. Morais J.E., Barbosa T. M., Forte P., Bragada J. A., Castro F. A. D. S., Marinho D. A. Stability analysis and prediction of pacing in elite 1500 m freestyle male swimmers // Sports Biomechanics. 2023. Vol. 22, № 5. P. 585-602. DOI: 10.1080/14763141.2020.1810749.
3. Polach M., Thiel D., Kreník J., et al. Swimming turn performance: the distinguishing factor in 1500 m world championship freestyle races? // BMC Research Notes. 2021. Vol. 14. Art. 248. DOI: 10.1186/s13104-021-05665-x.
4. Алексеева С.В. Совершенствование техники поворота в кроле на груди у пловцов группы спортивного совершенствования // Научная сессия ГУАП: Гуманитарные науки : сб. докл. науч. сессии, посв. Всемирному дню авиации и космонавтики (Санкт-Петербург, 14–22 апр. 2021 г.). СПб. : СПбГУАП, 2021. С. 133–137.
5. Зайцев В. С. Взаимосвязь между показателями мощности на суше и скоростью поворота у элитных пловцов // Научное обозрение. Педагогические науки. 2024. № 6. С. 29-34. DOI: <https://doi.org/10.17513/srps.2555>
6. Колесник И.А. Анализ техники выполнения скоростного поворота пловцами-стайерами, специализирующихся в плавании вольным стилем // Обеспечение глобальной конкурентоспособности науки и образования : сб. науч. тр. по материалам Междунар. науч.-практ. конф. (12 апр. 2021 г.). Белгород : Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2021. С. 88-91. URL: <https://apni.ru/article/2191-analiz-tekhniki-vipolneniya-skorostnogo-povor>
7. Крылов А.И., Виноградов Е.О. Биомеханические характеристики техники поворота на спине у высококвалифицированных пловцов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2024. № 12 (226). С. 195-199.
8. Цзу М. Особенности проявления координационных способностей в спортивном плавании // Мир спорта. 2025. № 2 (99). С. 73-75.

## АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ СОВРЕМЕННОГО РАЗВИТИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ФУТБОЛА НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Я.К. Шевцов, Л.К. Сидоров

Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия

**Аннотация.** Актуальность темы обусловлена возрастающими требованиями к подготовке спортивного резерва в российском футболе и необходимостью совершенствования системы многолетней подготовки юных футболистов на этапе спортивной специализации. Цель написания статьи заключается в исследовании современного состояния развития детско-юношеского футбола на этапе спортивной специализации и разработать практические рекомендации по его совершенствованию. Для достижения цели используются системный, структурный, функциональный методы. Результаты исследования показали наличие проблем в современной системе подготовки, связанные с недостаточной научно-методической базой, низким уровнем материально-технического обеспечения, дефицитом квалифицированных тренерских кадров. Выявлена необходимость внедрения индивидуальной подготовки юных футболистов и совершенствования системы спортивного отбора.

**Ключевые слова:** детско-юношеский футбол, спортивная специализация, подготовка спортивного резерва, тренировочный процесс, технико-тактическая подготовка, спортивный отбор.

Современное состояние развития детско-юношеского футбола на этапе спортивной специализации представляет собой сложную и многогранную картину, характеризующуюся определенными достижениями и наличием системных проблем. Этап спортивной специализации охватывает возрастной период 12–16 лет. При становлении юного футболиста закладывается фундамент будущего профессионального мастерства. В организационно-управленческом аспекте наблюдается сложная структура взаимодействия между различными институтами – от федераций футбола до локальных спортивных школ и академий. Однако эта система страдает от отсутствия единой координации и четкой преемственности между этапами подготовки. Многие талантливые юные футболисты теряются при переходе из массового спорта в элитный.

Научно-методическое обеспечение тренировочного процесса отстает от современных требований. Несмотря на наличие прогрессивных разработок в области спортивной физиологии, биомеханики и психологии, их практическое внедрение в повседневную работу тренеров происходит крайне

медленно. Большинство детских тренеров продолжают использовать устаревшие методики, доставшиеся в наследство от советской системы подготовки, которые не учитывают современных особенностей развития детей и подростков [1, с. 58]. Особенно остро стоит проблема индивидуализации тренировочного процесса - стандартизированные программы не позволяют в полной мере раскрыть потенциал юных футболистов с различными антропометрическими данными, психологическими особенностями и типом нервной системы.

Кадровый вопрос остается одним из наиболее проблемных аспектов. Наблюдается значительный дефицит тренеров, обладающих специальным образованием и практическими навыками работы именно с детско-юношеским контингентом. Многие тренеры не имеют достаточных знаний в области возрастной психологии и педагогики. Система повышения квалификации работает неэффективно - только треть тренеров регулярно обновляет свои знания. Особенно тревожной является ситуация с тренерами-универсалами, вынужденными работать одновременно с разными возрастными группами без учета специфики каждого этапа подготовки.

Материально-техническая база демонстрирует значительный разрыв между элитными академиями при профессиональных клубах и обычными спортивными школами в регионах [4, с. 264]. Если первые обладают современными тренировочными базами, качественными полями, необходимым инвентарем и оборудованием для восстановления, то вторые зачастую испытывают острую нехватку самого необходимого. Более половины спортивных сооружений требуют срочной модернизации, многие школы не имеют собственных тренировочных баз и вынуждены арендовать помещения. Практически повсеместно ощущается недостаток в современных восстановительных центрах, диагностическом оборудовании и квалифицированном медицинском персонале.

Система соревнований требует серьезной перестройки. Существующий календарь турниров не сбалансирован с точки зрения оптимального сочетания нагрузки и восстановления. Преобладание турнирного формата над регулярными играми не обеспечивает планомерное развитие юных футболистов. Часто наблюдается неадекватный подбор соперников - либо слишком слабых, не дающих необходимого стимула для роста, либо чрезмерно сильных, приводящих к демотивации. Психологическая нагрузка на юных спортсменов часто превышает их возрастные возможности.

Медико-биологическое сопровождение находится на неудовлетворительном уровне. Лишь четверть спортивных школ имеют в штате полноценных врачей и реабилитологов. Имеется проблема учета биологического возраста спортсменов - часто хронологически ровесники значительно различаются по уровню биологического развития. При отсутствии регулярного медицинского контроля многие перспективные футболисты получают хронические травмы или заболевания, препятствующие дальнейшему прогрессу.

Психологическая подготовка остается наиболее слабым звеном в системе подготовки. Развитие спортивного интеллекта, формирование мотивационной сферы, обучение навыкам саморегуляции - все эти компоненты либо полностью отсутствуют, либо реализуются фрагментарно. Тренеры зачастую не обладают необходимыми знаниями и навыками для работы с психологическим состоянием юных спортсменов. При отсутствии системы психологического сопровождения многие талантливые футболисты не выдерживают психологического давления и прекращают занятия спортом.

Современное состояние системы подготовки юных футболистов в России характеризуется проблемами, требующими безотлагательного решения. Научно-методическая база отстает от современных международных стандартов из-за отсутствия единой федеральной программы подготовки, основанной на последних достижениях спортивной науки. Многие детско-юношеские спортивные школы продолжают использовать методики, разработанные десятилетия назад, не учитывающие современные тенденции развития футбола. Особо остро стоит проблема внедрения цифровых технологий в тренировочный процесс - лишь единицы академий имеют полноценные системы мониторинга физического состояния игроков, анализа тренировочных нагрузок и оценки технико-тактических действий [2, с. 129].

Серьезной проблемой является катастрофическое состояние материально-технической базы в большинстве региональных спортивных школ. Согласно данным 2023 года, только 40 % ДЮСШ имеют поля с искусственным покрытием современного поколения, соответствующим международным стандартам FIFA Quality Pro. Оборудование для видеоанализа тренировок и соревнований отсутствует в 85 % региональных центров подготовки. Особенно тревожная ситуация сложилась с обеспечением восстановительными центрами – лишь 15 % спортивных школ имеют необходимое оборудование для проведения восстановительных процедур после интенсивных тренировок [3, с. 108].

Кадровый вопрос остается наиболее болезненной точкой системы подготовки. Средний возраст тренеров в детско-юношеских спортивных школах превышает 55 лет, при этом только 25 % специалистов имеют высшее профильное образование, соответствующее современным требованиям. Зарботная плата тренера ДЮСШ в регионах редко превышает 35–40 тысяч рублей [3, с. 109]. Система повышения квалификации работает неэффективно - многие тренеры не имеют доступа к современным методическим материалам и международному опыту. Особенно остро ощущается нехватка специалистов, владеющих современными технологиями анализа игры, методами спортивной психологии и принципами индивидуальной подготовки юных футболистов.

Для решения этих проблем необходима модернизация системы подготовки на основе следующих стратегических направлений. Первоочередной задачей является разработка и внедрение единой цифровой платформы, содержащей актуальные базы данных тренировочных методик,

упражнений и программ подготовки, соответствующих международным стандартам. Эта платформа должна включать систему мониторинга развития юных футболистов с использованием современных технологий тестирования и оценки. Необходима реализация федеральной программы модернизации инфраструктуры ДЮСШ, предусматривающей обновление полей и спортивных залов, оснащение школ современным оборудованием для видеоанализа, фитнес-тестирования и восстановительных процедур.

В области подготовки тренерских кадров требуется коренная перестройка системы образования и повышения квалификации. Необходимо внедрение обязательной сертификации тренеров с регулярным подтверждением квалификации каждые два года. Целесообразно учреждение специальных стипендий для молодых тренеров, предусматривающих обучение в магистратурах ведущих спортивных вузов страны с последующей стажировкой в лучших футбольных академиях. Особое внимание следует уделить разработке системы мотивации тренеров, включающей повышение заработной платы и создание прозрачной системы карьерного роста, зависящей от реальных результатов работы с юными футболистами.

Реализация этих мер создаст современную эффективную систему подготовки, соответствующую международным стандартам и учитывающую российскую специфику. Фактором успеха является обеспечение преемственности между всеми звеньями подготовки – от начального обучения в спортивных школах до переходного возраста в академиях профессиональных клубов [5, с. 321]. Создание единого методического пространства позволит тренерам различных регионов работать по согласованным программам, обмениваться опытом и использовать лучшие практики.

Таким образом, современное состояние детско-юношеского футбола в России характеризуется наличием системных проблем, связанных с устаревшей методической базой, слабым материально-техническим оснащением и дефицитом квалифицированных тренерских кадров. Для преодоления этих проблем требуется реализация программы модернизации, включающей внедрение современных методик подготовки, обновление инфраструктуры спортивных школ и реформирование системы подготовки тренеров. Успех данных преобразований возможен только при консолидации усилий государства, спортивных федераций и профессиональных клубов.

#### Список литературы

1. Кекова Л. А., Аллахверанов Р. Н. О. Проблемы детско-юношеского футбола в России и пути их решения // Туризм в современном мире: проблемы и перспективы. Сборник статей по материалам XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Тула, 2024. С. 55-60.

2. Никитин И. Д. Проблемный метод обучения в детско-юношеском футболе // Актуальные вопросы развития сферы физической культуры и спорта, туризма и гостеприимства. Материалы научно-практической конференции. Екатеринбург, 2024. С. 126-131.

3. Пикулькин А. В. Проблемы развития детско-юношеского футбола в России // XXXV Международные плехановские чтения. Сборник статей участников. В 4-х томах. 2022. С. 106-109.

4. Починкин А. В., Димитров И. Л., Яковлев Р. С. Детско-юношеский футбол как основа прогресса российского футбола // Успехи гуманитарных наук. 2023. № 4. С. 261-266.

5. Шатунов А. А. Программно-нормативное регулирование финансирования детско-юношеского футбола в России: анализ текущего состояния и перспективы развития // Экономика строительства. 2025. № 4. С. 320-322.

## ТЕХНОЛОГИЯ ОЦЕНКИ СПЕЦИФИКИ ВИДА СПОРТА ФИТНЕС-АЭРОБИКА ДИСЦИПЛИНЫ СТЕП-АЭРОБИКА

А.И. Шимонин<sup>1</sup>, Ю.В. Рябчук<sup>2</sup>, Е.П. Горбанева<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Российский государственный университет нефти и газа им. И.М. Губкина,  
г. Москва, Россия

<sup>2</sup>Волгоградский государственный медицинский университет,  
г. Волгоград, Россия

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема объективного судейства в дисциплине степ-аэробика вида спорта фитнес-аэробика. Разработана технология оценки уровня команды, основанная на покадровом анализе видеозаписи выступления и последующего количественно-качественного расчета степ-активности. На примере соревновательной композиции команды-финалистки Кубка России возрастной категории «17 лет и старше» продемонстрировано существенное различие в первичной оценке уровня технической подготовленности команды и после проведенного анализа.

Предложены меры по совершенствованию системы судейства дисциплины степ-аэробика, включая применение разработанной технологии, обеспечение судей видеоматериалами и введение процедуры «преджайзинга» для корректного распределения команд на подгруппы по уровню подготовленности с учетом специфики вида спорта.

**Ключевые слова:** фитнес-аэробика, степ-аэробика, степ-активность, специфика, оценка.

Фитнес-аэробика относится к сложнокоординационному, командному, полиструктурному, высокоинтенсивному виду спорта и подразделяется на три основные классические дисциплины: аэробика, степ-аэробика, хип-хоп. Каждая из этих дисциплин в технических правилах характеризуется определенной спецификой в виде спорта фитнес-аэробика.

Основой специфики в степ-аэробика является степ-активность (СА), определяемая как перенос всего веса тела с пола на степ-платформу, за которым немедленно следует перенос всего веса тела со степ-платформы на пол за 4 счета. Согласно правилам вида спорта, выделяют два способа перемещения на степ-платформу – шагом и прыжком (*power step* – «пауэр»). Спуск осуществляется только на шагах [1–4].

В процессе судейства степ-активность засчитывается только в том случае, если она исполнена качественно и соблюдены определенные критерии [5]:

– вес тела должен находиться на опорной передней ноге в первой фазе выполнения схода, затем вес переносится на опорную ногу, которая ставится на пол с носка на всю стопу;

- стопа на платформу должна ставиться легко и бесшумно (предотвращение ударного воздействия);
- при заходе на степ-платформу необходимо выполнять легкий естественный наклон туловища вперед (сгибание в тазобедренном суставе);
- необходимо сохранять полный контакт стопы с платформой при выполнении СА;
- допустимо опускаться на пол на расстоянии от степ-платформы, равном длине одной стопы;
- голова должна быть поднята, плечи отведены назад и опущены, мышцы живота и ягодиц слегка напряжены.

В случае невыполнения всех технических критериев исполнения степ-активность не считается.

Стоит также учитывать, что на протяжении композиции спортсмен должен находиться на степ-платформе не менее 70% продолжительности всего упражнения при условии качественного исполнения степ-активности. Соответственно 30% времени упражнения отводится на хореографические перестроения, взаимодействия, смены уровней. Оптимальное соотношение шагов и пауэров относительно суммарной СА – 70% и 30% соответственно.

Судейство степ-аэробики в первую очередь должно осуществляться исходя из специфики дисциплины, то есть количественно-качественного анализа СА на протяжении всей композиции. Определить СА можно используя видеозапись композиции с последующей ее математической обработкой.

Цель анализа: оценить уровень команды на основе количественно-качественного анализа степ-активности соревновательной композиции.

Разработанная технология оценки заключается в определении уровня команды и позволяет дать качественную характеристику на основании специфического критерия – степ-активности.

Проведен анализ соревновательной композиции команды-финалистки Кубка России возрастной группы «17 лет и старше», с целью определения уровня команды на основе количественно-качественного анализа степ-активности. Продолжительность композиции составила 103 с (1,72 мин), темп – 140 bpm, музыкальных счетов – 240. Упражнение включало: 41 степ-активность; 12 махов, из которых 5 правой ногой и 7 – левой; 3 высоких прыжка; 16 перестроений; 3 взаимодействия; 3 смены формэйшнс.

Композиция удовлетворяла требованиям критериев интенсивности, разнообразия, сложности, и уровень технической подготовленности команды изначально оценивался как «отличный» (табл.). Но, при этом количество правильно исполненной СА оказалось существенно ниже – 9 СА.

Были рассчитаны количественные параметры идеального исполнения индивидуально для данной соревновательной композиции.

1. Вычислялось количество счетов всей композиции исходя из темпа (140 bpm) и длительности (1,72 мин):

$$140 \times 1,72 = 240,8 \text{ счетов (1)}$$

Значения счетов округлялись до целого в меньшую сторону.

2. В зависимости от суммарного количества счетов определялось максимальное количество СА, которое возможно выполнить в течение композиции при условии, что правильная СА исполняется за 4 счета:

$$240 \div 4 = 60 \text{ СА (2)}$$

3. Затем рассчитывалось оптимальное количество и соотношение СА в процентном эквиваленте (70 %):

$$60 \times 0,7 = 42 \text{ СА (3)}$$

$$42 \times 0,7 = 29,4 \approx 29 \text{ (шагов) (4)}$$

$$42 \times 0,3 = 12,6 \approx 13 \text{ (пауэров) (5)}$$

4. После этого осуществлялся покадровый анализ действий одной спортсменки, исходя из которого определялось общее количество правильно исполненной СА (9), значение приводилось к 10-балльной системе:

$$(9 \times 100 \div 42) \div 10 = 2,14 \text{ балла (6)}$$

Анализ одной спортсменки, выбранной случайным образом, объясняется тем, что все члены группы должны демонстрировать одинаковый уровень подготовки [4].

В соответствии с оценочной таблицей уровень команды соответствует диапазону «плохо» (Таблица 1).

Таблица 1 – Таблица оценки уровня команды

Оценка	
10,0	идеально
9,5	
9,0	отлично
8,5	
8,0	очень хорошо
7,5	
7,0	хорошо
6,5	
6,0	удовлетворительно (выше среднего)
5,5	
5,0	адекватно (средне)
4,5	
4,0	неудовлетворительно (ниже среднего)
3,5	
3,0	плохо
2,5	
2,0	
1,5	очень плохо
1,0	
0,0	не засчитано/дисквалифицирован

Таким образом, выявлено значительное расхождение в оценке уровня команды. Данные анализа подтверждают необходимость совершенствования технологии судейства в дисциплине «степ-аэробика». Решением данной задачи может стать применение разработанной технологии оценки соревновательной композиции на практике, а также обеспечение судей видеоматериалами каждого тура. Необходимым является включение «преджайзинга» в программу соревнований с целью корректного распределения команд на подгруппы относительно их технического уровня подготовки.

### Список литературы

1. Шимонин А.И. Технология предсоревновательного этапа подготовки спортсменов в фитнес-аэробике с использованием тренажеров и биокорректоров : специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Шимонин Александр Иванович. Москва, 2007. 153 с.

2. Штода М.Л. Физическая подготовка высококвалифицированных спортсменов в фитнес-аэробике на предсоревновательном этапе : специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Штода Марина Леонидовна. Малаховка, 2012. 24 с..

3. Штода М.Л., Миронов Д.Л. Модельные характеристики физической подготовленности квалифицированных спортсменов в фитнес-аэробике // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2013. № 1. С. 288-293.

4. Правила вида спорта "фитнес-аэробика" [Электронный ресурс] : утв. приказом Минспорта России от 26.01.2022 № 56 // LegalActs.ru. Режим доступа: [https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-fitness-aerobika-utv-prikazom-minsporta-rossii-ot\\_3/](https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-fitness-aerobika-utv-prikazom-minsporta-rossii-ot_3/), свободный.

5. Завойских Н.А., Заячук Т.В. Критерий «техника» в дисциплине степ-аэробика для подготовки спортсменов, занимающихся фитнес-аэробикой на этапе совершенствования спортивного мастерства // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Международной научно-практической конференции, Воронеж, 07–08 октября 2021 года / Воронежский государственный институт физической культуры. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2021. С. 139-146.

## НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СКАЛОЛАЗАНИИ

А.В. Шувалов

Военный институт физической культуры, г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Рассматривается состав программ подготовки в скалолазании, их недостатки и преимущества. Целью исследования является анализ существующих программ подготовки спортсменов скалолазов и обучающихся скалолазанию в рамках дополнительного образования. Материалы и методы – обзор и анализ научных источников. Установлена недостаточность научно-методического обеспечения тренировочного процесса. Определены основные направления развития программ подготовки в скалолазании. Дальнейшие исследования в области разработки программ подготовки и обучения в скалолазании должны идти по пути решения следующих вопросов:

- определением тренировочных заданий, распределенных по периодам подготовки.
- дальнейшей разработкой модельных характеристик скалолазов, находящихся на разных этапах подготовки и для различных специализаций.
- определением структуры годичных циклов подготовки с подробным описанием состава и объема тренировочной работы.
- развитием методов педагогического контроля и учета, особенно в части касающейся контроля специальной физической подготовленности.
- подробного формулирования целей и задач для скалолазов различной специализации и периода подготовки.
- определению соотношения нагрузок, приводящих к развитию различных сторон подготовленности и физических качеств в зависимости от этапа подготовки и специализации.
- разработкой методов срочного и отставленного восстановления для скалолазов.
- определения физиологической реакции организма скалолазов на получаемые тренировочные воздействия в рамках реализации экспериментальных программ подготовки и обучения по скалолазанию.

**Ключевые слова:** скалолазание, программы подготовки, планирование подготовки.

Планирование в спорте имеет целью рост подготовленности спортсменов в определенные временные промежутки. В планах подготовки содержатся цели и задачи, достигаемые в отведенные временные промежутки. Достижение задач происходит посредством реализации средств и методов тренировки, объемом и интенсивностью тренировочных и

соревновательных нагрузок, системы восстановительных мероприятий, учетом и контролем уровня подготовленности спортсменов, условиями проведения тренировок, воспитательных мероприятий и др.

Основой для составления тренировочных планов является тренировочная программа, включающая систему тренировочных заданий, ведущих спортсмена к росту результатов и достижению запланированных модельных показателей. Показателями могут являться на разных этапах подготовки достижение нормативных результатов по физической и технической подготовленности, достижение планируемого места на соревнованиях, поддержание существующего уровня подготовленности и др. Для реализации модельных показателей подбираются все мероприятия в планируемые периоды подготовки (Ю.Ф. Курамшин, 2010).

Тренировочная программа и система тренировочных планов базируются на закономерностях физиологического развития человека в условиях воздействия окружающей среды, которой в спорте является весь комплекс тренировочных и соревновательных воздействий конкретного вида спорта.

Целью исследования является анализ существующих программ подготовки спортсменов скалолазов и обучающихся скалолазанию в рамках дополнительного образования.

Задачи исследования:

Провести обзор существующих программ для разных этапов подготовки в скалолазании.

Выявить недостатки существующих программ для разных этапов подготовки и в различных дисциплинах (боулдеринг, лазание на трудность и скорость).

Определить основные направления развития программ подготовки в скалолазании.

Материалы и методы – обзор и анализ научных источников.

Результаты исследования и их обсуждение

Рассмотрение существующих программ для начального этапа подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [1, 2, 3] приводит к следующим результатам:

В части, касающейся организации тренировочного процесса, программы содержат выборки из специальной спортивной литературы общетеоретического характера. Тренировочные задания отражены в виде методических рекомендаций по организации занятий для развития двигательных способностей. Планируемые показатели на различных этапах подготовки взяты из Федерального стандарта по виду спорта «Скалолазание» [4]. Модельных характеристик, учитывающих степень владения техническими приемами, координационные способности, гибкость, а также сложность выполняемых приемов и физические требования к ним на разных этапах подготовки не предусматриваются. Упражнения для развития

двигательных способностей, технического и тактического мастерства даются списком в виде приложений. Объемы и состав тренировочной работы для разных этапов и их распределение по временным интервалам в соответствии с годовыми, месячными и недельными планами отсутствуют. Структура годичного цикла подготовки описана в виде справки взятой из общетеоретической литературы по теории и методике физического воспитания. Также крайне утрировано и только в общетеоретическом ключе освещен вопрос психологической подготовки. Задача контроля уровня подготовленности решается путем использования положений Федерального стандарта по виду спорта «Скалолазание» [4].

При этом в программах имеются учебные планы-графики в виде почасового распределения нагрузки на год в зависимости от этапа подготовки спортсменов, ясно и подробно изложены темы теоретической подготовки, медицинского обеспечения тренировочного процесса, требования к экипировке и спортивному инвентарю, составу и количеству групп для различных этапов подготовки, техника безопасности, планы применения восстановительных средств, антидопинговых мероприятий, дается типовая конспект тренировочного процесса для оформления и фиксации нагрузок на занятиях для семидневного микроцикла.

Программы не решают задачи определения подробных методов и условий их реализации в процессе спортивной подготовки скалолазов на каждом этапе и периоде подготовки в соответствии с закономерностями развития двигательных способностей в направлении планируемых модельных показателей спортсмена. Программы являются примерными и могут служить источником для составления рабочей программы спортивной подготовки с сохранением структуры и в приложении к планам и условиям конкретной спортивной организации. При этом перед тренером встает так и не решенная задача распределения тренировочных и соревновательных нагрузок во времени при составлении тренировочных планов в соответствии с планируемыми модельными показателями для спортсменов, находящихся на разных этапах подготовки.

Имеются указания на необходимость планирования подготовки спортсменов скалолазов в соответствии с принципами теории и методики физического воспитания. В работе [5] вопросу периодизации тренировки посвящена отдельная глава. Указываются примерные сроки восстановления после тренировок направленных на развитие различных двигательных способностей. Даются примеры построения недельных микроциклов тренировки. На основе концепции периодизации спортивной тренировки (Л.П. Матвеев, 1976) даются рекомендации по планированию подготовки на длительные периоды времени и примерный расклад направленности тренировок в различные фазы годового цикла. Отмечаются различия в тренировке для мужчин и женщин.

Из недостатков мы отметим отсутствие требований к планированию на различных этапах подготовки спортсменов, указаний на исследования

физиологической реакции организма спортсменов на тренировочные воздействия и подробно прописанной тренировочной программы, возможных целей и задач тренировочного процесса, модели будущего состояния спортсмена, отсутствие указаний на требования к контролю и учету, отсутствие указаний для планирования мезоциклов.

В примерном и скудном виде (на двух страницах), но с описанием тренировок в мезоциклах программа тренировок представлена в работе Хаттинга [6]. Этот пример является показательным для современного этапа развития планирования подготовки в скалолазании. Примерно в таком же виде можно найти программы без привязок к этапам подготовки, дисциплинам скалолазания, модельных характеристик, режимов и остальных требований теории и методики физического воспитания в различных источниках, характеризующих подготовку спортсменов, программы отдельных спортивных школ и секций, примеров подготовки отдельных спортсменов и т.п. В данном обзоре нет необходимости их приводить и рассматривать подробно, в связи с тем, что они не представляют интереса для анализа.

Недостаточность научно-методического обоснования учебно-тренировочного процесса в скалолазании отмечается в работе М.П. Бухариной [7].

#### Выводы

В результате изучения существующих программ подготовки в скалолазании установлен ряд противоречий:

- между потребностью в методическом обеспечении процесса подготовки в скалолазании на начальных этапах спортивной подготовки, обучению в рамках дополнительного образования и отсутствием рабочих программ, прошедших все этапы экспериментального научного обоснования.

- между потребностью в обобщении существующих исследований, связанных с решением вопросов всех сторон подготовки в скалолазании и слабым развитием научно-методической литературы, особенно в части, касающейся программ подготовки.

- между необходимостью учета специализации скалолаза (лазание на трудность, лазание на скорость и боулдеринг) и отсутствием разделения скалолазов по специализациям в существующих программах.

- между необходимостью наличия в программах подготовки тренировочных заданий, определяющих развитие всех сторон подготовленности скалолазов и отсутствием структурированных по времени планов применения тренировочных заданий в существующих программах.

- между наблюдающимся стремлением педагогов физической культуры и специалистов к стандартизации содержания занятий с детьми и подростками по скалолазанию за счет разработки учебных программ, планов обучения и отсутствием необходимых научно-методических разработок для обоснования содержания занятий по скалолазанию с учетом индивидуальных, возрастных и других особенностей детей и подростков.

## Заключение

В доступной научно-методической литературе по скалолазанию отсутствует полноценный анализ имеющихся данных для создания программы тренировок, являющейся базовым элементом для составления тренировочных планов и учитывающей закономерности развития подготовленности. Существующие программы подготовки в скалолазании недостаточны для целей научно-методического обеспечения процесса подготовки.

Дальнейшие исследования в области разработки программ подготовки и обучения в скалолазании должны идти по пути решения следующих вопросов:

- определением тренировочных заданий, распределенных по периодам подготовки.

- дальнейшей разработкой модельных характеристик скалолазов, находящихся на разных этапах подготовки и для различных специализаций.

- определением структуры годичных циклов подготовки с подробным описанием состава и объема тренировочной работы.

- развитием методов педагогического контроля и учета, особенно в части касающейся контроля специальной физической подготовленности.

- подробного формулирования целей и задач для скалолазов различной специализации и периода подготовки.

- определению соотношения нагрузок, приводящих к развитию различных сторон подготовленности и физических качеств в зависимости от этапа подготовки и специализации.

- разработкой методов срочного и отставленного восстановления для скалолазов.

- определения физиологической реакции организма скалолазов на получаемые тренировочные воздействия в рамках реализации экспериментальных программ подготовки и обучения по скалолазанию.

При разработке и апробации программ подготовки и обучения в скалолазании необходимо соблюдать основные принципы составления и этапы проектирования учебных программ. При соблюдении этих требований возможна разработка программ подготовки и обучения, которые позволят добиться более высоких результатов в скалолазании.

## Список литературы

1. Корюкин В. В. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности «Спортивное скалолазание для дошкольников» // Гремячинск, 2016. 38 с. 2016.

2. Пиратинский А. Е. Скалолазание: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва // М.: Советский спорт. 2006.

3. Тимме Е.А., Краморов Д.И. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» (этап начальной подготовки). 2022.

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта скалолазание:

утвержден приказом Мин. спорта РФ от 1 июня 2021г., №393 / Мин. спорта РФ. М.: 2021.

5. Goddard D., Neumann U. Performance rock climbing. – Stackpole Books, 1993.

6. Хаттинг Г. Скалолазание. 2006.

7. Бухарина М.П. Современные подходы к повышению эффективности тренировочного процесса в скалолазании // Сборник научных трудов содержит материалы региональной научно-практической конференции преподавателей, аспирантов, студентов высших учебных заведений, Российской Федерации, Украины, Казахстана. 2015. С. 31.

# МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

---

УДК 378.146

## РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОК НА ЗАНЯТИЯХ АЭРОБИКОЙ В ВУЗЕ

Т.В. Бушма, Е.Г. Зуйкова

Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,  
г. Санкт-Петербург, Россия

**Аннотация.** В исследовании изучается влияние занятий аэробикой на способность к силовой выносливости у студентов младших курсов. Авторами разработаны специальные танцевальные композиции, а также силовые комплексы, состоящие из упражнений, направленные на повышение уровня силовой выносливости. Упражнения оптимизированы для использования в практической части программы на каждой ступени обучения с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Определено оптимальное содержание, структура учебных занятий и методические приемы, направленные на улучшение силовой выносливости студенток. Практические разработки могут быть рекомендованы для решения задач развития силовой выносливости не только на занятиях аэробикой, но и в других спортивных дисциплинах, где требуется высокая степень физической подготовки и координации движений.

**Ключевые слова:** аэробика, силовая выносливость, физическая подготовленность, студентки, учебно-тренировочный процесс.

Занятия аэробикой популярны среди молодежи. Хорошо известно, что этот тип физической активности результативен для развития двигательных качеств и формирования правильной осанки. Аэробика – это доступный вид двигательной активности, который легко интегрируется с современными технологиями: музыкальное сопровождение, видеозаписи, фитнес-браслеты, компьютерные программы и т.п.

Изучение программы по совершенствованию курса аэробики показало, что значительное внимание в них уделяют развитию силовой выносливости – качества, которое обеспечивает необходимую интенсивность и продолжительность работы, позволяет организму иметь высокие функциональные характеристики. Однако вопрос оптимизации средств и методов для развития силовой выносливости на занятиях аэробикой остается актуальным [2–4].

Необходимо регулировать физическую нагрузку на каждом этапе учебного процесса, отслеживать прогресс студенток, внося необходимые корректировки в тренировочный процесс. Важно развитие всех видов силовой выносливости, что позволит студенткам повысить уровень своей физической подготовленности [1, 5, 7, 8].

Цель работы: проанализировать влияние аэробики на развитие способности к силовой выносливости у студенток первого и второго курсов.

Для оценки силовой выносливости использовались три контрольных упражнения, предназначенных для мышц брюшного пресса, спины и рук. Тестирование проводилось дважды в год: в начале и в конце первого и второго курсов. Фиксировалось максимальное количество раз в течение минуты при выполнении каждого упражнения.

В эксперименте приняли участие студентки, занимающиеся на специализации «Фитнес» (направление «Оздоровительная аэробика») на протяжении 2-х лет обучения (352 чел.). Анализ результатов первичного тестирования в начале первого и второго курсов послужил основой для разработки дифференцированного подхода к планированию учебного процесса, определению содержания, средств и методов, применяемых для развития силовой выносливости.

Полученные в результате тестирования данные статистически обработаны, результаты средних показателей тестирования группы представлены на диаграмме (рис.1).

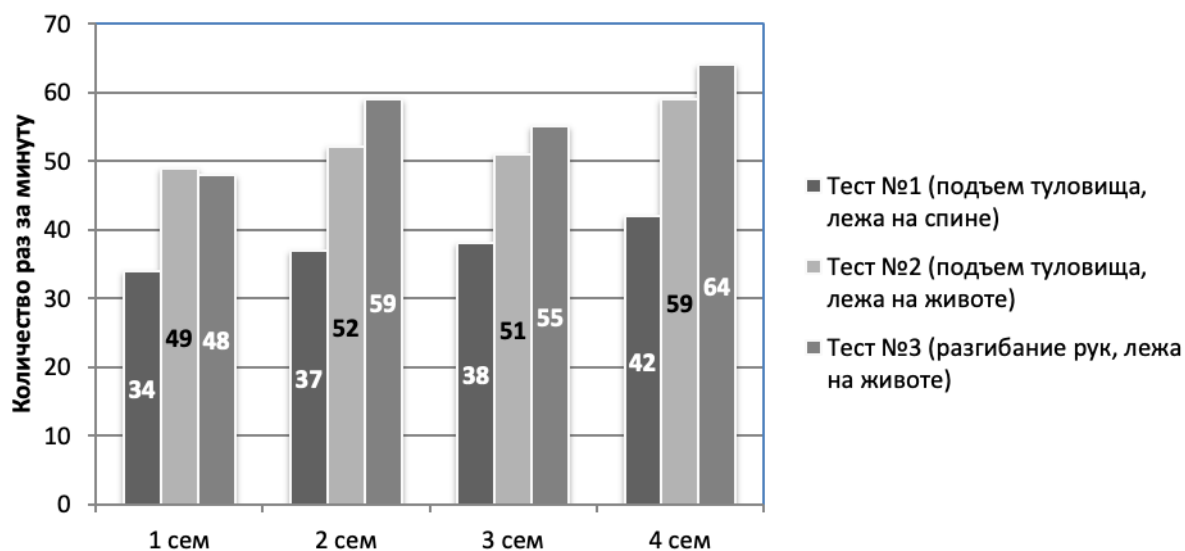


Рисунок 1 – Средние показатели тестирования группы

Для выполнения шагов классической и танцевальной аэробики в заданном ритме на протяжении всей тренировки, а также для упражнений с отягощениями требуется специальная силовая выносливость. Она не только дает возможность выполнять сложные и продолжительные комплексы

упражнений, но и важна для поддержания здоровья суставов, снижая риск получения травм [1, 3, 6, 8].

На начальном этапе тренировочного процесса важнейшей задачей является формирование основы для силовой выносливости. Упражнения с собственным весом помогают почувствовать работу мышц и адаптировать организм к нагрузкам. Умеренная интенсивность и средний темп способствуют более эффективному обучению и предотвращают переутомление. Выполнение упражнений в диапазоне от 8 до 16 повторений укрепляет мышцы и постепенно увеличивает их силу. В начале первого года обучения важно акцентировать внимание на вовлечении определенных групп мышц. Это позволяет сконцентрироваться на конкретных мышечных группах, усиливая их работу и достигая более быстрого прогресса. Следует учитывать, что подобный подход способствует более быстрому наступлению усталости, что стоит принимать во внимание при планировании учебно-тренировочного процесса.

На втором году обучения, программа становится более интенсивной. На этом этапе, в аэробную часть занятий включаются более сложные танцевальные движения, шаги аэробики, связки, прыжки, повороты, подскоки и т.д. Увеличивается амплитуда движений, что требует от студенток более высокой силы и выносливости. Многократное выполнение танцевальных соединений без остановок тренирует не только мышцы, но и сердечно-сосудистую систему. Усложнение упражнений за счет новых комбинаций движений и танцевальных композиций стимулирует дальнейшее развитие силовой выносливости.

Для развития силы мышц рук танцевальные комплексы выполняются с гантелями весом от 0,5 до 1 кг. Такая дополнительная нагрузка помогает укрепить мышцы рук и плечевого пояса, что необходимо для более эффективного выполнения танцевальных движений. Силовая тренировка проходит в положении сидя и лежа на полу, методом вариативного упражнения, с нормированным количеством повторений. Силовая выносливость проявляется в процессе активной мышечной деятельности, поэтому был выбран динамический режим работы и крайне редко – статический. Темп упражнений средний, повторения от 8 до 16 раз, длительность пауз между упражнениями 30 секунд. Специально подобранные комплексы упражнений укрепляют все группы мышц и развивают выносливость [2].

Преподавателями специализации «Фитнес» (направление «Оздоровительная аэробика») разработана и внедрена в учебный процесс поэтапная практическая программа, направленная на развитие силовой выносливости студенток 1 и 2 курсов, составлены и сбалансированы комплексы упражнений аэробной и силовой частей занятия. В результате исследования доказано, что разработанные танцевальные композиции и комплексы специальных упражнений способствуют устойчивому улучшению показателей силовой выносливости, определяемых в ходе тестирования.

Успешное применение практической части программы, направленной на увеличение силовой выносливости, нашло свое отражение в существенном прогрессе, продемонстрированном в контрольных испытаниях. Наблюдается явное увеличение результатов (рис.1). Статистическая обработка данных включала расчет средних значений, стандартных отклонений, оценку достоверности различий по t-критерию Стьюдента. Различия считались статистически значимыми при  $p < 0,05$ .

Динамика изменения показателей в течение 2-х лет обучения представлена на рисунке 2.

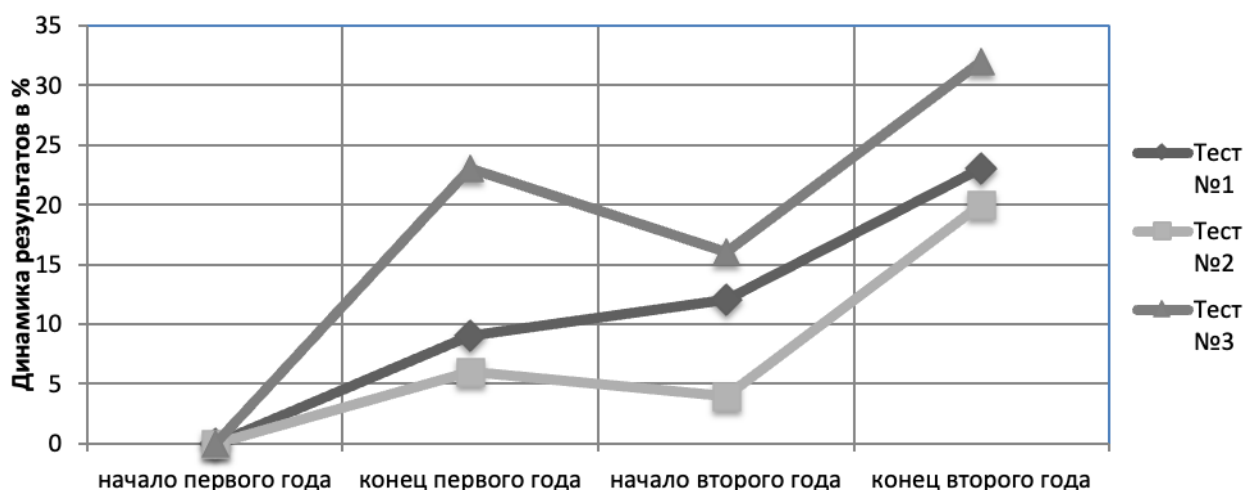


Рисунок 2 – Динамика изменения показателей тестирования в %

Средний показатель тестирования мышц брюшного пресса увеличился за первый год на 9 %, за второй год – на 11 %. Рост этих показателей за два года составил 23,5 %, что объясняется тем, что в силовой части тренировок большие блоки упражнений на мышцы брюшного пресса.

Результаты тестирования мышц спины за первый курс увеличились на 6 %, а за второй – на 16%. Двухлетнее увеличение составило 20 %.

Прирост показателей тестирования мышц рук на 1 курсе составил 23 %, на 2 курсе – 16%. Этому способствовали комплексы упражнений для мышц рук, выполняемые на занятиях в аэробной части с использованием гантелей. Рост этих показателей за два года составил 32 %, что можно объяснить рациональным подбором большого количества специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц рук.

Рекомендуемые блоки упражнений выставлены в открытом доступе для студентов и преподавателей в интернете.

**Выводы:**

Анализ уровня силовой выносливости студенток первого и второго курсов в начале учебного года послужил основой для дифференцированного подхода к выбору содержания, инструментов и методик, применяемых в ходе занятий по аэробике.

Разработаны танцевальные блоки и комплексы специальных упражнений, обеспечивающие последовательный рост тестовых показателей силовой выносливости. Упражнения скорректированы в соответствии с программой практического раздела на каждом этапе обучения и учитывают индивидуальные возможности занимающихся.

Практические разработки могут быть рекомендованы для решения задач развития силовой выносливости студенток на занятиях аэробикой:

- при планировании содержания учебной программы по аэробике;
- при изменении структуры занятий на каждом этапе учебного процесса;
- для рационального, эффективного и сбалансированного регулирования физической нагрузки на все группы мышц, для развития всех видов силовой выносливости.

### Список литературы

1. Асхабов А.А., Малаалиева П.Ю., Вараева А.Ж. Развитие силовой выносливости у студентов на уроках физической культуры // Современная наука: проблемы и перспективы: Материалы Международной (заочной) научно-практической конференции, Душанбе, 14 мая 2024 года. Нефтекамск: Научно-издательский центр «Мир науки» (ИП Вострецов Александр Ильич), 2024. С. 75-79.

2. Влияние занятий степ-аэробикой на развитие физических качеств женщин 30–35 лет / Н. И. Романенко, В. А. Распопова, Е. Д. Юркина [и др.] // Наука и инновации – современные концепции: сборник научных статей по итогам работы Международного научного форума, Москва, 23 октября 2020 года. М.: Инфинити, 2020. Т. 2. С. 88-95.

3. Зуйкова Е.Г., Бушма Т.В. Развитие силовой выносливости на занятиях с использованием тренажеров // Физическая культура студентов. 2019. № 68. С. 124-128.

4. Романенко Н.И., Ладейщикова Д.В., Кудряшева А.Н., Тумаров К.Б. Развитие общей и силовой выносливости на основе средств оздоровительной аэробики у женщин 25-35 лет // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 8(234). С. 251-254.

5. Силяева А.А. Методы развития силовой выносливости у студентов // Культурные тренды современной России: от национальных истоков к культурным инновациям: Сборник докладов XII Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых. В 6-ти томах, Белгород, 26 апреля 2024 года. Белгород: Белгородский государственный институт искусств и культуры, 2024. С. 187-191.

6. Халилова Л.И., Бушма Т.В., Митенкова Л.В. Структура и содержание учебных занятий по физической культуре со студентами педиатрического университета // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2018. Т. 13. № 3. С. 1194-1202.

7. Широкоступова А.О., Храмова Т.В., Ефремова А.И. Педагогические аспекты тренировочных занятий для повышения силовой выносливости студентов СПО в условиях пандемии COVID-2019 // Вопросы педагогики. 2021. № 6-1. С. 444-449.

8. Ярошевич И.Н. Принципы построения учебно-тренировочных занятий по развитию силовой выносливости студентов // Современные технологии и научно-технический прогресс. 2024. № 11. С. 405-406.

## **ВЫНОСЛИВОСТЬ КАК ОСНОВА УВЕЛИЧЕНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ РЕЗЕРВОВ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ АВИАЦИОННОГО ВУЗА**

Л.М. Волкова

Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации  
им. Главного маршала авиации А.А. Новикова,  
г. Санкт-Петербург, Россия

**Аннотация.** Цель исследования – рассмотреть вопросы развития качества выносливости как основы адаптационных резервов организма. В работе используются методы обобщения литературы, экспертный анализ, опрос, статистические методы. Исследование проведено на кафедре физической и психофизиологической подготовки авиационного вуза. Рассматриваются основные факторы физической работоспособности, стратегия компонентов тренерско-педагогического воздействия в оздоровительной физической культуре. Отмечено, что основной целью занятий оздоровительной физической культурой является повышение адаптационного потенциала занимающихся. В исследовании рассматриваются различные виды выносливости, ее реализация, которая обусловлена многими факторами. Определена цель оздоровительной физической культуры - увеличение потенциальной способности организма в минимальные сроки адаптироваться к нагрузкам любой направленности с минимальными физиологическими затратами.

Особый акцент в работе сделан на необходимости эффективной профессиональной готовности летного состава, включая развитие выносливости.

**Ключевые слова:** выносливость, адаптационный потенциал, оздоровительная физическая культура, студент, вуз, летный состав.

**Введение.** Гражданская авиация в настоящее время – одна из ключевых отраслей экономики Российской Федерации. Знания, умения, навыки, компетенции и мотивация к самосовершенствованию являются тем самым топливом, которое позволяет российской гражданской авиации подняться на новую высоту.

Сегодня Санкт-Петербургский университет гражданской авиации им. Главного маршала авиации А.А. Новикова (СПбГУ ГА) работает эффективно и показывает достойные результаты в подготовке качественных авиационных профессионалов, отвечает на самые сложные вызовы времени, является опорой гражданской авиации в решении многих важных задач [4,7]. Но есть и к чему стремиться, важно, чтобы университет продолжал оставаться

лидером в авиации, большую роль в этом вопросе играет подготовка здоровых профессиональных кадров.

В наше время проблемам профессиональной готовности летного состава уделяется повышенное внимание. Вопросы обоснования летной подготовки, организации обучения в вузах гражданской авиации, оздоровительная направленность занятий по физической культуре широко освещены в научных исследованиях [1, 3]. Тем не менее, остаются актуальными работы по использованию средств и методов в оздоровительной физической культуре (ОФК) для повышения мотивации к самосовершенствованию в профессиональной подготовке через повышение уровня выносливости авиаперсонала.

Основной целью занятий ОФК является повышение адаптационного потенциала занимающихся [2]. Универсальным основанием для построения педагогического процесса, его индивидуализации, служит развитие биоэнергетических механизмов адаптации, компоненты которых имеют определенную закономерность развития. Доказано, что характеристики адаптации имеют как индивидуальные, так и среднестатистические количественные значения, позволяющие производить планирование, контроль и корректировку воздействия.

Мерой работоспособности и основой увеличения адаптационных резервов организма выступает выносливость, поэтому изучение выносливости, ее характеристик, видов и сегодня является актуальной проблемой в оздоровительной физической культуре.

Методика исследования. Анализ литературы, экспертный анализ, опрос, статистические методы. Исследование проведено на кафедре физической и психофизиологической подготовки СПбГУ ГА.

Результаты исследования. Анализ специальной научной литературы свидетельствует, что в общем виде понятие «выносливость» как способность индивида к длительной двигательной деятельности, по сути, отражает интегральное проявление целого комплекса его способностей, обеспечивающих эффективную деятельность в условиях нарастающего утомления. Выносливость определяет общий уровень работоспособности, что и обуславливает адаптационный потенциал.

Вопросы, связанные с развитием выносливости, раскрыты во многих исследованиях [5, 6] и др. Под «общей выносливостью» принято понимать способность индивида длительно и эффективно выполнять какую-либо работу. Способность индивида осуществлять активную деятельность на фоне срыва устойчивой адаптации отражает уровень развития его выносливости. Выносливость бывает различных видов, при классификации выносливости обычно выделяют девять ее основных видов, связанных с проявлением двигательной активности индивида.

Понятие «тренированность» рассматривается как состояние повышенной работоспособности, приобретаемое в результате тренировочного воздействия. Сегодня встает вопрос о поиске адекватной

характеристики, которая отражала бы уровень тренированности при занятиях оздоровительной физической культурой.

Исходя из того, что ОФК готовит организм не к заранее запрограммированному виду деятельности, как в спорте, а к экономической деятельности в обычных условиях и адекватной реакции на возможные изменения воздействий внешней среды, то в ОФК индикатором повышения тренированности может выступать положительная динамика реакции организма на воздействие любой метаболической направленности, требующей максимальной мобилизации большей части развиваемых резервов организма (но не представляющих опасности для здоровья занимающихся). Указанные критерии лежат в основе контроля оздоровительного воздействия физической культуры и методов ее оценки.

Понятие «физическая работоспособность» близко к понятию «тренированность», однако они не идентичны.

Физическую работоспособность индивида принято рассматривать как комплексный морфофункциональный показатель, отражающий предельный объем интенсивно выполняемой механической работы, которую он способен осуществить в заданных параметрах. Физическая работоспособность определяется тремя факторами (Рисунок 1).

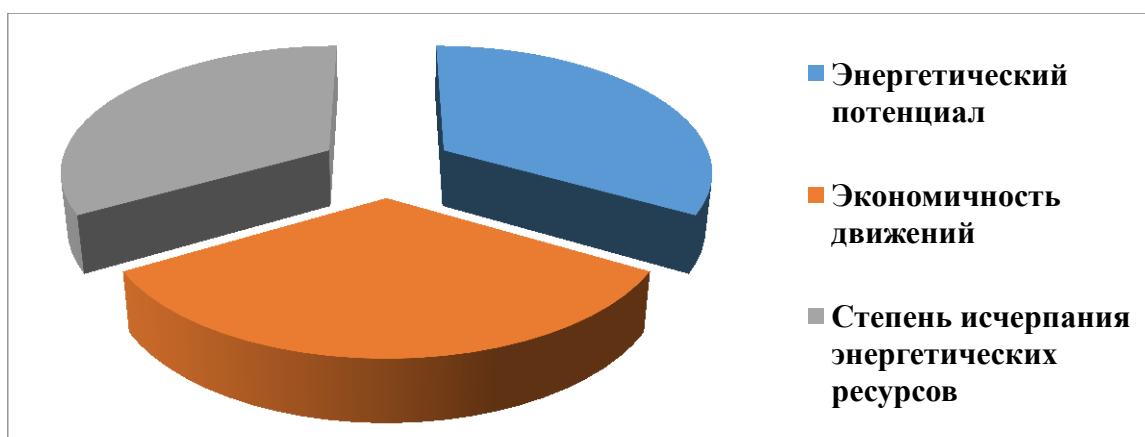


Рисунок 1 – Основные факторы работоспособности индивида

Поскольку характеристикой выносливости выступает отношение величины энергетических резервов организма к скорости расходования энергии при выполнении конкретного вида упражнений, то она неразрывно связана с развитием биологических функций организма (сенсорных, двигательных и биоэнергетических), а также психодинамических и моторных.

В процессе развития выносливости одними из главных детерминант являются мощность и емкость системы энергообеспечения организма, мощность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также окислительных способностей мышц. Не менее важны - экономичность деятельности при выполнении энергоемкой работы, проявление индивидуальных типологических особенностей нервной системы индивида, определяющих его способность к

мобилизации резервов и волевым усилиям, а также реализация других физических качеств: силы, быстроты, ловкости и гибкости.

Реализация способности человека к проявлению выносливости обусловлена факторами: социальными и личностными особенностями индивида, особенностями его морфофункционального развития, состоянием здоровья, спортивно-техническим мастерством, устойчивостью к воздействию стресс-факторов.

Принято разделять выносливость на «общую» и «специальную». Общая выносливость характеризуется способностью индивида выполнять неспецифическую работу в обыденных условиях жизнедеятельности (в том числе и учебной) и является базовой предпосылкой для целенаправленного развития специальной выносливости. Реализация последней детерминирована углубленной функциональной адаптацией функций организма, обеспечивающей мобилизацию психофизических резервов во время достижения целей.

Сущность отмеченного вида адаптации отражает меру активности и взаимосвязей функциональных систем, а также биологических механизмов их управления. В ее основе заложено взаимодействие адаптивных и гомеостатических механизмов регуляции, которые обеспечивают функционирование организма на качественно более высоком уровне деятельности и стабилизируют достигнутый уровень физической работоспособности.

Следовательно, определение для ОФК таких мобилизующих целей повышает эффективность тренерско-педагогического воздействия.

Итак, цель ОФК – увеличение способности организма в минимальные сроки адаптироваться к нагрузкам любой направленности с минимальными физиологическими затратами, детерминирована соотношением энергозатрат и энергоресурсов, состоянием структурных и функциональных резервов, мерой развития которых является выносливость.

Базой любой адаптивной реакции выступают биохимический резерв, поэтому в ОФК первичной должна быть ориентация на повышение эффективности функционирования системы энергообеспечения организма. При таком подходе используемые средства физической культуры не играют такой роли, как в спортивной подготовке. Главными становятся выбор схемы развития адаптационных резервов (структурирование нагрузки), наиболее полного использования всех ресурсов выбранного средства для целей оздоровления.

В этом случае реализуемая тренерско-педагогическим воздействием стратегия оздоровления (по ее физическому компоненту) сводится к следующему:

- параметрическому моделированию показателей динамики функциональных резервов;
- выбору адекватных режимов воздействия (структуры нагрузки) и установлении целевых показателей развития и нормативов рабочей зоны;

- коррекции тренерско-педагогического воздействия периода занятия и восстановительного периода (динамики его энергетических характеристик) по разности между планируемым результатом и реальным уровнем их значения, что предполагает наличие текущего контроля и обратной связи.

Поскольку все компоненты здорового образа жизни должны действовать однонаправленно, то при возникновении частных задач (например, коррекции фигуры), они должны встраиваться в общий тренировочный процесс таким образом, чтобы усиливать кумулятивный эффект воздействия в рамках общей модели.

**Заключение.** Основной целью занятий оздоровительной физической культурой является повышение адаптационного потенциала занимающихся, где основой выступает выносливость. В исследовании рассматриваются различные виды выносливости, ее реализация, которая обусловлена многими факторами. Определена цель оздоровительной физической культуры – увеличение способности организма в минимальные сроки адаптироваться к нагрузкам любой направленности с минимальными физиологическими затратами.

Сегодня в гражданской авиации остаются актуальными вопросы по использованию средств и методов в сфере оздоровительной физической культуры в профессиональной подготовке через повышение уровня выносливости всех авиационных специалистов: инженеров, экономистов и менеджеров, юристов, бортпроводников, пилотов и диспетчеров. Всем авиационным специалистам необходим высокий уровень выносливости.

### Список литературы

1. Ариничева О.В., Малишевский А.В., Сарайский Ю.Н. Исследование проблемы обучаемости студента-пилота // Вестник Санкт-Петербургского государственного университета гражданской авиации. 2020. № 2 (27). С. 61-76.

2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // ТиПФК. 1995. № 5. С. 2-7.

3. Бондаренко А.А., Коваленко Г.В., Маренков А.В. [и др.]. Совершенствование программ подготовки пилотов с целью повышения уровня подготовки выпускников летных учебных заведений гражданской авиации // Проблемы летной эксплуатации и безопасность полетов. 2019. № 13. С. 12-19.

4. Волкова Л.М., Голубев А.А. Психофизиологические средства физической культуры для формирования профессионализма будущих специалистов авиации//Медико-биологические аспекты физической подготовки и спорта в ВС РФ. 2017. С. 41-46.

5. Григорьев В.И. Физкультурно-педагогическая технология развития выносливости студентов: Теоретико-методологические аспекты: Учебное пособие. СПб.: СПбГУЭФ, 1998. 148 с.

6. Солодков А.С. Физиологические особенности организма людей разного возраста и их адаптация к физическим нагрузкам. Учебное пособие. СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998. 179 с.

7. Шалупин В.И., Родионова И.А., Романюк Д.В. [и др.]. Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации // Учебник. Москва, 2017.

## **ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЕТЕРАНОВ СПОРТА**

Т.А. Даниленко

Уральский государственный университет физической культуры,  
г. Челябинск, Россия

**Аннотация.** В статье рассматривается фитнес, как средство улучшения физической подготовленности ветеранов спорта зрелого возраста, а также как система занятий, где применяются разнообразные физические упражнения и нагрузки с учетом возраста. Все респонденты считают, что фитнес расширяет диапазон двигательной активности, что способствует улучшению физической подготовленности. Анкетирование участниц исследования показывают об улучшении показателей здоровья, а тестирование свидетельствует о достоверности результатов физической подготовленности.

**Ключевые слова.** Ветераны спорта, женщины зрелого возраста, физическая подготовленность, физические упражнения, здоровье.

**Актуальность.** Особое внимание ветераны спорта зрелого возраста рассматривают применение различных средств для поддержания здоровья и улучшения физической подготовленности. Эти два момента для ветеранов спорта взаимосвязаны, так как способствуют продолжению спортивного долголетия [3; 4]. Литературные источники показывают, что необходимо учитывать возрастные изменения женщин зрелого возраста, которые захватывают проблемы с суставами и позвоночника, снижением силы и эластичности мышц, ухудшением качества работы опорно-двигательного аппарата. Так же авторами отмечено, что в зрелом возрасте происходит снижение ряд показателей физического потенциала человека [2; 1; 5]. В связи с этим, с помощью фитнеса можно поддерживать и улучшать физическую подготовленность и здоровье женщин зрелого возраста. Во время тренировок фитнесом важно придерживаться методических правил таких как: постепенность наращивания интенсивности и длительности физических нагрузок; применять разнообразные средства фитнеса соответственно возрасту.

**Цель работы.** Выявить эффективность фитнеса, как средства улучшения физической подготовленности ветеранов спорта - женщин зрелого возраста.

**Методы исследования.** На базе городского Совета ветеранов спорта города Челябинска было проведено научное исследование среди 20 ветеранок спорта зрелого возраста (40-55 лет).

**Результаты и их обсуждение.** Для начало исследования сформировали группу из 20 ветеранок спорта в возрасте 40–55 лет. Исследование проводилось с января по май 2023 года, включая анкетирование и тесты физической подготовленности. Все респонденты недавно стали посещать физкультурные клубы и заниматься фитнесом. Мы предполагаем, что фитнес – это комплексный подход для поддержания здоровья и физической подготовленности, с помощью физических нагрузок с учетом индивидуальных особенностей. Если в переводе с английского языка «fitness» означает «соответствие», то действительно, фитнес подразумевает выполнение различных упражнений соответствующие состоянию здоровья и физической подготовленности занимающихся. Для анализа исследования ветераны спорта посещали фитнес в течение пяти месяцев два раза в неделю, занятия длились около 50 минут. Занятия проходили по основной структуре: подготовительной, основной, заключительной частей и включали: разминку, аэробную и силовую виды физических нагрузок, стретчинг, суставную гимнастику. В таблице 1 представлены ответы респондентов.

Таблица 1 – Результаты опроса ветеранов спорта женщин зрелого возраста

Вопросы	Ответы % (n=20)			
	До		После	
	Да	Нет	Да	Нет
Можно ли считать, что фитнес это система занятий, подобранная с учетом возраста?	40	60	80	20
Вы считаете, что современные физкультурные клубы используют разнообразные физические упражнения для фитнеса?	30	70	80	20
Хотели бы Вы посещать физкультурные клубы для улучшения физической подготовленности?	40	60	80	20
Хотели бы Вы посещать физкультурные клубы для поддержания здоровья?	30	70	90	10
Можно ли с помощью фитнеса улучшить физическую подготовленность и далее принимать участие в различных соревнованиях?	30	70	80	20
Считаете ли Вы, что фитнес дает возможность расширить диапазон двигательной активности и будет способствовать улучшению физической подготовленности?	40	60	100	0

Опрос показывает, что большинство ветеранов спорта после пяти месяцев занятий фитнесом существенно отметили об улучшении в состоянии здоровья. 80 % женщин зрелого возраста указали, что фитнес-система занятий, где применяются разнообразные физические упражнения, подобранная с учетом возраста. Все респонденты считают, что фитнес расширяет диапазон двигательной активности, что способствует улучшению физической подготовленности. Большинство ответили, что в связи с

улучшением физической подготовленности, появляется возможность и желание участвовать в различных соревнованиях.

Улучшение физической подготовленности ветеранов спорта женщин зрелого возраста можно проанализировать в таблице 2. Расчеты результатов тестов выполнялись с помощью математической статистике по Т-критерию Стьюдента.

Таблица 2 – Результаты тестирования физической подготовленности ветеранов спорта женщин в возрасте 40–55 лет

Тесты (раз)	ЭГ (n =20)			
	До	После	t-расч	P
	$x \pm m$	$x \pm m$		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	12,6±0,37	19,2±0,49	10,92	≤0,05
Пресс за одну минуту	30,2±0,61	42,8±0,67	14,0	≤0,05

Полученные в эксперименте значения являются достоверными при 5%-ном уровне значимости  $\leq 0,05$ . Улучшение показателей по тестам (сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднимание туловища в сед из исходного положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях и фиксированные «пресс») свидетельствует о том, что мышцы тела стали сильнее, физическая подготовленность занимающихся улучшилась.

**Выводы.** Ветераны спорта отметили, что фитнес занятия разработаны в соответствии возрасту и физической подготовленности женщин зрелого возраста. Характерной чертой фитнеса является регулируемая физическая нагрузка, с учетом возраста и индивидуальной физической подготовленности. На занятиях инструкторы-тренеры всегда следят за самочувствием занимающихся, а при затруднениях рекомендуют снизить физическую нагрузку. Фитнес занятия включали: разминку, аэробную и силовую виды нагрузок, стретчинг, суставную гимнастику, т.е. все необходимые виды двигательной активности для укрепления мышц тела женщин зрелого возраста. Таким образом, фитнес рассматривается как универсальное средство улучшения физической подготовленности ветеранов спорта женщин зрелого возраста.

### Список литературы

1. Болвачева В.И., Рытова А.А. Модель занятий фитнесом с женщинами второго периода зрелого возраста // Актуальные вопросы современной науки и образования : сборник статей XXX Международной научно-практической конференции : в 2 ч, Пенза, 20 июня 2023 года. Том Часть 2. Пенза: наука и Просвещение, 2023. С. 161-166.
2. Бурякин Ф.Г. Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения: учебное пособие. Москва: РУСАЙНС, 2019. 368с. с.50.
3. Даниленко Т.А. Успех ветеранов спорта в сдаче норм ГТО // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. «Спорт для всех» и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

ГТО. Материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Часть I. Тюмень: «Вектор Бук», 2016. 360 с. С. 110-111.

4. Никитушкин В.Г., Чернышова Е.Н. Потребностно-мотивационные ориентации ветеранов спорта к занятиям физической культурой // Вестник спортивной науки. 2016. №3. С.48-51.

5. Степанова О.Н., Савин С.В. Направленность, содержание и методика оздоровительно-кондиционной тренировки женщин 45-50 лет // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. №2. С. 369-374.

## ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВОЧЕК 6–7 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГР-ЭСТАФЕТ

Н.И. Дворкина, Т.В. Бойко

Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** Известно, что игры-эстафеты способствуют повышению интереса детей дошкольного возраста в силу своей состязательности и творческой инициативы. В статье обоснована эффективность их применения в процессе физического воспитания, как средства всестороннего развития двигательной подготовленности девочек 6–7 лет. Что подтверждается достоверным увеличением показателей быстроты, ловкости, выносливости и скоростно-силовых способностей девочек, применения игр-эстафет в течение шести месяцев педагогического эксперимента.

**Ключевые слова:** девочки 6–7 лет, игры-эстафеты, физическая подготовленность, физические качества, физическое воспитание.

Сегодня, уделяется большое внимание гармоничному и всестороннему развитию подрастающего поколения на всех уровнях системы образования. В арсенале образовательных учреждений содержатся различные образовательные ресурсы: методы, формы, средства воспитания, ориентированные на определенные возможности и индивидуальные особенности дошкольников [6, 7]. Важное место в дошкольном физическом воспитании занимают подвижные игры и игры-эстафеты [3, 4, 5]. По данным большинства исследований традиционные средства физического воспитания исчерпывают себя, что приводит специалистов отрасли физической культуры и спорта к поиску выбора современных средств, направленных на повышение интереса к занятиям для детей данного возраста. По мнению Н.И. Дворкиной для гармоничного формирования личностной физической культуры ребенка на каждом из этапов дошкольного онтогенеза необходимо дифференцировать средства физического воспитания в зависимости от его возраста и пола, а также учитывать доминирующий вид деятельности. [1, 2]. Следовательно, одним из таких средств, на наш взгляд, могут являться игры-эстафеты, которые характеризуются спортивной направленностью, повышенным интересом и состязательностью. Они стимулируют двигательную активность дошкольников благодаря тому, что связаны с их фантазией, инициативой и творчеством.

*Цель исследования* – выявить влияние использования игр-эстафет в процессе урочных и внеурочных форм занятий на физическую подготовленность девочек 6-7 лет.

Исследование проводилось на базе детского сада № 106 комбинированного вида в г. Краснодаре в течение 6 месяцев. В нем приняли участие 16 девочек 6–7 лет, посещающих подготовительную группу. Группа занималась по общей образовательной программе «Детство», с включением игр-эстафет во все формы физического воспитания в режиме дня дошкольной образовательной организации (ДОО). В качестве основных методов исследования были использованы, констатирующий педагогический эксперимент, педагогическое тестирование и статистический анализ контрольных тестов с расчетом средней арифметической ( $M$ ), ошибки средней арифметической ( $m$ ), по  $t$ -критерию Стьюдента определялась достоверность различий показателей с точностью до 5 %.

С целью выявления уровня физической подготовленности девочек посещающих подготовительную к школе группу вышеуказанного детского сада на всех этапах эксперимента было проведено три среза: исходное, промежуточное и итоговое тестирование основных физических качеств по следующим контрольным тестам:

- Бег на 30 м, с;
- Бег 10 м между предметами, с;
- Прыжок в длину с места, см;
- Шестиминутный бег, м;
- Наклон вперед, см.

На таблице представлена динамика исходных, промежуточных и итоговых результатов физической подготовленности девочек 6–7 лет, рассмотрим их более подробно.

Таблица – Динамика показателей физической подготовленности девочек 6–7 лет

№	Тест	Исходный результат $M \pm m$	Промежуточный результат (3 мес.) $M \pm m$	Итоговый результат (6 мес.) $M \pm m$	P (до эксперимента и после)
1.	Бег на 30 м, с	10,46±0,23	9,27±0,21	8,61±0,18	$P \leq 0,05$
2.	Бег 10 м между предметами, с	9,16±0,19	8,29±0,17	7,44±0,11	$P \leq 0,05$
3.	Прыжок в длину с места, см	65,55±2,92	76,82±1,98	92,36±2,80	$P \leq 0,05$
4.	Шестиминутный бег, м	339,91±18,72	476,35±18,91	583,73±25,64	$P \leq 0,05$
5.	Наклон вперед, см	5,38±0,38	6,44±0,27	7,19±0,27	$P \leq 0,05$

Анализ данных первого этапа исследования показал, что у девочек все показатели двигательных тестов находились на среднем уровне и ниже в сравнении с нормативными показателями для данного возраста. Через три месяца педагогического эксперимента прирост всех показателей физической подготовленности девочек несколько были изменены, но результат был недостоверным при  $p \geq 0,5$ .

Через шесть месяцев образовательного процесса по программе «Детство», с включением игр-эстафет во все формы физического воспитания в режиме дня ДОО, были проведены вновь контрольные испытания, где виден существенный достоверный прирост развития двигательных качеств у девочек 6–7 лет по сравнению с исходными данными.

*Заключение.* Таким образом, включение игр-эстафет во все формы физического воспитания в режиме дня дошкольной образовательной организации, позволяет на достоверном уровне повысить показатели двигательной подготовленности девочек 6–7 лет посещающих подготовительную к школе группу. Эффективность таких занятий существенно проявляется после 6 месяцев в показателях быстроты, ловкости, выносливости и скоростно-силовых способностей девочек 6–7 лет.

### Список литературы

1. Дворкин Л.С., Давыдова О.Ю., Баландин В.А. Базовая физическая подготовка человека в онтогенезе: (Научно-теоретические, методические, спортивные и возрастные аспекты). Краснодар: Неоглори, 2011. Том 2. 596 с.
2. Дворкина Н.И. Система формирования базовой личностной физической культуры дошкольников: научная монография. 2015. 464 с.
3. Дворкина Н.И. Развитие физических качеств и психических процессов у детей дошкольного возраста на основе подвижных игр // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровления различных категорий населения : Сборник материалов 5-ой Всероссийской научной конференции / Под ред. С.И. Логинова. Сургут: Сургутский государственный университет, 2006. С. 68-70.
4. Маринович М.А., Гадицкая В.В., Кузнецова Н.А. Оптимизация двигательного режима старших дошкольников средствами физкультурно-оздоровительных занятий игровой направленности // Педагогическое призвание : Сборник статей III Международного профессионально-методического конкурса. В 6-ти частях, Петрозаводск, 28 февраля 2021 года. Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука», 2021. Часть 6. С. 227-231.
5. Сударь В.В., Ключкова К.В., Суханова С.А. Методика физкультурно-оздоровительных занятий с детьми старшего дошкольного возраста на основе игрового метода // Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации: Материалы III Всероссийской конференции, Москва, 30 мая 2024 года. М.: Российский университет спорта "ГЦОЛИФК", 2024. С. 201-205.
6. Сударь В.В. Эффективность применения средств фитнеса в процессе подготовки к обучению в школе детей 6-7-летнего возраста // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 11 апреля 2023 года / Редколлегия: Е.М. Бердичевская, Н.И. Дворкина, И.Н. Калинина, С.П. Лавриченко. Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. С. 126-130.
7. Трофимова О.С., Маринович М.А. Анализ применения фитнес-технологий в системе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 21 января 2022 года. Чебоксары-Ташкент: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. С. 322–327.

## ИППОТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

Е.В. Звягина

Уральский государственный университет физической культуры,  
г. Челябинск, Россия

**Аннотация.** Статья посвящена изучению современных тенденций развития иппотерапии как способа реабилитации пациентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, неврологическими заболеваниями и ограниченными возможностями здоровья. Цель исследования – рассмотреть потенциал иппотерапии как средства социальной реабилитации и оздоровления населения, выявив объективные факторы ее влияния на различные уровни функционирования организма.

Рассматриваются преимущества и специфические эффекты занятий верховой ездой на физическое здоровье, эмоциональное благополучие и социальную интеграцию инвалидов и лиц с особыми потребностями. Описаны научные обоснования механизма терапевтического эффекта иппотерапии, а также предложены рекомендации по совершенствованию структуры и организации предоставления соответствующих услуг населению.

В исследовании применялись теоретические методы анализа научной литературы и систематизации данных. Эмпирическая часть включала изучение динамики психоэмоционального состояния 16 подростков (средний возраст  $13 \pm 2,54$  лет) до и после курса иппотерапии. Для диагностики использовались валидные методики: цветовой тест Люшера и опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН). Статистическая обработка данных проводилась с использованием парного t-критерия Стьюдента. По результатам тестирования выявлена положительная динамика. После курса занятий зафиксировано статистически достоверное улучшение показателей по методике САН. Данные теста Люшера подтвердили снижение тревожности и рост эмоциональной устойчивости. Иппотерапия продемонстрировала эффективность как комплексный метод реабилитации.

**Ключевые слова:** иппотерапия, реабилитация, нейропластичность, социальная адаптация, верховая езда, психолого-педагогические эффекты

**Введение.** Физическая культура и спорт играют особую роль в социальной адаптации и реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья. Среди множества реабилитационных методик особое место занимает иппотерапия – терапия верховой ездой, обладающая уникальными характеристиками и положительным воздействием на организм пациента. Научные исследования последних десятилетий показывают

значительный положительный эффект от регулярных занятий иппотерапией на физическую, психоэмоциональную сферы и социально-психологическую адаптацию индивидов с различными патологиями и особенностями развития [2, 4, 9].

**Цель исследования** – рассмотреть возможности применения иппотерапии как средства социальной реабилитации и оздоровления населения с выявлением объективных факторов, влияющих на разные уровни функционирования организма.

**Организация и методы исследования.** В ходе исследования использовались теоретические методы: анализ научной литературы, посвященной проблемам иппотерапии, ее воздействию на организм [3, 5, 8], сопоставлялись результаты исследований и международные практики применения иппотерапии для выявления общих закономерностей и различий, осуществлялась систематизация видов иппотерапии согласно направленности реабилитации [6, 12].

Исследование проводилось в селе Заречное Костанайского района на ипподроме «Аргымак», а также на базе конного клуба «Амиго». Приняло участие 16 участников, средний возраст составил  $13 \pm 2,54$  лет. Исследование проводилось вне зависимости от половой принадлежности участника.

Для оценки динамики психоэмоционального состояния участников до и после курса иппотерапии использовались два валидных диагностических инструмента: тест Люшера (психодиагностический тест с последовательным выбором восьми цветных карточек, отражающих эмоциональные состояния и психофизические потребности в порядке предпочтения) [7]; методика «самочувствие, активность, настроение» (САН) с оценкой представленного состояния по 10 бальной шкале [11].

**Результаты исследования и обсуждение.** Исторически верховая езда использовалась людьми давно, еще в античности врачи рекомендовали лошадям как способ восстановления утраченных двигательных функций и улучшения общего состояния здоровья [6]. Однако научное обоснование физиологического и терапевтического эффекта появилось в XX веке.

На данный момент выделяют три основных направления иппотерапии: классическая (восстановление и коррекцию двигательных функций) [3, 4]; спортивная (специальная подготовка и участие лиц с ОВЗ в конном спорте); социальная (реабилитация и адаптация лиц с ментальными и поведенческими особенностями) [2, 9, 10]. Выбор направления, а, соответственно, техник и подхода зависит от потребностей реабилитируемого, степени заболевания и т. д.

Применение иппотерапии обусловлено несколькими различными комплексными аспектами функционирования систем. Отметим, что это эффекты биологического [4, 5, 8, 9], психологического [2, 7, 9, 11], педагогического и социального [2, 10, 12] направления воздействия.

Во время верховой езды активно работают многие группы мышц, благодаря чему достигается поддержание мышечного тонуса и общей

физической формы [3, 4]. Работа мышц направлена на процесс управления лошадью, а также удерживания равновесия всадником.

Нижняя часть тела (большая ягодичная мышца, прямая мышца бедра, двуглавая мышца бедра, мышцы задней поверхности бедра и т.д.) обеспечивают стабилизацию таза, тазобедренных суставов, поддержание правильной посадки на лошади, участвуют в передаче импульсов.

Средняя часть тела (мышцы кора, прямые и косые мышцы живота, мышцы спины) стабилизирует корпус и удерживает вертикальное положение тела, предотвращая раскачивания и потерю равновесия, при управлении лошадью в поворотах обеспечивают вращательные движения корпусом, координируют движения рук и ног.

Верхняя часть тела (мышцы плечевого пояса, плеча) участвует в управлении поводьями и сохранении правильного положения рук, контролируют силу натяжения поводьев, поддерживают симметрию и т.д.

Подключение тех или иных групп мышц и двигательных единиц зависит от типа движения лошади (галоп, прыжки, выездка) и реабилитационной задачи.

Кроме двигательного компонента во время верховой езды активно используются разнообразные зоны мозга и нервные центры, помогающие координировать движение, реакцию на окружающую обстановку и управление лошадью (первичные моторные зоны, сенсорные зоны, теменно-височная область, затылочная доля, базальные ядра, гиппокамп, миндалина, мозжечок и т.д.) [9]. Описаны также ортопедический [3], психоневрологический [9], иммунорегуляторный [8] эффекты, в следствии чего иппотерапия отражает уникальность комплексной реабилитации и влияния на функциональное состояние.

Особое значение иппотерапия имеет в области психологической коррекции и воспитания социальных навыков. Общение с животными создает благоприятную атмосферу для формирования доверительных отношений, способствует повышению самооценки и уверенности в себе [2, 9]. Через сотрудничество с инструктором и животным занимающиеся приобретают ценные коммуникативные навыки, развивая эмпатию и мотивацию к достижению целей.

В вопросах актуальности иппотерапии следует отметить, что для эффективной реализации занятий необходима нормативно-правовая регламентация и организационная структура. Федеральный закон № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» устанавливает общие принципы оказания медицинской помощи, в том числе и в области восстановительной медицины [1]. Помимо законодательных норм, существуют специализированные государственные и общественные учреждения, занимающиеся организацией и проведением занятий иппотерапией [4, 9].

За пределами страны данное направление также является востребованным и широко применяемым, например, в Казахстане.

В Астане на базе конноспортивного комплекса «Аргымак» был открыт центр иппотерапии для детей с особыми потребностями, где проводят индивидуальные занятия с привлечением специалистов и специально подготовленных лошадей. В 2025 году депутаты Мажилиса внесли инициативу о строительстве новых конноспортивных комплексов в различных регионах Казахстана с целью обеспечения бесплатного доступа детей с ОВЗ к иппотерапии в рамках системы обязательного медицинского страхования (ОСМС).

Иппотерапия в Костанаве активно развивается с 2024 года, где для детей с ОВЗ доступны бесплатные занятия лечебной верховой ездой на ипподроме. Занятия проходят по предварительной записи, длительностью от 15 до 30 минут в зависимости от физического состояния ребенка. Проводят их квалифицированные инструкторы, сопровождаемые коноводами. Благодаря такой терапии дети улучшают физическое и психоэмоциональное состояние, развивают мышцы, координацию и уверенность в себе [2, 4, 9].

На базе вышеуказанного спортивного клуба проведено исследование психоэмоционального состояния подростков до и после иппотерапевтического воздействия.

Большинство участников (62,5 %) продемонстрировали преобладание серых и темных оттенков цветов, что свидетельствует о высоком уровне внутреннего дискомфорта, неуверенности, тревожности и подавленного настроения [7]. Средний показатель цветовой гаммы составил около 6,2 балла (среднее арифметическое значение предпочтительности цветов), что указывает на умеренную степень субъективного неблагополучия и наличием интрапсихических конфликтов. Отмечалось частое предпочтение синего цвета (№ 2), свидетельствующее о поиске эмоционального комфорта, а также фиолетового (№ 4), отражающего потребность в социальной поддержке.

Цветовые предпочтения зеленого (№ 3) и красного (№ 1) встречались реже, что может говорить о снижении мотивации к активным действиям и пониженной готовности к принятию самостоятельных решений.

После прохождения курса иппотерапии произошли значительные изменения предпочтений в выборе цветов. Преобладающим стал желтый цвет (№ 5), символизирующий позитивную аффективность и эмоциональную устойчивость. Вторым по предпочтению стал зеленый цвет (№ 3) демонстрируя повышение уверенности, самооффективности, витализм. Красный цвет (№ 1) также оказался в базовом выборе на третьей позиции.

При оценке результатов по методике «САН» получены следующие значения: самочувствие  $5,2 \pm 0,54$ , активность  $4,9 \pm 0,33$ , настроение  $5,1 \pm 0,22$  н.е. Участники демонстрировали низкие значения по выбранным параметрам, что соотносится с данными по тесту Люшера и отражает стремление к безопасности, поиску эмоционального комфорта и т.д.

После окончания курса иппотерапии установлено: самочувствие  $7,1 \pm 0,17$ , активность  $6,8 \pm 0,32$ , настроение  $7,0 \pm 0,23$  н.е.

Для оценки достоверности изменений по методике «САН» до и после курса иппотерапии применен парный t-критерий Стьюдента (при  $p \leq 0,05$ ),  $t=2,13$  [13]. Все рассчитанные значения  $t$  значительно превышают критическое значение, что позволяет отвергнуть нулевую гипотезу и принять альтернативную гипотезу об улучшении параметров после терапевтического воздействия.

Проведенное исследование подтвердило значительную положительную динамику изменений у подростков, прошедших курсы иппотерапии как высокоэффективного метода реабилитации, который интегрирует физические, психологические и социальные аспекты воздействия на организм. Данные тестов Люшера и САН [7, 11] указывают на значительное улучшение поведенческих изменений, что отражается в повышении качества жизни и социальной адаптации. Иппотерапия через включения разных функциональных систем стимулирует нейропластичность мозга, улучшая когнитивные функции, в том числе обучаемость [9].

Таким образом, иппотерапия является высокоэффективным средством социальной реабилитации и профилактики заболеваний, поддерживающим физически активное долголетие и качество жизни лиц с ОВЗ и других групп населения с особыми потребностями. Освоение нового опыта и распространение научного понимания механизмов позитивного воздействия позволит расширить круг потребителей иппотерапии и сделать данную технологию доступной.

### Список литературы

1. Федеральный закон РФ от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».
2. Абрамова Т.Ф., Дубинская А.К. Иппотерапия как ресурс для социальной адаптации подростков с задержкой психического развития // Инновации в педагогике и психологии. 2021. № 3. С. 55–60.
3. Белкина Н.В., Смирнова Е.И. Ортопедические аспекты иппотерапии // Педагогика, психология и медицинская помощь в образовании. 2018. № 2. С. 101-106.
4. Виноградова И.М. Влияние иппотерапии на мышечный тонус и физические возможности больных детским церебральным параличом // Медицинская наука и образование Урала. 2017. № 3. С. 35-39.
5. Давыдова Л.Н., Волков В.А. Оценка влияния иппотерапии на функциональное состояние организма женщин с миалгией и синдромом хронической усталости // Территория новых возможностей. Серия «Медицина». 2020. № 1. С. 45-50.
6. Демиденко Т.П., Свирская Л.В. История иппотерапии: древнегреческие истоки и современные реалии // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. 2016. № 1. С. 46–50.
7. Дорофеев Е.Д. О корректности применения цветового теста Люшера в клинико–психологической диагностике // Консультативная психология и психотерапия. 2014. Т. 22, № 4. С. 42–61.
8. Иванова И.Е., Егорова Е.Б. Иммуностимулирующий эффект иппотерапии у пациентов пожилого возраста // Клиническая геронтология. 2020. № 2. С. 33–38.
9. Кондратьева Е.Ю. Психокоррекционное воздействие иппотерапии на детский аутизм // Российский педиатрический журнал. 2019. № 5. С. 61-65.

10. Куренков А.В., Малютина С.В. Особенности развития иппотерапии в детских домах–интернатах для умственно отсталых детей // Материалы международной научно–практической конференции «Актуальные вопросы теории и практики социальной работы», Москва, 2019. С. 151-155.

11. Леонова А.Б., Величковская С.Б. Дифференциальная диагностика состояний сниженной работоспособности // Психологический журнал. 2002. Т. 23, № 3. С. 75-85.

12. Семенов С.В., Кириллов С.Л. Современное состояние и перспективы развития иппотерапии в России // Современные проблемы науки и образования. 2022. № 6. С. 145-150.

13. Шапиро С.А. Применение t–критерия Стьюдента для проверки гипотезы о равенстве средних значений // Прикладная эконометрика. 2009. Т. 13, № 1. С. 103-113.

## ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ АНАЛИЗА ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У СПОРТСМЕНОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ГОТОВНОСТИ К ТРЕНИРОВОЧНЫМ НАГРУЗКАМ

Д.С. Зудилина

Московское среднее специальное училище олимпийского резерва № 2,  
г. Москва, Россия

**Аннотация.** Данное исследование представляет собой анализ основных особенностей использования метода оценки вариабельности сердечного ритма (ВСР) у спортсменов для оценки готовности к предстоящим тренировочным нагрузкам. Сопоставлены значения различных показателей ВСР, полученные при одновременной записи на программно-аппаратные комплексы Омега-С, Кардиолаб и Polar, и определена разница в получаемых данных при использовании различных комплексов для фиксации ВСР. Представлены данные по индивидуальным особенностям ВСР квалифицированных спортсменов, членов сборной команды РФ по конькобежному спорту. Представлена динамика показателя RMSSD в течение спортивного сезона и выявлены различия между спортсменками одного уровня квалификации. Также представлены данные спектрального анализа одной из спортсменок за два спортивных сезона. Даны рекомендации по выбору критериев ВСР для оценки текущего состояния спортсменов.

**Ключевые слова:** вариабельность сердечного ритма; индивидуальный подход к тренировочному процессу; оценка состояния спортсмена; готовность спортсмена к тренировочным нагрузкам.

Вариабельность сердечного ритма (ВСР) – это мера изменения сердечного ритма организма, регулируемого вегетативной нервной системой. Понимание вариабельности сердечного ритма может дать ценную информацию о динамическом контроле сердца, отражающую способность человека адаптироваться к факторам окружающей среды [1].

Вариабельность сердечного ритма метод, давно используемый для оценки состояния спортсмена, уровня восстановления после нагрузок. В настоящее время возможности ВСР применяют не только для оценки состояния спортсмена в покое, но также для контроля интенсивности тренировок [2] и оценки реакции на нагрузку после выполнения тренировки [3]. В данной статье будут рассмотрены особенности применения вариабельности сердечного ритма спортсменов при измерении в покое.

Несмотря на научную обоснованность метода ВСР, большое количество исследований и публикаций тренеры и спортсмены редко используют данный метод в своей практике на постоянной основе. Это

может быть связано с рядом факторов, часть из которых будет подробно рассмотрена в статье.

Применение ВСР связано с большим количеством показателей, которые можно применять для анализа. В среднем в отчете о 5 минутной записи ритма сердца в покое программный комплекс предоставляет 20-30 параметров. Многие из них имеют прямую взаимосвязь и поэтому при применении показателей variability сердечного ритма для оценки состояния и готовности к тренировке на практике лучше ограничиться только некоторыми из них.

Гаврилова Е.А. в своих исследованиях установила, что из показателей ритмокардиографии наиболее информативными с точки зрения отображения объективной информации о состоянии регуляторных систем спортсмена являются комплексные показатели вегетативный показатель ритма (ВПР) и показатель адекватности процессов регуляции (ПАПР). Из показателей, рекомендованных Международным стандартом, это: SDNN, dX и RMSSD [4].

На основе анализа научной литературы и личного опыта работы автора со спортсменами сборной команды РФ по конькобежному спорту, для анализа ВСР рекомендованы показатели, которые имеют высокую информативность для оценки текущего состояния спортсменов: ЧСС, среднеквадратичное отклонение последовательных разностей (RMSSD), общий спектр (TP) и соотношение низкочастотных и высокочастотных волн (LF/HF).

Показатель RMSSD считается один из самых информативных для оценки функционального состояния спортсменов так как он коррелирует с наибольшим числом других характеристик волновой структуры ритма сердца и отражает как variability, так и автономизацию ритма сердца. Базовая схема применения данных показателей заключается в следующем: снижение или неизменность ЧСС при увеличении RMSSD и общего спектра, и соотношении  $LF/HF \leq 1$  свидетельствует о хорошей адаптации спортсмена к нагрузкам и готовности к тренировке. Выбор показателей может меняться в зависимости от возможностей и задач тренировочного процесса.

Кроме выбора критериев для оценки ВСР нужно подобрать программно-аппаратный комплекс для записи ритма сердца. В настоящее время на рынке представлено большое количество приборов, которые измеряют ВСР. Методика измерения, расчета и обработки variability ритма у них разная. По этой причине нет единых норм по оценке получаемых результатов, на которые может ориентироваться специалист при анализе ВСР.

Так в 2025 году вышла статья Flatt A.A. с соавторами, которые провели сравнение параметров variability сердечного ритма, полученных с помощью браслета Kairos и электрокардиографии (ЭКГ) в состоянии покоя у взрослых людей. Были собраны одновременные 3-минутные записи с Kairos и электрокардиографии в положении лежа на спине ( $n = 32$ ) и сидя ( $n = 30$ ). Сравнение включало показатели частоты сердечных сокращений в состоянии

покоя (ЧСС в покое) и временной области (RMSSD), стандартное отклонение нормальных интервалов RR (SDNN)), частотной области (низкие (LF) и высокие частоты (HF)) и нелинейные (стандартное отклонение SD1 и SD2) показатели ВСР. В результате данные ЧСС в покое были практически одинаковыми для обоих приборов, тогда как показатели HF, LF и SD2 имели самую большую разницу [5].

Для наглядности было проведено собственное сравнение данных ВСР для трех измерительных приборов: АПК Омега-С, Кардиолаб и пульсометр Polar H9. Данные с Polar были обработаны с помощью программы Kubios. В исследовании приняло участие два взрослых человека. Были получены одновременные записи с АПК Омега-С и Polar H9, а также через 15–20 минут одновременные записи с Кардиолаб и Polar H9.

Как видно из таблицы 1, временные показатели ВСР (ЧСС в покое и RMSSD) практически не различались у обоих испытуемых при записи на разные устройства, при этом разница спектральных показателей была значительно выше и достигала 111 % у показателя HF.

Таблица 1 – Различия значений показателей ВСР при одновременной записи с АПК Омега-С, Кардиолаб и Polar (в %)

		Кол-во интервалов	Средняя ЧСС, уд/мин	RMSSD, мс	Общий спектр (TP), мс <sup>2</sup>	HF, мс <sup>2</sup>	LF, мс <sup>2</sup>	VLF, мс <sup>2</sup>
Испытуемый 1	Разница АПК Омега-С и Polar	0%	2%	1%	21%	111%	66%	94%
	Разница Кардиолаб и Polar	1%	2%	1%	39%	17%	7%	97%
Испытуемый 2	Разница АПК Омега-С и Polar	0%	2%	2%	34%	-5%	1%	94%
	Разница Кардиолаб и Polar	1%	2%	0%	34%	16%	14%	94%

Результаты сравнения измерительных приборов показали, что для записи данных по ВСР с целью оценки состояния спортсменов при помощи ВСР необходимо применять одно и то же устройство. При переходе с одного аппаратного комплекса на другой необходимо учитывать различие в показателях ВСР, а оценку динамики изменений значений ВСР можно анализировать только при использовании одного и того же прибора.

Отсутствие общих норм (модельных характеристик) связано не только с разницей данных получаемых разными приборами, но и с тем, что у каждого спортсмена будут свои индивидуальные нормы показателей variability сердечного ритма. Как отмечает в своих исследованиях Шлык Н.И. важно понять, что усреднение показателей ВСР у лиц с разными

преобладающими типами вегетативной регуляции ведет к ложной интерпретации вегетативного гомеостаза и, как следствие, к дискредитации самого метода [6]. Так же нужно помнить, что у спортсменов будет большая разница нормы показателей на разных этапах годового цикла. Так предстартовые состояния в соревновательном периоде значительно отличаются от состояния в подготовительном периоде.

На примере данных сборной команды России по конькобежному спорту, можно отметить, что у спортсменов примерно одного уровня, пола и квалификации показатели ВСР могут значительно различаться.

На рисунке 1 представлена диаграмма размаха показателя RMSSD четырех спортсменок за спортивный сезон 2023–2024 гг. Все спортсменки являлись членами сборной РФ по конькобежному спорту, уровень спортивного мастерства МС – МСМК, возраст 23–28 лет.

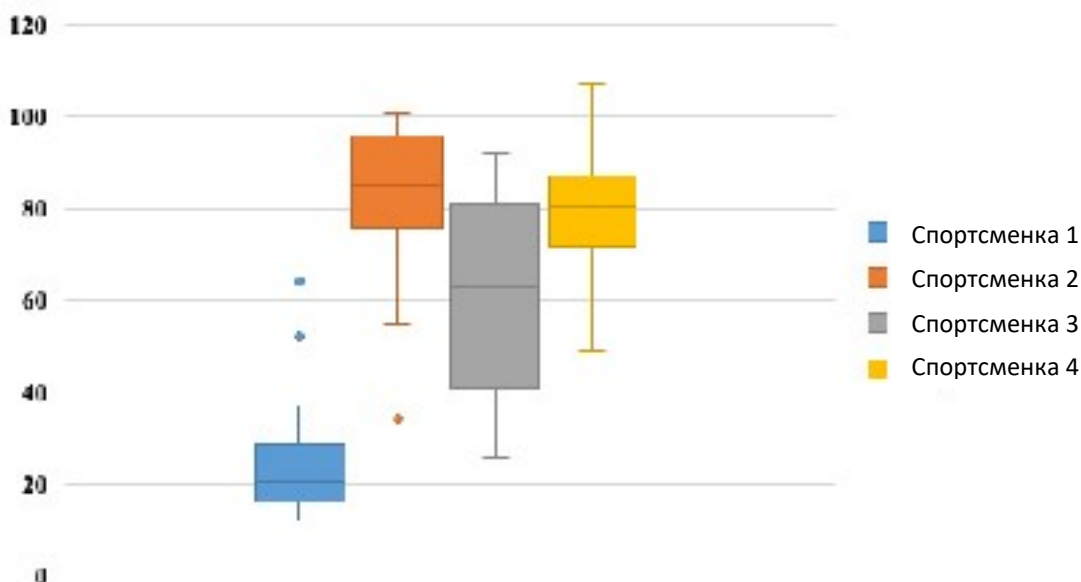


Рисунок 1 – Диаграмма размаха показателя RMSSD спортсменок в течение одного спортивного сезона

Как видно из диаграммы, значительный разброс значений медианы, максимальных и минимальных значений RMSSD у спортсменок примерно одного уровня и квалификации, что еще раз подтвердил необходимость индивидуализации норм показателей ВСР для каждого конкретного спортсмена.

При оценке готовности к тренировочным нагрузкам важным является понимание среднего уровня значений основных показателей ВСР для каждого спортсмена и дальнейшее сравнение текущего состояния с индивидуальным базовым уровнем. Средний уровень подразумевает значения показателей ВСР за прошедший сезон. Средний уровень значений параметров ВСР должен корректироваться с получением новых данных по ВСР.

На рисунках 2 и 3 представлена динамика показателя ТР в сезонах 2022-2023 года и 2023-2024 года. Как видно, средний уровень показателя меняется с 4868 мс<sup>2</sup> до 6092 мс<sup>2</sup>.

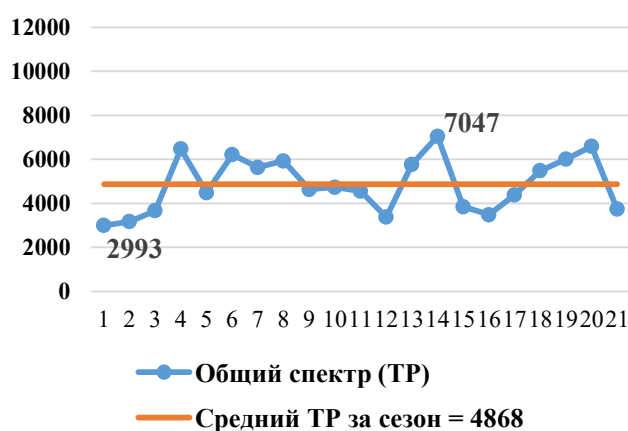


Рисунок 2 – Динамика ТР в сезоне 2022–2023

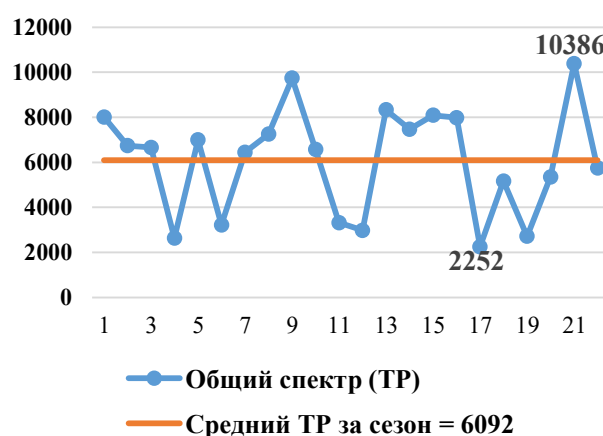


Рисунок 3 – Динамика ТР в сезоне 2023–2024

Несмотря на описанные выше особенности при использовании анализа ВСР, оценка вариабельности сердечного ритма является доступным, неинвазивным и обоснованным методом для оценки состояния спортсменов и их готовности к предстоящим тренировочным нагрузкам. Необходимо соблюдать рекомендации по применению метода для получения достоверной информации и применения ее для улучшения уровня спортивного мастерства спортсменов и сохранения их здоровья.

К основным рекомендациям по применению ВСР относятся: использование одного и того же аппарата для записи данных, проведение записи утром, в покое и натощак, понимание индивидуальных значений показателей ВСР спортсмена.

### Список литературы

1. Шлык Н.И. Нормативы вариационного размаха кардиоинтервалов в покое и ортостазе при разных типах регуляции у лыжников-гонщиков в тренировочном процессе // Наука и спорт: современные тенденции. 2021. Т. 9, № 4. С. 35-50.
2. Сиделев П.А., Миссина С.С., Сигов Е.А. Контроль интенсивности нагрузок и утомления с помощью методов нелинейного анализа вариабельности сердечного ритма // Актуальные вопросы развития теории и методики физической культуры и спорта : Сборник материалов международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию образования государственного органа управления в сфере физической культуры и спорта и 90-летию Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный научный центр физической культуры и спорта», Москва, 16–17 ноября 2023 года. Москва: Федеральный научный центр физической культуры и спорта, 2023. С. 659-666.

3. Oriol A., Daniel A., Fernando N., O. Jose M. Pedro Recovery of Heart Rate Variability After Exercise Under Hot Conditions: The Effect of Relative Humidity Wilderness and Environmental Medicine // *Wilderness Environ Med.* 2019. 30(3). С. 260-267.
4. Гаврилова Е.А. Спорт, стресс, вариабельность: монография. М.: Спорт, 2015. 168 с.
5. Flatt A.A., Blalock A.C.E., Wade A.N., Riemann B.L. Biostrap Kairos Wristband Versus Electrocardiography for Resting Heart Rate Variability Assessment // *Sensors.* 2025. 25(10):3165 p.
6. Шлык Н.И. Экспресс-оценка функциональной готовности организма спортсменов к тренировочной и соревновательной деятельности (по данным анализа вариабельности сердечного ритма) // *Наука и спорт: современные тенденции.* 2015. Т. 9. № 4. С. 5-15.

## ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО УВЕЛИЧЕНИЯ ВРЕМЕННЫХ НОРМАТИВОВ ПО ТАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЕ

Д.А. Картамышев<sup>1</sup>, М.Н. Савин<sup>2</sup>, А.В. Деревянко<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Краснодарское высшее Военное авиационное училище летчиков  
имени А.К. Серова, г. Краснодар, Россия

<sup>2</sup>Донецкое высшее общевойсковое командное училище, г. Донецк, Россия

<sup>3</sup>Войсковая часть 21350 военно-транспортной авиации, г. Тверь, Россия

**Аннотация.** В статье раскрываются особенности повышения эффективности выполнения временных нормативов по тактической медицине за счет физических упражнений. Тактическая медицина требует самого серьезного подхода в подготовке специалистов, оказывающих первые этапы помощи раненым. Особое внимание следует уделить медицинскому обеспечению подразделений специального назначения ввиду их автономности при выполнении части задач. В время ведения плотного боя просто невозможна быстрая эвакуация, приходится несколько часов, а иногда и суток, действовать своими силами и средствами. Эти исследования позволили выделить ряд основных характерных для повышения эффективности выполнения временных нормативов по тактической медицине за счет физических упражнений.

Цель исследования – экспериментально апробировать физические упражнения позволяющие увеличить временные нормативы по тактической медицине.

Методы исследования: анкетирование, оценка физического развития и функционального состояния, оценка уровня показателей временных нормативов по тактической медицине, педагогический эксперимент, статистическая обработка данных.

Основными результатами исследования явились более высокие результаты экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой по всем исследуемым показателям.

**Ключевые слова:** педагогический эксперимент, результаты эксперимента, служебная деятельность, физическая подготовка, тактическая медицина, физическое развитие и функциональное состояние.

Одной из главных проблем в физической подготовке тактических медиков является нехватка времени для полноценных тренировок. Учебные программы перегружены теоретическими дисциплинами, тактическими занятиями и отработкой медицинских навыков, из-за чего физическая подготовка может отодвигаться на второй план. Полноценная физическая подготовка требует соответствующего оснащения: спортивных залов, тренажеров, полигонов для тактических тренировок, специализированного

снаряжения. Однако не во всех учебных заведениях или центрах подготовки тактических медиков есть доступ ко всем необходимым ресурсам [3].

Традиционно в учебных программах тактических медиков упор делается на медицинские знания и навыки, а физическая подготовка рассматривается как второстепенный аспект. Однако в реальных боевых условиях физическая выносливость, сила и стрессоустойчивость играют ключевую роль в эффективности оказания помощи.

Разработка специальных тренировочных программ, включение физических упражнений в повседневную подготовку и совмещение физических нагрузок с тактическими сценариями являются ключевыми направлениями подготовки в тактической медицине.

Физическая подготовка для повышения эффективности решения задач тактической медицины требует особого подхода, так как она должна учитывать не только базовые показатели силы и выносливости, но и способность выполнять сложные манипуляции в стрессовых условиях, работая в экипировке и с тяжелым снаряжением.

Основные принципы разработки тренировочных программ по физической подготовке:

- функциональность (упражнения должны имитировать реальные задачи, с которыми сталкиваются военнослужащие, перенос пострадавших, работа в ограниченном пространстве, длительные физические нагрузки);

- выносливость (военнослужащий при выполнении мероприятий тактической медицины должен сохранять работоспособность даже в условиях усталости);

- силовая подготовка (укрепление мышц спины, ног, плечевого пояса для транспортировки пострадавших и работы с тяжелым снаряжением);

- гибкость и мобильность (упражнения на растяжку и баланс для повышения подвижности в условиях ограниченного пространства)

- психофизическая подготовка (тренировки должны включать элементы стресса для адаптации организма к экстремальным условиям).

Физическая активность должна быть неотъемлемой частью тренировочного процесса военнослужащих, а не отдельным элементом, поэтому включение физических упражнений в повседневные тренировки позволит поддерживать высокий уровень физической подготовки и адаптировать организм к высоким нагрузкам.

Физические упражнения помогают в этом несколькими средствами:

Развитие самодисциплины – регулярные тренировки приучают к самоконтролю и настойчивости, что помогает сохранять боевой дух даже в сложных ситуациях [2]. Поддержание концентрации – упражнения, связанные с координацией движений, балансом и реакцией, развивают способность удерживать внимание и быстро переключаться между задачами. Снятие напряжения после экстремальных ситуаций – после сложных операций физическая активность помогает сбросить накопленный стресс, переключить внимание и снизить уровень тревожности. Перемещение с

нагрузкой – тренировка с бронежилетом, рюкзаком и медицинским оборудованием позволяет подготовиться к длительным марш-броскам, эвакуации пострадавших и работе в условиях нехватки времени.

Бег с препятствиями – помогает развивать ловкость и способность быстро перемещаться по сложной местности (руины, завалы, лестницы, подземные сооружения). Силовые тренировки с нестандартным оборудованием – работа с медицинскими манекенами, тренировка подъема и транспортировки тяжестей, имитирующих раненых, развивают функциональную силу, необходимую в реальных условиях. Реактивные и координационные упражнения – ускоренное принятие решений и оперативное реагирование на изменение обстановки. Например, тренировки на быстрое укрытие от обстрела или мгновенное перемещение в безопасное место вместе с раненым. Работа в условиях дефицита кислорода – тренировки с контролем дыхания позволяют повысить устойчивость к стрессу и адаптировать организм к физическим нагрузкам при нехватке воздуха (например, при задымлении, в подземных помещениях или в условиях высокогорья). Формирование командного духа – групповые тренировки улучшают взаимодействие внутри команды, повышают доверие между коллегами и укрепляют моральный дух [2].

Таким образом, физическая подготовка не только делает тактических медиков сильнее и выносливее, но и помогает им сохранять самообладание, преодолевать стресс и эффективно выполнять свою работу в самых сложных условиях.

Интеграция физической подготовки в тренировочный процесс тактических медиков позволяет значительно повысить их выносливость, силу и скорость реакции в экстремальных ситуациях [1].

Разработка специализированных программ тренировок, включение физических упражнений в повседневные занятия и использование тактических сценариев позволяют создать комплексную систему подготовки, максимально приближенную к реальным условиям работы. Современные технологии и инновационные методики также играют важную роль в совершенствовании физической подготовки военнослужащих, помогая адаптироваться к растущим требованиям тактической медицины [4].

Перспективы развития физической подготовки для тактической медицины связаны с внедрением комплексного подхода, разработкой специализированных программ и использованием современных технологий. Улучшение физической подготовки позволит быстрее и эффективнее выполнять свои задачи, снижая риск ошибок и повышая качество оказания помощи.

Педагогический эксперимент проводился в войсковой части с целью исследования разработанной нами экспериментальной программы по использованию физических упражнений как средства повышения эффективности выполнения временных нормативов по тактической медицины с учетом требований современных боевых действий. Для участия в

эксперименте были отобраны две группы, экспериментальная группа – 23 военнослужащих по контракту и контрольная группа – 24 военнослужащих по контракту.

Перед началом нашего исследования нами был осуществлен опрос в виде анкетирования 22 специалистов по тактической медицине. Данная категория специалистов должна была определить какие, физические упражнения из Наставления по физической подготовке в ВС РФ 2023 года будут способствовать повышению эффективности выполнения временных нормативов тактической медицины (Таблица 1). Мы подобрали самые близкие по технике выполнения к действиям при выполнении задач по тактической медицине.

Таблица 1 – Результаты анкетирования специалистов по тактической медицине для определения перечня физических упражнений способствующих повышению эффективности выполнения временных нормативов тактической медицине

Упражнения Наставления по физической подготовке в ВС РФ 2023 года	Процент специалистов по тактической медицине отдавших свое предпочтение конкретному упражнению
Упражнение № 3. Подтягивание на перекладине	1 %
Упражнение № 5. Подъем переворотом на перекладине	4 %
Упражнение № 39. Бег на 60 метров с грузом	16 %
Упражнение № 6. Подъем силой на перекладине	7 %
Упражнение № 15. Становая тяга со штангой	4 %
Упражнение № 4. Поднимание ног к перекладине	3 %
Упражнение № 19. Челночный бег 10 по 10 метров	10 %
Упражнение № 2. Наклоны туловища вперед	20 %
Упражнение № 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	35 %

Данная категория специалистов определила, что для эффективного выполнения временных нормативов по тактической медицине самыми оптимальными физическими упражнениями будут являться: сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, бег на 60 метров с грузом, челночный бег 10 по 10 метров и наклоны туловища вперед, данные упражнения использовались в экспериментальной программе, где применялись различные методы развития физических качеств и рациональную подачу объема и интенсивности получаемой физической нагрузки.

Для объективной оценки результатов педагогического эксперимента и для определения однородности испытуемых экспериментальная и

контрольная группа проверялась по показателям физического развития и функционального состояния: Рост (см); Вес, (кг); ЧСС; САД; ДАД. (Таблица 2).

Таблица 2 – Сравнение уровня показателей функционального состояния и физического развития у испытуемых ЭГ (n=23) и КГ (n=24) в начале исследования,  $\bar{X} \pm m$

Показатели (ед. измерения)	Начало эксперимента (X1)		Конец эксперимента (X2)		Разница X2 - X1
		$\Delta$		$\Delta$	
Рост стоя, см.	$\frac{179,77 \pm 1,49}{179,50 \pm 1,63}$	0,27	$\frac{179,64 \pm 1,55}{179,46 \pm 1,61}$	0,18	$\frac{-0,13}{-0,04}$
Вес, кг.	$\frac{80,16 \pm 0,96}{80,64 \pm 1,05}$	-0,48	$\frac{80,49 \pm 0,82}{80,89 \pm 1,04}$	-0,4	$\frac{0,33}{0,05}$
САД, мм рт. ст.	$\frac{130,59 \pm 1,31}{129,54 \pm 1,46}$	1,05	$\frac{129,73 \pm 1,65}{130,04 \pm 1,37}$	-0,31	$\frac{-0,86}{0,5}$
ДАД, мм рт. ст.	$\frac{64,53 \pm 0,49}{63,44 \pm 0,59}$	1,09	$\frac{63,40 \pm 0,50}{64,19 \pm 0,55}$	-0,79	$\frac{1,13}{-0,75}$
ЧСС, уд./мин.	$\frac{65,23 \pm 1,28}{66,75 \pm 2,19}$	-1,52	$\frac{66,64 \pm 1,48}{66,96 \pm 1,88}$	-0,32	$\frac{1,41}{0,21}$

Примечание. В числителе – показатели экспериментальной группы, в знаменателе – показатели контрольной группы,  $\Delta$  – обозначены различия показателей между группами.

Показатели физического развития и функционального состояния у испытуемых ЭГ и КГ в начале педагогического эксперимента практически не отличались, это значит, что на начальном этапе исследования обе группы имели равные функциональные возможности.

Также перед началом и по окончании педагогического эксперимента мы исследовали динамику показателей временных нормативов по тактической медицине испытуемых ЭГ и КГ (Таблица 3).

При сравнении уровня показателей временных нормативов по тактической медицине у испытуемых ЭГ и КГ более высокий показатель в оттаскивании раненого группой из двух военнослужащих, достигший разницы в 53,66 секунды в конце исследования представленный в Таблице 3, наблюдается у военнослужащих ЭГ. Положительная динамика в данном упражнении испытуемых ЭГ по сравнению с КГ является результатом использования в экспериментальной программе подбора подходов и повторений в упражнении сгибание и разгибание рук лежа с оптимальным временем на восстановление организма, и с последующим нарастанием объема и интенсивности получаемой нагрузки, где акцент выполнялся на мышцы плечевого пояса и мышц рук. Данное упражнение развивает мышцы, задействованные при оказании помощи раненному, оттаскивая его на себе и таща его за собой по земле, где требуется сила верхнего плечевого пояса.

Таблица 3 – Сравнение уровня показателей временных нормативов по тактической медицине у испытуемых ЭГ (n=23) и КГ (n=24) в начале и в конце эксперимента,  $X \pm m$

Временные нормативы по тактической медицине (единица измерения)	Начало эксперимента(X1)	Конец эксперимента(X2)	Различия X2 – X1
Оттаскивание раненого группой из двух военнослужащих (сек.)	$\frac{255,19 \pm 2,39}{254,12 \pm 2,71}$	$\frac{201,53 \pm 3,61}{250,13 \pm 2,54}$	$\frac{-53,66}{-3,19}$
Оттаскивание раненого в укрытие одним военнослужащим по ровному грунту с использованием эвакуационной стропы (сек.)	$\frac{354,61 \pm 2,21}{353,17 \pm 1,22}$	$\frac{298,71 \pm 2,57}{340,69 \pm 2,78}$	$\frac{-55,9}{-12,48}$
Приближение к раненому попластунски по ровному грунту (сек.)	$\frac{98,41 \pm 2,57}{98,54 \pm 2,62}$	$\frac{87,45 \pm 2,63}{97,19 \pm 2,71}$	$\frac{-10,96}{-1,35}$
Оттаскивание раненого в укрытие одним военнослужащим по ровному грунту (сек)	$\frac{387,41 \pm 2,57}{388,54 \pm 2,62}$	$\frac{357,45 \pm 2,63}{380,19 \pm 2,71}$	$\frac{-29,96}{-8,35}$

Примечание. В числителе – показатели экспериментальной группы (ЭГ), в знаменателе – показатели контрольной группы (КГ), X2 – X1 – различия показателей перед началом и по окончании педагогического эксперимента в ЭГ и КГ.

Также при сравнении временных нормативов по тактической медицине у испытуемых ЭГ и КГ более высокий показатель в оттаскивании раненого в укрытие одним военнослужащим по ровному грунту с использованием эвакуационной стропы, достигший разницы в 55,9 секунд в конце эксперимента, по сравнению с начальным уровнем, представленный в Таблице 3, наблюдается у военнослужащих ЭГ. Более высокий показатель испытуемых ЭГ в данном упражнении является следствием использования в экспериментальной программе упражнения наклоны туловища вперед, где требуется за счет мышечных усилий эффективно выполнить технические действия, для экономии запасов энергии и увеличения количества повторений, данное упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, которые необходимы при выполнении переваривания раненого для оказания первой помощи.

Более высокий показатель в оттаскивании раненого в укрытие одним военнослужащим по ровному грунту прироста на 29,96 секунды, по сравнению с начальным уровнем, представленный в Таблице 3, также был зафиксирован у испытуемых ЭГ.

Упражнение бег на 60 метров с грузом, позволит моделировать быстрое перемещение к раненному военнослужащему, что повысит шансы для оказания первой помощи. Груз, находящийся у военнослужащего при

выполнении данного упражнения, моделирует переноску медицинской сумки.

Упражнение челночный бег 10 по 10 метров моделирует быстрое перемещение на поле боя от одного раненого к другому, данное упражнение позволит в максимально меньшее время передвигаться от места нахождения медицинских средств до раненных военнослужащих, для оказания быстрой медицинской помощи.

### Список литературы

1. Бочкарева С.И., Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Митина Н.Ф., Ростеванов А.Г. Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей). М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011. 344 с.

2. Ермолаева Е.Н., Кривохижина Л.В. Идикаторы повреждения при физических нагрузках различной интенсивности // Фундаментальные исследования. 2015. № 1-9. С. 1815–1821.

3. Картамышев Д.А., Мехед С.Н., Матвеев Е.Л., Берлинде В.Э. Развитие специальной выносливости в Армейском рукопашном бое // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2018. № 3. С. 8–11.

4. Раджабкадиев Р.М. Биохимические маркеры адаптации высококвалифицированных спортсменов к физическим нагрузкам // Наука и спорт: современные тенденции. 2019. Т 7, № 2. С. 81–91.

## ЭНДОКРИННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПРИ ИНТЕНСИВНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ СПОРТСМЕНА

А.В. Ковригин, А.В. Новиков  
Пермский институт ФСИН России, г. Пермь, Россия

**Аннотация.** Высокоинтенсивные физические упражнения выступают как мощный мультифакторный стрессор, инициирующий развернутую нейроэндокринную ответную реакцию, призванную стабилизировать внутреннюю среду и мобилизовать энергетические ресурсы. В работе представлен комплексный обзор динамики активности ключевых гормональных контуров – гипоталамо-гипофизарно-адреналовой оси (ГГАО), соматотропного и тиреоидного звеньев, ренин-ангиотензин-альдостероновой системы (РААС) и гипоталамо-гипофизарно-гонадной оси (ГПГ). Подчеркивается амбивалентность наблюдаемых сдвигов: с одной стороны, они являются основой тренировочной адаптации, роста аэробной мощности и анаболического потенциала, с другой – могут служить триггером дисфункций при перманентном дисбалансе нагрузки и реституции. Отдельно анализируются патогенетические механизмы перетренированности, эндокринная детерминация синдрома относительного энергетического дефицита в спорте (RED-S) и их долгосрочные последствия для репродуктивного, костного и иммунного здоровья атлетов. Авторы приходят к выводу о критической важности интегративного гормонального мониторинга как составной части рационального планирования мезо- и микроциклов тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** эндокринология спорта, физическая нагрузка, кортизол, тестостерон, гормон роста, катехоламины, перетренированность.

В элите современного спорта тренировки и соревнования сопровождаются рекордными по объему и мощности нагрузками. Организм отвечает на этот стресс многоуровневым каскадом физиологических реакций, ключевое звено которого принадлежит нейроэндокринной системе. Гормональные перестройки во время и после работы развиваются фазово и программно, обеспечивая быструю мобилизацию субстратов энергии, корректировку метаболизма, сохранение водно-электролитного гомеостаза, адекватную органную перфузию и, следовательно, эффективное выполнение мышечной активности [1].

Тем не менее, рубеж между физиологически адаптивной реакцией и потенциально дезадаптивным, угрожающим здоровью состоянием невелик. Продолжительный дисбаланс между величиной тренировочной нагрузки и адекватностью восстановительных процессов обуславливает стойкие нарушения нейроэндокринной регуляции, лежащие в патогенезе таких

расстройств, как синдром перетренированности (overtraining syndrome, OTS) и синдром относительного энергетического дефицита (Relative Energy Deficiency in Sport, RED-S). Настоящий обзор нацелен на систематизацию актуальных данных о спектре эндокринных сдвигов, индуцируемых высокоинтенсивными упражнениями, и их многоуровневом влиянии на соматическое и спортивное здоровье атлетов.

Во время интенсивных тренировок организм воспринимает нагрузку как типовой стресс, активируя гипоталамо-гипофизарно-адреналовую ось. Гипоталамус повышает выброс кортикотропин-рилизинг-гормона, который, достигая аденогипофиза, стимулирует секрецию адренокортикотропного гормона. АКТГ запускает биосинтез и высвобождение кортизола корой надпочечников, обеспечивая метаболическую адаптацию [2].

Адаптивная функция: во время физического стресса кортизол выполняет ключевую миссию – усиливает глюконеогенез, повышая синтез глюкозы из аминокислот и глицерола; активирует липолиз, высвобождая свободные жирные кислоты; проявляет иммуномодулирующее и противовоспалительное действие, стабилизирует сосудистый тонус, поддерживает артериальное давление. Кратковременный подъем гормона критичен для энергообеспечения работающих мышц и быстрой локализации воспаления, вызванного микротравмой волокон.

Хронизация неблагоприятных эффектов: постоянная гиперсекреция кортизола, свойственная периоду перетренированности, формирует клиническую гиперкортизолемию, провоцируя множественные системные дисфункции, включая метаболические, иммунные, гормональные и психоэмоциональные расстройства:

Катаболизм мышечных волокон: деградация белковых структур для обеспечения субстратов глюконеогенезу.

Иммуносупрессия угнетает активность лимфоцитов и макрофагов, тем самым повышая риск инфекций верхних дыхательных путей.

Инсулинорезистентность – состояние, когда клетки усваивают меньше глюкозы. Нарушения когнитивной сферы и архитектуры сна развиваются вследствие нейротоксического воздействия на ЦНС.

Молниеносная ответная реакция организма на физико-эмоциональный стресс инициируется симпатической нервной системой и мозговым слоем надпочечников, сопровождаясь внезапным высвобождением катехоламинов – адреналина и норадреналина [3].

Адаптивное значение: Катехоламины повышают частоту и амплитуду сердечных сокращений, усиливают системное артериальное давление, перенаправляют кровоток к работающим скелетным мышцам, активируют гликогенолиз в гепатоцитах и миоцитах, ускоряют липолиз адипоцитов, одновременно улучшая нервно-мышечную возбудимость и синаптическую проводимость.

Здоровье при переходе к хронической форме: продолжительная гиперкатехоламинемия связана с перманентным стрессом и способна вызывать:

Кардиоваскулярный стресс способен инициировать гипертрофию миокарда и, при тяжелом течении, приводить к аритмиям.

Нарушениям сна и тревожности.

Энергетическое истощение, обусловленное непрерывной мобилизацией ресурсов.

Интенсивная мышечная активность выступает мощным триггером эндокринной сигнализации, усиливая выброс соматотропного гормона (СТГ) из аденогипофиза. Его анаболические и липолитические эффекты реализуются непосредственно либо через печеночный инсулиноподобный фактор роста-1 (ИФР-1).

Адаптивная функция: соматотропный гормон демонстрирует мощное анаболическое влияние, активируя белковый синтез и вызывая гипертрофию скелетных мышечных волокон. Параллельно он проявляет выраженный липолитический эффект, мобилизует триглицериды как субстрат энергетического обмена, щадя при этом плазменную глюкозу. Инсулиноподобный фактор роста-1 дополнительно потенцирует анаболизм и ускоряет репарацию тканей [4].

Влияние на организм: при достаточном периоде восстановления соответствующая гормональная реакция служит ключевым механизмом прироста мышечной массы и увеличения силовых показателей. Но в ситуации хронической перетренированности часто фиксируется расхождение: концентрация СТГ остается повышенной, тогда как ИФР-1 падает, что свидетельствует о формировании резистентности к СТГ и торможении анаболических процессов.

Серьезные интенсивные тренировочные стрессы, особенно при одновременном дефиците калорий, нередко вызывают угнетение функциональной активности гипоталамо-гипофизарно-гонадной (ГПГ) оси.

Адаптивная функция: с позиции эволюционной биологии кратковременная супрессия репродуктивной системы при выраженном соматическом стрессе и энергетическом дефиците выступает защитным механизмом, перераспределяющим метаболические ресурсы на жизненно важные гомеостатические процессы.

Воздействие на организм при RED-S: продолжительная супрессия эндокринной оси приводит к тяжелым, многосистемным осложнениям.

У мужчин-спортсменов фиксируется падение уровней тестостерона и лютеинизирующего гормона (ЛГ). Вследствие этого угасает либидо, нарушается сперматогенез, уменьшается анаболическая поддержка, ускоряя потерю костной ткани. У женщин-атлетов развивается функциональная гипоталамическая аменорея: менструации исчезают из-за блокировки пульсовой секреции гонадотропин-рилизинг-гормона. Дефицит эстрогенов ускоряет остеопороз, снижает минеральную плотность скелета и

множественно повышает риск стрессовых переломов. Данный патофизиологический каскад является ключевым звеном синдрома RED-S и классической «женской спортивной триады» [5].

Эндокринные сдвиги, возникающие при высокоинтенсивной физической активности, представляют собой комплексный, отбором сформированный нейро-гуморальный механизм, обеспечивающий максимизацию сократительной функции мышц, поддержание энергетического гомеостаза и последующую регенерацию тканей. Ключевое значение для здоровья атлета имеет тонко регулируемое равновесие между величиной тренировочного стресса и полнотой восстановительных процессов.

Кратковременные пульсатильные всплески гормонов лежат в основе благоприятной адаптационной перестройки организма и постепенного прироста спортивных показателей. Напротив, устойчивый эндокринный дисбаланс, формирующийся на фоне хронической перегрузки, дефицита восстановительных мероприятий и/или отрицательного энергетического баланса, ведет к длительным гормональным сбоям – гиперкортизолемии, гипогонадизму, сниженной чувствительности к СТГ. Эта эндокринопатия служит патогенетической платформой синдрома перетренированности и RED-S, проявляющихся падением работоспособности, ростом травматизма, иммунной недостаточностью и тяжелыми отдаленными осложнениями – остеопорозом, нарушением репродукции.

#### Список литературы

1. Селуянов В.Н. Спортивная адаптология. Москва: ТВТ Дивизион, 2014. 180 с.
2. Карандашова М.В., Рогозкин В.А. Гормональные аспекты адаптации к мышечной деятельности. СПб.: Олимп-СПб, 2020. 168 с.
3. Дворецкий Л.И. Практическая спортивная медицина: руководство. 2-е изд. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2021. 464 с.
4. Румянцева Ю.В., Ачкасов Е.Е. Нарушения репродуктивной функции у спортсменов: этиопатогенез, диагностика, подходы к коррекции // Акушерство и гинекология. 2021. № 5. С. 29-35.
5. Медведев Д.В., Шелков О.М., Левшин И.В. Медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса в спорте высших достижений: руководство для врачей. М.: Практическая медицина, 2020. 304 с.

## ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ «УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА» И ФИЗКУЛЬТМИНУТОК В ШКОЛЕ

Е.А. Корень, Н.С. Милашук

Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина,  
г. Брест, Республика Беларусь

**Аннотация.** В условиях увеличивающихся учебных нагрузок, длительного сидячего образа жизни школьников и ухудшающегося состояния здоровья учащихся внедрение технологий физической активности, таких как утренняя зарядка и физкультминутки, становится актуальной задачей. Данные мероприятия не только способствуют улучшению физического здоровья учащихся, но и положительно влияют на их когнитивные способности, уровень концентрации и психоэмоциональное состояние. В исследовании использованы теоретические и эмпирические методы: анализ научных публикаций, анкетирование учителей и учащихся, а также статистическая обработка данных. Результаты показали, что регулярное выполнение утренней зарядки и физкультминутки способствует повышению работоспособности, концентрации внимания и улучшению эмоционального состояния школьников. В статье представлены конкретные рекомендации по внедрению данных форм физической активности в школьную практику.

**Ключевые слова:** утренняя зарядка, физкультминутки, физическое здоровье, школьники, когнитивные функции, психоэмоциональное состояние.

Современная школьная система сталкивается с рядом вызовов, связанных с растущими учебными нагрузками, недостаточной двигательной активностью учащихся и ухудшением состояния их здоровья. На фоне продолжительных занятий в сидячем положении школьники все чаще сталкиваются с проблемами, такими как снижение физической активности, ухудшение осанки, боли в спине и другие заболевания опорно-двигательного аппарата [2, 3]. Одновременно фиксируется рост психоэмоциональных расстройств, включая стресс, тревожность и депрессивные состояния [1].

Подобные явления закономерно приводят к снижению учебной мотивации, ухудшению когнитивных функций и падению академической успеваемости. В таких условиях важность регулярной физической активности, включающей утреннюю зарядку и физкультминутки, становится особенно актуальной и требует системного внедрения в образовательный процесс.

Эти мероприятия помогают предотвратить последствия малоподвижного образа жизни, способствуют улучшению общей физической

подготовки, нормализации работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также положительно сказываются на когнитивных функциях [1, 2]. Научные исследования подтверждают, что даже кратковременные физические упражнения способны повышать уровень концентрации внимания, улучшать эмоциональное состояние учеников и снижать утомляемость [3]. Таким образом, утренняя зарядка и физкультминутки выполняют не только компенсаторную, но и профилактическую функцию, являясь важным элементом комплексного укрепления здоровья школьников.

На сегодняшний день, несмотря на признание значимости физической активности для здоровья детей, она часто остается недостаточно интегрированной в образовательный процесс. В ряде школ физкультминутки проводятся нерегулярно, а утренняя зарядка воспринимается как факультативное мероприятие. Между тем опыт образовательных учреждений других стран демонстрирует, что включение активных пауз в школьное расписание способствует не только укреплению физического здоровья учащихся, но и повышению их академических показателей [4]. Например, в Финляндии активно практикуются «перемены на свежем воздухе», а в Канаде реализуется программа «Daily Physical Activity», предполагающая обязательные 15–20 минут физической активности в каждом учебном дне [4].

Целью данной работы является исследование влияния утренней зарядки и физкультминуток на физическое и психоэмоциональное здоровье школьников, а также анализ их роли в повышении работоспособности и когнитивных функций учащихся. Работа направлена на разработку практических рекомендаций по внедрению данных технологий в школьную практику с учетом возрастных и физиологических особенностей детей.

Для достижения поставленной цели было проведено теоретическое исследование с анализом научных публикаций и педагогических практик. Использовались эмпирические методы, такие как анкетирование учителей и учащихся, направленные на выявление субъективных оценок влияния утренней зарядки и физкультминуток на их состояние. Методика включала статистический анализ полученных данных и обобщение материалов ранее проведенных исследований, в том числе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) [4].

Результаты показали, что регулярное выполнение утренней зарядки и участие в физкультминутках существенно улучшает физическое состояние учащихся, повышает их работоспособность и концентрацию внимания [1–3]. Утренняя зарядка способствует активизации обменных процессов, улучшает кровообращение и насыщение тканей кислородом, что положительно влияет на способность к восприятию и переработке информации.

Физкультминутки позволяют снизить уровень стресса и эмоционального напряжения, активизировать память и внимание. Учителя отмечают, что учащиеся, систематически выполняющие физические упражнения, становятся более сосредоточенными, активными и менее подверженными усталости [1]. Особенно выраженный эффект наблюдается у

младших школьников, для которых характерна повышенная подвижность и необходимость частого переключения видов деятельности.

Физическая активность оказывает положительное влияние и на психоэмоциональное состояние школьников: во время упражнений в организме вырабатываются эндорфины – гормоны радости, снижающие уровень стресса [2]. Это особенно важно для подростков, находящихся в возрасте повышенной эмоциональной нестабильности.

Внедрение утренней зарядки и физкультминуток также способствует формированию у детей устойчивых привычек здорового образа жизни и позитивного отношения к спорту [3]. Подобные мероприятия помогают учащимся осознать ценность регулярной физической активности и формируют ответственное отношение к собственному здоровью.

На основе проведенного исследования можно заключить, что утренняя зарядка и физкультминутки являются эффективными инструментами повышения физического и психоэмоционального здоровья школьников. Эти мероприятия должны рассматриваться как обязательный элемент школьного расписания, что позволит повысить эффективность учебной деятельности и заложить основы здорового образа жизни у подрастающего поколения.

#### Список литературы

1. Васильева С.А. Физическая культура в школе: методика преподавания. М.: Академия, 2022. 208 с.
2. Корепанов А.Н. Двигательная активность и здоровье школьников // Вопросы современной педиатрии. 2021. № 4. С. 56–60.
3. Власов В.Ю. Школьная медицина: руководство для врачей. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. 352 с.
4. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс] / Физическая активность и здоровье детей: рекомендации ВОЗ. Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. (дата обращения: 05.04.2025).

## КЛИНИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТОП СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

Ю.А. Кудряшова<sup>1</sup>, Е.И. Дудкова<sup>1</sup>, М.Е. Кудряшов<sup>2</sup>,  
<sup>1</sup>Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия  
<sup>2</sup>Кубанский государственный медицинский университет»,  
г. Краснодар, Россия

**Аннотация:** Стопа является основополагающим элементом вертикального положения и передвижения, она должна быть способна поддерживать массу тела, обеспечивать достаточный поструральный баланс, амортизировать удары, адаптироваться к поверхности земли и эффективно передавать усилия при ходьбе и других опорных действиях. Наиболее частым механизмом растяжения латеральной части голеностопного сустава является чрезмерная инверсия и подошвенное сгибание заднего отдела стопы в области большеберцовой кости [3, 5]. В обследовании принимали участие 42 спортсменки, специализирующиеся в танцевальном спорте, в возрасте от 18 до 22 лет, из них 18 танцовщиц Европейской соревновательной программы (II–III разряд), 14 спортсменок Европейской соревновательной программы (МС, КМС, I разряд) и 10 спортсменок Латиноамериканской программы (МС, КМС, I разряд). Диагностику состояния стоп осуществляли при помощи плантографии, оценку результатов проводили по индексу В.А. Штритера [1]. Для оценки жалоб использовалась специально разработанная анкета, которая включала 13 закрытых вопросов. Выявленные клинические проявления определялись морфофункциональными особенностями стоп спортсменок-танцовщиц, особенностями спортивной обуви и характером нагрузок на стопу.

**Ключевые слова:** танцевальный спорт, высокие своды стопы, плоская стопа, анкетирование.

**Актуальность.** Стопа является основополагающим элементом вертикального положения и передвижения, она должна быть способна поддерживать массу тела, обеспечивать достаточный поструральный баланс, амортизировать удары, адаптироваться к поверхности земли и эффективно передавать усилия при ходьбе и других опорных действиях. Все эти действия могут быть реализованы при условии ее правильного анатомического строения [6]. Анатомически, нижние конечности, особенно коленный, голеностопный суставы и стопа, играют значительную роль в большинстве видов спорта, так как выдерживают большие нагрузки, связанные с тяжестью тела, обеспечивая его устойчивость и облегчая подвижность [4].

Стопа и голеностопный сустав являются наиболее распространенными местами как острых, так и хронических травм у спортсменов и физически активных людей. Более 80 % травм голеностопного сустава, полученных во время игры в волейбол, американский футбол, бадминтон и в боевых искусствах, были вызваны растяжением связок голеностопного сустава. Наиболее частым механизмом растяжения латеральной части голеностопного сустава является чрезмерная инверсия и подошвенное сгибание заднего отдела стопы в области большеберцовой кости [3, 5]. По данным Domaradzki J. (2024) подвижность стопы имеет прогностическое значение при оценке риска травматизма опорно-двигательного аппарата у мужчин-волейболистов [3]. Эпидемиологические исследования травматизма у профессиональных и элитных волейболистов показали, что четверть травм, полученных во время тренировки, приходится на стопу [2].

В танцевальном спорте стопа, также как и в других видах спорта, испытывает значительную нагрузку, специфика которой связана не только с большой активностью движений в голеностопном суставе и суставах стопы, но и с работой на высоком каблуке, что предъявляет повышенные требования к опорно-двигательному аппарату нижней конечности и может приводить к различным болевым синдромам, травмам и переутомлению.

Настоящее исследование направлено на анализ локализации и частоты болевых ощущений в дистальных отделах нижних конечностей и позвоночника у спортсменок-танцовщиц различных специализаций и квалификаций.

**Методы исследования.** Исследование проводилось на базе кафедры анатомии и спортивной медицины Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. В обследовании принимали участие 42 спортсменки, специализирующиеся в танцевальном спорте, в возрасте от 18 до 22 лет, из них 18 танцовщиц Европейской соревновательной программы (II–III разряд), 14 спортсменок Европейской соревновательной программы (МС, КМС, I разряд) и 10 спортсменок Латиноамериканской программы (МС, КМС, I разряд). Диагностику состояния стоп осуществляли при помощи плантографии, оценку результатов проводили по индексу В.А. Шритера [1]. Для оценки жалоб использовалась специально разработанная анкета, которая включала 13 закрытых вопросов.

В результате проведенного анкетирования 42 спортсменок-танцовщиц, обладающих различными видами стоп – высокосводчатой (экскавированной, субэкскавированной), нормальной, уплощенной, плоской, рассматривались возникновение утомление мышц стопы при ходьбе в комфортной обуви, а также сопутствующие симптомы, приводящие к дискомфорту. Анализ показал, что 33,3 % участниц с диагнозом уплощенная/плоская стопа, 53,3 % с диагнозом экскавированная/субэкскавированная стопа, 66,7 % спортсменок, имеющих нормально сформированные своды стопы, не испытывали чувство усталости мышц стопы при ходьбе в удобной обуви. Спортсменки с уплощенной/плоской стопой указали, что в 33,3 % случаях испытывали чувство

усталости мышц стопы через 30 минут и в 33,3 % – через 3 часа. Танцовщицы с высокими сводами стопы – через 30 мин. – 13,4 %, через 3 часа – 33,3 %. У спортсменов, имеющих своды стопы, соответствующие норме, через 30 минут не возникало никаких признаков усталости мышц стопы. Таким образом, у спортсменов с уплощенной/плоской стопой усталость мышц возникала быстрее, что может негативно сказываться на результатах и работоспособности танцовщиц(табл. 1, рис. 1).

Таблица 1 – Результаты ответов на вопросы анкетирования спортсменов, специализирующихся в танцевальном спорте

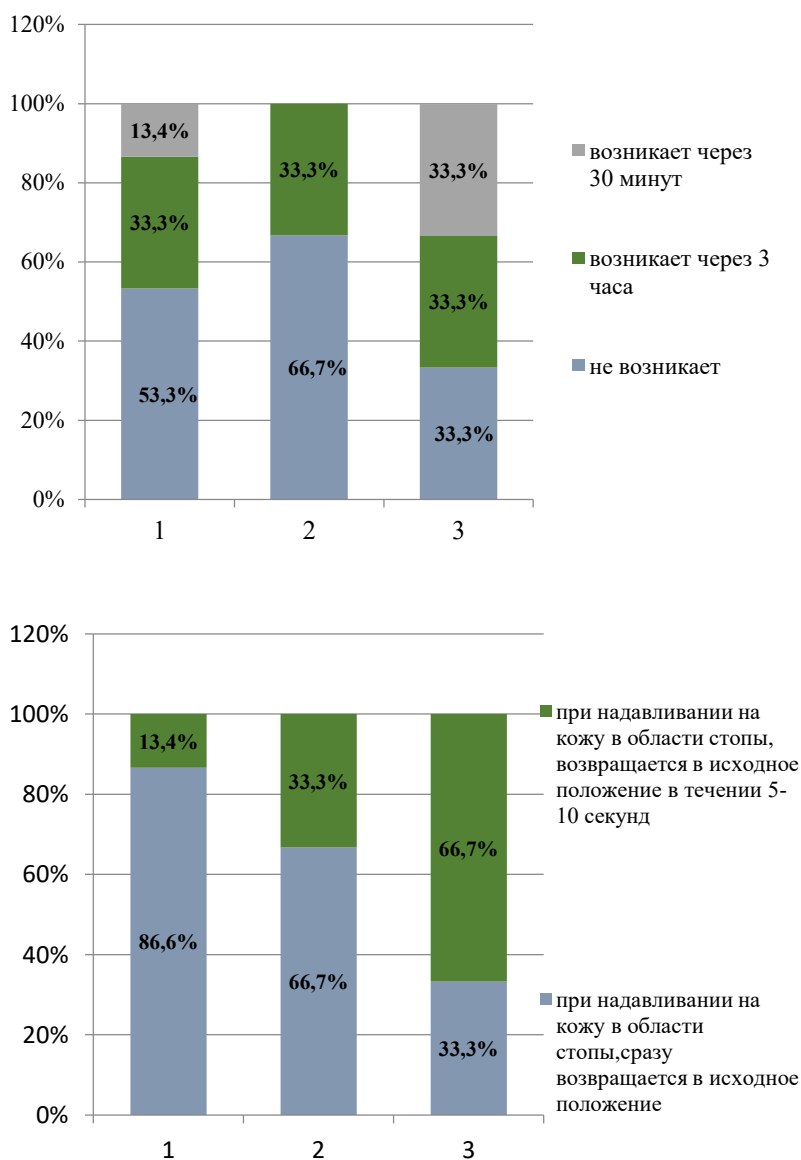
Вопрос / кол-во чел.	Экскавированная/ Субэкскавированная стопа	Нормальная стопа	Уплощенная/ плоская стопа
	n=30	n=6	n=6
1. Как быстро возникает чувство усталости мышц стопы, при ходьбе в удобной обуви?	53,3 % – не возникает вообще 33,3 % – через 3 часа 13,4 % – через 30 мин.	66,7 % – не возникает вообще 33,3 % – через 3 часа	33,3 % – не возникает вообще 33,3 % – через 3 часа 33,3 % – через 30 мин.
2. Оцените в баллах степень отека стопы к вечеру.	86,6 % – при надавливании на кожу в области стопы, сразу возвращается в исходное положение 13,4 % – при надавливании на кожу в области стопы, возвращается в исходное положение в течение 5–10 сек.	66,7 % – при надавливании на кожу в области стопы, сразу возвращается в исходное положение 33,3 % – при надавливании на кожу в области стопы, возвращается в исходное положение в течение 5–10 сек.	33,3% – при надавливании на кожу в области стопы, сразу возвращается в исходное положение 66,7 % – при надавливании на кожу в области стопы, возвращается в исходное положение в течение 5–10 сек.
3. Чувствуете ли вы постоянные и сильные боли в стопах?	86,6 % – нет 13,4 % – да	100 % – нет	33,3 % – нет 66,7 % – да
4. Чувствуете ли вы боли в стопах поднимающиеся до колена?	60 % – нет 40 % – да	66,7 % – нет 33,3 % – да	33,3 % – нет 66,7 % – да
5. Чувствуете ли вы боль с внутренней стороны стопы в положении стоя и при ходьбе?	86,6 % – нет 13,4 % – да	66,7 % – нет 33,3 % – да	66,7 % – нет 33,3 % – да
6. Чувствуете ли вы боль с наружной стороны стопы в положении стоя и при ходьбе	73,3 % – нет 26,7 % – да	100 % – нет	33,3 % – нет 66,7 % – да

Продолжение табл. 1

Вопрос / кол-во чел.	Экскавированная/ Субэкскавированная стопа	Нормальная стопа	Уплощенная/ плоская стопа
	n=30	n=6	n=6
7. Даже не продолжительная ходьба сопровождается болью в стопах?	93,3 % – нет 6,7 % – да	100% – нет	100% – нет
8. Отечность стоп и голени сохраняется практически постоянно?	100 % – нет	100 % – нет	66,7 % – нет 33,3 % – да
9. Чувствуете ли вы боли в пояснице ?	46,7 % – нет 53,3 % – да	33,3 % – нет 66,7 % – да	100 % – да
10. Часто ли вы теряете равновесие при ходьбе?	100 % – нет	100 % – нет	100 % – нет
11. Часто ли вы теряете равновесие стоя на месте?	100 % – нет	100 % – нет	100 % – нет
12. Есть ли костные наросты на пальцах стопы?	66,7 % – нет 33,3 % – да	33,3 % – нет 66,7 % – да	100 % – да
13. Есть ли мозоли или натоптыши в области подошвенной поверхности пятки или в области переднего отдела стопы ?	13,4 % – никогда 83,3 % – иногда 3,3 % – всегда	33,3 % – никогда 33,3 % – иногда 33,3 % – всегда	33,3 % – иногда 66,7 % – всегда

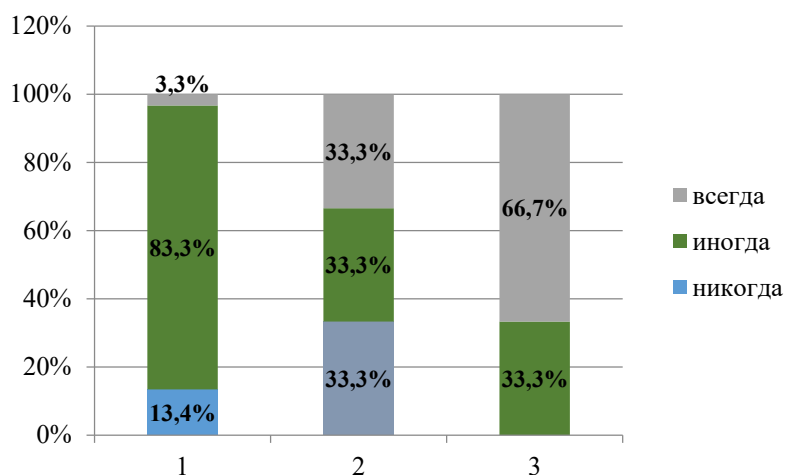
При оценке отеков и болей в стопах, все спортсменки с экскавированной/субэкскавированной и нормальной стопами сообщили о минимальной отечности стоп к вечеру, в то время как участницы с уплощенной/плоской стопой говорили о его наличии в 66,7 % случаях. Также среди танцовщиц с уплощенной/плоской стопой, 66,7 % спортсменок испытывали постоянные и сильные боли в стопах, поднимающиеся до колена. Тогда как, у девушек остальных групп, обладающих более высокими сводами стопы, болевые ощущения были выражены значительно меньше (табл. 1, рис. 1).

Остеофиты и каллюсы являются распространенной проблемой среди танцовщиц, они могут значительно влиять на состояние стоп и здоровье спортсменов. Остеофиты чаще всего образуются в результате постоянного механического трения или давления, что может быть связано с неправильной механикой ходьбы и повышенной нагрузкой на различные отделы стопы. Так, 100 % спортсменок с уплощенной стопой сообщили о остеофитах и каллюсах в области подошвенной поверхности пятки или в области переднего отдела стопы. Среди танцовщиц обладающих экскавированной/ субэкскавированной стопами 13,4 % спортсменок отмечают отсутствие костных наростов, что может говорить о более равномерном распределении нагрузки на стопу (табл. 1, рис. 1).



«Как быстро возникает чувство усталости мышц стопы, при ходьбе в удобной обуви?»

«Оцените в баллах степень отека стопы к вечеру»



«Есть ли мозоли или натоптыши в области подошвенной поверхности пятки или в области переднего отдела стопы?»

Рисунок 1 – Результаты ответов на вопросы анкетирования № 1, 2, 13<sup>1</sup>

Несмотря на то, что у 100 % танцовщиц Латиноамериканской программы выявлены высокие своды стопы, большинство ответов на вопросы анкетирования указывало на хорошее функционирование и работоспособность стопы по сравнению со спортсменками Европейской программы (табл. 2, рис. 2). Стоит отметить, что кроме различий в характере нагрузок на стопу, у спортсменок Европейской программы, по сравнению со спортсменками Латиноамериканской программы, узкая тренировочная и соревновательная обувь, которая играет важную роль в тренировочном процессе, и приводит к сдавливанию стопы во время тренировок, что в дальнейшем ведет к образованию костных наростов и мозолей.

Таблица 2 – Результаты ответов на вопросы анкетирования спортсменок различной квалификации, специализирующихся в танцевальном спорте

Вопрос	Европейская программа (II–III разряд) (Экскавированная/ субэкскавированная стопа – 55,6 % Нормальная стопа – 11,1 % Уплощенная/плоская стопа – 33,3 %)	Европейская программа (МС, КМС, I разряд) (Экскавированная/ субэкскавированная стопа – 71,4 % Нормальная стопа – 28 %)	Латиноамериканская программа (МС, КМС, I разряд) (Экскавированная/ субэкскавированная стопа – 100 %)
1. Как быстро возникает чувство усталости мышц стопы, при ходьбе в удобной обуви?	55,6 % – не возникает вообще 22,2 % – через 3 часа 22,2 % – через 30 мин.	42,8 % – не возникает вообще 42,8 % – через 3 часа 14,3 % – через 30 мин.	60 % – не возникает вообще 40 % – через 3 часа

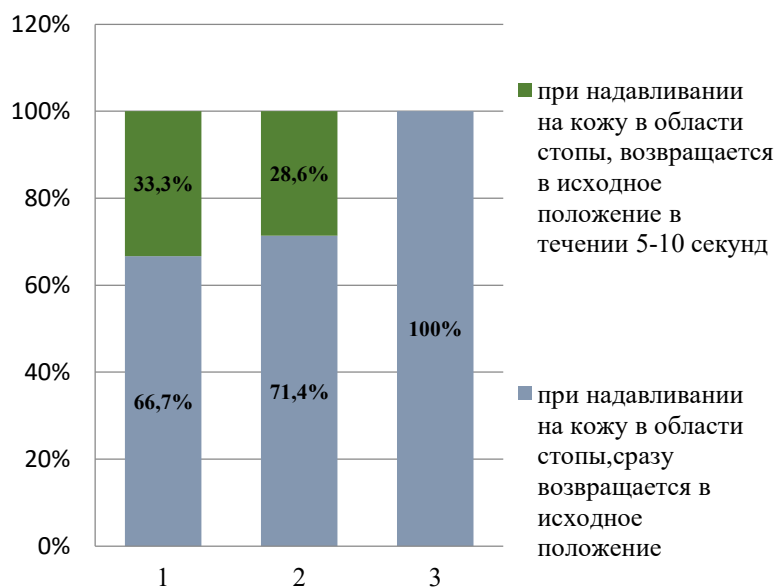
<sup>1</sup> 1 – Экскавированная/субэкскавированная стопа, 2 – Нормальная стопа, 3 – Уплощенная/плоская стопа.

Продолжение табл. 2

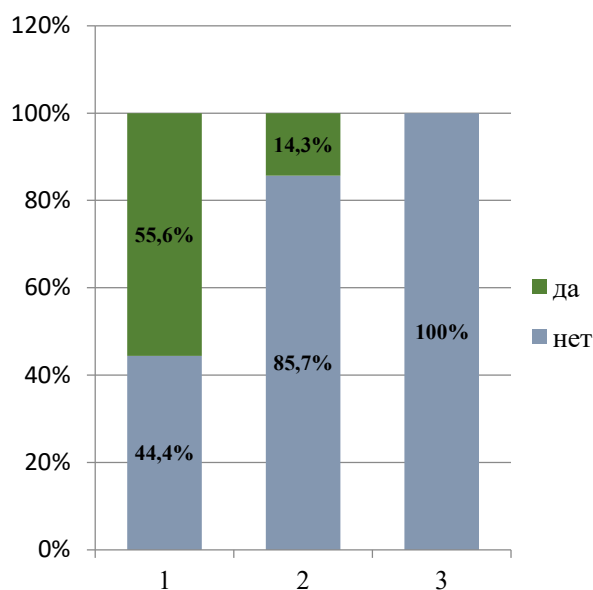
Вопрос	Европейская программа (II–III разряд) (Экскавированная/ субэкскавированная стопа – 55,6 % Нормальная стопа – 11,1 % Уплощенная/плоская стопа – 33,3 %)	Европейская программа (МС, КМС, I разряд) (Экскавированная/ субэкскавированная стопа – 71,4 % Нормальная стопа – 28 %)	Латиноамериканская программа (МС, КМС, I разряд) (Экскавированная/ субэкскавированная стопа – 100 %)
Оцените в баллах степень отека стопы к вечеру.	66,7 % – при надавливании на кожу в области стопы, сразу возвращается в исходное положение 33,3 % – при надавливании на кожу в области стопы, возвращается в исходное положение в течении 5–10 секунд	71,4 % – при надавливании на кожу в области стопы, сразу возвращается в исходное положение 28,6 % – при надавливании на кожу в области стопы, возвращается в исходное положение в течении 5–10 секунд	100 % – при надавливании на кожу в области стопы, сразу возвращается в исходное положение
3. Чувствуете ли вы постоянные и сильные боли в стопах?	77,8 % – нет 22,2 % – да	85,7 % – нет 14,3 % – да	80 % – нет 20 % – да
34. Чувствуете ли вы боли в стопах поднимающиеся до колена?	44,4 % – нет 55,6 % – да	57,1 % – нет 42,9 % – да	80 % – нет 20 % – да
5. Чувствуете ли вы боль с внутренней стороны стопы в положении стоя и при ходьбе?	77,8 % – нет 22,2 % – да	71,4 % – нет 28,6 % – да	100 % – нет
Чувствуете ли вы боль с наружной стороны стопы в положении стоя и при ходьбе	44,4 % – нет 55,6 % – да	85,7 % – нет 14,3 % – да	100 % – нет
7. Даже не продолжительная ходьба сопровождается болью в стопах?	88,9 % – нет 11,1 % – да	100 % – нет	100 % – нет
8. Отечность стоп и голени сохраняется практически постоянно?	88,9 % – нет 11,1 % – да	100 % – нет	100 % – нет
9. Чувствуете ли вы боли в пояснице ?	33,3 % – нет 66,7 % – да	57,1 % – нет 42,9 % – да	20 % – нет 80 % – да

Продолжение табл. 2

Вопрос	Европейская программа (II–III разряд) (Экскавированная/ субэкскавированная стопа – 55,6 % Нормальная стопа – 11,1 % Уплощенная/плоская стопа – 33,3 %)	Европейская программа (МС, КМС, I разряд) (Экскавированная/ субэкскавированная стопа – 71,4 % Нормальная стопа – 28 %)	Латиноамериканская программа (МС, КМС, I разряд) (Экскавированная/ субэкскавированная стопа – 100 %)
10. Часто ли вы теряете равновесие при ходьбе?	100 % – нет	100 % – нет	100 % – нет
11. Часто ли вы теряете равновесие стоя на месте?	100 % – нет	100 % – нет	100 % – нет
Есть ли костные наросты на пальцах стопы?	22,2 % – нет 77,8 % – да	71,4 % – нет 28,6 % – да	80 % – нет 20 % – да
13. Есть ли мозоли или натоптыши в области подошвенной поверхности пятки или в области переднего отдела стопы ?	11,1 % – никогда 55,6 % – иногда 33,3 % – всегда	14,3 % – никогда 71,4 % – иногда 14,3 % – всегда	20 % – никогда 80 % – иногда



«Оцените в баллах степень отека стопы к вечеру»



«Чувствуете ли вы боль с наружной стороны стопы в положении стоя и при ходьбе?»



«Есть ли костные наросты на пальцах стопы?»

Рисунок 2 – Результаты ответов на вопросы анкетирования № 2, 6, 12<sup>1</sup>

У танцовщиц Европейской соревновательной программы с ростом спортивного мастерства симптомы, характеризующие нарушения функции стопы и ее восстановление, уменьшались (табл. 2, рис. 2). Возможно, данный факт связан с уменьшением количества спортсменок с уплощенной/плоской стопой и увеличением количества спортсменок с высокими сводами стопы.

<sup>1</sup> 1 – Европейская программа (II-III разряд), 2 – Европейская программа (МС, КМС, I разряд), 3 – Латиноамериканская программа (МС, КМС, I разряд)

По-видимому, формирование высоких сводов стопы у танцовщиц высокой квалификации является приспособительным эффектом для данного вида спорта, обеспечивающим лучшую работоспособность и восстановление стопы.

Выявленные клинические проявления определялись морфофункциональными особенностями стоп спортсменок-танцовщиц, особенностями спортивной обуви и характером нагрузок на стопу.

### Список литературы

1. Рева В.А., Сокунова С.Ф. Исследование влияния занятий танцами на здоровье детей дошкольного возраста // Тольятти: ТГУ ИФКС. 2018. 48 с.

2. Cuñado-González Á., Martín-Pintado-Zugasti A., Rodríguez-Fernández ÁL. Prevalence and factors associated with injuries in elite Spanish volleyball // J Sport Rehabil. 2019. № 28(8). PP. 796–802.

3. Domaradzki J. Prognostic power of foot mobility in identifying the risk of musculoskeletal injuries: a cross-sectional study of male volleyball players at different competitive levels / Domaradzki J., Kózlenia D., [et al] // J Clin Med. 2024. Т. 13. PP. 1189–1201.

4. Hootman J.M., Dick R., Agel J. Epidemiology of collegiate injuries for 15 sports: Summary and recommendations for injury prevention initiatives // J Athl Train. 2007. № 42. PP. 311–319.

5. Kim H., Chung E., Lee B.H. A comparison of the foot and ankle condition between elite athletes and non-athletes // J Phys Ther Sci. 2013. № 25(10). PP. 1269–1272.

6. Procházková M., Teplá L., Svoboda Z., Janura M., Čiešlarová M. Analysis of foot load during ballet dancers' gait / Procházková M., Teplá L., [et al] // Acta Bioeng Biomech. 2014. № 16(2). PP. 41–45.

## ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

З.В. Кузнецова, А.А. Меретукова

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина,  
г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** Адаптационные изменения в сердечно-сосудистой системе у спортсменов проявляются в виде структурных и функциональных перестроек, однако степень выраженности этих изменений может зависеть от множества факторов, в этой связи представляет интерес изучение особенностей формирования кардиореспираторных адаптаций у молодых спортсменов. Целью данной статьи является анализ специфики адаптации сердечно-сосудистой системы у студентов-спортсменов под воздействием регулярных физических нагрузок, а также рассмотрение возможных факторов, влияющих на эффективность и безопасность такого процесса.

Исследование проводилось среди 40 студентов-спортсменов, все участники были разделены на две группы: основную – спортсмены с преобладанием аэробной нагрузки, контрольную – студенты, с преимущественно анаэробными нагрузками. Для оценки состояния сердечно-сосудистой системы использовались клинически апробированные методики. Определялись такие показатели, как артериальное давление (АД), частота сердечных сокращений в состоянии покоя и после дозированной физической нагрузки, а также параметры электрокардиографии (ЭКГ) в покое, проводилось эхокардиографическое исследование. Все данные регистрировались дважды: в начале учебного семестра и через шесть месяцев тренировок. Для объективизации результатов применялись стандартные протоколы физических тестов, включая пробу с задержкой дыхания и двухминутную нагрузку на велоэргометре.

Результаты демонстрируют физиологический, компенсаторный характер адаптационных процессов и подчеркивают важность учета индивидуальных особенностей при планировании тренировочных программ. Полученные данные могут быть применены для повышения эффективности спортивной подготовки и сохранения здоровья молодых спортсменов.

**Ключевые слова:** сердечно-сосудистая система, адаптация студентов-спортсменов, физические нагрузки, эхокардиография, артериальное давление, частота сердечных сокращений, электрокардиография.

**Введение.** Современные исследования в области физиологии физических нагрузок демонстрируют значительный интерес к изучению механизмов адаптации организма человека к регулярным спортивным

тренировкам [5]. Особое место в этом контексте занимает сердечно-сосудистая система (ССС), которая играет ключевую роль в обеспечении гомеостаза и повышении общей выносливости организма при интенсивных физических нагрузках [4]. Студенты, регулярно занимающиеся спортом, испытывают больше стресса, чем обычные студенты, так как имеют более высокую нагрузку из-за совмещения разных видов деятельности, в связи с этим необходимо развивать их адаптационные возможности организма, чтобы сохранить благополучие жизни на высоком уровне [3].

Адаптационные изменения в сердечно-сосудистой системе у спортсменов проявляются в виде структурных и функциональных перестроек: увеличения объема сердца, повышения ударного и минутного объема крови, оптимизации артериального давления и улучшения микроциркуляции. Однако степень выраженности этих изменений может зависеть от ряда факторов – таких как вид спорта, интенсивность и объем тренировок, а также индивидуальные особенности организма [2]. В этой связи представляет научный и практический интерес изучение особенностей формирования кардиореспираторных адаптаций именно у молодых спортсменов, чей организм еще находится на этапе завершения физиологического развития [1].

Целью данной статьи является анализ специфики адаптации сердечно-сосудистой системы у студентов, регулярно занимающихся спортом, а также рассмотрение возможных факторов, влияющих на эффективность и безопасность такого процесса.

**Методы исследования.** Исследование проводилось на базе Кубанского государственного аграрного университета имени И.Т. Трубилина среди студентов-спортсменов, регулярно занимающихся различными видами физических нагрузок. В исследование было включено 40 человек в возрасте от 18 до 23 лет, активно занимающихся спортом не менее трех раз в неделю в течение как минимум одного года. Все участники были разделены на две группы: основную – спортсмены, специализирующиеся на видах спорта с преобладанием аэробной нагрузки (например, бег, плавание, лыжные гонки), и контрольную – студенты, чей спорт связан с преимущественно анаэробными нагрузками (например, тяжелая атлетика, спринтерский бег). Это позволило сравнить особенности адаптации сердечно-сосудистой системы при различных типах физической активности.

Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы использовались клинически апробированные методики. Определялись такие показатели, как артериальное давление (АД), частота сердечных сокращений в состоянии покоя и после дозированной физической нагрузки, а также параметры электрокардиографии (ЭКГ) в покое. Кроме того, всем участникам проводилось эхокардиографическое исследование для выявления структурных изменений в миокарде и оценки сократительной способности сердца. Медицинские исследования проводились на базе поликлиники, к

которой прикреплены студенты Кубанского ГАУ, размещенной на его территории.

Все данные регистрировались дважды: в начале учебного семестра и через шесть месяцев тренировок. Для объективизации результатов применялись стандартные протоколы физических тестов, включая пробу с задержкой дыхания и двухминутную нагрузку на велоэргометре. Статистическая обработка полученных данных проводилась с использованием методов вариационной и сравнительной статистики, включая вычисление средних значений, стандартных отклонений и достоверности различий между группами. Полученные результаты позволили оценить динамику адаптационных процессов в сердечно-сосудистой системе у молодых спортсменов под влиянием систематических физических нагрузок.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ полученных данных показал, что у студентов-спортсменов через шесть месяцев регулярных тренировок наблюдались выраженные адаптационные изменения в сердечно-сосудистой системе. У большинства участников отмечено снижение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя: в среднем на 8–12 ударов в минуту по сравнению с исходными значениями. Наиболее значимые изменения были зафиксированы среди спортсменов аэробной направленности, что свидетельствует о более выраженном влиянии продолжительных циклических нагрузок на вагусную регуляцию сердечной деятельности.

При исследовании артериального давления выявлено умеренное снижение систолического АД у представителей аэробных видов спорта, тогда как у спортсменов анаэробной направленности наблюдалась тенденция к увеличению диастолического давления, особенно после физической нагрузки. Это может быть связано с характером воздействия коротких интенсивных нагрузок, способствующих повышенному сосудистому тону и активации симпатической нервной системы.

Эхокардиографическое исследование позволило выявить увеличение конечно-диастолического объема левого желудочка, особенно у спортсменов, занимающихся плаванием и бегом на длинные дистанции. Также отмечено увеличение толщины межжелудочковой перегородки и задней стенки левого желудочка, что указывает на развитие физиологической гипертрофии миокарда в ответ на длительные тренировки. При этом все структурные изменения соответствовали функциональным нормам и не имели признаков патологической ремоделирования.

По данным электрокардиографии у большинства участников не было выявлено клинически значимых отклонений. Однако у некоторых спортсменов отмечались признаки синусовой брадикардии и увеличение амплитуды зубца R в левых грудных отведениях – типичные ЭКГ-маркеры адаптации сердца к физическим нагрузкам.

Сравнительный анализ результатов между группами показал, что спортсмены аэробной направленности демонстрируют более высокую степень кардиальной адаптации, выраженную в увеличении объемных показателей сердца и улучшении его насосной функции. В то же время у представителей анаэробных видов спорта преобладают признаки концентрической гипертрофии миокарда, связанной с преодолением повышенного периферического сопротивления.

Таким образом, результаты исследования подтверждают, что систематические физические нагрузки разной направленности формируют специфические адаптационные реакции сердечно-сосудистой системы у студентов-спортсменов.

**Выводы.** Исследование позволило выявить особенности адаптации сердечно-сосудистой системы у студентов, регулярно занимающихся спортом. Установлено, что занятия спортом приводят к выраженным функциональным и структурным изменениям сердца, при этом характер адаптации зависит от типа физической активности. Все выявленные изменения носят физиологический характер и свидетельствуют о повышении эффективности работы сердечно-сосудистой системы. Полученные данные могут быть использованы для более точной оценки функционального состояния организма спортсменов и планирования индивидуализированных программ тренировок с учетом их кардиоваскулярной подготовленности.

#### Список литературы

1. Алилуйко А.Р., Комбалин М.Н. Место физической культуры и спорта в жизни современных студентов // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения: Сборник статей VII Международной научно-практической конференции. Пенза: ПГАУ, 2024. С. 15-18.
2. Бондарь Л.А., Быков М.В., Федотова Г.В. К вопросу организации физического воспитания в вузах // Мировые тенденции развития науки и техники: пути совершенствования: Материалы X Международной научно-практической конференции. Москва: ООО «Пресс-центр», 2022. С. 295-297.
3. Бухарева Д.М., Федотова Г.В. Физическая культура и спорт в современных условиях // Молодой ученый. 2022. № 47(442). С. 433-434.
4. Желтов А.А., Колесниченко Т.В., Усова А.Н. Сравнение физических качеств, направленных на повышение здоровья // Тенденции развития науки и образования. 2022. № 86-8. С. 39-42.
5. Цыганкова В.О., Биличенко Д.А., Яни А.В. Спортивно-оздоровительное питание, стратегия, проблемы, результаты // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России: Сборник научных трудов по материалам Национальной научно-практической конференции. Казань: КазГАУ, 2022. С. 541–545.

## ПОЛОВЫЕ РАЗЛИЧИЯ В АДАПТАЦИИ К СИЛОВЫМ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫМ НАГРУЗКАМ У СТУДЕНТОВ

З.В. Кузнецова, М.М. Янок

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина,  
г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** Изучение половых различий в адаптации к силовым и скоростно-силовым нагрузкам представляет особую актуальность в контексте разработки индивидуализированных программ тренировок, направленных на оптимизацию физического развития студентов. Целью данного исследования стало выявление и анализ особенностей адаптации организма студентов к силовым и скоростно-силовым тренировкам с учетом половой принадлежности.

Методом исследования стала оценки уровня развития силовых и скоростно-силовых качеств 30 юношей и 30 девушек посредством проведения следующих тестов: жим лежа с гантелями, приседания с использованием спортивного мяча и дополнительного веса, прыжки в длину с места и бег на короткую дистанцию. Далее все участники проходили двухмесячный тренировочный цикл на развитие исследуемых качеств, включающий три занятия в неделю. После проведения тренировочного курса показатели оценивались повторно. Помимо физических тестов, у всех участников оценивалась пульсовая реакция после стандартной нагрузки, уровень общего самочувствия и степень восприятия усталости по опросным методикам.

В ходе эксперимента установлено, что юноши демонстрируют более выраженное увеличение абсолютной силы, тогда как у девушек отмечается больший прирост показателей координации и реактивной мощности. Обе группы показали положительную динамику, что подтверждает эффективность применяемой программы тренировок. Результаты исследования позволяют рекомендовать дифференцированный подход к физической подготовке с учетом половых особенностей.

**Ключевые слова:** адаптация студентов разного пола, силовые нагрузки, скоростно-силовые качества, физическая подготовка в вузе, дифференцированный подход

**Введение.** Физическая подготовка и спорт играют важную роль в формировании здорового образа жизни, особенно среди молодежи, в том числе студентов высших учебных заведений [5]. В условиях современного ритма жизни развитие физических качеств, таких как сила и скоростно-силовые способности, становится не только основой спортивных достижений, но и важным фактором общего физического и психического

благополучия [2]. Однако эффективность адаптации к физическим нагрузкам может существенно различаться у представителей разных полов, что обусловлено рядом физиологических, анатомических и гормональных особенностей [3].

Изучение половых различий в адаптации к силовым и скоростно-силовым нагрузкам представляет особую актуальность в контексте разработки индивидуализированных программ тренировок, направленных на оптимизацию физического развития студентов [1]. Несмотря на наличие исследований в данной области, вопросы динамики показателей силы, скорости, выносливости и темпов восстановления у мужчин и женщин в студенческом возрасте 18–25 лет остаются недостаточно изученными применительно к условиям вузовской физкультурно-оздоровительной среды.

**Целью данного исследования** стало выявление и анализ особенностей адаптации организма студентов к силовым и скоростно-силовым тренировкам с учетом половой принадлежности. В рамках работы рассматриваются ключевые физиологические параметры, динамика физических показателей и индивидуальные особенности реагирования на различные типы нагрузок, что позволяет сделать выводы о целесообразности дифференцированного подхода к организации учебно-тренировочного процесса в студенческой среде.

**Методы исследования.** Исследование проводилось среди студентов очной формы обучения в возрасте от 18 до 25 лет, обучающихся на различных факультетах Кубанского государственного аграрного университета имени И.Т. Трубилина. В эксперименте приняли участие 60 человек – 30 юношей и 30 девушек, сопоставимых по уровню физической подготовки и образу жизни. Все испытуемые регулярно занимались физическими упражнениями в рамках учебной программы, но не являлись профессиональными спортсменами, что позволило исключить влияние специализированной тренировочной адаптации на результаты.

Для оценки уровня развития силовых и скоростно-силовых качеств использовались стандартные тесты, включающие подъем гантелей на плечи из положения лежа (жим лежа с гантелями), приседания с использованием спортивного мяча и дополнительного веса, прыжки в длину с места и бег на короткую дистанцию (30 метров). Эти тесты позволяют объективно оценить динамику показателей мышечной силы, мощности и скорости реакции, а также выявить различия между полами в процессе адаптации к физическим нагрузкам.

Все участники прошли двухмесячный тренировочный цикл, включающий три занятия в неделю. Программа была разработана таким образом, чтобы обеспечить сбалансированное развитие силовых и скоростных способностей. Упражнения подбирались с учетом общепринятых принципов построения тренировочного процесса: постепенное увеличение интенсивности нагрузки, чередование силовой и скоростной работы, а также достаточное восстановление между занятиями [6]. При этом структура

тренировок для юношей и девушек оставалась одинаковой, чтобы исключить влияние методических особенностей на конечные результаты.

Контроль за состоянием организма и уровнем физической работоспособности осуществлялся дважды: до начала и по окончании тренировочного периода. Помимо физических тестов, у всех участников оценивали пульсовую реакцию после стандартной нагрузки, уровень общего самочувствия и степень восприятия усталости по опросным методикам. Это позволило получить комплексную картину адаптационных изменений и рассмотреть не только двигательные, но и функциональные аспекты реагирования организма на физические воздействия.

Собранные данные подвергались статистической обработке с использованием методов вариационной статистики, включая расчет средних значений, стандартных отклонений и достоверности различий между группами по критерию Стьюдента. Полученные результаты позволили выявить характерные особенности динамики физических показателей у юношей и девушек, а также оценить эффективность применяемой методики тренировок в зависимости от половой принадлежности.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе двухмесячного тренировочного цикла были получены данные, позволившие выявить особенности адаптации юношей и девушек к силовым и скоростно-силовым нагрузкам. Анализ результатов показал, что у обеих групп наблюдалось достоверное улучшение основных физических показателей, однако характер изменений оказался различным в зависимости от половой принадлежности.

У юношей отмечено более выраженное увеличение показателей максимальной силы: так, результаты в упражнении «жим лежа с гантелями» увеличились в среднем на 18,5 %, а в приседаниях с мячом и дополнительным весом – на 14,2 %. Это свидетельствует о более высокой скорости развития мышечной массы и силовых качеств у молодых людей при одинаковой структуре тренировочной нагрузки. Также у юношей была зафиксирована тенденция к более быстрому снижению времени бега на 30 метров, что указывает на большую динамику развития скоростных компонентов силового потенциала.

У девушек изменения носили несколько иной характер: если по показателям абсолютной силы прирост был менее значительным (в среднем 12,3 % в жиме лежа и 9,7 % в приседаниях), то в тестах, требующих проявления координации и реактивной мощности, таких как прыжки в длину с места, прирост составил 15,1 %. Это может говорить о большей пластичности двигательного аппарата и способности к адаптации в режимах, где важную роль играют не только абсолютные значения силы, но и координационная слаженность работы мышечных групп.

Анализ функционального состояния организма также выявил определенные различия. У юношей после стандартной нагрузки пульсовая реакция снижалась быстрее, что может свидетельствовать о более выраженной адаптации сердечно-сосудистой системы к повторным

циклическим нагрузкам. В то же время девушки демонстрировали меньший уровень субъективной усталости и более высокую степень удовлетворенности процессом тренировок, что, вероятно, связано с психологическими особенностями восприятия физической активности.

Статистическая обработка данных подтвердила достоверность различий между группами по таким параметрам, как прирост силы и динамика скоростных показателей ( $p < 0,05$ ). Однако по уровню восстановления и общего самочувствия различия не достигли уровня статистической значимости, что позволяет предположить схожие базовые адаптационные возможности организма вне зависимости от пола.

Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что юноши и девушки по-разному реагируют на одинаковую программу силовой подготовки. Эти различия обусловлены, прежде всего, физиологическими и гормональными особенностями, влияющими на рост мышечной массы, скорость восстановления и проявление скоростно-силовых качеств [4].

**Выводы.** Проведенное исследование выявило существенные особенности адаптации юношей и девушек к силовым и скоростно-силовым нагрузкам. У юношей отмечено более выраженное развитие абсолютной силы и скоростных качеств, тогда как у девушек преобладала динамика в тестах, требующих координации и реактивной мощности. Вместе с тем, обе группы показали положительную динамику, что говорит о целесообразности включения в учебно-тренировочный процесс разнообразных форм воздействия, учитывающих индивидуальные особенности студентов. Для повышения эффективности физического воспитания в вузах рекомендуется дифференцировать тренировочные программы с учетом половых особенностей, акцентируя внимание на развитии тех физических качеств, которые демонстрируют наибольшую адаптивную пластичность у каждой из групп.

#### Список литературы

1. Афонина В.А., Ильин В.В. Адаптация организма к физическим нагрузкам // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях : Материалы Международной научно-практической конференции. Уссурийск: ПГСХА С. 12-13.
2. Ильин В.В., Амирханян Э.Р. Значение силовых упражнений в образовательных организациях МВД // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта. Чебоксары-Ташкент: ЧГАУ, 2023. С. 203-207.
3. Рослякова Н.И., Соленова Р.И., Кураева Д.А. Учебная практика (научно-исследовательская работа): Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, профиль Педагогика и психология в дошкольном образовании. Краснодар: КубГУ, 2020. 79 с.
4. Сергеева С.Е., Комбалин М.Н. Развитие физических качеств как педагогический процесс // Эпомен: медицинские науки. 2024. № 12. С. 97-101.

5. Федосова Л.П., Федотова Г.В., Волков Д.О. Современные тенденции развития отечественного спорта // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : Материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх. Благовещенск: ДальГАУ, 2023. С. 339-345.

6. Хищенко А.Д., Яни А.В. Современные средства контроля физического состояния студентов в рамках физической культуры // Современные проблемы физического воспитания и спорта в системе высшего образования: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию юбилею кандидата педагогических наук, профессора Николая Алексеевича Соловьева. Ижевск: УдГАУ, 2023. С. 112-117.

## РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 16–18 ЛЕТ

М.М. Леонова, А.В. Полякова, Е.Ф. Легкая  
Сочинский государственный университет, г. Сочи, Россия

**Аннотация.** Современный спорт высших достижений предъявляет экстремальные требования к организму спортсмена, особенно в циклических видах спорта, таких как легкая атлетика. Интенсивный соревновательный период приводит к кумулятивному физическому и психоэмоциональному утомлению, истощению адаптационных резервов, повышению риска травм и синдрому перетренированности.

Эффективное и быстрое восстановление становится ключевым фактором поддержания высокой работоспособности, профилактики срыва адаптации и успешного перехода к новому тренировочному циклу.

**Ключевые слова:** спорт, реабилитация, легкая атлетика, массаж, баня, плавание.

Легкая атлетика – вид спорта, характеризующийся высокой интенсивностью и объемом тренировочных и соревновательных нагрузок, сочетающий скоростно-силовые, циклические и сложнокоординационные упражнения. Это неизбежно приводит к развитию утомления, накоплению метаболитов, микротравмам мышечной и соединительной ткани, а также психоэмоциональному напряжению [1]. Своевременное и эффективное восстановление после таких нагрузок является ключевым фактором поддержания высокой работоспособности, профилактики перетренированности, травм и заболеваний, а также обеспечения дальнейшего роста спортивных результатов [2].

Традиционный пассивный отдых зачастую недостаточен для полноценной нормализации функций организма после высоких нагрузок. В этой связи научно обоснованное применение комплекса активных реабилитационных мероприятий, таких как восстановительный массаж, термовоздействие (баня/сауна) и плавание, приобретает особую значимость. Их комплексное воздействие направлено на ускорение выведения метаболитов, нормализацию нейрогуморальной регуляции, улучшение периферического кровообращения и микроциркуляции, снижение мышечного тонуса и психоэмоционального напряжения.

Исследование эффективности конкретного комплекса немедикаментозных реабилитационных мероприятий (массаж, баня, бассейн), применяемого на сборах у юных легкоатлетов (16–18 лет) в

постсоревновательный период, является актуальной задачей спортивной физиологии и практики подготовки резерва.

Объект исследования – процессы восстановления организма спортсменов-легкоатлетов после соревновательного периода.

Предмет исследования – влияние комплекса реабилитационных мероприятий (восстановительный массаж, оздоровительная баня, плавание в бассейне) на показатели адаптации сердечно-сосудистой системы (пробы Руфье, Руфье-Диксона) и уровень тревожности (тест Спилбергера) у легкоатлетов 16–18 лет.

Цель исследования – оценить эффективность комплекса реабилитационных мероприятий (восстановительный массаж, оздоровительная баня, плавание в бассейне) для повышения эффективности восстановительных процессов у легкоатлетов 16–18 лет после соревновательного периода.

**Задачи исследования:**

1. Выявить исходный уровень адаптации сердечно-сосудистой системы, скорость восстановительных процессов и уровень тревожности у легкоатлетов после соревновательного периода.

2. Оценить динамику изменений исследуемых показателей после проведения реабилитационных мероприятий у легкоатлетов

3. Провести сравнительный анализ полученных результатов и определить степень влияния реабилитационных мероприятий на эффективность восстановительных процессов у легкоатлетов

Комплекс реабилитационных мероприятий включает педагогические, медико-биологические и психологические средства [3].

В рамках данного исследования применяется комплекс, эффективно зарекомендовавший себя в практике восстановления легкоатлетов, а именно:

Восстановительный массаж (механическое воздействие на ткани и рецепторный аппарат, улучшающее крово- и лимфоток, снимающее мышечное напряжение, оказывающее рефлекторное и гуморальное влияние на ЦНС и внутренние органы);

Оздоровительная баня (термическое воздействие, активирующее терморегуляторные процессы, усиливающее потоотделение (выведение метаболитов), улучшающее периферическое кровообращение, снижающее мышечный тонус и оказывающее седативное действие [4].

Бассейн (активное восстановительное плавание/акваэробик). Физическое воздействие в условиях водной среды (гидростатическое давление, термоэффект, сопротивление воды). Способствует активному отдыху, «разгрузке» опорно-двигательного аппарата, улучшению кровообращения и лимфооттока, снятию психоэмоционального напряжения [5].

Эффективность реабилитации значительно возрастает при комплексном и систематическом применении этих средств в рамках восстановительных микроциклов или сборов после напряженных соревновательных периодов. Исследование проводилось на базе МБУ ДО

СШОР № 24 г. Сочи в период с января по май 2025 года. Исходное тестирование, проведенное через 2-3 дня после завершения основных соревнований сезона, выявило характерное состояние острого утомления и напряжения регуляторных систем у легкоатлетов. В исследовании приняли участие 10 легкоатлетов (юноши), в возрасте 16–18 лет. Спортивная квалификация и специализация: кандидаты в мастера спорта (КМС) и спортсмены I разряда. Специализация: беговые дисциплины (средние дистанции 800–1500 м) и прыжки.

Программа реабилитации включала:

восстановительный массаж (30 минут), общий восстановительный массаж с акцентом на мышцы ног, спины и плечевого пояса.

Оздоровительная баня (25-30 минут), 2 захода по 5-7 минут при температуре 80-85°C, с охлаждением под прохладным душем между заходами.

Бассейн (30 минут): легкое восстановительное плавание в спокойном темпе (кроль на груди/спине, брасс) или выполнение несложных упражнений аквааэробики (махи, ходьба, растяжка) в воде комфортной температуры (~28-30°C). Интенсивность низкая (ЧСС <120 уд/мин).

Нами дан сравнительный анализ полученных результатов и определена степень влияния реабилитационных мероприятий на эффективность восстановительных процессов у легкоатлетов 16–18 лет. Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнительный анализ полученных результатов и определение степени влияния реабилитационных мероприятий на эффективность восстановительных процессов у легкоатлетов 16–18 лет

№	Показатели функционального состояния и адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы	Показатель среднего арифметического (M) и стандартного отклонения (SD) До (M±SD)	Показатель среднего арифметического (M) и стандартного отклонения (SD) После (M±SD)	Δ изменение результатов, до и после курса	p-value уровень статистической значимости	Статистическая значимость
1	Индекс Руфье (ИР)	10,5±1,8	6,8±1,3	-3,7	<0,01	высокая
2	Индекс Руфье-Диксона (РД)	11,2±1,9	7,5±1,4	-3,7	<0,01	высокая
3	Ситуативная тревожность (СТ)	48,6±4,3	36,2±3,5	-12,4	<0,01	высокая
4	Личностная тревожность (ЛТ)	39,0±3,8	37,5±3,6	-1,5	<0,102	незначительная

Как видно из таблицы 1 по Индексу Руфье статистически значимый показатель сердечно-сосудистой системы (ИР) снижен на 35,2 % ( $\Delta = -3,7$ ;  $p < 0,01$ ) за период эксперимента. Переход из зоны напряжения регуляции ( $10,5 \pm 1,8$ ) в зону стабильной адаптации ( $6,8 \pm 1,3$ ).

По Индексу Руфье-Диксона (ИРД) статистически значимый показатель ССС снижен на 33,0 % ( $\Delta = -3,7$ ;  $p < 0,01$ ).

По тесту Ситуативной тревожности (СТ) психоэмоциональный статус (СТ): снижен на 25,5 % ( $\Delta = -12,4$ ;  $p < 0,01$ ). Выход из зоны высокого стресса ( $48,6 \pm 4,3$ ) в зону умеренной тревожности ( $36,2 \pm 3,5$ ).

По тесту Личностная тревожность (ЛТ) отсутствие динамики. Незначимое изменение ( $\Delta = -1,5$ ;  $p < 0,102$ ).

Таким образом, реабилитационный комплекс (массаж, сауна, бассейн) доказал высокую эффективность для восстановления легкоатлетов, статистически значимо улучшив ключевые физиологические (ИР, ИРД) и психологические (СТ) показатели. Результаты обосновывают включение данных методов в обязательную программу подготовки спортсменов.

#### Список литературы

1. Белоцерковский З.Б. Эргометрические критерии работоспособности спортсменов. М.: Спорт, 2018. 288 с.
2. Коробков А.В. Восстановительные средства в спорте. СПб.: Олимпия, 2021. 192 с.
3. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: Владос, 2022. – 367 с.
4. Иорданская Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности спортсменов. М.: Советский спорт, 2019. 240 с.
4. Диссертация: Петрова И.К. Влияние сауны на кардиореспираторную систему спортсменов: дис. канд. биол. наук. М., 2020. 189 с.
5. Карпман В.Л. Спортивная медицина. М.: Физкультура и спорт, 2017. 304 с.

## ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ УМСТВЕННОЙ НАГРУЗКИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ФИТНЕСЕ

О.Г. Лызарь, А.А. Житкевич, А.В. Остроух  
Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** В материалах статьи представлены результаты современных исследований, позволяющие судить об особенностях воздействия когнитивных нагрузок на отдельные параметры успешности силовой тренировки занимающихся в фитнес-клубе. В числе методик оценки эффективности силового тренинга, помимо контент анализа и экспертных оценок широко представлены данные использования методов функциональной диагностики.

Приведенные результаты указывают на отсутствие достоверных данных, подтверждающих влияние умственного утомления на показатели максимальной силы. Однако у занимающихся, после воздействия интеллектуальной нагрузки выявлено значительное повышение субъективного уровня психической усталости на фоне снижения мотивации к интенсивному выполнению силовых упражнений.

**Ключевые слова:** силовые тренировки, повторный максимум, умственные нагрузки, психическое утомление, электромиографические исследования.

Умственным, или психическим утомлением (mental fatigue) считается состояние человека, когда у него временно снижается способность выполнять умственную работу. Как правило, оно вызвано предшествующим длительным периодом интеллектуальной нагрузки. Специалисты отмечают, что при умственном утомлении ухудшается внимание, медленнее принимаются решения, падает мотивация заниматься текущим делом и растет число ошибок при его выполнении [1].

В тоже время, посетителям фитнес-клуба чаще всего приходится тренироваться после работы, а значит, на фоне уже сформировавшегося физического и (или) умственного утомления. Следовательно, важным компонентом в данных условиях является эффективность занятий в зале предусматривающих работу с отягощениями, учитывая, что трудовой день и когнитивная нагрузка уже потребовали немало моральных и физических ресурсов.

**Цель исследования** провести анализ результатов современных исследований и определить особенности воздействия умственной нагрузки на продуктивность силовой тренировки занимающихся в фитнес-клубе.

**Методы исследования.** В исследовании использовались методы анализа научной литературы и документальных источников, контент анализа, экспертных оценок. Для разрешения возникающих противоречивых суждений в вопросах использования различных методик оценки эффективности силовой тренировки применяли метод доказательства концепции, позволяющий осуществлять выбор лучшего исследования для ответа на спорный вопрос.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализируя результаты исследования De Lima-Junior, D., Gantois, P. et al. (2024), выявили, что в качестве умственной нагрузки для занимающихся авторы использовали словесно-цифровой тест Струпа (Stroop test) длительностью от 40 минут. В основной части рассматриваемого исследования 18 мужчин в возрасте 20–25 лет с хорошим уровнем тренированности, после умственной нагрузки выполняли полуприседы с весом 50 %, 70 % или 90 % от своего одноповторного максимума (1ПМ) до отказа. Каждый мужчина делал 3 подхода, отдыхая между ними по 5 минут. Выявили, что психическое утомление ускоряло отказ при приседаниях с весом 50 %, 70 %, но не с 90 % от 1ПМ [3].

Авторы статьи отмечают, что такая разница в результатах вызвана тем, что умственная нагрузка временно снижает внимание и занимающемуся раньше начинает казаться, словно он физически устал, а соответственно и отказ от работы наступает быстрее. Исследователи предположили, что на несколько повторений с около предельным весом сниженного внимания все же хватает, а на большое количество повторений с малым весом отягощения нет. Следовательно, можно заключить, что большему воздействию подвергаются результаты приседаний с умеренным весом, а не с субмаксимальным.

Изучение результатов исследований Van Cutsem, J., Marcora, S., De Rauiw, K. et al. (2017) показало, что усталость в действительности является психологическим фактором. Авторы работы сообщают, что использование электроэнцефалографического и электромиографических исследований не выявили разницу между сигналами от нейронов к мышцам у людей умственно утомленных и отдохнувших, а также между ответами мышц на такие сигналы [9].

В аналогичном исследовании, по оценке влияния умственного утомления на состояние силовой выносливости приняли участие 14 испытуемых. После 60 минут умственной нагрузки (выполнения теста Струпа) или 60 минут просмотра кино (контрольная группа) 9 мужчин и 5 женщин по сто раз выполняли разгибание ноги в коленном суставе с отягощением 35 % от 1ПМ. Пока участники выполняли упражнение, у них измеряли частоту сердечных сокращений и снимали показания электроэнцефалограммы (ЭЭГ). Кроме того, у испытуемых спрашивали, насколько сложно им было выполнять упражнение. В ЭЭГ исследователей особенно интересовали моторные корковые вызванные потенциалы

(movement-related cortical potential (MRCP)) – электрические сигналы, которые регистрируются, когда двигательная кора мозга формирует для мышц программу движений. Могло быть так, что при умственном утомлении создание или передача таких команд затрудняется, и это отразилось бы на вызванных потенциалах. Однако было установлено, что моторные корковые потенциалы у испытуемых из разных групп значимо не отличались. Более того, по ощущениям испытуемых, умственная усталость не мешала им выполнять предлагаемое силовое упражнение [1].

В тоже время, участники эксперимента испытывали трудности с субъективным психическим утомлением. Оно было выше у тех, кто перед тренировкой интенсивно выполнял умственную работу [1, 2].

Но что если при когнитивной нагрузке нарушается не генерация нервных импульсов в больших полушариях, а их передача мышцам? По крайней мере, не на уровне спинного мозга и нервов, о чем свидетельствуют результаты другого исследования. Так, в рамках рассматриваемого исследования 10 мужчинам, отнесенным к основной группе здоровья, измеряли силу максимального произвольного изометрического сокращения (maximum voluntary isometric contraction) передней большеберцовой мышцы.

Каждый участник приходил в лабораторию дважды с интервалом 3 дня, и перед разгибанием стопы один раз смотрел 30-минутный документальный фильм, а один раз такое же время выполнял тест Струпа. Электромиография (ЭМГ) показала, что умственная нагрузка не меняет частоту импульсов двигательных единиц передней большеберцовой мышцы, но повышает субъективный уровень психической усталости и снижает мотивацию выполнять упражнение. Таким образом, авторы исследования отмечают, что если результаты после умственной нагрузки хуже, то дело в психических процессах, а не в физиологических.

Аналогичное исследование, проведенное с профессиональными бегунами, было опубликовано Holgado D, Cailleux A. et al. в 2025 году. В нем 14 мужчин и 7 женщин сначала истощались умственно, выполняя словесно-цифровой тест Струпа в течение 60 минут, а после бежали по дорожке на своей максимальной аэробной скорости (при которой достигается максимальное потребление кислорода). Умственным истощением считалось состояние, когда испытуемые стабильно делали больше ошибок при сопоставлении букв и цифр, чем если бы они отвечали случайно. Выяснилось, что после такой когнитивной нагрузки максимальная аэробная скорость не падает по сравнению с контрольной группой, члены которой чуть больше часа смотрели документальные фильмы на выбранную ими тему [5].

Специалисты утверждают, что механизмы развития самого психического утомления, тоже до конца не изучены. Так, одним из предполагаемых нейробиологических факторов умственной усталости считается истощение запасов дофамина и норадреналина в головном мозге. Однако научные статьи в целом не подтверждают, что полтора часа (и тем

более 30–40 минут) умственной нагрузки способны заметно снизить уровни этих нейромедиаторов.

Нельзя не отметить тот факт, что в современном мире люди много времени проводят со смартфоном в руках – как до физической нагрузки, так и во время нее. Посетители фитнес-залов знают, что их коллеги по увлечению, да и они сами используют телефоны между подходами, а иногда не отвлекаются от них и при выполнении упражнения. В этом направлении был проведен целый ряд исследований.

Так, группа испанских ученых, включая профессиональных бодибилдеров De Salles Painelli, V., Lienbenberger, C.A., Zorek, L. et al. (2024) сравнили, насколько успешно выполняют жим лежа испытуемые после теста Струпа, проверки соцсетей и просмотра кино. В исследовании приняли участие 24 мужчины, которые выполняли жима лежа 3 подхода до отказа с 65 % от 1ПМ. Те, кто перед упражнением выполнял тест Струпа (а не листал соцсети и не смотрел кино), делали меньше повторов жима до отказа, то есть быстрее уставали. Однако испытуемые, которые сидели в соцсетях до тренировки, во время физических упражнений медленнее выполняли тестовое движение.

Другая аналогичная работа указанных авторов показала, что ни полчаса смартфона, ни полчаса теста Струпа не влияют на одноповторный максимум в жиме. Достоверно не влияют они и на снижение высоты прыжка вверх из полуприседа (countermovement jump) – распространенного способа измерения взрывной силы и состояния нервно-мышечных связей [4].

Однако, в обзоре, представленном группой польских ученых Maciąg, M. et al. (2024) отмечается, что у людей, которые смотрят в смартфон уже в перерывах между подходами максимальная сила не снижается, но психическое утомление нарастает. В таком состоянии люди выбирают отягощение поменьше и (или) снижают интенсивность тренировки – особенно если она уже была умеренной или низкой. Вероятно, дело в том, что смартфоны отвлекают от упражнения. А также, занимающийся в фитнес-клубе при использовании смартфона неосознанно продлевает себе отдых, притом каждый раз на разное время, и в результате начинает подход не с оптимальным физиологическим настроем мышц [8].

Исходя из вышеизложенного определили, что умственное утомление не ухудшает тренировочные результаты, но случаи, когда ухудшение все-таки выявлено, объясняются преимущественно психологическим состоянием, а не физиологией нервной системы и мышц. Самый распространенный современный «умственный утомитель», смартфон, отвлекает от упражнений, но не снижает показатели максимальной силы.

В тоже время сами фитнес-тренировки позволяют снять значительную часть когнитивного напряжения. Так, в исследовании, проведенном Holgado, D., Sanabria, D. (2020), приняли участие 126 человек, которые хотя бы раз в неделю занимаются бегом, фитнесом, танцами или другой физической активностью, вели дневник с понедельника по пятницу. Сразу после работы и

прямо перед сном они записывали, какая физическая активность у них была и насколько они погружены в работу, а также что думают о ней. Выяснилось, что любые тренировки отвлекали испытуемых от работы, что хорошо сказывалось на их психическом самочувствии и эмоциональном состоянии [6, 7].

**Заключение.** Таким образом, значительное число авторов современных исследований считают достаточно эффективным посещение фитнес-тренировок после тяжелого рабочего дня, чтобы прийти в норму по крайней мере морально и психологически. Тренировочные результаты предшествующая умственная нагрузка не ухудшает, в то время как физическая активность отвлекает от работы и улучшает психоэмоциональное состояние. В тоже время, результаты ряда исследований указывают на тот факт, что после воздействия когнитивной нагрузки отмечается значительное повышение субъективного уровня психической усталости, сопровождающееся снижением мотивации к интенсивному выполнению силовых упражнений. Также специалисты предостерегают от отвлечений на смартфон между силовыми подходами, поскольку это действительно снижает внимание и затрудняет выполнение некоторых упражнений.

#### Список литературы

1. Alix-Fages C, González-Cano H, Baz-Valle E, Balsalobre-Fernández C. Effects of Mental Fatigue Induced by Stroop Task and by Social Media Use on Resistance Training Performance, Movement Velocity, Perceived Exertion, and Repetitions in Reserve: A Randomized and Double-Blind Crossover Trial // *Motor Control*. 2023. Vol. 27(3). P.645-659.
2. Alix-Fages, C., Jiménez-Martínez, P., de Oliveira, D.S. et al. Mental fatigue impairs physical performance but not the neural drive to the muscle: a preliminary analysis//*Eur J Appl Physiol*. 2023. №23. P.1671–1684.
3. De Lima-Junior, D., Gantois, P., Nakamura, F.Y., Marcora, S.M., Batista, G.R., Bartolomei, S., Ferreira, M.E.C. and de Sousa Fortes, L. Mental fatigue impairs the number of repetitions to muscular failure in the half back-squat exercise for low- and mid- but not high-intensity resistance exercise //*Eur J Sport Sci*. 2024. №24. P.395-404.
4. De Salles Painelli, V., Lienbenberger, C.A., Zorek, L. et al. Mental fatigue impairs strength endurance performance in trained individuals //*Sport Sci Health*. 2024. №20. P.789–796.
5. Holgado D, Cailleux A, Ruggeri P, Martarelli C, Bekinschtein TA, Sanabria D, Place N. Individualized Cognitive Effort to Failure Does Not Affect Subsequent Strenuous Physical Performance//*Med Sci Sports Exerc*. 2025. №57(7). P.1603-1615.
6. Holgado, D., Mesquida, C. & Román-Caballero, R. Assessing the Evidential Value of Mental Fatigue and Exercise Research// *Sports Med*. 2023. №53. P. 2293–2307.
7. Holgado, D., Sanabria, D., Perales, J.C. and Vadillo, M.A. Mental Fatigue Might Be Not So Bad for Exercise Performance After All: A Systematic Review and Bias-Sensitive Meta-Analysis // *Journal of Cognition*. 2020. №3(1). p. 38.
8. Maciąg, M. et al. 2024. Impact of Smartphone-Induced Mental Fatigue on Resistance Training Performance and Efficiency - The Role of Smartphone Use During Workout // *Quality in Sport*. 2024. №28. P. 549-566.
9. Van Cutsem, J., Marcora, S., De Pauw, K. et al. The Effects of Mental Fatigue on Physical Performance: A Systematic Review //*Sports Med*. 2017. №47. P. 1569–1588.

## БАЗОВЫЕ ГЕМОДИНАМИЧЕСКИЕ И ОТДЕЛЬНЫЕ ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАФИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Г.А. Макарова, С.М. Чернуха, А.А. Карпов  
Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** Целью работы являлась разработка центильных градаций базовых гемодинамических и отдельных электрокардиографических параметров у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ в разные периоды годового тренировочного цикла.

В исследованиях приняли участие 22 гребца мужского пола в возрасте от 18 до 36 лет (3 ЗМС, 7 МСМК, 12 МС). Электрокардиографическое обследование проводилось с применением диагностической системы «Валента» в подготовительном и объединенном (предсоревновательный и соревновательный) периодах. Общее количество измерений составило 270. Регистрировались: частота сердечных сокращений, систолическое и диастолическое артериальное давление, продолжительность зубцов Р, интервалов PQ, QT, рассчитывались индекс Макруза и отношение амплитуд зубцов R и T в пятом и шестом отведениях.

Согласно представленным данным, у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ отсутствует выраженная тенденция к брадикардии и гипотонии. Отчетливых различий в центильных градациях избранных показателей в разные периоды годового тренировочного цикла при блочном методе его построения не установлено. В 5% измерений регистрируется частота сердечных сокращений, равная 43 уд/мин и ниже, систолическое артериальное давление 135 мм рт. ст. и выше. Индекс Макруза 2,00 и выше (верхняя граница референсных значений у лиц, не связанных с напряженной мышечной деятельностью, – 1,6), а также абсолютный интервал QT, равный 0,44 с и выше, зарегистрированы в 10% случаев (вне связи с частотой сердечных сокращений).

**Ключевые слова:** высококвалифицированные гребцы на байдарках и каноэ, гемодинамические параметры, электрокардиографические параметры, центильные градации, периоды тренировочного цикла

В последние десятилетия становится все более очевидным, что одной из актуальных составляющих эффективного медико-биологического обеспечения спорта является наличие достаточно надежных градаций регистрируемых в каждой дисциплине текущих (то есть отставленных постнагрузочных) физиологических и биохимических критериев

функционального состояния организма спортсменов с учетом не только специфики мышечной деятельности (как это представлено в подавляющем большинстве учебно-методических руководств), но также пола, возраста, уровня квалификации и периода годового тренировочного цикла [1–5].

**Цель работы.** В качестве первого шага в этом направлении разработать центильные градации базовых гемодинамических и отдельных электрокардиографических параметров у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ в разные периоды годового тренировочного цикла (подготовительный и объединенные предсоревновательный и соревновательный), а также их индивидуальные диапазоны колебаний у отдельных спортсменов.

**Методы исследования.** В исследованиях приняли участие 22 гребца мужского пола в возрасте от 18 до 36 лет (3 ЗМС, 7 МСМК, 12 МС). Электрокардиографическое обследование проводилось с применением диагностической системы «Валента» в 12 общепринятых отведениях, утром, сразу после сна, в положении лежа, многократно, с интервалом 3–12 дней в подготовительном (январь–март) и предсоревновательном и соревновательном (апрель–август) периодах. Общее количество измерений составило 270.

Регистрировались: частота сердечных сокращений (ЧСС), систолическое (САД) и диастолическое (ДАД) артериальное давление, продолжительность зубцов Р, интервалов PQ, QT, рассчитывались индекс Макруза –  $R/(PQ-P)$  и отношение амплитуд зубцов R и T в пятом (V5) и шестом (V6) отведениях.

**Результаты исследований.** Центильные градации текущих значений базовых гемодинамических и отдельных электрокардиографических параметров у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ в разные периоды годового тренировочного цикла приведены в таблицах 1–3.

Таблица 1 – Центильные градации текущих значений базовых гемодинамических и отдельных электрокардиографических параметров у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ (без учета периода годового тренировочного цикла)

Центильные градации	ЧСС, уд/мин	САД, мм рт. ст	ДАД, мм рт. ст.	P, с	PQ, с	Индекс Макруза	QT, с	R/T в V5	R/T в V6
P5	41,00	110,0	65,0	0,06	0,13	0,70	0,37	1,64	1,72
P10	44,00	115,0	70,0	0,07	0,13	0,78	0,38	1,89	2,00
P25	47,25	120,0	70,0	0,07	0,14	0,89	0,40	2,40	2,60
P50	54,00	125,0	80,0	0,08	0,15	1,13	0,41	3,17	3,35
P75	60,00	130,0	80,0	0,09	0,18	1,50	0,43	4,15	4,51
P90	66,00	135,0	85,0	0,10	0,19	2,00	0,44	5,26	6,09
P95	70,00	135,0	90,0	0,11	0,21	2,50	0,45	7,59	7,32

Таблица 2 – Центильные градации базовых гемодинамических и отдельных электрокардиографических параметров у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ мужского пола в подготовительном периоде годичного тренировочного цикла

Центильные градации	ЧСС, уд/мин	САД, мм рт. ст.	ДАД, мм рт. ст.	P, с	PQ, с	Индекс Макруза	QT, с	R/T в V5	R/T в V6
P5	41,00	112,7	69,1	0,06	0,13	0,73	0,37	1,81	1,76
P10	43,10	117,1	70,0	0,07	0,13	0,80	0,38	2,03	2,13
P25	47,00	120,0	75,0	0,07	0,14	0,89	0,39	2,58	2,79
P50	55,00	125,0	80,0	0,08	0,15	1,12	0,41	3,52	3,65
P75	61,00	130,0	81,0	0,10	0,18	1,45	0,43	4,24	4,66
P90	67,00	135,0	85,0	0,10	0,20	2,00	0,44	5,65	6,22
P95	72,00	135,0	90,0	0,10	0,21	2,50	0,45	7,77	7,62

Таблица 3 – Центильные градации базовых гемодинамических и отдельных электрокардиографических параметров у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ в предсоревновательном и соревновательном периодах годичного тренировочного цикла

Центильные градации	ЧСС, уд/мин	САД, мм рт. ст.	ДАД, мм рт. ст.	P, с	PQ, с	Индекс Макруза	QT, с	R/T в V5	R/T в V6
P5	42,70	110,0	65,00	0,06	0,13	0,67	0,38	1,50	1,73
P10	45,00	115,0	70,00	0,07	0,13	0,75	0,38	1,85	1,96
P25	48,00	120,0	70,00	0,07	0,14	0,89	0,40	2,20	2,42
P50	53,00	125,0	75,00	0,08	0,15	1,13	0,41	2,98	3,15
P75	58,00	130,0	80,00	0,09	0,18	1,50	0,43	4,01	4,24
P90	63,00	130,0	85,00	0,10	0,19	2,00	0,44	4,99	5,72
P95	68,15	135,0	90,00	0,11	0,20	2,54	0,45	6,24	7,18

Согласно результатам анализа представленных центильных градаций (таблицы 1–3), в 5 % случаев ЧСС равнялась 43 уд./мин. и ниже, САД – 135 мм рт. ст. и выше, ДАД – 90 мм рт. ст. и выше. Индекс Макруза выше 1,5 (верхняя граница референсных значений у лиц, не связанных с напряженной мышечной деятельностью, – 1,6), а также интервал QT, равный 0,44 с и выше, зарегистрированы в 10 % измерений. Отчетливых различий в центильных градациях избранных показателей на разных этапах годичного тренировочного цикла при блочном методе его построения не установлено. Однако при многократном анализе регистрируемых параметров у отдельных

спортсменов выявлены сугубо индивидуальные диапазоны колебаний ЧСС (у двух гребцов 34–36 уд./мин. и у одного 40–42 уд./мин. на протяжении двух месяцев), САД (у трех гребцов 135–140 мм рт. ст. на протяжении 3 месяцев) и абсолютных значений интервала QT вне зависимости от ЧСС (у двух гребцов 0,44–0,47 – на протяжении 3 месяцев, и еще у двух гребцов 0,45–0,46 на протяжении двух месяцев), что обуславливает необходимость особого подхода к интерпретации данных параметров в рамках текущего медико-биологического контроля за этими спортсменами.

**Заключение.** При используемых в настоящее время объемах нагрузок разной энергетической направленности, их соотношении и блочном методе организации тренировочного процесса у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ отсутствует выраженная тенденция к брадикардии и гипотонии. Отчетливых различий в центильных грациях избранных показателей на разных этапах годичного тренировочного цикла не установлено. В 5 % измерений регистрируется ЧСС, равная 43 уд./мин. и ниже, САД – 135 мм рт. ст. и выше. Индекс Макруза 2,00 и выше, а также абсолютные значения интервала QT, равные 0,44 с и выше, зарегистрированы в 10 % случаев.

#### Список литературы

1. Спортивная медицина: национальное руководство / под ред. Б.А. Поляева, Г.А. Макаровой, С.А. Парастаева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: ГЭОТАР-медиа, 2022. 880 с.
2. Макарова Г.А., Виноградов М.А., Дешин Р.Г., Матишев А.А. Врачу спортивной команды: отдельные аспекты профессиональной деятельности. М.: Спорт, 2024. 288 с.
3. Смоленский А.В., Михайлова А.В. Перенапряжение сердечно-сосудистой системы у спортсменов. М.: Спорт, 2019. 122 с.
4. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия. М.: Спорт, 2018. 712 с.
5. Юрьев С.Ю., Макарова Г.А., Чернуха С.М., Гуревич Т.С. Особенности ремоделирования сердца в зависимости от специфики и направленности тренировочных нагрузок (на примере гребли на байдарках и каноэ) // Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2022. № 1. С.13-20.

## ДИНАМИКА СТАТИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ МЫШЦ ПРЕДПЛЕЧЬЯ У ПАУЭРЛИФТЕРОВ НА ПРОТЯЖЕНИИ МАКРОЦИКЛА

М.В. Малука<sup>1</sup>, Е.С. Покровский<sup>1</sup>, Ж.-М. Нийонзима<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

<sup>2</sup>Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, Республика Бурундия

**Аннотация.** Рассматривается проблема специфической подготовки спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом, связанная с развитием выносливости мышц предплечья к статическим нагрузкам. Применялась методика, предусматривающая измерение предельной мышечной выносливости как произведения усилия, равного 50% от максимального мышечного усилия, на время его удержания. Полученные результаты свидетельствуют о статистически значимых изменениях данного показателя к третьему и четвертому мезоциклам как у ведущей, так и у неведущей руки. Установленный прирост (13,4% и 9,9% соответственно,  $p < 0,05$ ) отражает формирование устойчивости к статическому утомлению, что обеспечивает более надежную фиксацию снаряда в завершающей фазе подъема.

**Ключевые слова:** пауэрлифтинг; статическая выносливость; мышечная адаптация; тренировочный макроцикл

Пауэрлифтинг, как один из наиболее интенсивных и специфичных видов спортивной деятельности, требует от атлета не только значительного уровня физической подготовленности, но и высокой степени физиологической адаптации [1]. Однако, большинство исследований фокусируются на крупных мышечных группах и их функциональном состоянии на протяжении всего макроцикла, однако, результативность спортсмена на соревновательном помосте зависит не только от степени подготовленности целевых мышечных групп в каждом движении, но и от того, насколько тренированы вспомогательные мышечные группы, которые обеспечивают оптимальные условия для оптимального выполнения двигательного действия.

Одной из таких групп являются мышцы предплечья, которые активно участвуют в удержании грифа при выполнении становой тяги. Нагрузка, которая приходится на данные мышечные группы является огромной, так как приходится удерживать вес, равный одноповторному максимуму, и не редко приводит к неудачным попыткам на соревновательном помосте из-за раскрывшегося хвата. Поэтому необходимо отслеживать динамику адаптации мышц предплечья к статическим нагрузкам для формирования

представления о том, как меняется способность к проявлению данного вида силы [2]. Актуальность исследования определяется тем, что удержание грифа в соревновательной становой тяге нередко становится критическим фактором успешного выполнения упражнения, поскольку предельные нагрузки предъявляют высокие требования к устойчивости хвата.

Цель исследования заключалась в оценке динамики предела мышечной выносливости к статической нагрузке ( $ПМВ_{ст}$ ) у спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом, на протяжении тренировочного макроцикла.

Определение ведущей руки осуществлялось комплексным методом, включавшим анкетирование и тестирование. Для выявления предпочтений в моторике верхних конечностей использовалась батарея диагностических проб, предложенная Е.М. Бердичевской (1999).

Для оценки  $ПМВ_{ст}$  проводилось измерение предела мышечной выносливости при статическом усилии, соответствующем 50% от максимального мышечного усилия (ММУ), который определяется как произведение усилия, равного 50% от ММУ и времени, в течение которого исследуемый был способен его удержать.

В исследовании принимали участие 10 пауэрлифтеров в возрасте 18-20 лет, обладающие первым спортивным разрядом и кандидаты в мастера спорта, и общим стажем тренировочных занятий от 3 до 5 лет. Обследование проводилось на базе МБУ ДО «СШ Юность» г. Абинска.

Результаты тестирования собирались на протяжении всего тренировочного макроцикла, затрагивающего все этапы тренировочного процесса, состоящего из четырех мезоциклов. Как в начале, так и в конце эксперимента, пауэрлифтеры находились в оптимальном физическом и психологическом состоянии.

Для обработки полученных данных использовался пакет прикладных программ Statistica 10.0 (StatSoft Inc., США). Проверка нормальности распределения выборки проводилась с использованием критерия Шапиро–Уилка. Для выявления статистически значимых различий между показателями применялся непараметрический критерий Вилкоксона. Характеристики центральной тенденции и вариации количественных признаков представлены в виде медианы ( $Me$ ) и межквартильного интервала (25-й  $Q1$  и 75-й  $Q3$  процентиля). Уровень статистической значимости устанавливался при значении  $p < 0,05$ .

У ведущей руки статистически значимые изменения наступили уже к третьему мезоциклу, а к четвертому - показатель увеличился с 1552,5 до 1761,0 условных единиц (у.е.), что соответствует улучшению на 13,4% (Таблица 1). У неведущей руки наблюдается аналогичная динамика, первые статистически значимые отличия выявляются к третьему мезоциклу, а затем нарастают к четвертому. Итоговое увеличение составляет 9,9% (с 1187 до 1305 у.е.) ( $p < 0,05$ ).

Статическая выносливость требует устойчивой нейромышечной активации и эффективно развивается при тренировках, ориентированных на

сочетание статической и динамической нагрузок. Отмечаемый прирост  $ПМВ_{ст}$  свидетельствует о формировании функциональной устойчивости к статическому утомлению. Это имеет ключевое значение, не только при выполнении медленных повторений с субмаксимальными и максимальными отягощениями, где из-за неблагоприятного соотношения плеч рычагов и углов в суставах момент сопротивления достигает максимума, а доступный мышечный компонент силы оказывается близким к пределу, что приводит к резкому снижению скорости штанги и риску ее остановки [3].

Таблица 1 – Показатели предела мышечной выносливости к статической нагрузке спортсменов на протяжении макроцикла (Me [Q1;Q3])

Показатель	Мезоцикл 1	Мезоцикл 2	Мезоцикл 3	Мезоцикл 4
ПМВ ведущая рука (у.е.)	1552,5 [1148,50; 1783,00]	1494,0 [1137,50; 1813,25]	1553,0□ [1300,50; 2040,25]	1761,0 Δ [1315,00; 2045,00]
ПМВ неведущая рука (у.е.)	1187 [1013,50; 1314,50]	1165,5 [948,75; 1430,00]	1265,0■ [1076,00; 1575,00]	1305,0▲ [1014,75; 1663,00]

□ -  $p < 0,05$  между показателями предела мышечной выносливости к статической нагрузке на первом и третьем мезоциклах ведущей руки

■ -  $p < 0,05$  между показателями предела мышечной выносливости к статической нагрузке на первом и третьем мезоциклах неведущей руки

Δ -  $p < 0,05$  между показателями предела мышечной выносливости к статической нагрузке на первом и четвертом мезоциклах ведущей руки

▲ -  $p < 0,05$  между показателями предела мышечной выносливости к статической нагрузке на первом и четвертом мезоциклах неведущей руки

В условиях нарастающего мышечного напряжения важным фактором успешного завершения подъема в становой тяге будет являться возможность удержать штангу вплоть до фиксации в конечном положении, что предъявляет повышенные требования к способности спортсмена удерживать штангу длительное время, ввиду запрета на использование вспомогательного оборудования для удержания грифа как в условиях тренировочного процесса, так и на соревнованиях по пауэрлифтингу, где запрещено использование вспомогательной экипировки для удержания штанги.

Повышение предела мышечной выносливости указывает на развитие устойчивости к статическому утомлению, являющейся критическим фактором для реализации завершающей фазы подъема в становой тяге с весами, приближающимися к максимальным [4]. Это находит эмпирическое подтверждение в соревновательной деятельности пауэрлифтеров. В

частности, в ходе соревнований при выполнении становой тяги, иногда происходит нарушение целостности хвата до достижения атлетом финальной точки амплитуды и фиксации стабильного положения тела. Подобная дисфункция контроля над грифом имеет непосредственное негативное воздействие на спортивный результат, так как согласно регламенту соревнований, такое повторение не подлежит зачету. Следствием этого является снижение итоговой суммы в троеборье.

Проведенное исследование показало, что динамика предела мышечной выносливости к статическим нагрузкам у пауэрлифтеров 18–20 лет имеет закономерный и поступательный характер в течение всего тренировочного макроцикла. Уже к третьему мезоциклу наблюдаются статистически значимые изменения в показателях ПМВст., что указывает на достаточно быструю адаптацию мышц предплечья к специфическим условиям нагрузки. Дальнейший рост значений к четвертому мезоциклу подтверждает эффективность систематической тренировочной работы, направленной на развитие как ведущей, так и неведущей руки.

Данное исследование может быть полезно при обосновании необходимости целенаправленной тренировки вспомогательных мышечных групп для повышения стабильности соревновательной деятельности и минимизации технических ошибок, связанных с раскрытием хвата.

#### Список литературы

1. Замчий Т.П., Спатаева М.Х., Кузин М.В. Функциональная характеристика системы кровообращения пауэрлифтеров высокой квалификации // Омский научный вестник. 2014. № 4 (131). С. 125-128.
2. Ланская О.В., Ланская Е.В., Андриянова Е.Ю. Изучение уровня возбудимости кортикоспинальных и нервно-мышечных структур у представителей различных видов спорта // Ульяновский медико-биологический журнал. 2015. № 3. С. 101-107.
3. Relationship between the number of repetitions and selected percentages of one repetition maximum in free weight exercises in trained and untrained men / T. Shimano, W. J. Kraemer, B. A. Spiering et al. // J. Strength Cond. Res. 2006. Vol. 20. P. 819-823.
4. Пупышев А.Е., Мамедов Р.Я., Кормин В.Г. Модельная характеристика силовой подготовки пауэрлифтеров высокой квалификации на этапе подготовки к ответственным соревнованиям // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2018. № 8 (162). С. 156-161.

## РОЛЬ ТАКТИЛЬНОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ ПОДОШВЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ПОСТУРАЛЬНОГО РАВНОВЕСИЯ У ГИМНАСТОК

А.А. Мельников, С.Д. Шипунов, Т.П. Ширяева  
Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва, Россия

**Аннотация.** Целью работы было изучить связь постуральной устойчивости в стойках на твердой стабиллоплатформе и подвижной пресс-папье с тактильной чувствительностью подошвы стоп у эстетических и художественных гимнасток. Способность к сохранению равновесия вертикальной позы анализировали с помощью оценки скорости и площади колебаний тела в стойке на стабиллоплатформе и на качающейся пресс-папье, а пороги тактильной чувствительности подошв обеих стоп с помощью монофиламентов Semmes-Weinstein. Группу Контроль составили спортсменки других видов спорта (n=16). У гимнасток постуральная устойчивость в стойке на подвижной опоре с открытыми глазами была повышена, а в стойке на стабиллоплатформе - снижена по сравнению с Контроль. Значения ПТЧ левой и правой подошв у гимнасток были снижены и положительно коррелировали с площадью и скоростью колебаний тела в стойке на пресс-папье. Таким образом, повышение постуральной устойчивости в более сложных условиях стояния на подвижной опоре у гимнасток может быть частично обусловлено более эффективной интеграцией тактильной чувствительности в регуляции равновесия позы.

**Ключевые слова:** устойчивость позы, стабиллография, равновесие, тактильная чувствительность, художественные гимнастки.

Способность к сохранению равновесия позы в художественной и эстетической гимнастике имеет отношение как к техническому мастерству спортсменки, так и к эстетической оценке исполнения движений [6]. Поэтому способность к равновесию в гимнастике интенсивно тренируется и изучается. Многими работами показано, что устойчивость вертикальной позы у гимнасток, как правило, повышена, что может быть обусловлено постоянными тренировками баланса у этих спортсменок [4]. Отмечают, что важными механизмами повышенной устойчивости позы являются совершенствование интеграции проприоцептивной и зрительной информации в системе постурального контроля с целью более раннего обнаружения отклонений тела от вертикали и быстрой коррекции его положения [3, 7].

Однако значительное влияние на регуляцию позы у гимнасток должна оказывать тактильная чувствительность подошвы. Это предполагаемое влияние может быть обусловлено двумя важными факторами. Во-первых,

кожная чувствительность подошвы является одной из ключевых сенсорных систем, вовлеченных в постуральный контроль [11]. Во-вторых, тренировки в женской гимнастике происходят на мягком и эластичном ковре и без обуви, что может вызывать положительную адаптацию кожной чувствительности подошвы [8]. Поэтому целью нашей работы было изучить связь постуральной устойчивости с тактильной чувствительностью подошвы.

*Организация и методы исследования.* В обследовании приняли участие 32 девушки-спортсменки, из которых 16 занимались художественной или эстетической гимнастикой (группа Гимнастки) и 16 занимались другими видами спорта (легкая атлетика, спортивные игры, группа Контроль). Критериями включения в группу Гимнастки были: занятия гимнастикой более 3 лет до исследования, наличие спортивного разряда по гимнастике, занятия в последний год не менее 3 раз в неделю, выступление на соревнованиях по гимнастике. Критерием включения в группу Контроль были: занятие спортом, отсутствие тренировок на гимнастических коврах без обуви.

Для оценки порога тактильной чувствительности подошвы стоп (ПТЧ) определяли субъективную чувствительность надавливания тонких нейлоновых монофиламентов Semmes-Weinstein (Fabrication Enterprises, USA) стандартизированной упругости (0,008–0,6 г) на девять участков подошвенной части левой и правой стоп, выбранных в соответствии с работой [9]: 1-й, 3-й, 5-й подушечки пальцев; головки 1-й, 3-й, 5-й плюсневых костей; медиальная и латеральная средняя часть подошвы; пятка. Тестирование тактильных порогов проводилось в положении лежа, испытуемый сообщал место надавливания монофиламента на участок подошвы, без зрительного контроля процедуры надавливания. ПТЧ выражалась в граммах и определялась для девяти отдельных участков и как средняя величина общего порога по всей подошве.

Устойчивость вертикальной позы оценивали на аппаратно-программном комплексе «Стабилан-01-2» (ОКБ «Ритм», Россия). Тестирование проводили в позе Ромберга («европейская стойка») при следующих условиях:

На твердой платформе (Plt): с открытыми (EO, 30 с) и закрытыми (EC, 30 с) глазами.

На качающейся платформе («пресс-папье»), неустойчивой во фронтальной плоскости (SSf): с открытыми (SSf-EO, 30 с) и закрытыми (SSf-EC, 30 с) глазами.

На качающейся платформе, неустойчивой в сагиттальной плоскости (SSs): с открытыми (SSs-EO, 30 с) и закрытыми (SSs-EC, 30 с) глазами.

Все платформы типа «пресс-папье» имели высоту (h) 10 см и радиус кривизны (r) 60 см.

Для анализа постуральной устойчивости использованы доверительную площадь эллипса (ElAr, мм<sup>2</sup>) и линейная средняя скорость (LV, мм/сек) колебаний ОЦД.

Статистика. Поскольку все показатели имели ненормальное распределение по критерию Shapiro-Wilk, то данные представлены как медиана, межквартильный размах (Me [Q1, Q3]), а парные межгрупповые сравнения выполнены с использованием критерия Mann-Whitney. Взаимосвязь стабиллографических показателей с тактильной чувствительностью определялась с непараметрической корреляцией Пирсона. Расчеты выполнены в программе Statistica 12.5 StatSoft.

*Собственные результаты и их обсуждение. Способность сохранять баланс вертикальной позы в стойке на стабильной опоре (Plt) и пресс-папье (SS). EIAr у гимнасток практически не отличалась от контрольной группы в стойках на Plt и SS. Только в стойке на SSf с EO, выявлена тенденция к меньшей EIAr у гимнасток по сравнению с Контроль ( $p = 0.062$ ). Однако скорость колебаний центра давления у гимнасток на Plt с открытыми глазами ( $p = 0.014$ ) и на Plt с отсутствием зрительного контроля ( $p = 0.044$ ) были выше, а в стойке на подвижной по сагиттали SSs с открытыми глазами – ниже ( $p = 0.027$ ), чем в Контроль. Таким образом, стабильность вертикального тела по показателям площади ОЦД у гимнасток во всех поструральных тестах практически не отличалась, а активность механизмов регуляции позы, по данным скорости колебаний, в стойке на устойчивой платформе была выше и только на подвижной пресс-папье с закрытыми глазами – ниже, чем в группе Контроль.*

*Пороги тактильной чувствительности подошвы стоп (ПТЧ). У гимнасток пороги тактильной чувствительности подошвы правой стопы были ниже, чем у спортсменок группы Контроль в следующих участках: на подушечке большого пальца ( $U=79.5$   $p=0.070$ ), на головке 5-й плюсневой кости ( $U=60.5$   $p=0.012$ ), медиального свода стопы ( $U=59.5$   $p=0.010$ ), пятки ( $U=61$   $p=0.012$ ) правой подошвы, а также средний ПТЧ правой подошвы был ниже у гимнасток ( $p=0.008$ ). Пороги тактильной чувствительности у гимнасток были ниже в следующих участках левой подошвы: на головке 3-й ( $p=0.023$ ) и пятой плюсневой кости ( $p=0.007$ ), медиального Л7 ( $U=67.5$ ,  $p=0.024$ ), латерального свода стопы Л8 ( $U=77$ ,  $p=0.057$ ) и пятки Л9 ( $U=81$ ,  $p=0.080$ ). Средний ПТЧ левой подошвы у гимнасток был ниже ( $p=0.012$ ), чем в Контроль. Таким образом, тактильная чувствительность левой и правой подошв стоп у гимнасток была выше, чем у спортсменок контрольной группы в основном за счет средней части стопы и пятки.*

Корреляционный анализ не выявил взаимосвязей между скоростью или площадью колебаний ОЦД в стойке на стабиллоплатформе с порогами тактильной чувствительности стоп. Однако LV в стойке с открытыми глазами на пресс-папье, подвижной по фронтالي и сагиттали, коррелировали со средним порогом тактильной чувствительности правой ( $r = 0,36-0,42$ ,  $p < 0,05$ . Рис.) и левой ( $r = 0,36-0,42$ ,  $p < 0,05$ ) подошвы стоп. В стойках на пресс-папье с ЗГ корреляций не выявлено. Таким образом, высокая устойчивость в стойках на пресс-папье с ОГ у спортсменок была связана с более низким порогом тактильной чувствительности стоп.

В соответствии с полученными результатами можно резюмировать, что у гимнасток тактильная чувствительность подошвы обеих стоп повышена и коррелирует с низкими площадями и скоростями колебаний тела в стойке на качающейся пресс-папье с открытыми глазами. Механизм улучшения тактильной чувствительности мы связываем с длительными тренировками без обуви на эластичном гимнастическом ковре. Выполнение упражнений на податливой опоре усложняет контроль равновесия вследствие искажения привычных соматосенсорных сигналов от голеностопного сустава. Как результат, регуляция позы перестраивается на использование более точных сенсорных сигналов из других частей тела и сенсорных систем, например, кожной, зрительной и вестибулярной [10]. С другой стороны, отсутствие обуви обеспечивает более плотный контакт с ковром на большей поверхности подошвы [2]. Как следствие, такое взаимодействие этих факторов: податливость опоры гимнастического ковра и многолетняя тренировка без обуви должны вызвать адаптацию тактильной сенсорной системы, что и будет механизмом роста тактильной чувствительности подошвы у гимнасток.

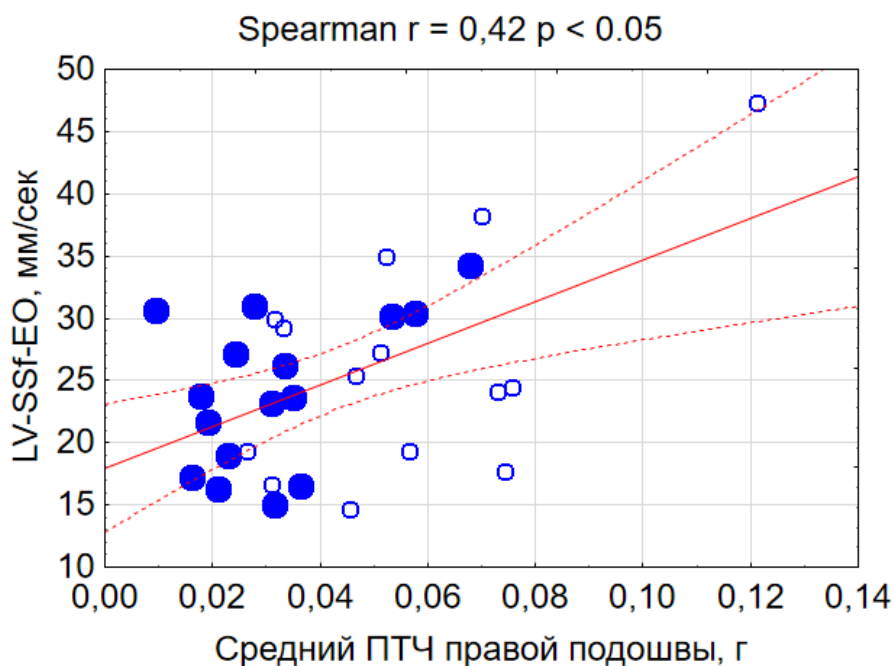


Рисунок 1. Корреляция (Spearman $r$ ) среднего порога тактильной чувствительности (ПТЧ) правой подошвы с средней линейной скоростью колебаний ОЦД в стойке на пресс-папье подвижной по фронту с открытыми глазами (LV-SSf-EO) в общей группе испытуемых ( $n=32$ ). Темные кружки – гимнастки.

В исследовании [8] было установлено, что у художественных гимнасток, тренирующихся без обуви, вибрационный порог подошвы снижен по сравнению с баскетболистками, тренирующимися в обуви, авторы предполагают, что это связано с повышением тактильной чувствительности в

результате тренировки без обуви. В обзоре [11] убедительно представлен материал о значительном влиянии тактильной чувствительности на постуральную регуляцию и баланс.

Корреляция повышенной тактильной чувствительности подошвы у гимнасток с пониженной скоростью колебаний тела на подвижной пресс-папье указывает на существенный вклад тактильной информации от подошвы в повышение устойчивости позы в более сложных условиях поддержания равновесия. Действительно, подошвенная афферентация предоставляет критическую информацию о положении и перемещениях центра давления стоп на опору, определяя пространственные ориентиры для постурального контроля; мозг использует подошву как "карту давления" для генерации постуральных реакций и поддержания равновесия [5]. Более того, кожные рецепторы инициируют быстрые моторные ответы со стороны мышц голени, обеспечивая важный вклад в постуральную регуляцию [1]. Исследования по данной теме согласуются с нашими результатами.

*Заключение.* Проведенное исследование показало, что у гимнасток устойчивость позы на подвижной опоре выше, чем у спортсменок, не специализирующихся в гимнастике. Одним из механизмов, определяющих более эффективный постуральный баланс на подвижных опорах, может быть совершенствование тактильной чувствительности подошвы и развитие способности постурального контроля к интеграции тактильной информации.

#### Список литературы

1. Fallon J.B., Bent L.R., McNulty P.A., Macefield V.G. Evidence for strong synaptic coupling between single tactile afferents from the sole of the foot and motoneurons supplying leg muscles. // *J. Neurophysiol.* 2005. Vol. 94(6). P. 3795-3804.
2. Francis P., Schofield G. From barefoot hunter gathering to shod pavement pounding. Where to from here? A narrative review. // *BMJ Open Sport Exerc. Med.* 2020. Vol. 6(1). P. e000577.
3. Gautier G., Thouvarcq R., Vuillerme N. Postural control and perceptive configuration: Influence of expertise in gymnastics. // *Gait Posture.* 2008. Vol.28. P. 46–51.
4. Golomer E., Crémieux J., Dupui P., Isableu B., Ohlmann T. Visual contribution to self-induced body sway frequencies and visual perception of male professional dancers. // *Neurosci. Lett.* 1999. Vol. 267 (3). P. 189-192.
5. Kavounoudias A., Roll R., Roll J.P. The foot sole is a 'dynamometric map' for human balance control. // *Neuroreport.* 1998. Vol. 9(14). P. 3247-3252.
6. McCormack M.C., Bird H., de Medici A., Haddad F., Simmonds J. The Physical Attributes Most Required in Professional Ballet: A Delphi Study. // *Sports Med. Int. Open.* 2018 Vol. 3(1). P. E1-E5.
7. Opala-Berdzik A., Głowacka M., Słomka K.J. Characteristics of functional stability in young adolescent female artistic gymnasts. // *J. Hum. Kinet.* 2021. Vol.77. P. 51–59.
8. Schlee S.T., Sterzing T., Milani T.L. Influence of footwear on foot sensitivity: a comparison between barefoot and shod sports. In: XXV International Symposium on Biomechanics in Sports, Ouro Preto, Brazil. 2007. P. 285–288.
9. Smieja M., Hunt D.L., Edelman D., Etechells E., Cornuz J., Simel D.L. Clinical examination for the detection of protective sensation in the feet of diabetic patients. // *J. Gen. Intern. Med.* 1999. Vol. 14(7). P. 418–424.

10. Thalassinos M., Fotiadis G., Arabatzi F., Isableu B., Hatzitaki V. Sport Skill–Specific expertise biases sensory integration for spatial referencing and postural control. // *J. Mot. Behav.* 2018. Vol. 50. P. 426–435.

11. Viseux F., Lemaire A., Barbier F., Charpentier P., Leteneur S., Villeneuve P. How can the stimulation of plantar cutaneous receptors improve postural control? Review and clinical commentary. // *Neurophysiol. Clin.* 2019. Vol. 49(3). P. 263-268.

## ОНЛАЙН-ТРЕНИРОВКИ И ТЕЛЕМЕДИЦИНА КАК ИНСТРУМЕНТ МАССОВОГО ВОВЛЕЧЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

В.Е. Мирошников, Е.Ю. Ваганова, А.А. Ляшенко  
Оренбургский государственный медицинский университет,  
г. Оренбург, Россия

**Аннотация.** Цель исследования заключается в выявлении возможностей и ограничений применения онлайн-тренировок и телемедицинских технологий в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности. В работе использованы методы анализа научной литературы, систематизация эмпирических данных и сравнительный подход к оценке цифровых практик. Установлено, что онлайн-тренировки обеспечивают доступность, гибкость и персонализированный подход к организации физической активности, тогда как телемедицина способствует дистанционному контролю состояния здоровья и профилактике хронических заболеваний. Основным результатом исследования стало определение синергетического эффекта данных технологий, направленного на повышение мотивации населения к регулярной физической активности и укреплению здоровья.

**Ключевые слова:** онлайн-тренировки, телемедицина, цифровые технологии, физическая культура, дистанционный мониторинг, профилактика заболеваний, здоровье населения.

### Введение

Современное общество характеризуется масштабной цифровизацией, охватывающей здравоохранение, образование и спорт. Информационные технологии создают новые условия для поддержания здорового образа жизни и вовлечения населения в систематическую физическую активность. В этом контексте особое значение приобретают онлайн-тренировки и телемедицинские сервисы, интегрирующие физкультурно-оздоровительные практики с дистанционным медицинским сопровождением [1; 2; 3].

Существенный импульс их развитию придала пандемия COVID-19, ограничившая традиционные формы занятий спортом и медицинских осмотров. Массовый переход к удаленным форматам вызвал рост интереса к онлайн-фитнесу, видеотренировкам, мобильным приложениям и дистанционным консультациям специалистов. Этот опыт способствовал переосмыслению роли цифровых технологий в сохранении здоровья и профилактике болезней [1; 2; 4].

При этом сохраняется проблема гиподинамии, связанная с ростом хронических заболеваний и снижением качества жизни. В связи с этим особенно актуален поиск эффективных способов мотивации к регулярным

занятиям физической культурой. Перспективным решением выступает использование онлайн-тренировок и телемедицины, сочетающих доступность, удобство и персонализированный подход [5; 6].

### **Онлайн-тренировки: возможности и ограничения**

Онлайн-тренировки в последние годы стали одним из наиболее динамично развивающихся направлений в сфере физической культуры и оздоровления. Под ними понимаются различные форматы занятий: от видеозаписей готовых комплексов до интерактивных трансляций с обратной связью и индивидуальных онлайн-консультаций. Популярность приобрели мобильные приложения и специализированные платформы, позволяющие выбирать уровень нагрузки, длительность и направленность тренировок. Перспективным направлением стало использование VR (Виртуальная реальность)- и AR (Дополненная реальность)-технологий, повышающих вовлеченность и интерес к занятиям [4; 7; 8].

Ключевые преимущества онлайн-тренировок – доступность и гибкость. Возможность заниматься дома без посещения фитнес-клуба делает этот формат востребованным у людей с ограниченным временем и жителей удаленных территорий. Индивидуальный выбор целей и программ (снижение массы тела, выносливость, коррекция фигуры и др.), относительная экономичность и адаптация нагрузки под состояние здоровья расширяют их аудиторию, включая людей с ограниченными возможностями [4; 7].

Важным элементом цифровой экосистемы стали носимые устройства – фитнес-браслеты, смарт-часы, пульсометры и трекеры активности. Они фиксируют показатели нагрузки (шаги, пульс, энергозатраты и др.), а их интеграция с платформами формирует систему самоконтроля, повышающую мотивацию и дисциплину [9].

Наряду с достоинствами, существуют и ограничения. Отсутствие непосредственного контроля тренера повышает риск ошибок и травм, а отсутствие групповой динамики может снижать мотивацию. Существенным барьером остается цифровое неравенство: недостаточный доступ к оборудованию и интернету ограничивает участие отдельных социальных групп [6; 7; 8].

### **Телемедицина в физкультурно-оздоровительной деятельности**

Телемедицина является одним из наиболее динамично развивающихся направлений здравоохранения, объединяющим медицинские знания и цифровые технологии. Она включает дистанционные консультации, удаленный мониторинг здоровья и передачу медицинских данных. В сфере физической культуры и спорта телемедицинские решения способствуют профилактике заболеваний, контролю нагрузки и повышению эффективности оздоровительных программ [1; 2; 10].

Ключевым инструментом телемедицины выступает дистанционный мониторинг физиологических показателей. С помощью носимых устройств фиксируются частота сердечных сокращений, давление, сатурация кислорода, физическая активность и сон. Данные интегрируются в

медицинские приложения и могут анализироваться врачами или тренерами, что обеспечивает регулярное наблюдение и раннее выявление перегрузок и заболеваний [1; 9].

Важное направление – дистанционные консультации специалистов (врачей спортивной медицины, физиотерапевтов, нутрициологов). Они позволяют корректировать программы тренировок и питания, сопровождать процессы восстановления после травм и заболеваний без посещения клиник. Такой формат востребован среди жителей удаленных территорий и лиц с ограниченной мобильностью [2; 3; 10].

Телемедицинские технологии имеют значимый профилактический эффект. Систематический контроль здоровья и анализ динамики активности помогают выявлять группы риска, формировать индивидуальные программы и снижать вероятность хронических заболеваний, включая сердечно-сосудистые, ожирение и метаболические нарушения [1; 5].

### **Синергия онлайн-тренировок и телемедицины**

Актуальные направления цифровизации показывают, что наибольший эффект в физкультурно-оздоровительной сфере достигается при интеграции сервисов в единую систему. Особую значимость имеет синергия онлайн-тренировок и телемедицины, объединяющая физическую активность с медицинским сопровождением и персонализированным подходом [1; 2; 5; 10].

В основе лежит формирование цифровой экосистемы «здоровье + активность», где данные о тренировках и состоянии организма непрерывно собираются, анализируются и используются для построения индивидуальных программ. Показатели, фиксируемые носимыми устройствами (пульс, уровень стресса, шаги, сон), интегрируются с медицинскими платформами, что позволяет врачу или тренеру дистанционно корректировать нагрузку и оценивать риски [1; 2; 9].

Сочетание онлайн-тренировок и телемедицины повышает эффективность и безопасность занятий: пользователи получают доступ к разнообразным программам и медицинскому сопровождению, что снижает риск травм и перегрузок. Наличие контроля специалистов усиливает доверие к онлайн-форматам и стимулирует регулярные занятия [1; 4; 5; 7].

Международный опыт подтверждает перспективность подхода: в Европе и США внедряются интегрированные цифровые платформы, в странах Восточной Азии реализуются национальные системы с «паспортами здоровья». В России также развиваются проекты, совмещающие фитнес-программы и дистанционные консультации, а государственные инициативы («Здоровая Россия», национальный проект «Здравоохранение») направлены на интеграцию цифровых технологий в профилактику заболеваний [3; 5; 10].

Перспективным направлением остается персонализация тренировок на основе анализа больших данных. Комплексный учет физиологических показателей, уровня активности, образа жизни и целей позволяет формировать точные рекомендации с учетом возраста, пола и хронических

заболеваний, повышая эффективность и безопасность занятий, а также вовлеченность населения в практики ЗОЖ [1; 2; 10].

### **Медико-биологические аспекты**

Внедрение онлайн-тренировок и телемедицины в физкультурно-оздоровительную практику требует особого внимания к медико-биологическим аспектам, обеспечивающим безопасность и эффективность занятий. Основными факторами являются контроль физиологических показателей, учет индивидуальных особенностей организма и рациональное распределение нагрузки, что позволяет предотвращать перегрузки, травмы и развитие хронических заболеваний [1; 5; 6].

Центральное значение имеет контроль уровня физической нагрузки. Носимые устройства фиксируют частоту сердечных сокращений, давление, сатурацию кислорода и другие параметры в реальном времени. Анализ этих данных помогает определять оптимальный режим тренировок, выявлять признаки перетренированности и снижать риск нарушений, особенно у пожилых, начинающих и лиц с хроническими заболеваниями [1; 2; 9].

Важен и контроль процессов восстановления. Телемедицинские платформы позволяют отслеживать сон, уровень стресса, динамику ЧСС и другие биомаркеры, что обеспечивает баланс между нагрузкой и отдыхом, повышает работоспособность и снижает риск переутомления [1; 2].

Значимым аспектом является учет возрастных и гендерных различий: реакции на нагрузку у молодых и пожилых различаются, как и адаптационные процессы у мужчин и женщин. Персонализированный подход позволяет эффективнее достигать оздоровительных целей и снижать риски [5; 6].

Современные технологии открывают возможности применения анализа больших данных и искусственного интеллекта для оценки физиологических показателей и построения индивидуальных рекомендаций. Комплексная информация о пульсе, активности, питании и сне используется для прогнозирования адаптации, оценки эффективности тренировок и разработки персональных программ, что делает занятия более безопасными и результативными [1; 10].

### **Перспективы и вызовы**

Развитие онлайн-тренировок и телемедицины открывает новые перспективы для физкультурно-оздоровительной деятельности. Одним из ключевых направлений является внедрение технологий искусственного интеллекта (ИИ), анализирующих большие массивы данных о состоянии организма и активности. Алгоритмы ИИ формируют персонализированные программы, прогнозируют эффективность и позволяют адаптировать нагрузку в реальном времени [1; 10].

Перспективным остается использование VR- и AR-технологий. Виртуальная реальность создает эффект погружения, делая тренировки более увлекательными, а дополненная – дает визуальную обратную связь и

помогает корректировать технику, повышая эффективность и безопасность [4; 7; 8].

Однако цифровизация сопряжена с вызовами. Среди них – цифровое неравенство (ограниченный доступ к интернету, оборудованию, гаджетам), особенно в сельских регионах и среди пожилых; вопросы защиты персональных медицинских данных; а также необходимость профессионального сопровождения, без которого возрастает риск ошибок, травм и снижения эффективности [3; 6; 7].

При грамотной интеграции онлайн-тренировки и телемедицина могут стать мощным инструментом массового вовлечения в регулярную активность, формирования культуры здоровья и профилактики хронических неинфекционных заболеваний [1; 2; 5].

### **Заключение**

Онлайн-тренировки и телемедицинские технологии рассматриваются как одни из наиболее перспективных инструментов повышения физической активности и формирования культуры здоровья. Их использование обеспечивает доступность занятий, персонализацию программ и медицинское сопровождение, снижая риск травм и перегрузок [1; 2; 5].

Комбинация цифровых сервисов с медико-биологическим мониторингом создает новые возможности профилактики гиподинамии. Сочетание онлайн-занятий с дистанционным контролем повышает мотивацию к активности и снижает вероятность хронических заболеваний [3; 5; 6].

Синергия онлайн-тренировок и телемедицины формирует основу цифровой экосистемы физкультурно-оздоровительной деятельности, повышающей эффективность, безопасность и уровень благополучия населения. Это имеет стратегическое значение для развития общества и системы здравоохранения [1; 2; 10].

### **Список литературы**

1. Дайхес А.Н. Эффективность медицинской реабилитации с использованием телемедицинских технологий: обзор литературы // Сибирский медицинский журнал. 2023. Т. 38, № 3. С. 45-50.

2. Федоров В.Ф. Персональная телемедицина: перспективы внедрения // Вестник Российской академии медицинских наук. 2020. № 3. С. 12-18.

3. Телемедицина в России: спрос и предложение / ВЦИОМ. 2025. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/telemedicina-v-rossii-spros-i-predlozhenie> (дата обращения: 21.9.2025)

4. Приложения и фитнес-блогеры: мотивация и поддержка / Спортмастер. 2024. URL: <https://www.sportmaster.ru/media/articles/kakie-prilozheniya-i-blogery-pomogayut-zanimatsya-sportom/> (дата обращения: 21.9.2025)

5. Дегтев Д.А. Физическая культура и инновации: новый взгляд на спорт и здоровье // Физическая культура: теория и практика. 2025. № 1. С. 5-12.

6. Власова Т.Н., Козлова Т.Н., Бондарь А.А. Терминология физических упражнений. Правила составления комплексов: учеб.-метод. Пособие. Волгоград: Волгоградский государственный аграрный университет, 2019. 73 с.

7. Сервисы для онлайн тренировок: лучшие платформы для домашнего фитнеса / Хабр. – 2025. – URL: <https://habr.com/ru/articles/883460/> (дата обращения: 21.9.2025)
8. ТОП-10 сервисов и приложений для онлайн-тренировок / Клерк. 2025. URL: <https://www.klerk.ru/blogs/gdekurs/651414/> (дата обращения: 21.9.2025)
9. Абалян А.А. Компьютеры + медицина = синергия // БИТ. 2019. № 4. С. 15–19.
10. Абалян, А.Г. О концепции единого методического информационного ресурса в области физической культуры, спорта и спортивной медицины / А.Г. Абалян // Физическая культура: теория и практика. 2023. № 2. С. 22-28.

**К ВОПРОСУ О НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИХ ПОДХОДАХ  
В ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПСИХОРЕГУЛИРУЮЩЕЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ С ЖЕНЩИНАМИ  
ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА**

Е.И. Ончукова, Н.В. Куренкова, А.С. Рыбакова  
Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** В работе представлен анализ научно – методической литературы по проблеме отсутствия и необходимости разработки содержательной части методики занятий на основе психорегулирующих программ для женщин второго зрелого возраста с интеграцией в нее аэробного и силового блока, для стабилизации эмоционального состояния, но и повышение резервных возможностей для оптимизации физического состояния женщин. Выявлены ряд проблем с массовым применением психорегулирующих программ в практической физкультурно-оздоровительной деятельности. На основе проведенного теоретического анализа выявлены ключевые принципы построения занятий с применением средств психорегуляции для женщин 36-45 лет.

**Ключевые слова:** психорегуляция, женщины второго зрелого возраста, физическое состояние, эмоциональное состояние, физкультурно-оздоровительная деятельность.

Современные условия жизни женщин второго зрелого возраста (36–45 лет) характеризуются высокой интенсивностью профессиональной деятельности, семейными и социальными нагрузками, что приводит к росту психоэмоционального напряжения, стрессовых состояний и снижению качества жизни [1, 5]. На данном возрастном этапе начинают проявляться возрастные изменения в обмене веществ, работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличивается риск избыточного веса и метаболических нарушений. Известно, что женщины второго зрелого возраста проходят период значительных биопсихосоциальных изменений, связанных с перименопаузой и ранней постменопаузой. Характерными признаками данных изменений являются:

- нестабильность гормонального статуса;
- вазомоторные нарушения (приливы, потливость);
- повышенный уровень тревожности, стрессовой реактивности и депрессивных состояний;
- нарушения сна и снижение общего качества жизни.

Эти факторы обуславливают особую значимость применения психорегулирующих методик в системе физкультурно-оздоровительной

работы, так как они позволяют не только компенсировать физиологический дисбаланс, но и способствуют формированию устойчивых навыков саморегуляции и стресс-менеджмента.

Физкультурно-оздоровительные занятия традиционно направлены на укрепление здоровья и повышение физической работоспособности. Однако их эффективность в сфере психоэмоциональной коррекции ограничена. В то же время психорегулирующие программы (дыхательные упражнения, аутогенная тренировка, методы мышечной релаксации, практики осознанности) доказали свою результативность в снижении уровня тревожности и стресса, улучшении работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

В отечественной и зарубежной литературе достаточно изучено применение психорегуляции в спорте высоких достижений и профессиональной деятельности [8, 10]. Имеются отдельные работы о роли релаксационных и дыхательных практик в коррекции психоэмоционального состояния женщин климактерического периода [2, 3]. В ряде исследований доказываются положительное влияние дыхательных практик в стабилизации эмоционального состояния, также обосновывается эффективность применения психорегулирующих дыхательных практик как средства по управлению эмоциями, предотвращению стресса и улучшению физического состояния и умственной работоспособности [6, 7].

В педагогических исследованиях, посвященных изучению механизмов снижения тревожности у пациентов с депрессивными расстройствами аргументируется результативно доказанное применение йоги. Так, применение различных техник медитации и аутотренинга способствует достоверному снижению тревожности и повышению стрессоустойчивости [4, 9].

Однако, комплексные методики, объединяющие интенсивные физические упражнения и психорегулирующий блок при организации физкультурно-оздоровительной работы с женщинами 36–45 лет практически не разработаны. Также, недостаточно данных о практических методиках занятий, адаптированных для внедрения в массовую физкультурно-оздоровительную деятельность. Следует отметить, что имеются разрозненные сведения об эффективности влияния отдельных психорегулирующих фитнес-программ на различные показатели женщин в различном возрастном диапазоне, но отсутствует их системная интеграция в занятия, направленные на одновременное повышение физического состояния и стабилизацию психоэмоционального состояния женщин второго зрелого возраста

Несмотря на убедительные положительные результаты применения психорегулирующих программ в практической физкультурно-оздоровительной деятельности, в научной медицинской и педагогической литературе указывается на ряд проблем с их массовым применением:

- малая численность выборок и высокая гетерогенность по возрасту и состоянию здоровья женщин;

- отсутствие унифицированных протоколов по содержанию и длительности занятий;

- противоречивость данных о влиянии на объективные показатели.

В связи с этим научно-методическая задача заключается в разработке стандартизированных программ психорегуляции, адаптированных под возрастные и психофизиологические особенности женщин второго зрелого возраста.

Анализ литературы позволяет выделить ключевые принципы построения занятий:

Комплексность: сочетание умеренной аэробной и силовой нагрузки с дыхательными и релаксационными техниками.

Постепенность: начало с коротких дыхательных и релаксационных практик с последующим увеличением длительности и интенсивности.

Индивидуализация: учет уровня тревожности, стадии менопаузы, наличия сопутствующих заболеваний.

Регулярность: оптимальной считается продолжительность курса 8–12 недель при занятиях 3 раза в неделю.

Обратная связь: ведение дневников самочувствия, контроль показателей сна, настроения и физической активности.

Эти методические особенности позволяют строить оздоровительные программы не только как средство коррекции симптоматики, но и как фактор повышения качества жизни и формирования устойчивых навыков саморегуляции. Следовательно, на основе проведенного анализа научных данных можно сделать следующие выводы о состоянии и разработанности проблемы применения психорегулирующих программ в практике физкультурно-оздоровительной деятельности с женщинами второго зрелого возраста:

1. Психорегулирующие программы являются эффективным инструментом физкультурно-оздоровительной работы с женщинами второго зрелого возраста, так как воздействуют как на психоэмоциональную, так и на физиологическую сферы.

2. Наиболее доказанные эффекты заключаются в снижении тревожности, улучшении сна и качества жизни; менее устойчивые, но перспективные – в нормализации вариабельности сердечного ритма и уменьшении вазомоторных симптомов.

3. Практическая эффективность усиливается при интеграции психорегуляции с физической активностью.

4. Научно-методическая задача заключается в стандартизации и адаптации программ к возрастным особенностям женщин 40–50 лет, что определяет актуальность дальнейших исследований и экспериментальной апробации.

На основе проведенного анализа научных данных, возникает противоречие, между потребностью женщин 36–45 лет в сохранении здоровья и снижении стрессовой нагрузки и недостаточной

разработанностью методических подходов, объединяющих физическую активность и психорегуляцию. Данное обстоятельство обуславливает необходимость комплексной оценки состояния здоровья (физического и психоэмоционального), а не акцентироваться только на одном из этих аспектов.

Актуальность исследования направлена на изучение особенности организации и анализ эффективности применения комплексной методики занятий на основе психорегулирующих программ для повышения физического состояния и стабилизации психоэмоционального состояния женщин второго зрелого возраста. Таким образом, возникает необходимость интеграции психорегулирующих методик в систему физкультурно-оздоровительных занятий. Это позволит обеспечить комплексное воздействие на организм женщин второго зрелого возраста и станет важным направлением профилактики возрастных изменений и психосоматических нарушений.

### Список литературы

1. Дворкина Н.И., Трофимова О.С. Актуализация современных направлений оздоровительных тренировок для женщин в фитнес-индустрии // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. 2024. № 1. С. 216-218.
2. Ончукова Е.И., Маринович М.А., Никитина Я. А. Использование системы цигун на занятиях с женщинами пожилого возраста // Физическая культура, спорт и здоровье. 2019. № 33. С. 48-51.
3. Романенко Н.И., Головкин П.В., Горбунова С.А. и др. Влияние велнес-программ на физическое развитие и психоэмоциональное состояние женщин 25-35 лет // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2023. № 1(43). С. 101-107.
4. Романенко Н.И., Ладейщикова Д.В., Кудяшева А.Н., Тумаров К.Б. Организация и содержание занятий психорегулирующей направленности на основе фитнес-йоги и Пилатес с женщинами 25-35 лет // Глобальный научный потенциал. 2024. № 10(163). С. 190-194.
5. Сударь В.В., Манакова Я.А., Маринович М.А. Анализ состава средств физкультурно-оздоровительной деятельности женщин предпенсионного возраста // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. 2022. № 1. С. 213-214.
6. Сударь В.В., Суханова С.А. Методика использования средств миофасциального релиза на фитнес-занятиях стретчингом с женщинами первого периода зрелого возраста // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 20 марта 2025 года. Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2025. С. 190-195.
7. Трофимова О.С., Галабир Е.А., Волкова С.Ю. Повышение эффективности занятий Pilates Reformer с женщинами 40-45 лет на основе использования современных психорегулирующих направлений // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2025. № 1(51). С. 115-121.
8. Трофимова О.С., Маринович М.А., Роговая В.В. Влияние занятий по системе Пилатес на уровень тревожности женщин второго зрелого возраста // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. 2019. № 1. С. 229-230.
9. Трофимова О.С., Ончукова Е.И., Никитина Я.А., Гордиенко П.В. Влияние занятий силовой направленности на физическую подготовленность и функциональное

состояние женщин второго зрелого возраста // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 4(170). С. 336-339.

10. Dvorkina N.I., Golubeva G.N. The effect of wellness training on specialized simulators on the psychophysical state of middleaged people // Theory and Practice of Physical Culture. 2024. No. 12. P. 17.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОК И РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

И.В. Папина

Липецкий государственный технический университет, г. Липецк, Россия

**Аннотация.** Последние достижения в области виртуальной реальности и искусственного интеллекта заметно изменили подход к спорту. Системы виртуальной реальности нашли широкое применение в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям, физиотерапии, послетравматической реабилитации. Применение виртуальной реальности в спорте заметно преобразует спортивные тренировки, предлагая спортсменам новые методы для повышения эффективности практических занятий с помощью иммерсивного и реалистичного моделирования. В данной статье подробно рассматриваются конкретные преимущества и будущий потенциал виртуальной реальности в спортивных тренировках и реабилитации спортсменов, а также, как спортивные команды и спортсмены могут использовать виртуальную реальность для повышения конкурентоспособности в чемпионатах и соревнованиях.

**Ключевые слова:** Спорт, реабилитация, виртуальная реальность, тренировка, спортсмен, VR-технологии.

Виртуальная реальность относится к усовершенствованной форме человеко-машинного интерфейса, пользователи которой взаимодействуют с высоко реалистичной компьютерной средой. Такое взаимодействие в первую очередь достигается за счет создания оптической иллюзии, которая предоставляет визуальную информацию. Технология виртуальной реальности имитирует реалистичную среду и объекты с помощью сгенерированных компьютером или искусственным интеллектом сенсорных входных данных, таких как визуальная, слуховая и тактильная связь. Применение данных технологий в спорте предлагает инновационный подход к тренировкам, позволяя спортсменам практиковаться и оттачивать свои навыки в виртуальных средах, которые могут с точностью имитировать реальные ситуации. Данная технология эффективно воспроизводит точные игровые сценарии, позволяя спортсменам многократно отрабатывать конкретные сложные ситуации, которые могут возникнуть на соревнованиях или командных состязаниях, без физической усталости или риска травм. [1, 2]

Для погружения в ВР (виртуальная реальность) необходимо специальное оборудование, а именно специальный шлем и наушники. Помимо вышеперечисленного оборудования для погружения в ВР также используются ручные пульта, платформы для передвижения, которые имеют схожие черты с беговой дорожкой и специальные нательные сенсоры, с

помощью которых происходит фиксация движений конечностей тела и дальнейшая передача этих движений в компьютерную среду. Данные сенсоры имеют небольшой вес и не вызывают какого-либо дискомфорта во время тренировок. Данное оборудование занимает достаточно немало места, поэтому как правило для занятий спортом с применением VR-технологий используются специально оборудованные помещения. [3]

В спорте виртуальную реальность можно рассматривать как вспомогательную технологию, которая обеспечивает поддержку тренировок и развития навыков через специальную симуляцию. Программа тренировок в виртуальной реальности может включать в себя улучшение командной работы и снижение риска получения травм на протяжении всего периода тренировок.

Использовать виртуальную реальность для тренировок, развития навыков и повышения результативности можно как в командных, так и в одиночных видах спорта. [4]

Одним из командных видов спорта, в котором можно использовать виртуальную реальность является футбол. Благодаря данным технологиям можно отрабатывать такие навыки, как пенальти и защитные расстановки. Главными преимуществами совершенствование этих навыков является повышенная точность и развитая ловкость.

Еще одним командным видом спорта куда можно внедрить виртуальную реальность является бейсбол. Тут можно развивать навыки отбивания и подачи мяча, прорабатывая различные сценарии игры. [5]

Помимо вышеперечисленных видов спорта виртуальная реальность может использоваться и в других спортивных направлениях, например, в боксе или смешанных единоборствах, тут виртуальная реальность может имитировать бои, позволяя бойцам тренироваться с меньшими затратами энергии и избегать травм. Теннисисты могут также тренироваться против симулированного соперника, оттачивая навыки в подачах или бэкхендах.

По мере развития технологий виртуальной реальности спортсмены получают преимущества от более захватывающих тренировок, которые отражают реальные условия игры. Компании, которые специализируются на обучении в виртуальной реальности разрабатывают разнообразные программы и симуляторы, как для командных видов спорта, так и для одиночных. Будь то подготовка к соревнованиям или совершенствование техники и навыков. [6]

Благодаря постоянному воздействию реалистичных образов VR-тренировки значительно повышают тактическую осведомленность спортсменов, развивают стратегическое мышление и навыки быстрого принятия решений. Спортсмены развивают способность быстро предсказывать движения соперника, выявлять закономерности и точно реагировать в стрессовых ситуациях. Одним из существенных преимуществ проведения тренировок в виртуальной реальности является ускоренное приобретение навыков с меньшими физическими затратами.

Также тренировки в виртуальной реальности эффективно снижают риск получения физических травм, позволяя спортсменам безопасно выполнять интенсивные упражнения. [7]

Кроме положительных особенностей применения виртуальной реальности в спорте у данной технологии есть свои минусы:

1. Для эффективной работы требуется высокий уровень технических знаний;

2. Некоторые спортсмены могут скучать по физическому взаимодействию с реальным миром и спортивным инвентарем;

3. Доступ к высококачественным системам виртуальной реальности может быть ограничен в определенных регионах;

4. Первоначальные затраты на установку оборудования виртуальной реальности могут быть высокими для некоторых спортсменов и спортивных клубов.

Конечно, виртуальная реальность не сможет полностью заменить тренировки. В любом виде спорта все равно должны присутствовать физические нагрузки, прежде всего необходимые для поддержания физической формы спортсменов. Тем не менее, у тренировок в виртуальной реальности имеется большой потенциал для поддержки и развития необходимой техники и навыков, которые можно улучшать самостоятельно и без помощи тренеров и сторонних игроков. Достаточно просто надеть шлем виртуальной реальности и выбрать необходимую программу для тренировки. [8]

Помимо применения виртуальной реальности в спорте ее также активно используют во время реабилитации спортсменов, которые по стечению обстоятельств могли получить различные травмы, повлекшие нарушения в опорно-двигательной системе или ортопедии. Спортсмены, восстанавливающиеся после травм, могут участвовать в специальных программах реабилитации с помощью VR-устройств, сохраняя когнитивную остроту и тактическое понимание, избегая при этом большого физического напряжения и нагрузок.

Технологии виртуальной реальности все чаще используются в ортопедической и неврологической реабилитации, делая тренировки более эффективными и не болезненными. Интерактивный характер виртуальной реальности делает терапевтические занятия по восстановлению более интересными и эффективными. Системы виртуальной реальности, способны моделировать реальные схемы проведения занятий, что способствует повышению мотивации пациентов, но делает тренировки более длительными и повторяющимися. Повышенное вовлечение в процесс выполнения упражнений имеет решающее значение для эффективной реабилитации. Врачи могут выбирать реабилитационные упражнения в соответствии с уникальными особенностями и возможностями каждого пациента. Такая настройка жизненно важна для результативной реабилитации. Кроме того, такой подход не только способствует повышению производительности физической реабилитации, но и улучшает психологическое состояние

пациентов, повышая их уверенность в возвращении к повседневной деятельности.

Кроме того, большого внимания заслуживают преимущества использования VR-технологий в ортопедической реабилитации. Статистические данные показывают, что пациенты, участвующие в реабилитации с помощью виртуальной реальности, демонстрируют более быстрое время восстановления и лучшие результаты по сравнению с теми, кто проходит традиционные методы реабилитации. Эти преимущества обусловлены интерактивным и увлекательным характером виртуальной реальности, что стимулирует более активное участие пациента в процессе реабилитации.

Также благодаря адаптивности программ, виртуальная реальность позволяет адаптировать реабилитацию к конкретному состоянию каждого пациента, тем самым повышая актуальность и эффективность терапии.

### Список литературы

1. PROMWAD.com. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://promwad.com/news/virtual-reality-athletic-training-enhancement>. (Дата обращения 12.09.2025)
2. BMS.com Журнал ортопедической хирургии и исследований [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://josr-online.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13018-025-05705-3> / Фани Паладугу, Рахул Кумар, Джошуа Онг, Итан Вайсберг, Кайл Спорн. (Дата обращения 12.09.2025)
3. WWW.BLAGORC.RU. Виртуальная реальность в реабилитации [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.blagorc.ru/articles/virtualnaya-realnost-v-reabilitatsii/> (Дата обращения 12.09.2025)
4. SCILEAD.RU Журнал «Научный лидер» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://scilead.ru/article/8979-virtualnaya-realnost-v-sportivnoj-travmatolog> / Т. К. Романова, М.А. Калитова (Дата обращения 12.09.2025)
5. Program-Ace. Виртуальное преимущество [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://program-ace.com/blog/vr-sports-training/> (Дата обращения 12.09.2025).
6. NCBI. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10834096/> Хамид Батени, Дженна Каррутерс, Ребекка Мохан, Сейдамирхоссейн Пишва (Дата обращения 12.09.2025).
7. Kings College London. Потенциал виртуальной реальности в спортивной реабилитации [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.kcl.ac.uk/the-potential-for-virtual-reality-in-sports-rehabilitation> (Дата обращения 12.09.2025).
8. NCBI. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11043980/> Мадхан Джейараман, Навин Джейараман, Сваминатан Рамасубраманиан, Ашок Шьям (Дата обращения 12.09.2025).

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЖЕНЩИН 25–30 ЛЕТ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ АКВАФИТНЕСА

Н.И. Романенко, А.А. Каминский, Д.В. Гузик  
Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** В статье представлена методика физической подготовки женщин 25-30 лет на основе средств аквафитнеса, обусловленная снижением здоровья женщин, низким уровнем двигательной активности.

Целью работы являлась разработка методики занятий аквафитнесом для женщин 25–30 лет на основе аквааэробики и акваатренажеров для улучшения морфофункционального состояния и повышения физической подготовленности.

Физическая подготовка женщин состояла из двух этапов: подготовительного с целью адаптации к физической нагрузке и основного, способствующего развитию физических качеств и улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Экспериментальным путем доказана эффективность разработанной методики на основе средств аквафитнеса, заключающаяся в улучшении компонентного состава тела, совершенствовании деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышении физической подготовленности женщин 25–30 лет.

**Ключевые слова:** аквафитнес, аквааэробика, акваатренажеры, морфофункциональное состояние, физическая подготовленность, женщины 25–30 лет.

В настоящее время задачей государства является сохранение здоровья населения, профилактика заболеваний посредством повышения двигательной активности и ведения здорового образа жизни. Рассматривая развитие общества в целом, следует подчеркнуть высокую социальную значимость здоровья женщин первого зрелого возраста, выполняющих различные функции в том числе производственные, репродуктивные, воспитательные и другие. Вместе с тем результаты многочисленных исследований свидетельствуют о неудовлетворительном уровне здоровья, физической подготовленности и сниженной мотивацией к двигательной активности женщин [1, 4, 6].

По мнению многих ученых и практических работников сложившаяся ситуация обусловлена недостаточным учетом индивидуальных особенностей женщин в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности [2, 7]. В связи с вышеизложенным требуется поиск новых подходов реформирования оздоровительных тренировок. Одним из востребованных направлений фитнеса среди женщин является аквафитнес – вид двигательной

активности на основе аэробных, силовых и психорегулирующих программ, реализовываемых в водной среде. Однако проблемная ситуация заключается в том, что существующая система занятий в воде не всегда обеспечивает достоверные положительные сдвиги в функциональном и физическом состоянии женщин [3, 5].

Цель исследования – разработать методику занятий аквафитнесом для женщин 25–30 лет на основе аквааэробики и акваатренажеров и проверить ее эффективность.

Структурирование средств аквафитнеса, определение их направленности позволило разработать методику занятий для женщин 25-30 лет с целью повышения морфофункционального состояния и физической подготовленности.

В эксперименте приняло участие 24 женщины 25–30 лет которых разделили на 2 равные группы. Контрольная группа занималась аквааэробикой под руководством тренера. Женщины экспериментальной группы реализовывали методику физической подготовки на основе аквааэробики и акваатренажеров.

Подготовка включала 2 этапа: подготовительный (2 месяца) и основной (4 месяца).

В подготовительном периоде женщины ознакомились с техникой выполнения упражнений в воде, адаптировались к физической нагрузке. В первом месяце они 3 раза в неделю занимались аквааэробикой по программе Aqua- и Noodles-Beginners (для начинающих), во втором месяце 3 раза с использованием кардиотренажеров.

В рамках основного периода решались задачи развития физических качеств, улучшения морфофункционального состояния посредством увеличения физической нагрузки за счет объема и интенсивности. В течение 4 месяцев женщины чередовали средства аквафитнеса следующим образом. В первом и третьем месяцах 2 раза в неделю занимались аквааэробикой (по программе Noodles Mix) и 1 раз с использованием кардиотренажеров. Во втором и четвертом месяцах, наоборот, 2 раза в неделю с использованием кардиотренажеров и 1 раз аквааэробикой (по программе Aqua-Resist).

Занятия аквааэробикой осуществлялись на средней и глубокой воде в нейтральном и в без опорном положении с поддерживающим оборудованием в виде аква-поясов, нудл, плавающих аква-гантелей и увеличивающим сопротивлением – аква-перчатками, аква-флипперами. Интенсивность варьировалась от 50–60 % от ЧСС max в подготовительной части и 65–75 % от ЧСС max в основной части.

Физкультурно-оздоровительные занятия с использованием акваатренажеров проходили в бассейне на первых двух дорожках на глубине 1,5 м.

В подготовительной части занятия (12–15 минут) использовали:

- кардиотренажеры (велотренажеры, эллипсоиды, беговая дорожка) с интенсивностью ЧСС 50–60 % от ЧСС max;

- комплекс суставной гимнастики на основе баллистических упражнений для поддержания достигнутой ЧСС.

В основной части занятия (25–30 минут) выполнялась работа поточным способом на развитие выносливости на таких тренажерах как: аква-степпер, гребной тренажер и вращающий аква тренажер для мышц корпуса. Интенсивность ЧСС 60–80 % от ЧСС max. На развитие силовой выносливости: сгибание-разгибание рук в висе и сгибание-разгибание рук на трицепс 3-4 серии по 8-12 повторений, скручивание корпуса 5-6 серий по 25–30 раз 40–60 % от 1 повторного максимума.

В заключительной части занятия (3–5 минут) выполнялись дыхательные и расслабляющие упражнения с нудл для снятия напряжения с мышц.

*Результаты исследования.* При первичном обследовании морфофункционального состояния у женщин выявлен избыточный вес тела, низкие значения ЖЕЛ, силы кисти ведущей руки и экскурсии грудной клетки. Работоспособность по пробе Руффье оценивалась как ниже среднего. Такая же картина обнаружена и в физической подготовленности женщин.

После внедрения экспериментальной методики на основе средств аквафитнеса через 6 месяцев обнаружено достоверное преимущество экспериментальной группы по всем исследуемым тестам. Наибольший относительный прирост выявлен в тесте экскурсия грудной клетки и составил 77,4 %. Что объясняется гидростатическим давлением воды, при котором увеличивается работа легких на 60 % по сравнению с работой на суше.

Сопротивление воды особенно при работе на аква тренажерах требует от тела больших усилий и способствует быстрому сжиганию калорий, что подтверждается снижением висцерального жира на 54,6 % и подкожного на 26,4 %.

Использование интенсивных движений аквааэробике на глубокой воде при погружении по шею способствовало улучшению деятельности сердечно сосудистой системы, что отразилось на результатах пробы Руффье. Прирост составил 38,7 % (рисунок 1).

По результатам физической подготовленности лидирующая позиция выявлена в пробе Ромберга, характеризующая вестибулярную устойчивость. Это связано со сменой положения тела, использованием поворотов, перемещений на средней и глубокой воде. Прирост составил 54,8%. За счет применения маховых движений ногами, волнообразных в позвоночном столбе увеличилась активная гибкость. Прирост в тесте наклон вперед стоя составил 36,1 %. Использование в аквааэробике оборудования с сопротивлением и упражнений на силовых тренажерах позволило улучшить значения в тесте сгибание разгибание рук в упоре на колени на 20,4 % и подъем туловища в сед – 17,1 % (рисунок 2).

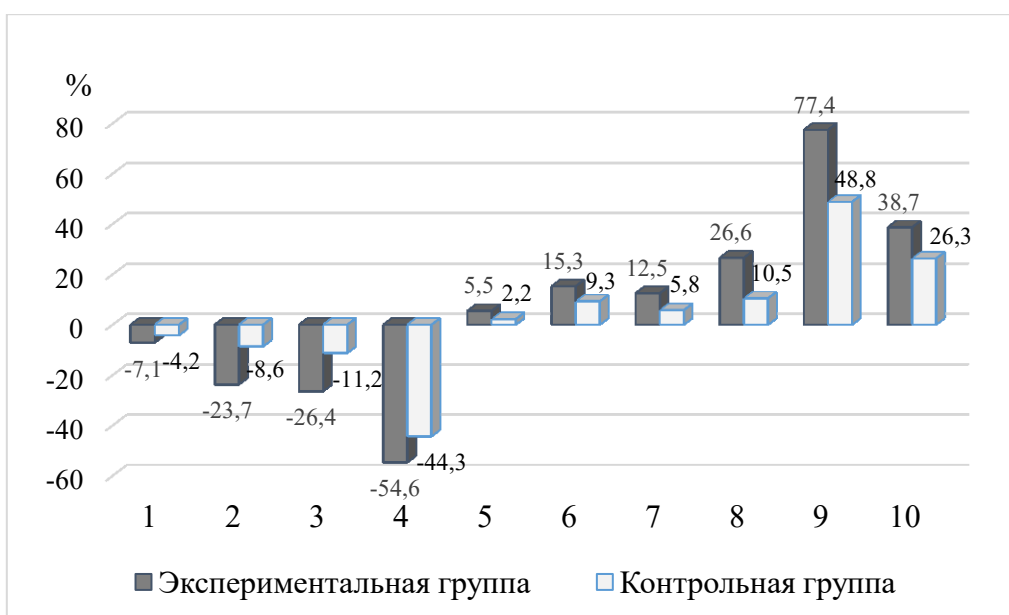


Рисунок 1 – Процентный прирост показателей морфофункционального состояния женщин 25–30 лет

Примечание: 1 – вес тела, 2 – индекс Кетле, 3 – жировая масса, 4 – жир висцеральный, 5 – мышечная масса, 6 – ЖЕЛ, 7 – жизненный индекс, 8 – кистевая динамометрия ведущей руки, 9 – ЭГК, 10 – проба Руффье.

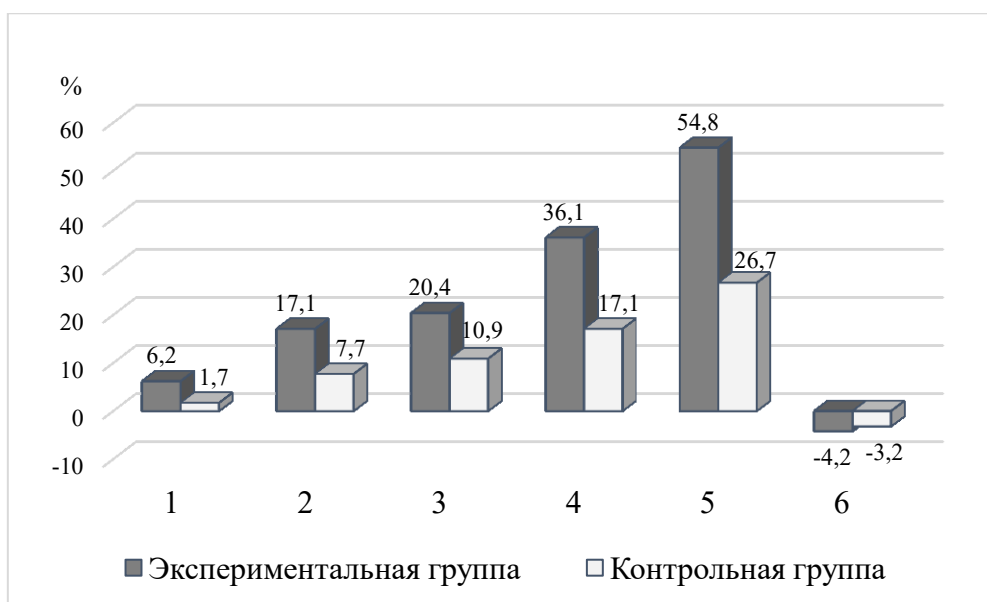


Рисунок 2. Процентный прирост показателей физической подготовленности женщин 25–30 лет

Примечание: 1 – тест Купера, 2 – подъем туловища в сед, 3 – сгибание разгибание рук в упоре на коленях, 4 – наклон вперед стоя, 5 – проба Ромберга, 6 – бег 100 м.

*Заключение.* В результате внедрения экспериментальной методики физической подготовки женщин 25–30 лет на основе аквааэробики и аквааэробиков достоверно улучшилось морфофункциональное состояние, что выразилось в снижении веса тела, жировой массы, висцерального жира, повышении мышечной массы тела, улучшении деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы по пробе Руффье, ЖЕЛ, жизненному индексу. Повысилась физическая подготовленность женщин в развитии координационных способностей, гибкости, силовой и общей выносливости.

### Список литературы

1. Каминский А.А., Попова Э.С. Коррекция физического развития женщин 25-30 лет на основе средств аквафитнеса // Тезисы докладов ЛП научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2025 года. – Краснодар: КГУФКСТ, 2025. С. 38-40.

2. Маврудиев П., Кудяшева А.Н., Шамгуллина Г.Р. Новые направления тренировок в фитнес индустрии // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе. - Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. С. 242-244.

3. Манакова Я.А., Савенко Д.А. Влияние занятий аквафлэт на физическую подготовленность женщин 25-30 лет // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения: Сборник статей VII Международной научно-практической конференции, Пенза, 15-16 июля 2024 года. - Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2024. С. 130-134.

4. Маринович М.А. Картамышева М.А. Аквааэробика как технология сохранения и стимулирования здоровья // Право, история, педагогика и современность. Сборник статей IV Международной научно-практической конференции. - Пенза. 2023. С. 166-169.

5. Романенко Н.И. Каминский А.А., Бесчастных Л.А. Влияние занятий аквафитнесом на физическое развитие женщин 25-30 лет // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в водных видах спорта: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 03 мая 2024 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. С. 246-249.

6. Сударь В.В., Шембелиди А.А. Использование средств аквааэробики для улучшения функционального состояния женщин пожилого возраста // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 25 апреля 2024 года. - Краснодар: ФГБОУ ВО КГУФКСТ, 2024. С. 169-172.

7. Трофимова О.С., Ончукова Е.И., Килимник А.А. Влияние методики занятий аквааэробикой на психофизическое состояние женщин 36-45 лет // Физическая культура, спорт – наука и практика. - 2018. № 3. С. 55-61.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕЛЕМЕДИЦИНСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В МОНИТОРИНГЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В РАМКАХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ВУЗЕ

Р.И.Соленова<sup>1</sup>, А.А. Меретукова<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Краснодарский кооперативный институт (филиал)

Российского университета кооперации, г. Краснодар, Россия

<sup>2</sup>Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина,  
г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** Использование телемедицинских технологий открывает новые возможности для индивидуализации нагрузок, повышения эффективности тренировочного процесса и предупреждения рисков возникновения сердечно-сосудистых осложнений, особенно у студентов с хроническими заболеваниями или ограничениями по здоровью. Целью данного исследования стало изучение возможностей и эффективности применения телемедицинских технологий в мониторинге здоровья студентов во время занятий физической культурой и спортом в вузе.

Методом исследования стало изучение эффективности использования носимых устройств (смарт-часы) среди 42 студентов. Проводился контроль физиологических параметров, таких как пульс, уровень насыщения крови кислородом и двигательная активность. Сбор данных осуществлялся во время занятий физической культурой и спортом на протяжении трех месяцев, после чего показатели анализировались и проводилась оценка состояния сердечно-сосудистой системы и общей выносливости занимающихся. Дополнительно были проведены анкетирование и интервьюирование участников.

Исследование показало, что внедрение телемедицинского мониторинга способствует повышению безопасности занятий, индивидуализации нагрузок и улучшению общего физического состояния студентов. Полученные данные подтверждают перспективность использования цифровых технологий в образовательной практике физического воспитания.

**Ключевые слова:** телемедицинские технологии, мониторинг здоровья студентов, физическая культура в вузе, носимые устройства, цифровое здоровье, индивидуализация нагрузок, безопасность занятий спортом.

**Введение.** В современных условиях цифровизации здравоохранения и образования все большее внимание уделяется внедрению телемедицинских технологий в различные сферы жизнедеятельности, включая образовательную среду [5]. Особый интерес представляет их применение в физическом воспитании студентов, где важное значение имеет не только повышение уровня физической подготовки, но и обеспечение безопасности,

профилактика перенапряжения и своевременное выявление возможных отклонений в состоянии здоровья [3].

Использование телемедицинских решений в рамках занятий физической культурой и спортом позволяет осуществлять непрерывный дистанционный мониторинг показателей здоровья обучающихся, таких как пульс, артериальное давление, уровень насыщения крови кислородом и другие физиологические параметры [1]. Это открывает новые возможности для индивидуализации нагрузок, повышения эффективности тренировочного процесса и предупреждения рисков возникновения сердечно-сосудистых осложнений, особенно у студентов с хроническими заболеваниями или ограничениями по здоровью [4].

Целью данного исследования стало изучение возможностей и эффективности применения телемедицинских технологий в мониторинге здоровья студентов во время занятий физической культурой и спортом в вузе. В рамках работы рассматриваются современные технические средства, программные платформы и методики интеграции телемедицины в образовательный и оздоровительный процессы, а также анализируются перспективы их дальнейшего развития в академической среде.

**Методы исследования.** Исследование проводилось на базе Кубанского ГАУ с участием студентов в количестве 42 человек, из которых 23 человека – юноши и 19 – девушки. В качестве основного инструмента мониторинга здоровья использовались носимые телемедицинские устройства (смарт-часы), фиксирующие ключевые физиологические параметры – пульс, артериальное давление, уровень насыщения крови кислородом и двигательную активность в реальном времени. Сбор данных осуществлялся во время занятий физической культурой и спортом на протяжении трех месяцев, после чего показатели передавались в специализированное программное обеспечение для анализа и оценки состояния сердечно-сосудистой системы и общей выносливости занимающихся. Участники были разделены на две группы: основную (21 человек), где использовалась система телемедицинского контроля при планировании нагрузок, и контрольную (21 человек), где занятия проводились по традиционной программе без постоянного физиологического мониторинга.

Дополнительно были проведены анкетирование и интервьюирование участников с целью выявления их отношения к использованию цифровых технологий в процессе физического воспитания и оценки влияния этих технологий на безопасность и комфорт занятий. Для обработки полученных данных применялись статистические методы, включая использование *t*-критерия Стьюдента, корреляционного анализа и сравнение физиологических показателей до и после внедрения телемедицинского мониторинга. Такой подход позволил комплексно оценить эффективность использования цифровых технологий в образовательной физкультурной среде.

**Результаты исследования и их обсуждение.** По результатам исследования было установлено, что внедрение телемедицинских технологий в процесс занятий физической культурой и спортом в вузе способствует более точному и оперативному мониторингу состояния здоровья студентов.

Анализ физиологических данных показал, что у студентов из основной группы наблюдалось более выраженное улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы по сравнению с контрольной группой. Средний уровень пульса в состоянии покоя снизился с 76 до 70 ударов в минуту (снижение на 7,9%,  $p < 0,05$ ), что свидетельствует о повышении функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и адаптации организма к регулярным физическим нагрузкам. Показатель периферической капнографии ( $SpO_2$ ) увеличился в среднем с 96,3% до 98,4% ( $p < 0,01$ ), что указывает на улучшение оксигенации крови и эффективности дыхательной функции. Важным результатом стало сокращение времени восстановления пульса после тренировки: в среднем с 180 до 153 секунд (снижение на 15%,  $p < 0,05$ ), что подтверждает рост общей выносливости и более быструю репарацию организма. Анализ индивидуальных карточек здоровья позволил выявить, что у студентов с исходными отклонениями в работе сердечно-сосудистой системы (например, склонность к тахикардии или умеренная гипоксия) улучшения были наиболее выраженными при условии коррекции нагрузки на основе данных мониторинга.

Для оценки достоверности полученных данных проводилось параллельное сопоставление показаний носимых устройств с клиническими измерениями, выполненными с помощью профессионального медицинского оборудования (электрокардиограф, пульсоксиметр). Коэффициент корреляции Пирсона между данными составил 0,89 для частоты сердечных сокращений и 0,84 для  $SpO_2$ , что указывает на высокую степень согласованности. Отклонения превышали допустимый порог ( $\pm 10\%$ ) лишь в 7% случаев, преимущественно при интенсивных интервальных нагрузках, когда движения могли влиять на точность оптических сенсоров. Таким образом, можно заключить, что используемые телемедицинские устройства обеспечивают достаточную точность для образовательно-оздоровительных целей, хотя требуют калибровки и интерпретации в контексте физической активности.

Особое внимание в исследовании уделялось вопросам безопасности. Благодаря непрерывному мониторингу параметров здоровья удалось своевременно выявить 12 случаев превышения допустимых значений пульса и 4 случая снижения уровня насыщения крови кислородом ниже нормального порога. Это позволило оперативно скорректировать интенсивность занятий для соответствующих участников и предотвратить развитие потенциально опасных состояний. В контрольной группе подобные случаи либо не фиксировались вообще, либо выявлялись только по жалобам

студентов, что свидетельствует о высокой профилактической ценности телемедицинского подхода.

В ходе анкетирования было выявлено, что 79% студентов основной группы отмечают высокую пользу носимых устройств, в частности, они отмечают, что лучше стали понимать свой организм и осознаннее относиться к своему здоровью. Также студенты выделили, что использование телемедицинских решений помогает повысить общую осведомленность о состоянии своего организма и сделать занятия спортом более безопасными. Большим плюсом стало и то, что 67% студентов отметили повышение своей мотивации к занятиям, причиной тому послужило то, что результаты стали более прозрачными и наглядными благодаря их фиксации в устройстве. Интервью помогло подтвердить выявленную в ходе анкетирования информацию.

Однако отмечают и некоторые минусы ношения таких устройств. Часть участников исследования говорили о том, что испытывают дискомфорт при их ношении во время активных действий, а также не всегда понимают, как пользоваться приложениями, которые связаны с устройством, почему необходимо тратить дополнительное время на обучение. Были зафиксированы случаи неточностей в измерении некоторых параметров, особенно при высокой двигательной активности. Так, у 5 участников наблюдалось расхождение между данными, полученными с носимого устройства, и клиническими измерениями в стационарных условиях. Эти данные говорят о необходимости дальнейшей калибровки оборудования и разработки более совершенных алгоритмов обработки информации в условиях переменной физической нагрузки [6].

С точки зрения педагогического эффекта, преподаватели отметили улучшение организации учебного процесса: возможность оперативного получения информации о состоянии каждого студента позволила более точно дифференцировать нагрузки и учитывать индивидуальные особенности занимающихся. Это особенно важно для студентов с ограничениями по здоровью или хроническими заболеваниями, которым требуется особый подход к физическим нагрузкам [2].

**Выводы.** Проведенное исследование подтвердило эффективность использования телемедицинских технологий в мониторинге здоровья студентов во время занятий физической культурой и спортом. Внедрение носимых устройств и цифрового контроля позволило повысить безопасность тренировок, обеспечить индивидуализацию нагрузок и улучшить физиологические показатели занимающихся. Полученные данные свидетельствуют о положительном влиянии постоянного мониторинга на мотивацию студентов и их осознанное отношение к здоровью. Несмотря на имеющиеся технические ограничения, телемедицинские решения демонстрируют значительный потенциал для дальнейшего развития и внедрения в образовательную практику физического воспитания в вузах. Полученные данные позволяют рекомендовать широкое внедрение таких

систем в университетские программы физического воспитания при условии доработки технических решений и методического обеспечения.

### Список литературы

1. Душевина Я. А., Кузнецова З.В., Федосова Л.П. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студентов // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: Материалы XIV Международной научно-практической конференции. Красноярск: СибГУ, 2024. С. 77-81.

2. Ильницкая Т.А., Сень С.В., Ковалева Т.В., Кузнецова З.В. Комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на улучшение качества жизни студентов, отнесенных к специальной медицинской группе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 4(194). С. 165-169.

3. Кузнецова З. В., Аветисян С.А. Психолого-педагогические аспекты физической культуры в вузах // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх, Благовещенск. Благовещенск: ДальГАУ, 2023. С. 208-214.

4. Кузнецова З. В., Желтов А.А., Волков Д.О. Инновационные подходы преподавания физической культуры и спорта в вузах // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : Материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх. Благовещенск: ДальГАУ, 2023. С. 183-189.

5. Кузнецова З.В., Калачанова Е.С. Инновационные возможности: использование мобильных приложений в образовательном процессе для стимулирования физического развития и активности учащихся // Состояние, проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России: Сборник материалов Всероссийской (национальной) научно-практической конференции, приуроченной к 80-летию образования АГАУ. Барнаул: АГАУ, 2023. С. 140-145.

6. Побегайло Е.П., Кузнецова З.В. Физическая культура и спорт в современных условиях // Туризм в современном мире: проблемы и перспективы : Сборник статей по материалам XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Тула: ТулГУ, 2024. С. 143-145.

## ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СОПРОВОЖДЕНИЯ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ ЖЕНЩИН С ОЖИРЕНИЕМ 1-Й СТЕПЕНИ

Г.В. Стрельникова, И.В. Стрельникова  
Московская государственная академия физической культуры,  
пос. Малаховка, Московская область, Россия

**Аннотация.** Целью работы явилось определение эффективности разных видов сопровождения женщин с ожирением 1-й степени в ходе применения ими комплексной оздоровительной программы, направленной на снижение веса.

В эксперименте участвовали три группы женщин с ожирением 1-й степени, в каждой из которых было 10 человек. В контрольной группе испытуемые после получения инструкций выполняли их самостоятельно. В первой экспериментальной группе физкультурно-оздоровительные мероприятия проводились с личным сопровождением тренера и специалиста по питанию. Во второй экспериментальной группе эксперимент проходил с дистанционным контролем – для участников была создана группа в мессенджере WhatsApp, где они могли общаться друг с другом, а также получить удаленную консультацию тренера или специалиста по питанию. Контрольные измерения проводились 4 раза за время эксперимента. К концу эксперимента изменения в экспериментальных группах были выражены больше, чем в контрольной. Сравнение экспериментальных групп показало большую эффективность дистанционного контроля для снижения антропометрических показателей, однако функциональные показатели оказались несколько лучше при личном сопровождении тренера и специалиста по питанию.

**Ключевые слова:** снижение веса, ожирение 1-й степени, программа снижения веса, дистанционное сопровождение занятий, личное сопровождение занятий.

**Актуальность исследования.** В настоящее время проблема избыточного веса и ожирения коснулась всех – независимо от социального статуса, возраста, пола и места проживания [1]. В современной клинической практике используются различные методы лечения ожирения: диетотерапия, лечебная физкультура, физиотерапия, фармакотерапия, психотерапия, хирургическое лечение. Отсутствие стойкого эффекта от проводимого лечения зачастую списывается на низкую комплаентность пациентов. Формирование новых привычек питания, изменение образа жизни – достаточно сложные процессы. Поэтому в спортивном (а также и в медицинском) сопровождении лиц, страдающих ожирением, важна

реализация комплексного подхода, направленного на получение осязаемых самими пациентами результатов, что может дать дополнительную мотивацию для дальнейших занятий [2].

Поддержку пациенту во время снижения веса может оказывать как тренер/врач, так и его окружение, в качестве которого могут выступать также и люди с тем же заболеванием, которые успешно справились с ним или в тот же момент времени проходят аналогичное лечение. Одним из современных направлений деятельности в диетологии и спортивной медицине является осуществление поддержки пациентов удаленно, с помощью современных интернет-технологий, а именно с использованием мессенджеров, социальных сетей и других вариантов связи на расстоянии. Такой способ имеет ряд преимуществ как для пациента, так и для тренера/врача, так как позволяет находиться в контакте друг с другом независимо от времени суток и разделяющего расстояния, а также включать в группу лечения одновременно несколько человек [3]. Однако научных исследований, рассматривающих эффективность такого рода сопровождения, в современной литературе недостаточно.

Все это указывает на актуальность темы исследования, посвященного изучению особенностей реабилитации женщин с ожирением 1-й степени с использованием современных технологий.

**Целью работы** явилось определение эффективности разных видов сопровождения женщин с ожирением 1-й степени в ходе применения ими комплексной программы, направленной на снижение веса.

**Организация исследования.** В эксперименте участвовали три группы женщин с ожирением 1-й степени, в каждой из которых было 10 человек. Включение испытуемых в группы проводилось на основании ИМТ в пределах 30–35. Перед началом программы с испытуемыми была проведена встреча (групповая или личная), на которой они получили инструкции по питанию на предстоящие 2 месяца, а также схему и порядок выполнения упражнений в тренажерном зале. Физическая нагрузка предполагала 3 силовых и 2 кардио-тренинга в неделю. Выбор типа аэробной тренировки оставался за участниками исследования – это мог быть бег, ходьба, плавание, занятия на эллиптическом или велотренажере. В одной из групп – контрольной – испытуемые после получения инструкций выполняли их самостоятельно. В первой экспериментальной группе физкультурно-оздоровительные мероприятия проводились с личным сопровождением тренера, который контролировал, правильно ли выполняются упражнения, и был на связи по другим вопросам, относящимся к программе. Также у них была возможность обращаться к специалисту по питанию в тот момент, когда это было необходимо. Во 2-й экспериментальной группе эксперимент проходил с дистанционным контролем – для участников была создана группа в мессенджере WhatsApp, где они могли общаться друг с другом, а также получить удаленную консультацию тренера или специалиста по питанию. Контрольные измерения проводились 4 раза за время эксперимента.

**Результаты исследования.** В ходе эксперимента произошло улучшение морфофункционального состояния лиц как контрольной, так и экспериментальных групп. При этом позитивные изменения были более выражены в группах с сопровождением. Так, наибольшие изменения произошли в показателях Индекса массы тела: в контрольной группе его прогресс составил 12 %, в 1-й экспериментальной группе – 14 %, во 2-й экспериментальной группе – 25%. Одновременно с этим обращает на себя внимание тот факт, что изменения в экспериментальных группах выражены больше, чем в контрольной. Среди функциональных показателей наибольшие изменения претерпел индекс Кердо: в контрольной группе он изменился на 16 %, а в обеих экспериментальных группах на 92 %. Меньше всего выражены изменения в пробе Мартине: в контрольной группе на 16 %, в 1-й экспериментальной группе на 34 %, во 2-й экспериментальной группе на 25 %. Все это указывает на успешность проведенных оздоровительных мероприятий.

Во многом это связано с тем, что в контрольной группе на протяжении всего исследования, исключая дни контрольных измерений, участники были предоставлены сами себе, внешний контроль за их состоянием, мотивацией, точностью следования представленным инструкциям в отношении питания и выполнения физических упражнений практически отсутствовал. При возникновении вопросов по программе в большинстве случаев они имели возможность задать их только в день ближайшего контрольного измерения (это было заранее установлено в качестве условия эксперимента). Понятно, что, даже несмотря на наличие интереса к программе и желания достичь поставленных перед собой целей, в такой ситуации возможны, например, погрешности в питании или неправильное выполнение физических упражнений, пропуск тренировок и пр. Полностью исключить причины, которые приводят к подобным отклонениям от заданных инструкций, невозможно, однако в группах с наличием любого вида сопровождения вероятность развития такого сценария снижена. В силу вышеописанных причин в ходе дальнейшего анализа мы провели только сравнение результатов, полученных в конце эксперимента в экспериментальных группах 1 и 2. Целью этого анализа явилось определение более эффективного вида сопровождения в рамках данной оздоровительной программы. Для этого была проведена сравнительная оценка исследуемых параметров в обеих группах (таблица 1).

При сравнении морфофункционального состояния испытуемых 1-й и 2-й экспериментальных групп после эксперимента было выявлено следующее: по антропометрическим параметрам между группами наблюдается значимое различие в массе тела, обхвате талии и ИМТ, при этом более низкие показатели фиксируются во второй экспериментальной группе. Показатели ЧСС и АД остаются без изменений.

А вот по функциональным пробам картина более разнородная. Статистически значимыми являются только показатели задержки дыхания на вдохе (проба Штанге) и выдохе (проба Генчи).

Это указывает на более высокую устойчивость к гипоксии женщин 1-й экспериментальной группы. В то же время показатели индекса Кердо в обеих группах практически одинаковые и указывают на сбалансированные механизмы регуляции функций. Показатели пробы Мартине немного лучше в 1-й экспериментальной группе, однако это преимущество не является значительным.

Таблица 1 – Показатели морфофункционального состояния испытуемых экспериментальных групп после эксперимента ( $X \pm \sigma$ )

Показатели	Экспериментальная группа 1	Экспериментальная группа 2	p
Масса тела, кг	67,2±2,8	64,4±2,8	≤0,05
ИМТ, кг/м <sup>2</sup>	28,8±2,9	25,3±2,9	≤0,05
Обхват талии, см	73,6±3,7	70,2±3,4	≤0,05
Обхват бедер, см	93,4±3,6	91±3,6	>0,05
ЧСС, уд./мин.	68,3±3,9	70,4±2,9	>0,05
АД, мм рт. ст.	120/74	123/72	>0,05
Проба Штанге, сек.	47,6±3,6	41,3±2,7	≤0,05
Проба Генчи, сек	36,8±2,9	31,6±2,2	≤0,05
Проба Мартине, мин.	>5 мин – 0 % 4-5 мин – 10 % 3-4 мин – 60 % <3 мин – 30 %	>5 мин – 0% 4-5 мин – 20% 3-4 мин – 70% <3 мин – 10%	>0,05
Индекс Кердо	0,26±0,33	0,29±0,48	>0,05

Полученные результаты могут быть объяснены следующим. Одной из причин, по которой люди с ожирением не могут достичь поставленной цели снижения веса, является то, что похудение по сути является сильным стрессовым фактором для организма как на физическом, так и на психологическом уровне, так как требует от человека активного стремления к желаемому результату, ежедневного труда, преодолению себя, вынуждает отказываться от старых привычек и, как следствие, приводит к существенному изменению не только внешнего вида, но и образа жизни в целом. Людям, ступившим на этот путь, бывает очень сложно сохранить мотивацию, особенно в его начале, когда сила устоявшихся пищевых и двигательных привычек еще велика. Вес – чаще всего основной показатель, на который ориентируются худеющие в домашних условиях, поэтому также опасными в плане срывов становятся периоды, когда он уходит недостаточно быстро. Также известно, что при похудении снижение массы тела

происходит во многом за счет нормализации рациона питания, тогда как физическая нагрузка, хоть и вносит свой вклад в общий результат, играет в этом менее важную роль. Многие отмечают, что смена рациона питания, особенно на первых порах, дается им очень нелегко, поэтому особое значение в этом случае приобретает влияние и мнение окружающих – родственников, друзей – которые могут как поддержать, что придаст дополнительных сил, так и дать какую-либо негативную оценку – осудить, посмеяться, не понять важность происходящего для худеющего, что создаст дополнительные переживания по этому поводу. Также нужно не забывать о так называемом «социальном переедании», когда человек ест исходя не из чувства голода, а «за компанию». Именно поэтому психологический комфорт, который влечет за собой повышение стрессоустойчивости и улучшение волевых качеств, так важен в процессе похудения.

Вероятно, это и послужило причиной того, что во второй экспериментальной группе произошло значимое снижение именно тех показателей, которые связаны с морфологическим статусом испытуемых, так как причастность к группе людей с такими же проблемами и возможность ежедневного общения и обсуждения волнующих вопросов привели к формированию большей вовлеченности испытуемых и создали комфортные условия для прохождения программы, что в свою очередь позволило им быть более дисциплинированными в отношении предложенной схемы питания.

В противовес этому, те испытуемые, которые имели возможность тренироваться под личным контролем тренера, ожидаемо продемонстрировали выраженное улучшение показателей, связанных с функциональным статусом. Несмотря на то, что не была выявлена статистическая значимость по пробе Мартине, в первой экспериментальной группе к концу эксперимента было больше женщин с результатом менее 3 минут. Это объясняется тем, что в результате правильного выполнения упражнений и, что также важно, выделения необходимого времени на заминку и расслабление, которыми часто пренебрегают при самостоятельных тренировках, повысилась скорость восстановления испытуемых. Тот факт, что статистическая значимость была выявлена в отношении проб Штанге и Генчи, также является следствием улучшения состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем после двух месяцев регулярных физических нагрузок. Кроме того, свой вклад в улучшение этих показателей мог внести и налаженный за это время контакт с тренером, что, возможно, накладывает на испытуемых некоторую ответственность за получение определенных результатов перед лицом человека, который был рядом и поддерживал в трудный момент, а также заинтересован в прогрессе своего ученика. В отличие от других показателей, результат пробы Штанге и Генчи в какой-то мере зависит от волевых качеств испытуемого, и на него, пусть и в небольших пределах, можно повлиять при наличии желания.

Таким образом, проведенное исследование показало эффективность комплексной программы физкультурно-оздоровительных в сочетании с

дистанционным и личным сопровождением, что позволяет рекомендовать ее к использованию при лечении ожирения у женщин. Оба вида сопровождения оказались эффективными и привели к более выраженным улучшениям морфофункциональных показателей по сравнению с контрольной группой. Выбор типа сопровождения может осуществляться исходя из имеющихся технических возможностей, а также на основании личных предпочтений и целей участников программы.

#### Список литературы

1. Мокрышева Н.Г. Борьба с ожирением как фокус развития национального здравоохранения // Ожирение и метаболизм. 2022. Т.19. № 1. С. 4-6.
2. Садыкова С.Н. Проблемы организации реабилитационных программ для уменьшения массы тела у лиц с ожирением / Стерлитамак. ин-т физ. культуры (фил.) Урал. гос. ун-та физ. Культуры // Адаптивная физическая культура. 2017. № 1. С. 43-45.
3. Малыгина И.А. Применение онлайн-технологий для занятий фитнесом // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Естественные науки. 2021. С. 63-69.

## ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ В ВОДНОЙ СРЕДЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

И.В. Строева, Э.В. Татьков

Смоленский государственный университет спорта,  
г. Смоленск, Россия

**Аннотация.** Стремительное развитие спортивной инфраструктуры, которое отмечается в настоящее время в нашей стране, поставило задачу разработки и апробации методического сопровождения физкультурно-оздоровительных занятий в водной среде с различными категориями населения. Аквафитнес как средство физкультурно-оздоровительной работы включает ряд разнообразных направлений, которые требуют научного обоснования их применения. В связи с этим, проведено исследование, направленное на сравнительный анализ эффективности занятий аквафитнесом и оздоровительным плаванием с женщинами второго периода зрелого возраста. Результаты формирующего эксперимента свидетельствуют о позитивном влиянии занятий в водной среде на функциональные показатели и состояние здоровья женщин, однако занятия аквафитнесом показали более высокую эффективность. По окончании эксперимента у женщин, занимающихся аквафитнесом, отмечены достоверно более низкие значения индекса массы тела, более быстрое восстановление ЧСС после стандартной нагрузки и более высокий силовой индекс, что позволяет сделать вывод о гармонизирующем воздействии физкультурно-оздоровительных занятий в водной среде и высокой эффективности аквафитнеса.

**Ключевые слова:** физкультурно-оздоровительные занятия, аквафитнес, женщины второго периода зрелого возраста, физическое здоровье.

Острой проблемой нашего времени является дефицит двигательной активности взрослого населения, вызывающий снижение иммунитета, нарушение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, появление избыточной массы тела. Эффективным средством профилактики негативных последствий гиподинамии являются занятия различными видами фитнеса [2].

Аквафитнес является стремительно развивающимся направлением физкультурно-оздоровительной работы. Непрерывно совершенствуются формы и методы проведения занятий, расширяется и систематизируются база упражнений, выполняемых в водной среде. Однако предлагаемые

физкультурно-оздоровительные и тренировочные программы нуждаются в детальном анализе их содержания и эффективности для того, чтобы каждый человек мог выбрать вид двигательной активности, максимально отвечающий его целям, предпочтениям и возможностям [3, 4].

Цель исследования – определение влияния физкультурно-оздоровительных занятий на основе аквафитнеса и оздоровительного плавания на здоровье женщин второго периода зрелого возраста.

Методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, оценка уровня физического здоровья женщин по системе Г.П. Апанасенко, методы математической статистики.

В исследовании принимали участие 20 женщин в возрасте 35–45 лет, посещающих физкультурно-оздоровительные занятия в бассейне физкультурно-оздоровительного комплекса. Женщины были разделены на две группы, равнозначных по уровню морфофункционального состояния и физической подготовленности. Участницы контрольной группы (КГ) занимались оздоровительным плаванием самостоятельно, испытуемые экспериментальной группы (ЭГ) – аквафитнесом по разработанной экспериментальной программе. Программа включала три блока упражнений, выполняемых в водной среде и направленных на развитие двигательных-координационных, силовых способностей и комплексное развитие физических качеств.

Оценка состояния здоровья женщин проводилась по системе Г.Л. Апанасенко, выделяющей пять уровней: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий, которые рассчитывают по показателям индекса массы тела, жизненной емкости легких, динамометрии кисти, частоты сердечных сокращений в состоянии покоя и после дозированной нагрузки, артериального давления [1].

Сравнительный анализ отдельных показателей, входящих в систему Г.Л. Апанасенко и имеющих нормальное распределение, проводился по критерию Стьюдента (табл. 1).

До начала занятий среднее значение индекса массы тела (ИМТ) составляло 24,8 и 26,3 кг/м<sup>2</sup>, что относится к категории «выше среднего» для женщин исследуемого возраста. Нормальный индекс массы тела наблюдался у 40 % испытуемых, незначительный избыток массы тела – у 40 % женщин экспериментальной группы и у 50 % в контрольной группе.

По окончании 9-месячного цикла занятий ИМТ снизился у женщин обеих групп и стал составлять 22,5 и 25,1 кг/м<sup>2</sup>, при этом данный показатель в экспериментальной группе достоверно ниже, чем в контрольной. Снижение ИМТ в контрольной группе составило 4,7 %, в экспериментальной – 9,7 %.

Величина жизненного индекса определялась как отношение жизненной емкости легких к массе тела и составляла 48,4 и 47,8 мл/кг в ЭГ и КГ, соответственно, что является средним уровнем.

Таблица 1 – Показатели физического здоровья женщин 35–45 лет, занимающихся аквафитнесом (ЭГ) и оздоровительным плаванием (КГ)

Показатели	ЭГ $\bar{x} \pm m_x$	КГ $\bar{y} \pm m_y$	Достоверность различий	
			t	p
в начале педагогического эксперимента				
Индекс массы тела, кг/м <sup>2</sup>	24,8 ± 0,7	26,3 ± 0,8	1,411	>0,05
Жизненный индекс, мл/кг	48,4 ± 1,3	47,8 ± 1,1	0,352	>0,05
Силовой индекс, %	42,6 ± 1,2	43,1 ± 1,2	0,295	>0,05
Индекс Робинсона, усл.ед.	105,2 ± 2,2	106,4 ± 3,1	0,316	>0,05
Время восстановления ЧСС после нагрузки, с	132,5 ± 4,8	128,3 ± 3,4	0,714	>0,05
по окончании педагогического эксперимента				
Индекс массы тела, кг/м <sup>2</sup>	22,5 ± 0,6	25,1 ± 0,7	2,820	<0,05
Жизненный индекс, мл/кг	44,6 ± 1,2	45,3 ± 1,1	0,430	>0,05
Силовой индекс, %	48,6 ± 0,9	45,8 ± 1,0	2,081	<0,05
Индекс Робинсона, усл.ед.	92,3 ± 1,8	96,5 ± 2,2	1,478	>0,05
Время восстановления ЧСС после нагрузки, с	112,2 ± 2,8	121,5 ± 3,0	2,266	<0,05

В результате занятий аквафитнесом и плаванием у женщин среднего возраста наблюдалось значительное повышение жизненного индекса, свидетельствующее о позитивном влиянии физической нагрузки на дыхательную систему. По окончании педагогического эксперимента жизненный индекс увеличился на 8,2% в экспериментальной группе и на 5,4 % в контрольной, статистических различий у женщин двух групп не обнаружено.

Оздоровительная тренировка сопровождается регуляторными, структурными метаболическими перестройками, но степень выраженности этих адаптационных изменений зависит от величины нагрузки, режима и скорости мышечного сокращения, продолжительности тренировки и индивидуальной композиции мышечной ткани, что находит отражение в выборе методов развития силовых способностей.

Методика Г.В. Апанасенко [1] предусматривает оценку силового компонента при помощи силового индекса. В начале педагогического эксперимента величина силового индекса составляла 42,6 % в экспериментальной группе, 43,1 % в контрольной. Силовая подготовленность большей части испытуемых оказалась ниже возрастных норм.

Силовые показатели увеличивались в результате занятий в водной среде. Прирост силового индекса составил 13,2 % в экспериментальной группе, 6,1 % в контрольной. По окончании цикла физкультурно-оздоровительных занятий величина силового индекса составляла 48,6 % в экспериментальной группе, 45,8 % в контрольной.

Количественное определение функционального состояния имеет большое значение при организации процесса физического воспитания и учебно-тренировочной работе, при разработке двигательных режимов для оздоровительных тренировок. Динамика функционального состояния анализировалась по величине индекса Робинсона. Это комплексный показатель, отражающий как частоту сердечных сокращений (ЧСС) в покое, так и величину артериального давления (АД).

Динамика индекса Робинсона была наиболее интенсивной. Так, в начале эксперимента величина индекса Робинсона составляла в экспериментальной группе 105,2 усл. ед., по окончании – 92,3 усл. ед., в контрольной группе индекс Робинсона в начале эксперимента составлял 106,4 усл. ед., по окончании – 96,5 усл. ед. Снижение индекса Робинсона составило 13,1 % в экспериментальной группе и 9,8 % в контрольной.

Динамика частоты сердечных сокращений и ее восстановление после нагрузки отражает степень воздействия мышечной деятельности на сердечно-сосудистую систему и находится в прямой зависимости от потребления кислорода. Поэтому величина ЧСС во время мышечной работы может служить количественным показателем степени адаптации сердечно-сосудистой системы к оздоровительной тренировке.

Время восстановления ЧСС после 20 приседаний у женщин экспериментальной группы в среднем составляло 132,5 секунд. В результате тренировочных воздействий наблюдался процесс адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке, и по окончании педагогического эксперимента время восстановления ЧСС снизилось до 112,2 секунд. В контрольной группе время восстановления ЧСС после нагрузки снизилось с 128,3 с до 121,5 с. Время восстановления ЧСС в экспериментальной группе достоверно ниже, чем в контрольной ( $p < 0,05$ ). Относительное уменьшение времени восстановления составило 16,6 % в экспериментальной группе и 5,4 % в контрольной.

Суммарный показатель уровня физического здоровья по окончании педагогического эксперимента был распределен следующим образом: в экспериментальной группе уровень физического здоровья «ниже среднего» отмечен у 10 % женщин, у 50% выявлен средний уровень, у 30% - выше среднего, у 10 % – высокий. Низкий уровень здоровья в экспериментальной группе не зарегистрирован; в контрольной группе уровень физической подготовленности «ниже среднего» выявлен у 30 %, у 50 % – средний уровень, у 20 % – выше среднего. Высокий уровень здоровья в контрольной группе не зарегистрирован (рис. 1).

Таким образом, анализ динамики уровня физического здоровья женщин, проводимый по методике Г.Н. Апанасенко, показал, что физкультурно-оздоровительные занятия в водной среде оказывают положительное влияние на организм занимающихся. Под воздействием систематических, адекватно подобранных нагрузок у женщин среднего возраста произошла нормализация массы тела, повысились функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем, увеличилась сила мышц.

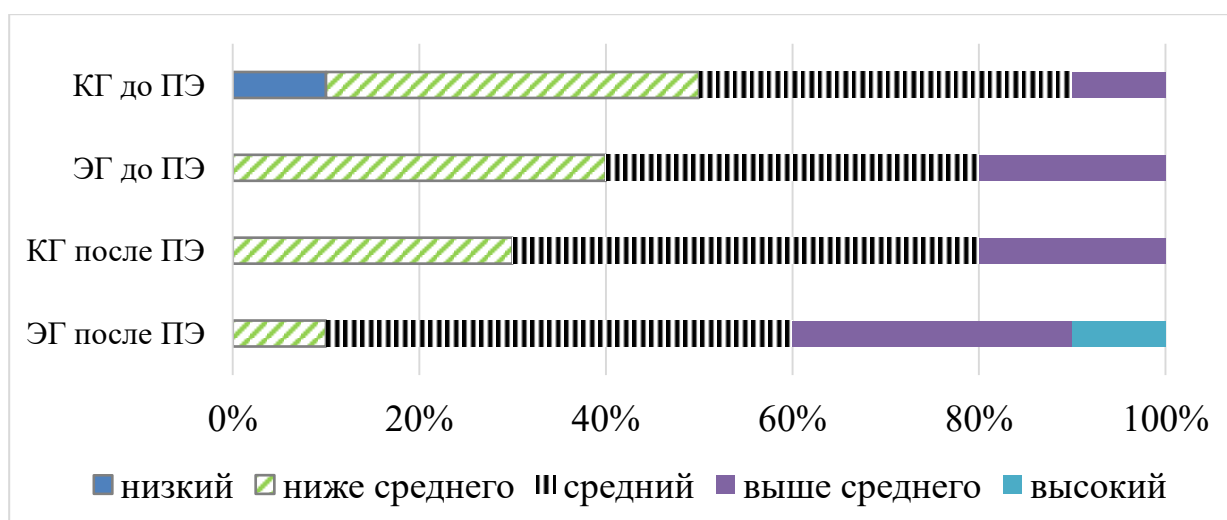


Рисунок 1 – Динамика уровня физического здоровья у женщин 35–45 лет в течение педагогического эксперимента (%).

Занятия с использованием средств аквафитнеса показали значительно более высокую оздоровительную эффективность. По окончании годичного цикла занятий у женщин, занимающихся аквафитнесом под руководством инструктора, отмечена нормализация индекса массы тела, достоверно более высокие значения силового индекса и времени восстановления ЧСС после нагрузки ( $p < 0,05$ ).

Комплексное воздействие на организм занятий аквафитнесом характеризуется возможностью реализации индивидуального подхода, доступностью для людей с разным здоровьем за счет вариативности интенсивности нагрузки. Описанные преимущества позволяют организовать занятия с учетом требований и рекомендаций к занятиям оздоровительной физической культурой с женщинами второго периода зрелого возраста.

#### Список литературы

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. 243 с.
2. Глотова Л.С. Аквааэробика: основы теории, методики и практики: учебно-методическое пособие. М.: Московский учебно-спортивный центр Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2012. 120 с.
3. Строева И.В., Вальникова А.Ф. Влияние различных видов фитнес-тренировки на морфофункциональное состояние и физическую подготовленность женщин первого зрелого возраста // Дети, спорт, здоровье: межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии, посвящ. памяти профессора Р.Н. Дорохова / Под общей редакцией О.М.Бубненко. 2018. С. 216-219.
4. Шаравьева А.В., Шутова Т.Н. Моделирование программ аквафитнеса для женщин 35-45 лет // Научное и образовательное пространство: перспективы развития: материалы IV международной научно-практической конференции. Чебоксары: Интерактив плюс, 2017. С. 233-236.

## ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С МУЖЧИНАМИ ПРЕДПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА

В.В. Сударь, А.А. Архипова, С.А. Суханова  
Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** В статье актуализировано использование фитнес-средств силовой и функциональной направленности для поддержания здоровья и улучшения показателей физического состояния мужчин в предпенсионном возрасте. Для конкретного контингента были разработаны методика и организация построения занятий в тренажерном зале типового городского фитнес-клуба Краснодара. На основе проведения эксперимента доказан положительный эффект в увеличении показателей физической работоспособности мужчин 60–64 лет, их силовой подготовленности, уровня адаптационного потенциала и общей выносливости. Также в исследовании выявлены основные мотивационные предпочтения, определяющие физкультурно-оздоровительную составляющую посещения занятий мужчинами в возрасте 60–64 лет, которые способствовали определению содержания разработанной экспериментальной методики.

**Ключевые слова:** фитнес силовой направленности, предпенсионный возраст, функциональная подготовленность, мужчины 60–64 лет.

В современном обществе России немаловажное значение играет укрепление здоровья мужчин и поддержания их в оптимальной физической форме, а с учетом старения нашего населения и увеличением трудоспособного возраста это становится проблемой социального благополучия государства с точки зрения, что мужчины – это в какой-то степени основной военный и трудовой потенциал страны [3]. Этот факт актуализируется в вводной части методических рекомендаций ФНЦ ВНИИФК (2022) в связи с тем, что за последние годы уровень показателей психофизического здоровья мужчин старших возрастных групп заметно снизился: возросло количество сердечно-сосудистыми, онкологическими и эндокринными болезнями, которые напрямую медицинские работники связывают с образом их жизни [6]. В 2018 году в отечественное законодательство согласно изменений, внесенных в 5 статью Федерального закона «О занятости населения в Российской Федерации», предпенсионерами считаются граждане в возрасте за пять лет до выхода на пенсию, и с учетом увеличения сроков достижения пенсионного возраста, сегодня к мужчинам предпенсионного возраста специалисты относят лиц мужского пола в возрасте 60–64 лет. Поэтому рассматриваемый в нашей работе контингент

можно согласно существующих классификаций отнести к пожилым мужчинам предпенсионного возраста.

Многими современными исследователями сегодня отмечается, что нивелировать проблемную ситуацию помогают средства рекреационной и оздоровительной культуры, которые в настоящее время аккумулированы в фитнес-индустрии [2, 5, 7]. Здесь особенной популярностью среди мужчин предпенсионного возраста (по данным Ковалева М.В., Сударь В.В., 2025) пользуются занятия фитнесом силовой направленности в залах, оборудуемых различными тренажерами [4]. При этом учеными отмечается, что значимую роль при планировании и проведении оздоровительных тренировок в тренажерном зале с лицами пожилого возраста играет рациональный подбор методов, средств и нагрузок [3, 5, 7, 8].

Целью исследования явилось научное обоснование применения методики на основе средств фитнеса преимущественно силовой направленности для повышения физической и функциональной подготовленности мужчин 60-64 лет. Наши исследования осуществляли с октября по декабрь 2023 года (теоретическая часть), эмпирическая часть – в период с февраля 2024 года по май 2025 года, при этом педагогический эксперимент же в фитнес-клубах проводили в период с сентября по декабрь 2024 года.

Проведя анализ отдельных источников специальной литературы на первичном – теоретическом этапе наших исследований при выборе научных методов остановились на методах физиометрических измерений (оценки состояния кардиореспираторной, нервной систем и опорно-двигательного аппарата занимающихся по функциональным пробам и адаптационному потенциалу согласно методу Р.М. Баевского [1], педагогическом наблюдении, тестировании по контрольным упражнениям-испытаниям, характеризующим развитие основных физических качеств, а также на математических методах интерпретирования полученных по ходу эксперимента количественных данных, в частности определяя достоверность изменения показателей по t- критерию Стьюдента. Применяв методы опроса фитнес-тренеров и педагогического наблюдения за физкультурной деятельностью самостоятельно занимающихся мужского пола на базе трех городских фитнес-клубов выявили мужчин 60–64-летнего возраста, использующих тренировки именно силовой направленности в условиях тренажерных залов: на базе фитнес-клуба «Дом физкультурника», а также в фитнес-центрах King fit и Kinext в Краснодаре.

Результаты исследования. Была апробирована экспериментальная методика фитнес-занятий силовой направленности, которая основана на средствах физической культуры преимущественно оздоровительного направления, выполняемых с использованием блочных и рычажных тренажеров, кардио-тренажерных устройств, упражнениях с весом собственного тела и свободных весов (гантелей и штанги) с учетом индивидуальных двигательных и функциональных возможностей мужчин

60–64 лет, рассчитанная на фитнес-занятия 4 раза в неделю по 60–65 минут каждое из них. На нижеследующем рисунке представили гистограмму изменения параметров состояния основных функциональных систем мужчин 60–64 лет, участвующих в эксперименте по его окончании. При этом в экспериментальную группу вошли 9 мужчин, а в контрольную – 8 мужчин на предварительном этапе перед проведением эксперимента методом неслучайной выборки, ориентируясь не только на желание и возрастной диапазон мужчин – 60–64 лет, а также на прошлый опыт спортивной деятельности (этот факт у исследуемого контингента методом опроса определили по каждому испытуемому). Таким образом определив состав контрольной и экспериментальной групп, выявили исходные показатели их функциональной и физической подготовленности, в том числе специальной силовой подготовленности. Для сбора исходных показателей физической и функциональной подготовленности исследуемого контингента использовали педагогическое и физиометрическое тестирования.

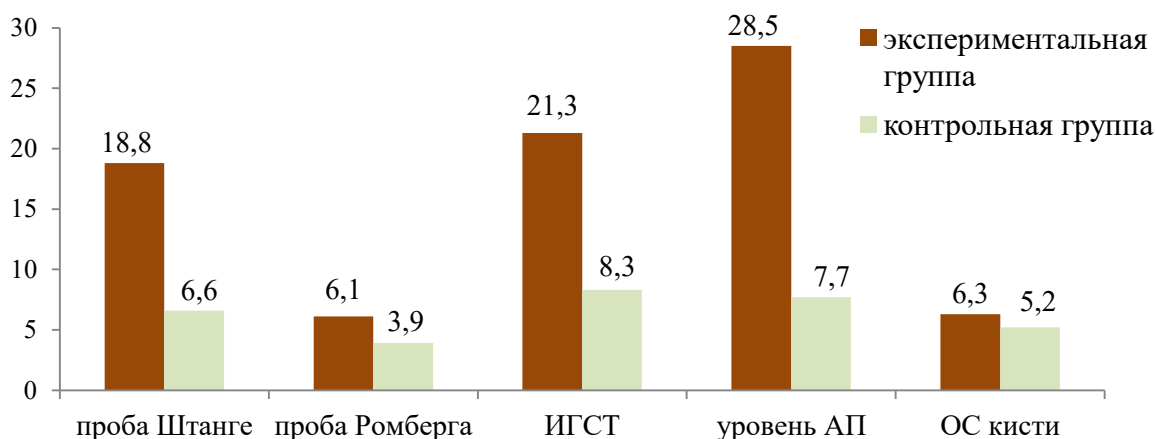


Рисунок 1 – Процентный прирост показателей функциональной подготовленности мужчин 60–64 лет за весь период эксперимента

По итогам внедрения в условиях типового фитнес-клуба средств и методов разработанной методики тренировок для мужчин 60–64-летнего возраста, имеющих опыт занятий силовой направленности в тренажерном зале, доказано достижение увеличения специальной и общей выносливости их организма, а также повышение уровня адаптационного потенциала на 28,5 %, физической работоспособности – на 21,3 % (рисунок).

В результате апробирования разработанной методики в практике физкультурно-оздоровительной деятельности фитнес-клуба «Дом физкультурника» ООО «ВСВ – СПОРТ» была выявлена достоверная положительная динамика увеличения собственно силовых показателей мужчин предпенсионного возраста по тестам «жим штанги лежа», «приседания со штангой», «армейская тяга», показателей функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой системы, их физической

работоспособности (по пробе Штанге, Гарвардскому степ-тесту на 18,8 % и 21,3 % соответственно), а также силовой и общей выносливости организма мужчин предпенсионного возраста, участвующих в эксперименте ( $p < 0,05$ ).

Таким образом в нашем исследовании выявлена эффективность влияния разработанной методики преимущественно силовой направленности на улучшение показателей физической и функциональной подготовленности мужчин 60–64 лет.

### Список литературы

1. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. М.: Медицина, 1997. 234 с.

2. Георгиева Н.Г., Сафронова Н.С. Повышение функциональных резервов организма мужчин пожилого возраста средствами рекреационно-оздоровительной физической культуры // Современные вопросы биомедицины. 2022. № 1(18). С. 344-348.

3. Ковалев М.В., Сударь В.В. Актуализация использования средств фитнеса силовой направленности в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности мужчин предпенсионного возраста // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса : Сборник материалов VI Международной научно-практической конференции, посвященной 50-летию факультета физической культуры, Шуя, 26 апреля 2024 года. – Шуя: Изд-во Шуйского филиала ИвГУ, 2024. С. 378-381.

4. Ковалев М.В., Сударь В.В. Применение средств силовой направленности для повышения функциональной подготовленности мужчин предпенсионного возраста // Задачи и перспективы развития физической культуры и спорта в Кузбассе : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Кемерово, 13–14 июня 2025 года. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2025. С. 384-388.

5. Манакова Я.А., Цыганков Д. В. А., Роговая В. В. Особенности занятий оздоровительной физической культурой с людьми пожилого возраста // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации : Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 11 апреля 2023 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. С. 108-111.

6. Методические рекомендации по организации занятий, направленных на подготовку граждан старшей возрастной группы к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Методические рекомендации / под общ. ред. А.А. Карпова; ФГБУ ФНЦ ВНИИФК. – М., 2022. – 52 с.

7. Ончукова Е.И., Кварцхава В.И., Востриков В.А. Эффективность физкультурно-оздоровительной работы на основе средств двигательной рекреации с мужчинами пожилого возраста // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2022. № 1. С. 217-219.

8. Сударь В.В., Манакова Я.А., Маринович М.А. Анализ состава средств физкультурно-оздоровительной деятельности женщин предпенсионного возраста // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2022. № 1. С. 213-214.

## ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

О.С. Филимонова, Ю.В. Шаркова, Т.В. Кошелева  
Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.,  
г. Саратов, Россия

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются вопросы профилактики профессиональных заболеваний у студентов технических вузов посредством занятий физической культурой. Освещается актуальность данной проблемы, предлагаются методы профилактики и приводится анализ возможных заболеваний в зависимости от будущей профессии выпускников. В ходе исследования был проведен опрос среди студентов-программистов для выявления наиболее распространенных проблем, связанных с их будущей профессиональной деятельностью. Полученные результаты позволяют сделать выводы о необходимости внедрения специализированных комплексов физических упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний. Также рассматривается влияние регулярной физической активности на общее самочувствие и работоспособность студентов.

**Ключевые слова:** профессиональные заболевания, студенты технических вузов, профилактика, физическая культура, здоровье, осанка, зрение.

**Введение.** Современные технические профессии требуют высокой концентрации внимания, длительного пребывания в статическом положении и работы с компьютерной техникой. Это способствует развитию различных профессиональных заболеваний, таких как нарушения опорно-двигательного аппарата, заболевания органов зрения и нервной системы. Особенно остро эта проблема стоит перед студентами, так как они еще только начинают осваивать свою будущую профессию, но уже подвержены негативным факторам, связанным с малоподвижным образом жизни и неправильной организацией рабочего пространства [2].

Технические вузы предоставляют студентам обширные возможности для профессионального развития, однако нагрузка на организм может становиться значительной из-за специфики обучения, включающей длительное нахождение за компьютером, чтение технической документации, выполнение лабораторных и проектных работ. Реабилитация средствами образования означает в общем виде восстановление студентов с нарушениями в опорно-двигательном аппарате [3]. Отсутствие физической активности может привести к формированию хронических проблем со здоровьем, что, в свою очередь, сказывается на профессиональной пригодности выпускников.

Физическая культура в образовательных учреждениях играет ключевую роль в предотвращении подобных проблем. Помимо традиционных видов физической активности, актуально внедрение специализированных комплексов упражнений, ориентированных на профилактику заболеваний, характерных для студентов технических специальностей. Психические аспекты спорта являются наиболее сильнодействующими стрессорами [4]. Кроме того, важно прививать культуру здорового образа жизни, разъясняя студентам важность регулярных физических нагрузок, правильного питания и эргономики рабочего места [1].

Цель и задачи исследования. Цель данной статьи – рассмотреть основные профессиональные заболевания, характерные для выпускников технических вузов, и предложить эффективные способы их профилактики. Также в рамках исследования был проведен опрос студентов-программистов с целью выявления факторов риска и определения уровня их осведомленности о методах профилактики.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось среди студентов Саратовского государственного технического университета (СГТУ). Анализировались основные потенциальные профессиональные заболевания в зависимости от специальности. Были использованы данные о наиболее распространенных заболеваниях по профессиям. Также был проведен опрос среди студентов-программистов с целью выявления факторов риска и осведомленности о мерах профилактики.

Для сбора данных использовались следующие методы:

Анализ медицинской статистики по профессиональным заболеваниям среди специалистов технических направлений;

Анкетирование студентов для выявления текущего состояния их здоровья и уровня физической активности;

Определение ключевых факторов, влияющих на развитие профессиональных заболеваний у студентов.

Результаты исследования. На основе анализа данных о профессиональных заболеваниях выделены наиболее значимые риски для выпускников технических специальностей СГТУ (таблица 1).

Таблица 1 – Профессиограмма выпускников СГТУ

Специальность выпускника СГТУ	Возможное профессиональное заболевание
Программист	Синдром запястного канала, нарушения осанки, заболевания глаз
Дизайнер	Сколиоз, нарушение зрения, профессиональное выгорание
Автоматизация и управление	Нарушение сна, психоэмоциональные расстройства
Строитель	Профессиональная глухота, заболевания суставов, вибрационная болезнь, травмы позвоночника
Архитектор	Нарушения осанки, заболевания глаз, психоэмоциональные расстройства

В ходе проведенного опроса среди студентов-программистов выяснилось, что:

85% студентов ощущают регулярное напряжение в области спины и шеи.

70% отмечают снижение остроты зрения к концу дня.

40% испытывают боли в запястьях после длительной работы за компьютером.

30% не занимаются физической активностью вне учебных занятий.

60% студентов не соблюдают эргономику рабочего места, что усугубляет проблемы с осанкой.

50% опрошенных признались, что проводят за компьютером более 5 часов в сутки без значительных перерывов.

На основании полученных данных можно сделать вывод, что уровень физической активности студентов-программистов недостаточен для эффективной профилактики профессиональных заболеваний. Также выявлено, что большая часть студентов не задумывается о необходимости выполнения специальных упражнений для снятия напряжения и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Одним из возможных решений является разработка и внедрение адаптированных программ физической активности, включающих:

- комплексы упражнений на укрепление мышц спины и шеи;
- гимнастику для глаз, направленную на профилактику зрительных нарушений;
- разминку для рук и запястий для предотвращения синдрома запястного канала;
- проведение лекций и мастер-классов по правильной организации рабочего места;
- стимулирование студентов к активному образу жизни за счет интеграции спортивных мероприятий в учебный процесс.

**Выводы.** Результаты исследования подтверждают необходимость внедрения специальных программ физической подготовки, ориентированных на студентов технических специальностей. Включение в учебный процесс упражнений, направленных на улучшение осанки, укрепление зрительного аппарата и профилактику заболеваний суставов, позволит значительно снизить риски профессиональных заболеваний. Внедрение данных рекомендаций позволит повысить уровень здоровья выпускников и их работоспособность в долгосрочной перспективе.

#### **Список литературы**

1. Ахмедзаде С. А., Есина Е. Е. Прорифессионально обусловленные заболевания экономистов и их профилактика средствами физической культуры и спорта // Вестник ВИЭПП. 2023. № 2. С. 152–159.
2. Володина И. В. Профилактика хронических заболеваний у инженера строителя с помощью методов прикладной физической культуры // Инновационное развитие

строительного комплекса региона: задачи, состояние, перспективы : материалы I Всероссийской научно-практической конференции Себряковского филиала Волгоградского гос. техн. ун-та и Горного ин-та Нац. исслед. технологического ун-та «Московский институт стали и сплавов». Волгоград, 2018. С. 223–225.

3. Гасилина Е.В., Гордеева Е.Н., Огурцова О.В. Оздоровительное плавание в системе физической реабилитации адаптации студентов вузов // Управление человеческими ресурсами в сфере физической культуры, спорта и здорового образа жизни. Сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. 2019. С. 269-273.

4. Кузьмин Д.В., Беглов М.В., Антонова И.Н., Кузьмина Е.Г. Ночной бруксизм как маркер нарушения психологической адаптации у спортсменов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 5 (159). С. 368-372.

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОВЕНЬ СТРЕССА СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

В.В. Фролович, В.В. Земцовская  
Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова,  
г. Архангельск, Россия

**Аннотация.** В настоящее время студенты высших учебных заведений все чаще сталкиваются с высоким уровнем напряжения и стресса из-за высоких требований к успеваемости, сдачи экзаменационной сессии, большого потока новой информации. Процесс обучения неразрывно связан с рядом трудностей и стрессовых ситуаций. В данной статье рассматривается влияние регулярных физических упражнений на уровень стресса студентов высших учебных заведений.

Цель работы – изучить влияние физической активности на уровень стресса студентов высших учебных заведений по средствам проведения эмпирического исследования.

В качестве методов использовались: анализ научной литературы по данной теме, проведение исследования (n – 75).

Результаты показали, что у студентов, не выполняющих норму физической активности, фиксируется средний уровень стресса, при этом, у тех, кто регулярно занимается спортом уровень стресса и напряжения значительно ниже. Физические нагрузки способствуют развитию стрессоустойчивости, навыков саморегуляции и эмоциональной стабильности. Обобщение данных подтверждает необходимость интеграции спортивных и оздоровительных мероприятий в образовательную среду университета для укрепления психологического здоровья студентов и повышения эффективности учебного процесса.

**Ключевые слова:** физическая активность; стресс; студенты; здоровье.

В современном мире стресс является неотъемлемой частью жизни человека, а также одной из наиболее значимых и популярных причин проблем со здоровьем. По оценкам ученых, в 70 % случаях причина заболеваний напрямую связана со стрессом.

Термин «стресс» впервые использовал в своих исследованиях канадский физиолог Ганс Селье в 1936 году, он пришел к выводу, что в случаях холода, инфекции, травм кора надпочечников выделяет одинаковые антистрессорные гормоны, которые помогают организму в адаптации к раздражителю. Феномен неспецифической реакции организма в ответ на разнообразные воздействия Ганс Селье назвал адаптационным синдромом (стрессом). Селье определил стресс как «универсальную реакцию организма на различные по своему характеру раздражители» [1, с. 255].

В стрессовой ситуации организм мобилизует защитные механизмы и перестраивает систему регуляции, в этот момент сопротивляемость снижается, и, если результат воздействия раздражителя заходит за пределы компенсации, может наступить смерть индивида [5, с. 8].

Основными причинами возникновения стрессовых реакций являются: эмоциональное перенапряжение, проблемы в семье, трудности в учебе. Последняя причина на сегодняшний день является наиболее весомой для студентов высших учебных заведений [2, с. 1726].

Высшее образование предъявляет к студентам высокие требования: интенсивное освоение учебного материала, высокая конкуренция и необходимость адаптироваться к новым социальным условиям. В результате чего значительная часть обучающихся сталкивается со стрессом, что негативно сказывается на их нервной, сердечно-сосудистой, иммунной, пищеварительной и эндокринной системах.

В 2021 году было проведено кросс-секционное исследование «Соматические и психологические расстройства у студентов российских вузов в период пандемии COVID-19», в котором приняли участие 1236 студентов из разных высших учебных заведений Российской Федерации. Были выявлены следующие результаты: у 54,7 % респондентов обнаружился признаки депрессии, у 63,4 % – тревожность, у 55,4 % испытуемых наблюдался стресс.

Существует множество способов преодоления стрессовых факторов, одним из наиболее доступных и эффективных считается физическая активность.

Физические упражнения оказывают комплексное воздействие на организм человека: улучшают работу сердечно-сосудистой системы, нормализуют уровень кортизола и адреналина (гормоны стресса) в крови, способствуют выработке гормона эндорфина, нормализуют процессы торможения и возбуждения нейронов головного мозга и периферических нервных узлов. Оптимальное время для физических упражнений у взрослого человека составляет около 150–300 минут умеренной активности (например, быстрая ходьба, йога), 75–150 минут интенсивной активности (аэробика, бег) в неделю.

В таблице 1 приведены основные виды физической активности и их влияние на стресс.

Влияние физической активности на уровень стресса изучали как зарубежные, так и отечественные исследователи. Так, С.М. Хабарова в своей работе «Стрессоустойчивость и физическая активность студентов» установила, что у студентов с высокой двигательной активностью уровень стресса соответствует нормальным и низким показателям [6, с. 292]. Э.С. Ильгова и В.Л. Кондаков в своей работе «Анализ влияния занятий физической культурой на снижение уровня стресса у студентов» пришли к выводу, что спортивная деятельность ассоциируется со снижением уровня стресса, также, они выделили факторы, которые способствуют этому эффекту: частота, интенсивность, тип занятий [3, с. 1312]. Ф.З. Меерсон и

М.Г. Пшенникова в своей книге «Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам» продемонстрировали исследование, где у людей (тренированных и нетренированных) оценивали выраженность стрессовых реакций на 4 разных раздражителя. В результате было выявлено, что при воздействии одних и тех же раздражителей реакция организма у тренированных людей менее выражена, в отличие от нетренированных. Следовательно, у тренированных людей устойчивость к стрессовым воздействиям выше [4, с. 37].

Таблица 1 – Влияние физической активности на стресс

Вид физической активности	Влияние на стресс
Аэробная (плавание, бег, быстрая ходьба, велосипед, аэробика)	Усиливают выработку серотонина, помогают быстрее справиться с умственным утомлением, снижают уровень тревожности
Силовая	Снижают напряжение через физический «выплеск» энергии, улучшают психологическую устойчивость, повышают самооценку
Йога	Снижают уровень тревожности и депрессивных состояний, помогают развивать саморегуляцию и стрессоустойчивость
Командная (футбол, баскетбол, хоккей)	Развивают навыки командной работы, что уменьшает психологическое давление, стимулируют выброс дофамина и эндорфинов

В рамках данной работы было проведено исследование с целью определения влияния регулярных физических нагрузок на уровень стресса студентов. В качестве методологической основы выступили: опросники, позволяющие определить регулярность физической активности у студентов, оценку их уровня напряженности и страха во время обучения; шкала психологического стресса (PSM-25) Лемура-Тесье-Филлиона, в переводе и адаптации Н.Е. Водопьяновой. Обработка данных проводилась с помощью стандартного статистического пакета IBM SPSS Statistics 23.

В исследовании приняли участие 75 студентов 1–4 курсов обучения Северного (Арктического) федерального университета имени М.В. Ломоносова (юноши – 35 человек; девушки – 40 человек).

Следует отметить ряд ограничений, которые необходимо учитывать при интерпретации полученных результатов. Все респонденты исследования являются студентами САФУ, что не позволяет в полной мере переносить результаты на студентов других высших учебных заведений.

Полученные данные показали, что у студентов женского пола, которые не выполняют норму регулярной физической активности (не занимаются спортом/занимаются спортом реже 1 раза в неделю или менее 75 минут),

средний уровень стресса составляет 124,87 балла. Данный показатель соответствует среднему уровню напряжения и страха. При таком уровне студенты ощущают внутреннюю тревогу и усталость. У девушек, которые на регулярной основе выполняют норму физической активности, средний уровень стресса равен 92,7 балла, что соответствует низкому уровню тревоги и напряжения. То есть, девушки с таким уровнем стресса более психологически устойчивы, способны к саморегуляции.

Схожие результаты можно увидеть и у студентов мужского пола. У юношей, которые не выполняют норму регулярной физической активности (не занимаются спортом/занимаются спортом реже 1 раза в неделю или менее 75 минут), средний уровень стресса равен 114,4 баллов, что является средним показателем напряжения и страха. У юношей, которые на регулярной основе выполняют физические упражнения, наблюдается низкий уровень напряженности и стресса (87,2 балла).

Сопоставив результаты двух групп, можно сделать вывод, что регулярные физические нагрузки положительно влияют на способность студентов справляться с напряжением и стрессом. Такие студенты более стрессоустойчивы, эмоционально стабильны, способны управлять своим настроением и эмоциями.

Напротив, девушки и юноши, которые не выполняют норму регулярной физической активности, находятся на грани истощения ресурсов. У них наблюдается психологическое напряжение и тревожность, в стрессовых ситуациях они более подвержены панике, медленно адаптируются к меняющимся условиям.

Обобщение результатов исследования показывает, что физическая активность является не только фактором укрепления здоровья студентов, но и действенным способом совладания со стрессом. Регулярные тренировки помогают студентам эффективнее справляться с эмоциональным напряжением и учебными нагрузками, формировать навыки саморегуляции и сохранять внутренние ресурсы. Нерегулярные нагрузки могут привести к обратному эффекту, повысив утомляемость и усилив стресс.

Результаты проведенного анализа подтверждают необходимость включения спортивных и оздоровительных мероприятий в систему университетского образования. Это позволит создать условия для сохранения психического здоровья студентов и повышения качества их обучения.

Перспективой для дальнейшего исследования может стать увеличение числа респондентов, привлечение обучающихся из разных регионов Российской Федерации.

#### **Список литературы**

1. Г. Селье. Очерки об адаптационном синдроме. М.: Медгиз. 1960. 255 с.
2. Захарченко Е.А., Тумакова Н.А., Сенцов А.Э. К вопросу о проблемах стрессовых и депрессивных состояний и их профилактике у студентов // Молодой ученый. 2015.

№ 11. С. 1726-1728. [Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/archive/91/20078/>(дата обращения: 01.09.2025).

3. Ильгова Э.С., Кондаков В.Л. Анализ влияния занятий физической культурой на снижение уровня стресса у студентов // Вестник науки №12 (69) том 4. С. 1308 - 1312. 2023 г. ISSN 2712-8849 // [Электронный ресурс]. URL:<https://www.вестник-науки.рф/article/12022>(дата обращения: 10.09.2025).

4. Меерсон Ф.З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам [Текст] / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова. М.: Медицина. 1988. 256 с.

5. Панин Л.Е. Биохимические механизмы стресса. Новосибирск: Наука, 1983. 232 с.

6. Хабарова, С.М. Стрессоустойчивость и физическая активность студентов // XI Международный конгресс студентов и молодых ученых «Наука и прогресс-2023». Санкт-Петербург, 2023. URL: <https://elib.spbstu.ru/dl/2/id23-234.pdf/info>(дата обращения: 20.09.2025).

## АНАЛИЗ МЫШЕЧНЫХ СИНЕРГИЙ ПРИ ИЗОМЕТРИЧЕСКОМ И АНИЗОМЕТРИЧЕСКОМ СОКРАЩЕНИЯХ ЖЕВАТЕЛЬНЫХ МЫШЦ

А. А. Челноков, П. А. Ашихмин

Великолукская государственная академия физической культуры спорта,  
г. Великие Луки, Россия

**Аннотация.** В статье представлен сравнительный анализ мышечных синергий при изометрическом и анизометрическом сокращениях жевательных мышц. У 8 здоровых мужчин (возраст  $20,25 \pm 0,33$  лет) регистрировали ЭМГ билатеральных *m. masseter* и *m. temporalis anterior* при двух заданиях: максимальное сжатие челюстей (изометрическое сокращение) и произвольное жевание жевательной резинки (анизометрическое сокращение). Данные ЭМГ экспортировались в программу MatLab R2023b для их предварительной обработки (фильтрация, выпрямление, нормализация), извлечения мышечных синергий на основе алгоритма неотрицательной матричной факторизации (NMF) и статистического анализа с использованием встроенных функций и инструментов пакета Machine Learning Toolbox и Statistics. Анализировали параметры: оптимальное количество синергий ( $k$ ), качество реконструкции исходной ЭМГ с помощью коэффициента объясненной дисперсии ( $VAF > 0,95$ ), весовые коэффициенты синергий ( $W$ ) и коэффициент косинусного сходства. Установлено, что для обоих типов сокращений достаточно двух мышечных синергий ( $k=2$ ), объясняющих более 95% дисперсии, при этом пространственная структура синергий характеризуется реципрокными паттернами активации жевательных мышц-синергистов и умеренным сходством между синергиями при изометрическом ( $0,48 \pm 0,15$ ) и анизометрическом ( $0,58 \pm 0,15$ ) сокращениях, что указывает на наличие как общих нейромышечных модулей, так и специфических модификаций в структуре мышечных синергий разных по типу орофациальных движений.

**Ключевые слова.** Мышечные синергии, жевательные мышцы, изометрическое сокращение, анизометрическое сокращение, неотрицательная матричная факторизация, электромиография, моторный контроль.

Модульный принцип управления движениями, реализуемый через мышечные синергии, является одним из ключевых объяснений организации двигательного контроля в ЦНС. Мышечные синергии представляют собой координационный модуль, активирующий группу мышц как единое целое. Сравнительно новым подходом к изучению мышечных синергий является использование методов декомпозиции, одним из которых является

неотрицательная матричная факторизация (NMF, non-negative matrix factorization) [1, 2]. Многочисленные исследования [3–6] показали превосходство NMF для анализа мышечных синергий локомоторных движений над другими методами снижения размерности данных, например, как метод главных компонент и метод независимых компонент. Ключевое преимущество NMF заключается в ограничении неотрицательными весами, что соответствует физиологической реальности, поскольку мышечная активация не может быть отрицательной. В отличие от метода главных компонент, NMF не только эффективно выявляет нейромускельные паттерны [3, 5, 7], но и обеспечивает достоверную интерпретацию данных в клинической практике [8, 9].

Мышечные синергии подробно изучены для таких двигательных задач, как ходьба, бег и прыжки, но их роль в жевательных движениях остается малоизученной. Поскольку цикл жевания сопровождается тремя фазами движения: открытия, закрытия и окклюзии [10], то для успешного и последовательного их выполнения требуются сложные паттерны мышечной активации. Фаза окклюзии, характеризующаяся максимальным сокращением жевательных мышц, требует особенно тонкого контроля: дозирования усилия в соответствии с механическими свойствами пищи, коактивации мышц-антагонистов для стабилизации височно-нижнечелюстного сустава и обеспечения симметричного распределения нагрузки для защиты целостности зубного ряда. Цель исследования заключалась в сравнительном анализе мышечных синергий жевательных мышц при максимальном сжатии челюстей (изометрическое сокращение) и привычном жевании (анизометрическое сокращение).

В исследовании принимали участие 8 здоровых мужчин (возраст  $20,25 \pm 0,33$  лет). Испытуемые выполняли два двигательных задания по 15 секунд каждое: 1) максимальное произвольное (изометрическое) сжатие челюстей и 2) жевание (анизометрическое сокращение) жевательной резинки в привычном режиме. Проводилась регистрация ЭМГ билатеральных жевательных мышц с помощью 4-канального электромиографа «Нейро-МВП-4» (Иваново, Россия) с полосой пропускания частот от 20 до 500 Гц и дискретизацией с частотой 2000 Гц. Отведение ЭМГ от билатеральных *m. masseter* (MMR – правая, MML – левая) и *m. temporalis anterior* (TAR, TAL) осуществлялось кожными электродами ( $\varnothing = 9$  мм), которые фиксировались в проекции двигательных точек мышц, референтные электроды – по ходу их волокон на расстоянии 2,0 см к сухожилию. Данные ЭМГ экспортировались в программу MatLab R2023b (MathWorks, США) для их предварительной обработки, извлечения мышечных синергий и статистического анализа с использованием встроенных функций и инструментов пакета Machine Learning Toolbox и Statistics.

В начале исходные ЭМГ-сигналы подвергали предобработке: полосовая фильтрация (Баттерворт 4-го порядка, 20–500 Гц), полноволновое выпрямление и низкочастотная фильтрация (6 Гц) для получения огибающей

сигнала. Данные по активности каждой мышцы нормализовали по максимуму в рамках задания, а затем ресемплировали до 1000 отсчетов, чтобы стандартизировать длину временных рядов между испытуемыми и разными двигательными заданиями.

Для извлечения мышечных синергий применяли алгоритм NMF. Исходную матрицу ЭМГ-активности  $M$  [размерность: 4 мышцы  $\times$  1000 отсчетов] декомпозировали на две матрицы согласно формуле:  $M = W \times C + E$ , где:  $W$  – матрица пространственных синергий [4 мышцы  $\times$   $N$  синергий], содержащая неотрицательные веса вклада каждой мышцы в синергию;  $C$  – матрица временных активаций [ $N$  синергий  $\times$  1000 отсчетов], описывающая временную динамику каждой синергии;  $E$  – матрица остаточных ошибок.

Алгоритм NMF запускали последовательно для определения количества синергий ( $k$ ) от 1 до 4. Для каждого испытуемого при выполнении двигательного задания (изометрическое сжатие и анизометрическое жевание) определяли оптимальное количество синергий на основе доли объясняемой дисперсии (Variance Accounted For, VAF). В качестве критерия остановки использовали минимальное количество синергий ( $k$ ), при котором значение VAF превышало 95 % ( $VAF > 0,95$ ). VAF рассчитывали по формуле:  $VAF = 1 - (\sum(M - WC)^2 / \sum M^2)$ , где  $M$  – исходная матрица ЭМГ-активности,  $W$  и  $C$  – матрицы, полученные в результате NMF. Для обеспечения воспроизводимости результатов алгоритм NMF инициализировали случайными положительными значениями с последующей нормализацией столбцов матрицы  $W$  к единичной норме. Критерием остановки итерационного процесса служило изменение ошибки реконструкции менее  $10^{-6}$  или достижение 1000 итераций.

Анализ пространственной структуры мышечных синергий выполняли на основе весовых коэффициентов ( $W$ ), полученных в результате NMF. У каждого испытуемого и для каждого задания из матрицы  $W$  извлекали вектора весовых коэффициентов мышц для первой и второй синергий отдельно для правой и левой сторон. Количественная оценка степени сходства пространственной структуры соответствующих синергий между двигательными заданиями (изометрическое и анизометрическое сокращения) оценивалась по коэффициенту косинусного сходства для каждого испытуемого. Значения близкие к 1 указывают на идентичное сходство; к 0 – отсутствие сходства; в диапазоне 0,4–0,7 – умеренное сходство. Статистический анализ полученных значений проводился с использованием критерия Уилкоксона для парных сравнений.

Результаты исследования, представленные на рис. 1 А, Б показали, что с увеличением количества синергий ( $k$ ) от 1 до 4 значение VAF правой и левой сторон возрастало вне зависимости от типа сокращения. Для достижения порогового значения  $VAF > 0,95$  при изометрическом и анизометрическом сокращениях жевательных мышц задействованы две синергии ( $k=2$ ). При большем количестве синергий ( $k=3, k=4$ ) отмечается незначительный прирост качества реконструкции ЭМГ-сигналов (рис. 1 А, Б), что указывает на

избыточность таких моделей для описания обоих типов орофациальных движений.

Среднее количество синергий при изометрическом сокращении (рис. 1 В) правой и левой сторон составило  $1,87 \pm 0,12$  ( $p > 0,05$ ), а при анизометрическом сокращении (Рис. 1Г) для правой стороны составило  $1,87 \pm 0,12$ , для левой  $1,75 \pm 0,16$  ( $p > 0,05$ ). Отсутствие статистически значимых различий ( $p > 0,05$ ) в количестве мышечных синергий между изометрическим и анизометрическим сокращениями свидетельствует об универсальности базовых нейромышечных модулей (синергий) для данных типов сокращений.

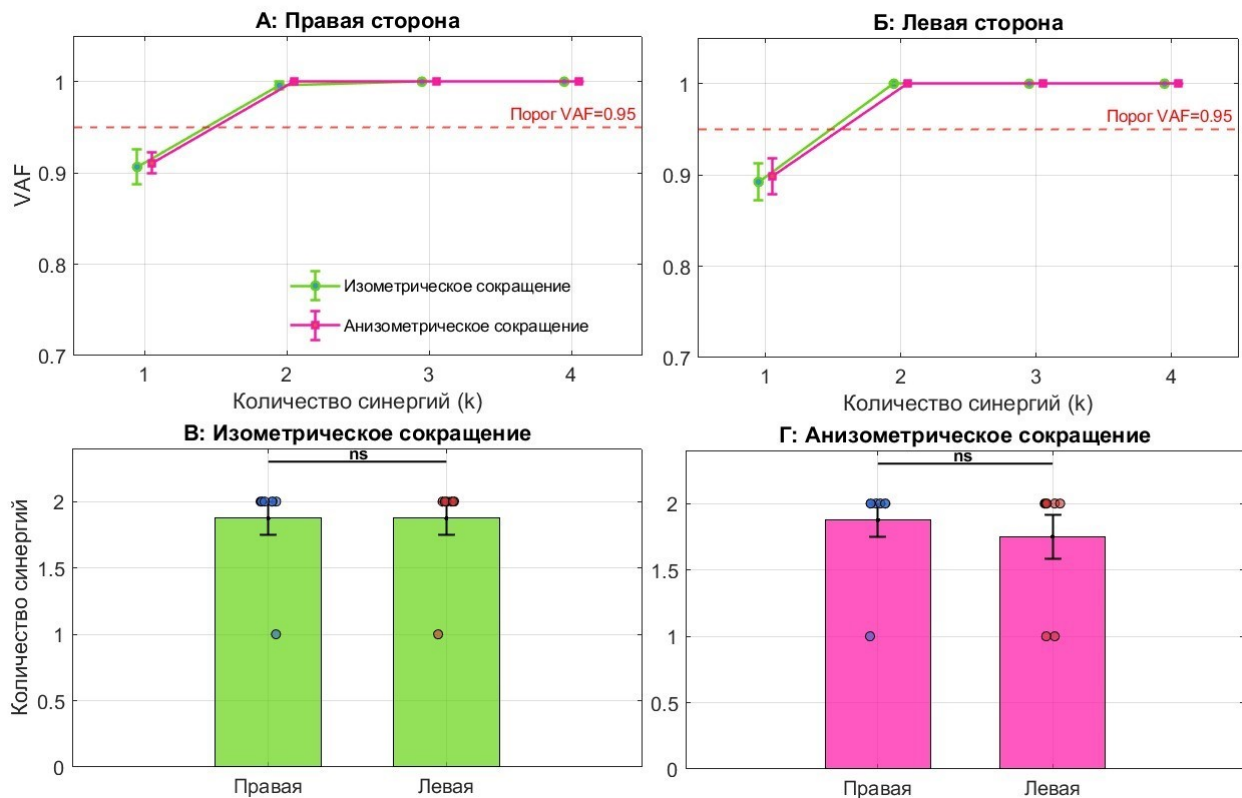


Рисунок 1 – Зависимость доли объясненной дисперсии (VAF) от количества синергий (k) для правой (А) и левой (Б) сторон жевательных мышц и среднее количество синергий при изометрическом (В) и анизометрическом (Г) сокращениях ( $n=8$ ,  $M \pm SEM$ ): ns =  $p > 0,05$ .

При изометрическом сокращении жевательных мышц первая синергия характеризовалась возрастанием вклада MMR над TAR правой стороны и преобладанием MML над TAL на левой стороне (рис. 2 А, Б). Во второй синергии наблюдался противоположный реципрокный паттерн активации, т.е. преимущественный вклад TAR над MMR правой стороны и MML над TAL левой стороны. Во время привычного жевания высокие весовые коэффициенты первой синергии проявляли MMR правой и TAL левой сторон, во второй синергии, наоборот, TAR правой и MML левой сторон (рис. 2 В, Г). Выявленные две мышечные синергии с реципрокными паттернами активации отражают работу центрального генератора

жевательных движений в стволе мозга, который адаптивно модулирует активность бульбарных интернейронов и тригеминальных мотонейронов при реализации изометрического и анизометрического сокращений.

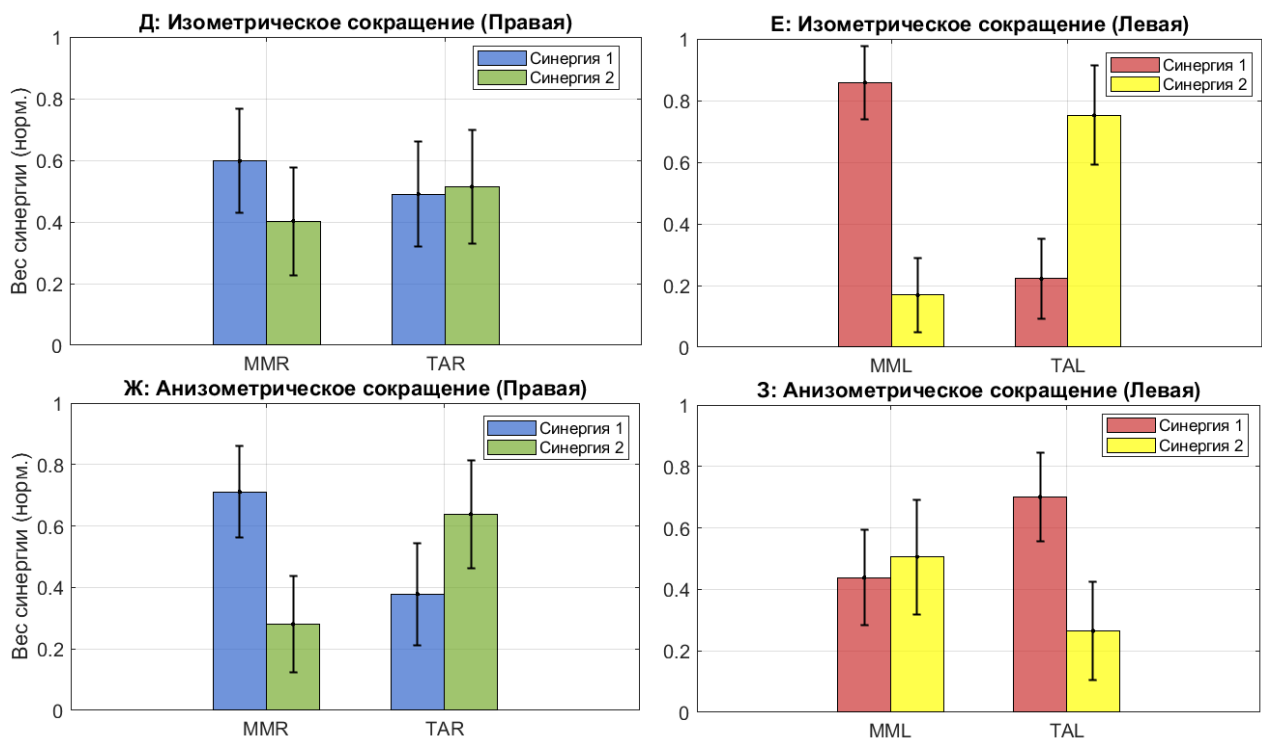


Рисунок 2 – Средние весовые коэффициенты (W) двух мышечных синергий правой и левой сторон при изометрическом и анизометрическом режимах сокращения (n=8, M±SEM).

Анализ косинусного сходства пространственной структуры синергий выявил умеренное их сходство между изометрическим и анизометрическим сокращениями. При изометрическом сокращении значение коэффициента составило  $0,48 \pm 0,15$ , а при анизометрическом сокращении –  $0,58 \pm 0,15$  ( $p > 0,05$ ). Можно предположить, что ЦНС использует как общие базовые модули управления, так и вносит специфические модификации в структуру мышечных синергий в зависимости от типа орофациальных движений.

В заключении отметим, что универсальность базовых нейромоторных модулей (синергий) жевательных мышц при изометрическом и анизометрическом сокращениях, а также их умеренное сходство, имеют важное практическое значение в тех видах спорта, где напряжение жевательной мускулатуры способствует общей стабилизации тела для выполнения мощных усилий (тяжелая атлетика) или повышает точность сложнокоординированных движений (баскетбол, метание копья).

### Список литературы

1. Lencioni T., Jonsdottir J., Cattaneo D., et al. Are modular activations altered in lower limb muscles of persons with multiple sclerosis during walking? Evidence from muscle synergies and biomechanical analysis // Front Hum Neurosci. 2016. Vol. 10. P. 620.

2. Cheung V.C.K., Seki K. Approaches to revealing the neural basis of muscle synergies: a review and a critique // *J Neurophysiol.* 2021. Vol. 125 (5). P. 1580-1597.
3. Tresch M.C., Cheung V.C., d'Avella A. Matrix factorization algorithms for the identification of muscle synergies: evaluation on simulated and experimental data sets // *J Neurophysiol.* 2006. Vol. 95(4). P. 2199-2212.
4. Ebied A., Kinney-Lang E., Spyrou L., Escudero J. Evaluation of matrix factorisation approaches for muscle synergy extraction // *Med Eng Phys.* 2018. Vol. 57. P. 51-60.
5. Rabbi M.F., Pizzolato C., Lloyd D.G., et al. Non negative matrix factorisation is the most appropriate method for extraction of muscle synergies in walking and running // *Sci Rep.* 2020. Vol. 10(1). P. 8266.
6. Turpin N.A., Uriac S., Dalleau G. How to improve the muscle synergy analysis methodology? // *Eur J Appl Physiol.* 2021. Vol. 121(4). P. 1009-1025.
7. Lambert Shirzad N., Van Der Loos H.F.M. On identifying kinematic and muscle synergies: a comparison of matrix factorization methods using experimental data from the healthy population // *J Neurophysiol.* 2017. Vol. 117(1). P. 290-302.
8. Cheung V.C., Turolla A., Agostini M., et al. Muscle synergy patterns as physiological markers of motor cortical damage // *Proc Natl Acad Sci.* 2012. Vol. 109(36). P. 14652-14656.
9. Falaki A., Huang X., Lewis M.M., et al. Impaired synergic control of posture in Parkinson's patients without postural instability // *Gait Posture.* 2016. Vol. 44. P. 209-215.
10. Xu W.L., Bronlund J.E., Potgieter J., et al. Review of the human masticatory system and masticatory robotics // *Mech. Mach. Theory.* 2008. Vol. 43. P. 1353-1375.

## РОЛЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ВОССТАНОВЛЕНИИ ФУНКЦИЙ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА У СТУДЕНТОВ

Н.Н. Черевিশник, Н.А. Ерохина, О.Г. Гарина  
Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.,  
г. Саратов, Россия

**Аннотация.** Постепенное разрушение позвонков и межпозвоночных дисков, характерное для шейного остеохондроза, сопровождается изменением их структуры, деформацией, ослаблением связочного аппарата и ухудшением микроциркуляции. В данном исследовании акцент сделан на важности использования лечебной физической культуры (ЛФК) для профилактики и замедления прогрессирования этого заболевания. Основной целью применения ЛФК является укрепление мышц и связок шейного отдела, снижение интенсивности болевого синдрома, а также улучшение кровотока в пораженной области. Это достигается за счет выполнения специально подобранных упражнений с плавной техникой и контролируемой минимальной амплитудой движений, что позволяет минимизировать нагрузку на ослабленные структуры.

Исследование было направлено на оценку эффективности лечебной гимнастики как профилактики шейного остеохондроза у студентов. В Саратовском государственном техническом университете участники экспериментальной группы регулярно выполняли упражнения, разработанные для укрепления мышц шеи и улучшения кровообращения. Это позволило определить их влияние на здоровье и устойчивость к остеохондрозу.

Результаты подтвердили, что регулярная лечебная гимнастика укрепляет мышцы шеи и эффективно предотвращает развитие шейного остеохондроза.

**Ключевые слова:** шейный остеохондроз, студенты, физическая культура.

В современном обществе остеохондроз шейного отдела позвоночника становится все более распространенной проблемой, особенно среди студентов вузов. Основной причиной развития этого заболевания является длительное пребывание в статичной позе, связанное с учебной и компьютерной работой. Шейный остеохондроз представляет собой прогрессирующую патологию, которая затрагивает не только позвонки и межпозвоночные диски, но также суставы, связки и сухожилия [1]. Эти изменения провоцируют болевые ощущения, снижают подвижность шеи и могут вызывать сдавление кровеносных сосудов, что приводит к ухудшению

кровообращения в шейно-головной области и сопровождается рядом неприятных симптомов, включая головные боли и снижение концентрации.

На ранних этапах развития остеохондроз шейного отдела характеризуется ощущением дискомфорта и болевыми проявлениями в области шеи, которые могут ограничивать ее подвижность. Если проблему не решить вовремя, боль способна распространяться на голову, грудной отдел позвоночника или даже затрагивать руки. Для лечения остеохондроза применяются как консервативные, так и хирургические методы. Наибольшую популярность завоевало консервативное лечение, включающее лечебную физическую культуру (ЛФК), благодаря своей доступности, высокой эффективности и минимальному риску осложнений [3]. ЛФК не только устраняет симптомы, но и способствует укреплению мышц, предотвращая прогрессирование заболевания [6].

В ходе исследования применялись методы анализа литературы, тесты на гибкость и подвижность шейного отдела, а также измерение боли с использованием визуально-аналоговой шкалы (ВАШ) [4].

Данное исследование было направлено на изучение значения лечебной физической культуры (ЛФК) в предотвращении шейного остеохондроза у студентов Саратовского государственного технического университета. Основная цель работы заключалась в том, чтобы определить, насколько эффективно применение ЛФК в профилактических целях и какое влияние она оказывает на здоровье и функциональность опорно-двигательного аппарата.

Для реализации цели были поставлены следующие задачи:

Изучить и систематизировать данные научной литературы, касающиеся методов профилактики остеохондроза, с акцентом на использование физических упражнений.

Провести обследование студентов, у которых уже проявляются признаки шейного остеохондроза, и выявить главные факторы, приводящие к развитию данного заболевания, включая образ жизни, нагрузку на позвоночник и уровень физической активности.

Оценить воздействие ЛФК на состояние здоровья участников, проанализировать изменения в работе опорно-двигательного аппарата и выявить, как регулярные упражнения способствуют улучшению функциональных возможностей и снижению риска дальнейшего прогрессирования болезни.

Разработать комплекс упражнений, направленных на профилактику шейного остеохондроза, с учетом возрастных и физиологических особенностей студентов.

Исследование проводилось на базе Саратовского государственного технического университета и включало участие студентов в возрасте от 18 до 21 года. Участники были распределены на две группы: контрольную и экспериментальную.

Испытуемые из экспериментальной группы выполняли специально разработанный комплекс упражнений лечебной физической культуры (ЛФК), направленный на растяжение и укрепление мышц шейного отдела позвоночника. В программу входили медленные наклоны головы, изометрические упражнения и элементы постизометрической релаксации. Контрольная группа придерживалась традиционных методов восстановления, таких как регулярное посещение бассейна, сеансы массажа и базовые дыхательные упражнения [2].

Для оценки состояния студентов использовались следующие методы:

- анализ литературы;
- тесты на подвижность шейного отдела позвоночника;
- шкала визуальной оценки боли (ВАШ);
- математическая статистика, включая критерий Стьюдента.

Комплекс ЛФК включал три этапа: разминка, основная часть (растяжение и укрепление мышц) и завершающий этап (релаксация). Занятия проводились регулярно в течение шести месяцев.

На начальном этапе исследования у студентов обеих групп наблюдался низкий уровень подвижности шейного отдела позвоночника и выраженная болезненность. Например, средний результат теста «максимальный поворот головы вправо» составил 3,88 балла в экспериментальной группе и 4,33 балла в контрольной группе.

После полугодового курса занятий студенты экспериментальной группы продемонстрировали заметное улучшение состояния шейного отдела позвоночника. У 85 % участников зафиксировано увеличение подвижности, при этом половина из них достигла высокого уровня гибкости. Показатели интенсивности болевых ощущений, оцененных с помощью визуально-аналоговой шкалы (ВАШ), снизились с 5,1 до 0,4 балла, что свидетельствует о почти полном исчезновении боли у большинства испытуемых.

В контрольной группе прогресс был менее выражен: уровень болевых ощущений снизился лишь до 2,2 баллов, а улучшение подвижности шейного отдела наблюдалось у 57 % участников. Эти результаты подтверждают эффективность специально разработанного комплекса лечебной физической культуры, применяемого в экспериментальной группе, в сравнении с традиционными реабилитационными методами.

Применение ЛФК показало эффективность в снятии болевых ощущений, улучшении амплитуды движений и укреплении мышечного корсета шеи. Улучшения статистически значимы, что подтверждает высокую результативность метода [5].

Лечебная физическая культура зарекомендовала себя как один из наиболее эффективных методов предотвращения и борьбы с шейным остеохондрозом. Регулярные занятия способствуют активизации кровообращения, укреплению мышечного корсета и связочного аппарата, а также восстановлению нормальной подвижности шейного отдела позвоночника.

Применение интегрированного подхода, включающего ЛФК, массажные техники и дыхательные упражнения, позволяет не только уменьшить болевые ощущения, но и предотвращает дальнейшее развитие патологии. Проведенное исследование убедительно доказало, что включение лечебной физкультуры в программы реабилитации и профилактики остеохондроза особенно важно для студентов, ведущих преимущественно малоподвижный образ жизни. Такой подход помогает не только справляться с уже имеющимися проблемами, но и существенно улучшает общее состояние здоровья.

#### Список литературы

1. Епифанов В.А., Епифанов А.В. Остеохондроз / 2-е изд. М: Медицина, 2014. 271 с.
2. Попов С.Н. Основы физической реабилитации. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. 608 с.
3. Усманов Э.Г., Бикбаева Г.Б., Курбатова Д.В. Влияние физической активности на организм человека и ее роль в жизни / Мировая наука.2018, № 3(12). С. 189–193.
4. Храмцов П.И. Практические рекомендации по преодолению остеохондроза / Практика управления ДОУ. 2016. № 8. С. 47–51.
5. Челноков В.А. Перспективы использования физических упражнений при остеохондрозе позвоночника / Теория и практика физической культуры. 2015. № 1. С. 11–16.
6. Челноков В.А. Современные теории патогенеза остеохондроза в спортивной медицине / Теория и практика физической культуры. 2014. № 1. С. 12–15.
7. Ячменев Н.П., Томилин К.Г. Инновационная оздоровительная программа «Здоровый позвоночник» для санаторно-курортного лечения / Адаптивная физическая культура. 2014. № 4. С. 27–28.

## АНАЛИЗ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ С ПРИЗНАКАМИ ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСФУНКЦИИ С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ИНДИВИДУАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЧЕРТ ЛИЧНОСТИ

И.В. Чернов, Ю.В. Рябчук, Е.П. Горбанева  
Волгоградский государственный медицинский университет,  
г. Волгоград, Россия

**Аннотация.** Вегетососудистая дистония (ВСД) является актуальной проблемой в студенческой среде. Исследовались особенности вегетативной регуляции у студентов с разной степенью выраженности ВСД с учетом их психологических характеристик. Использовались данные опросников Вейна, Айзенка, а также вариационной пульсометрии. Полученные результаты выявили нарастание частоты парадоксальных реакций по мере увеличения выраженности ВСД с 50% при слабой степени до 60% при сильной. Установлена определенная связь тяжести ВСД с высоким уровнем нейротизма, который отмечался у 80% лиц с сильной степенью дисбаланса вегетативной регуляции. *Цель.* Изучить особенности регуляции сердечного ритма у студентов с разной степенью выраженности вегетососудистой дистонии. *Материалы и методы.* Участвовало 42 студента второго курса медицинского вуза. Анкетирование включало опросник Вейна (ВСД), личностный опросник Айзенка (уровень нейротизма, экстраверсия-интроверсия). Вариационная пульсоритмограмма записывалась комплексом «Биомышь исследовательская КПФ-01b» (ЗАО «НейроЛаб», Россия) в клино- и ортостазе. Данные обработаны в Microsoft Excel.

**Ключевые слова:** сердечная регуляция, вегетативная дисфункция, нейротизм, ортостаз, экстраверсия, интроверсия.

**Введение.** Вегетососудистая дистония (ВСД) представляет собой состояние, характеризующееся дисфункцией вегетативной нервной системы, что приводит к дисбалансу механизмов регуляции сосудистого тонуса и работы сердечно-сосудистой системы. Особую актуальность эта проблема приобретает в студенческой среде, где интенсивные учебные нагрузки, эмоциональное напряжение, умственное утомление и гиподинамия создают условия для перенапряжения регуляторных механизмов [1–2].

**Результаты и обсуждение.** В результате прохождения субъективных тестирований были получены результаты, которые легли в основу формирования групп для оценки ВСР. Для анализа variability сердечного ритма изначально у студентов были определены типы регуляции сердечного ритма, согласно рекомендациям Н.И. Шлык (2022) [3]. Критерии

отбора основываются на величине показателей: SI (индекса напряжения); значений MxDMn (вариационного размаха);

В ходе прохождения опросника Вейна выявлено 5 испытуемых, у которых отсутствует ВСД и 37 с признаками дисбаланса вегетативной регуляции. В зависимости от количества баллов, полученных при прохождении опросника Вейна, группа с наличием ВСД была поделена на 3 подгруппы: лица со слабо выраженной ВСД (16 чел.), с умеренно-выраженной (11 чел.) и с сильно-выраженной (10 чел.).

Среди студентов со слабовыраженной ВСД установлены: 1 интроверт, 9 амбивертов и 6 экстравертов с низким (6), средним (7) и высоким (3) уровнем нейротизма. Среди экстравертов с низким уровнем нейротизма были один испытуемый с автономным и один с центральным контуром регуляции, у которых отсутствует парадоксальная реакция на ортостаз. Среди экстравертов со средним уровнем нейротизма выявлены 3 участника с автономным контуром регуляции: один участник имеет парадоксальную реакцию, двое имеют нормальную реакцию на изменение положения тела. Среди экстравертов с высоким нейротизмом выявлен один участник с центральной регуляцией и парадоксальной реакцией (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели студентов экстравертов со слабовыраженной вегетососудистой дистонией

Экстра-верт	Нейро-тизм	Тип регуляции	Реакция	Положение тела	SI	RR	АМо	MxDMn
№1	Низкий	А	Н	Клиностаз	33,00	1295,21	27,66	324,45
				Ортостаз	73,00	728,58	30,36	287,30
Ц		Н	Клиностаз	16,00	1292,10	19,15	410,16	
			Ортостаз	183,00	578,53	40,18	190,44	
№3	Средний	А	П	Клиностаз	140,00	709,47	48,76	240,95
				Ортостаз	<b>20,00</b>	<b>1220,73</b>	<b>22,73</b>	<b>461,21</b>
А		Н	Клиностаз	29,00	1274,46	26,67	362,55	
			Ортостаз	85,00	678,88	32,17	278,89	
№5		А	Н	Клиностаз	25,00	974,92	30,77	389,11
				Ортостаз	37,00	1360,09	20,00	290,32
№6	Высокий	Ц	П	Клиностаз	126,00	655,21	42,14	250,00
				Ортостаз	<b>36,00</b>	<b>914,66</b>	<b>22,37</b>	<b>380,45</b>

Примечание здесь и далее – Н – нормальная реакция на ортостаз; П – парадоксальная реакция на ортостаз; А – автономный контур регуляции сердечного ритма; Ц – центральный контур регуляции сердечного ритма.

Студент со свойством личности интроверсия со средним нейротизмом имел центральную регуляцию и нормальную реакцию. Среди амбивертов с низким нейротизмом у троих выявлена централизация регуляции сердечного ритма и парадоксальная реакция на ортостаз. А один имел автономную регуляцию деятельности сердца и нормальную реакцию на переход в

вертикальное положение тела. Амбиверты со средним нейротизмом характеризовались автономным контуром регуляции. При этом двое участников имели парадоксальную реакцию. Амбиверты с высоким нейротизмом отличались автономной регуляцией, в то же время у одного студента была нормальная реакция, а у другого – парадоксальная (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели студентов со свойствами личности амбиверсия со слабовыраженным дисбалансом тонуса вегетативной нервной системы

Амби-верт	Нейротизм	Тип регуляции	Реакция	Положение тела	SI	RR	AMo	MxDMn	
№1	Низкий	Ц	П	Клиностаз	193,00	607,63	55,25	229,47	
				Ортостаз	<b>119,00</b>	<b>689,01</b>	<b>42,57</b>	<b>250,00</b>	
№2		Ц	П	Клиностаз	150,00	712,47	48,08	220,36	
				Ортостаз	<b>41,00</b>	<b>1257,08</b>	<b>41,18</b>	<b>409,82</b>	
№3		А	Н	Клиностаз	35,00	1389,75	32,73	324,62	
				Ортостаз	92,00	757,93	38,68	290,18	
№4		Ц	П	Клиностаз	241,00	614,94	66,82	221,69	
				Ортостаз	<b>114,00</b>	<b>715,93</b>	<b>41,65</b>	<b>252,37</b>	
№5		Средний	А	П	Клиностаз	58,00	1422,94	43,33	261,27
	Ортостаз				<b>24,00</b>	<b>1352,55</b>	<b>25</b>	<b>360,00</b>	
№6	А		П	Клиностаз	44,00	798,91	23,17	317,59	
				Ортостаз	<b>36,00</b>	<b>1290,45</b>	<b>36,67</b>	<b>399,44</b>	
№7	А		Н	Клиностаз	15,00	1267,79	18,67	466,00	
				Ортостаз	96,00	791,98	39,67	251,00	
№8	Высокий		А	Н	Клиностаз	25,00	1205,81	27,03	493,50
					Ортостаз	32,00	1239,37	32,99	426,50
№9			А	П	Клиностаз	42,00	1391,93	38,89	314,18
		Ортостаз			<b>36,00</b>	<b>1290,45</b>	<b>30,95</b>	<b>399,44</b>	

Среди обследованных студентов со средней выраженной ВСД выявлено 11 человек. При этом интроверты (1), амбиверты (7) и экстраверты (3) с низким (1), средним (8) и высоким (2) уровнем нейротизма. Интроверт с низким нейротизмом характеризовался центральным контуром регуляции и нормальной реакцией на ортостаз. Среди амбивертов со средним нейротизмом выявлено 6 человек. Из них 5 человек имели центральную регуляцию, где 3 с парадоксальной реакцией, двое с нормальной, и один участник с автономной регуляцией с парадоксальной реакцией. В этой группе выявлен амбиверт с высоким нейротизмом и автономной регуляцией, без парадоксальной реакции. Выявлены двое испытуемых экстравертов с разными типами регуляции, но имеющих нормальную реакцию на ортостаз. Выявлен экстраверт с высоким нейротизмом с центральным контуром регуляции с оптимальной реакцией и двое со средним нейротизмом с разной

регуляцией, у всех троих была реакция на ортостаз в пределах нормы (таблица 3).

Таблица 3 – Амбиверты и экстраверты со средне выраженной ВСД

Амби-верт	Нейро-тизм	Тип регуляции	Реакция	Положение тела	SI	RR	АМо	МхDMn
№1	Средний	Ц	П	Клиностаз	423,00	606,99	62,94	118,93
				Ортостаз	<b>172,00</b>	<b>599,86</b>	<b>48,73</b>	<b>226,55</b>
№2		Ц	П	Клиностаз	120,00	669,31	42,89	250,00
				Ортостаз	<b>186,00</b>	<b>610,92</b>	<b>50,76</b>	<b>218,67</b>
№3		Ц	П	Клиностаз	177,00	599,10	43,46	196,30
				Ортостаз	<b>86,00</b>	<b>719,38</b>	<b>34,91</b>	<b>280,60</b>
№4		Ц	Н	Клиностаз	158,00	645,10	43,88	221,52
				Ортостаз	239,00	578,12	48,62	176,56
№5	Ц	Н	Клиностаз	43,00	1141,56	44,12	460,84	
			Ортостаз	175,00	606,66	52,27	238,47	
№6	А	Н	Клиностаз	27,00	1028,24	23,45	426,17	
			Ортостаз	84,00	723,52	32,61	288,40	
№7	Высокий	А	П	Клиностаз	63,00	792,77	270,20	276,32
				Ортостаз	<b>50,00</b>	<b>853,27</b>	<b>28,73</b>	<b>308,30</b>
№1	Средний	А	Н	Клиностаз	39,00	1276,77	42,86	427,27
				Ортостаз	403,00	542,24	70,54	166,62
№2		Ц	Н	Клиностаз	133,00	652,92	38,89	248,54
				Ортостаз	163,00	555,96	41,18	226,97
№3	Высокий	Ц	Н	Клиностаз	30,00	1283,63	57,00	393,05
				Ортостаз	171,00	715,67	30,19	230,18

Количество студентов, у которых была высокая выраженность ВСД составило 10 человек. В этой группе обследованных участников исследования выявлены: один интроверт, четыре амбиверта и пять экстравертов с низким (1), средним (1) и высоким (8) уровнем нейротизма. У интроверта с высоким нейротизмом имелась парадоксальная реакция. Среди четырех амбивертов с высоким нейротизмом, двое имели центральный контур регуляции с разносторонней реакцией на ортостаз, и двое с автономной регуляцией также с разносторонней реакцией на изменение положения тела (таблица 4). Представитель экстравертной личности с низким нейротизмом отличался автономной регуляцией сердечного ритма и нормальной реакцией на вертикальную позу. Экстраверт, имевший среднюю степень нейротизма был с центральным контуром регуляцией и без парадоксальной реакции. Среди экстравертов с высоким нейротизмом двое имеют автономную регуляцию и один – центральную, все трое характеризовались парадоксальной реакцией на ортостаз.

Таблица 4 – Амбиверты и экстраверты с сильновыраженной ВСД.

Амби-верт	Нейротизм	Тип регуляции	Реакция	Положение тела	SI	RR	АМо	МхDMn
№1	Высокий	Ц	П	Клиностаз	155,00	639,69	45,92	237,14
				Ортостаз	43,00	1103,7	36,36	411,48
№2		Ц	Н	Клиностаз	158	596,32	56,94	231,50
				Ортостаз	167	679,22	42,17	250,00
№3		А	П	Клиностаз	87,00	714,17	31,96	273,20
				Ортостаз	29,00	1374,31	30,77	355,28
№4		А	Н	Клиностаз	25,00	1217,47	21,43	401,08
				Ортостаз	36,00	1189,62	28,85	324,45
Экстраверт	Нейротизм	Тип регуляции	Реакция	Положение тела	SI	RR	АМо	МхDMn
№1	Низкий	А	Н	Клиностаз	22,00	1246,28	24,00	453,38
				Ортостаз	90,00	696,86	34,60	285,79
№2	Средний	Ц	Н	Клиностаз	187,00	615,36	187,00	250,00
				Ортостаз	355,00	614,68	355,00	169,34
№3	Высокий	А	П	Клиностаз	32,00	1317,00	32,43	394,67
				Ортостаз	27,00	1183,54	26,92	469,96
№4		А	П	Клиностаз	135,00	657,43	44,72	250,00
				Ортостаз	118,00	707,81	37,99	239,17
№5		Ц	П	Клиностаз	19,00	1277,62	27,03	490,49
				Ортостаз	438,00	585,37	71,57	141,95

**Заключение.** В ходе исследования установлено, что с увеличением выраженности вегетососудистой дистонии отмечается нарастание частоты парадоксальных реакций на ортостаз: при слабой степени ВСД они наблюдаются у половины обследованных, тогда как при высокой выраженности показатель достигает 60 %. Наиболее неблагоприятное течение ВСД связано с высоким уровнем нейротизма, который отмечался у 80% лиц с сильной степенью вегетативных нарушений.

Дисфункция вегетативной реактивности наиболее характерны для амбивертов и экстравертов с высоким уровнем нейротизма, в то время как у интровертов вегетативные показатели отличаются большей стабильностью. Выявленные закономерности подчеркивают значимость комплексной оценки как клинической выраженности ВСД, так и психологических особенностей для прогнозирования адаптационных возможностей организма.

#### Список литературы

1. Досин Ю. М., Иголина Е. Н. Анализ вариабельности сердечного ритма у студентов-спортсменов по результатам интервалокардиографии / Ю. М. Досин, Е. Н. Иголина // Прикладная спортивная наука. - 2025. - С. 31-38.

2. Семеняк, Е. Г. Динамика показателей функциональных резервов сердечно-сосудистой системы у детей с хроническим тонзиллитом, получавших лечение в санаториях города Евпатория в контрастные сезоны года / Е. Г. Семеняк, В. П. Татаурова // Вестник физиотерапии и курортологии. - 2024. - С. 84-85.

3. Шлык, Н. И. Вариабельность сердечного ритма и методы ее определения у спортсменов в тренировочном процессе : методическое пособие / Н. И. Шлык. – Ижевск : Удмуртский государственный университет, 2022. – 80 с. – EDN YPJJKY.

## СЕКЦИЯ 3

### ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

---

УДК 796.012.2

#### СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВТОРОГО ДЕТСТВА С РАЗЛИЧНОЙ СТЕПЕНЬЮ СЛУХОВОЙ ДЕПРИВАЦИИ, ПОСТРОЕННОЙ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ ПЛАВАНИЯ И ЗАКАЛИВАНИЯ<sup>1</sup>

Г.Д. Алексанянц, О.А. Медведева, А.С. Остапчук  
Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** Авторами статьи в ходе исследования определено, что решение проблемы укрепления состояния здоровья детей с учетом их половых и возрастных особенностей требует построения модели и разработки комплекса педагогических условий ее эффективной реализации. В результате исследования предложена структура педагогической модели на основе средств плавания и закаливания, содержащая проективный, профессионально-компетентностный, организационно-содержательный, методико-технологический и контрольный компоненты. Раскрыто содержание профессионально-компетентностного и организационно-содержательного компонентов. Показано, что предлагаемая педагогическая модель физического воспитания детей периода второго детства с различной степенью слуховой депривации обеспечивает прогнозируемые улучшения физических качеств детей 8–10 лет.

**Ключевые слова:** период второго детства, педагогическая модель, моделирование в образовании, закаливание, плавание, слуховая депривация.

В настоящее время воздействие неблагоприятных факторов (гиподинамия, стресс и др.) устанавливает необходимость дальнейшей разработки мер профилактики с целью укрепления состояния здоровья детей, принимая во внимание, их половые и возрастные особенности [2, 3].

---

<sup>1</sup> Исследование выполнено при финансовой поддержке Кубанского научного фонда в рамках проекта № ППН-24.1/20 «Педагогическая модель физического воспитания детей периода второго детства с различной степенью слуховой депривации на основе средств плавания и закаливания»

Важное место среди этих мер занимают методы физического воспитания, поскольку при их оптимальном выборе, детский организм претерпевает «обойму» морфофункциональных преобразований, которые оказывают более высокий уровень здоровья. При этом у детей со слуховой депривацией остаются нерешенными вопросы повышения эффективности физического воспитания [1, 5].

Плавание – как средство физического воспитания рекомендуется многими исследователями для детей младшего школьного возраста. Вместе с тем ряд факторов: «разночтение» по поводу подбора и очередности использования упражнений, продолжительности их применения и другие ослабляют действенность оздоровительных мероприятий [4].

Наряду с этим отсутствуют аргументированные технологии закаливания. Одновременно присутствует противоречие между потенциалом физического воспитания и методическим уровнем его воплощения.

С целью разрешения противоречий и в связи с изложенным определило суть проблемы, состоящую в потребности разработки модели физического воспитания детей с различным уровнем слуховой депривации за счет сопряженного использования средств плавания и закаливания.

**Цель исследования** – разработка педагогической модели (структурных компонентов) физического воспитания детей периода второго детства с различной степенью слуховой депривации, выстроенную на основе средств плавания и закаливания.

**Методы и организация исследования.** В исследовании приняли участие 31 школьник гимназии № 18 г. Краснодара и 29 обучающихся специальной (коррекционной) школы – интерната г. Краснодара.

Научную работу выполняли на базах: лаборатории кафедры анатомии и спортивной медицины Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, МАОУ гимназии № 18 и специальной коррекционной школы-интерната г. Краснодара.

Для реализации сформулированной цели определяли морфофункциональные параметры у наблюдаемых детей. Также использовали: анализ научной литературы, педагогическое тестирование (показатели физической подготовленности), моделирование (логическое), проектирование. Обучающиеся принимали участие на добровольной основе, получены информированные согласия от родителей, представителей детей.

К нашему сожалению, в рамках одного сообщения нелегко отобразить все компоненты педагогической модели физического воспитания обучающихся 8–10 лет, содержащие проективный, профессионально-компетентностный, организационно-содержательный, методико-технологический и контрольный. Был взят фрагмент исследования, характеризующий базовые средства, используемые для формирования достижения поставленной цели, профессионально-компетентностный и организационно-содержательный компоненты.

Профессионально-компетентностный компонент включал в себя:

- возрастание степени профессиональной компетентности учителей преподающих физическую культуру в образовательных учреждениях (вебинары, мастер-классы, круглые столы, лекции, семинары, методические занятия для пропаганды педагогической модели;

- наращивание педагогической осведомленности родителей обучающихся: организация доступа к урокам по физической культуре, манифестация видеофильмов о различных видах физического воспитания, приобщение к ключевым элементам теории физического воспитания, предложение участия в соревновательных и праздничных акциях, проводимых образовательным учреждением, знакомство с компонентами и полученными результатами педагогической модели.

Организационно-содержательный компонент включал в себя:

- содействие учителей образовательных учреждений, обучающихся и их родителей в построении содержательной части педагогической модели;

- комплектование учебными пособиями контента образовательного процесса для достижения организации ключевых элементов личностной физической культуры обучающихся в начальной школе – социально-психологического, интеллектуального и собственно биологического;

- «углубление» учебной среды учебниками и другими материалами, выполняющими не только обучающую, но и самостоятельную работу обучающихся;

- анализ приоритетных значений обучающихся к различным видам физической деятельности, которые содержат множественность программ и вспомогательных физкультурных средств.

Организация средств формирования по направлениям представляла собой:

- устанавливающие документы (программно-нормативные) федерального значения;

- признанные в образовательных учреждениях современные программы физического воспитания обучающихся;

- вспомогательные образовательные программы, содержащие: элементы гимнастики, акробатики, подвижных игр;

- учебный материал, используемый с участием родителей в домашних условиях, который нацелен на развитие закаливания;

- научно-исследовательские работы, связанные с обучением детей основам плавания и закаливания;

- эмпирическая «совокупность» развития элементов плавания и закаливания с учетом морфофункциональных показателей.

**Результаты исследования и их обсуждение.** При использовании педагогической модели ее эффективность оценивали по параметрам физической подготовленности обучающихся 8–10 лет, степени мотивации к занятиям физической культурой, сформированности базовых движений.

Сравнительный анализ параметров физической подготовленности обучающихся в равноразделенных группах общеобразовательной и коррекционной школах показал, что отличий не зарегистрировано.

Полученные данные степени развития физической подготовленности и сформированности базовых движений до и после выполнения формирующего педагогического испытания (эксперимента) дают возможность сделать следующее заключение: представленная педагогическая модель эффективна, поскольку обосновывается существенным преобладанием обучающихся 8-10 лет из экспериментальных групп по рассматриваемым параметрам физической подготовленности; значительным улучшением показателей двигательной подготовленности и техники выполнения всех базовых движений; определенным преимуществом по уровню мотивации и потребностей к различным видам физкультурной деятельности обучающихся.

Таким образом, предлагаемая педагогическая модель физического воспитания детей периода второго детства с различной степенью слуховой депривации, построенной на основе средств плавания и закаливания, обучающихся в специальной коррекционной и общеобразовательной школах, реализует базовые целевые установки, их решение, обеспечивая прогнозируемые улучшения физических качеств детей 8–10 лет.

#### Список литературы

1. Алексанянц Г.Д., Медведева О.А., Селихова Е.Г. Основные компоненты педагогической модели формирования координационных способностей детей первого и второго детства, обучающихся в общеобразовательной и специальной коррекционной школах. В сборнике: Ценности, традиции и новации современного спорта. Материалы II Международного научного конгресса. В 3-х частях. Минск, 2022. С. 70-73.

2. Алексанянц Г.Д., Медведева О.А., Селихова Е.Г. Некоторые показатели вестибулярной устойчивости и мышечно-суставной восприимчивости детей 7-10 лет со слуховой депривацией. В книге: Сборник тезисов XXIV съезда физиологического общества им. И.П. Павлова. Санкт-Петербург, 2023. С. 537.

3. Ахметов С.М., Алексанянц Г.Д., Медведева О.А., Волков А.В., Селихова Е.Г. Компоненты педагогической модели развития координационных способностей, обучающихся 7-10 лет в специальной коррекционной и общеобразовательной школах // Теория и практика физической культуры. 2023. № 8. С. 72-74.

4. Сальникова Е.А., Бугаец Я.Е. Влияние оздоровительного плавания на двигательные способности детей периода раннего детства // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2022. № 3. С. 18-22.

5. Селихова Е.Г., Алексанянц Г.Д., Медведева О.А. Педагогическая модель процесса физического воспитания на основе функциональных возможностей детей 8-12 лет с различной степенью слуховой депривации. Учебно-методическое пособие. Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. 89 с.

## ГЕНДЕРНЫЙ ДИСБАЛАНС КАК ФАКТОР СНИЖЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОК К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВУЗЕ: ОПЫТ ПРЕОДОЛЕНИЯ

А.С. Андрюнина, Е.С. Семенова

Уральский государственный педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия

**Аннотация.** Целью исследования является анализ социально-психологических и организационных проблем формирования мотивации к физкультурно-спортивной деятельности среди студенток высшего учебного заведения в условиях гендерного дисбаланса (значительного преобладания девушек над юношами) на факультете, а также описание апробированных методов их решения. В качестве основных методов исследования использовались анализ сложившейся практики организации спортивной работы, включенное наблюдение, анкетирование и беседы со студентками для выявления ключевых демотивирующих факторов. Выявлены два ключевых проблемных блока: 1) объективная физиологическая и психологическая сложность конкуренции студенток со смешанными командами других факультетов, где задействованы юноши; 2) феномен «вторичной демотивации», возникающий после публикации результатов соревнований, где победителями, как правило, становятся команды с мужским составом. Описана система работы спортивного организатора (спорторга), включающая адаптацию положений о соревнованиях (замена юношей на девушек), проведение регулярных мотивационных собраний с группой спорторгов, актуализацию значимости личных достижений (портфолио) и возможности получения спортивной стипендии. Показано, что системная работа, направленная на смещение акцента с соревновательной составляющей на ценность участия, личностного роста и корпоративного духа, позволяет частично нивелировать выявленные проблемы и поддерживать активность студенческого контингента.

**Ключевые слова:** гендерный дисбаланс, мотивация, студенческий спорт, спорторг, физкультурно-спортивная деятельность, психологические барьеры, организационная работа.

Современная система высшего образования ориентирована на формирование гармонично развитой личности, важной составляющей которой является физическое здоровье и культура. Студенческий спорт выступает одним из ключевых инструментов достижения этой цели. Однако его эффективность напрямую зависит от решения ряда педагогических и социально-психологических проблем. Одной из таких актуальных проблем, особенно для гуманитарных и педагогических вузов, является значительный

гендерный дисбаланс в студенческой среде, который создает серьезные препятствия для организации полноценной физкультурно-спортивной деятельности [1].

Институт педагогики и психологии детства (далее ИПиПД, где обучаются будущие воспитатели и учителя начальных классов) Уральского государственного педагогического является ярким примером подобного гендерного дисбаланса. Из 20 учебных групп общее число юношей не превышает 10 человек, что составляет менее 2% от общего контингента студентов. Данная специфика порождает комплекс трудностей, связанных с формированием конкурентоспособных команд для участия в общеуниверситетских мероприятиях, где традиционные регламенты часто предполагают смешанный состав участников. Это, в свою очередь, негативно сказывается на мотивации студенток к активному участию в спортивной жизни вуза. Проблемы мотивации в спортивной деятельности подробно рассмотрены в работах таких исследователей, как Е.П. Ильин [2], И.В. Склярова, С.А. Слабкова, Е.О. Трофимова [3], И.Е. Устинов [4] и др.

Ключевая проблема заключается в объективной сложности конкуренции команд, состоящих исключительно или преимущественно из девушек, со сборными других факультетов, в составе которых есть юноши. Это неравенство проявляется на двух уровнях:

Физиологический уровень: различия в гормональном фоне (уровень тестостерона) и мышечной массе определяют более высокие силовые и скоростные показатели у юношей в ряде видов спорта (эстафеты, перетягивание каната, мини-футбол и др.) [5].

Социально-психологический уровень: у девушек формируется установка на заведомый проигрыш, что порождает феномен «выученной беспомощности». Еще до начала соревнований у них отсутствует вера в успех, что сводит на нет мотивацию к активной борьбе. Подобные психологические барьеры и гендерные стереотипы являются распространенным объектом изучения в социальной психологии [6].

Администрацией университета и студенческим спортивным клубом (далее ССК) была предпринята позитивная мера – разрешено заменять юношей на девушек в заявках на соревнования. Например, если положение регламентирует состав «2 юноши и 2 девушки», команда ИПиПД может выступать в формате «4 девушки». Это позволило решить проблему формального допуска к соревнованиям. Однако на смену ей пришла новая, не менее серьезная проблема – феномен «вторичной демотивации».

После каждого мероприятия ССК публикует результаты и фотографии победителей в своих сообществах в социальных сетях. Как правило, ими становятся команды с доминирующим мужским составом. Студентки ИПиПД, видя эти результаты, закрепляют в своем сознании стереотип: «побеждают всегда те, у кого есть юноши». Это приводит к резкому спаду желания участвовать в последующих событиях, так как участие

ассоциируется не с удовольствием от процесса, а с гарантированным успехом.

Для противодействия этим негативным тенденциям была разработана и внедрена система мотивационной и организационной работы, включающая следующие элементы:

Проведение регулярных инструктивно-мотивационных собраний с спорторгами учебных групп. Каждый семестр спорторг ИПиПД организует встречи с представителями от каждой группы. Ключевая задача этих встреч – не просто информирование о предстоящих мероприятиях, а формирование понимания ценности участия как такового. Акцент делается на том, что для факультета с такой спецификой важен не только и не столько итоговый результат, сколько факт представления института, демонстрация командного духа и активности.

Актуализация значимости личных достижений. В процессе коммуникации со студентками особое внимание уделяется тому, что каждое участие фиксируется в личном портфолио студента. Это является материальными активами, которые могут быть полезны при прохождении педагогической практики, участии в конкурсах и в дальнейшей профессиональной деятельности.

Информирование о системе материального стимулирования. Мощным внешним мотиватором выступает возможность получения спортивной стипендии. Студентам разъясняются условия: для подачи заявки необходимо иметь не менее 5 сертификатов участника или дипломов победителя/призера за последний семестр. Это стимулирует девушек к регулярному участию в мероприятиях разного уровня, смещая фокус с победы в одном крупном соревновании на постоянную активность.

Кроме того студенткам подчеркивается, что в процессе таких мероприятий формируется некий образ ИПиПД как активного участника всех вузовских мероприятий, что поднимает престиж учебного подразделения. А также отмечается, что в процессе таких мероприятий обучающиеся могут познакомиться с представителями других факультетов (в том числе и с лицами мужского пола), что позволяет расширять социальные контакты.

Данные меры носят комплексный характер и направлены на перестройку мотивационной сферы студенток – от внешней, ориентированной на результат и сравнение с другими, к внутренней, основанной на ценности саморазвития, корпоративной принадлежности и личного прогресса.

Опыт работы спорторгом на факультете с выраженным гендерным дисбалансом позволяет сделать вывод, что традиционные подходы к организации студенческих соревнований требуют новых решений. Разрешение на замену игроков является необходимым, но недостаточным условием для поддержания высокой спортивной активности. Гораздо более значимой становится системная педагогическая и социально-

психологическая работа, направленная на преодоление демотивирующих стереотипов и формирование устойчивой внутренней мотивации.

Ключевыми факторами успеха в данной ситуации являются:

Смещение акцента в коммуникации с победного результата на ценности участия, здоровья, командного взаимодействия и личностного роста.

Использование всех доступных инструментов стимулирования, как нематериальных (портфолио, общественное признание), так и материальных (спортивная стипендия).

Проводимая работа способствует не только увеличению количества участниц спортивных мероприятий, но и формированию благоприятного психологического климата в студенческой среде, что является важной задачей современного образования.

### Список литературы

1. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 240 с.

2. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2016. 352 с.

3. Складова И.В., Слабкова С.А., Трофимова Е.О. Роль мотивации у студентов-медиков в спорте высших достижений в зависимости от гендера // Студенческий спорт в современном мире : Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 17–18 мая 2024 года. Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2024. С. 392-396.

4. Устинов И.Е. Здоровье и пол студентов как факторы, определяющие их приоритеты в физической культуре // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. 2021. Т. 12, № 2(49). С. 329-335.

5. Соломатин В.Р., Петрова Е.А. Особенности физического развития и функциональных возможностей студенток и студентов в процессе адаптации к нагрузкам в вузе // Теория и практика физической культуры. 2019. №5. С. 110-113.

6. Пашина А.Х. Социально-психологические аспекты гендерных стереотипов в спортивной деятельности // Психология и психотехника. 2018. №2. С. 78-85.

## ПРОГРАММА ПЛАНИРОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ В СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ

М.В. Бабич<sup>1</sup>, Л.А. Якимова<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия,

<sup>2</sup>Кубанский государственный медицинский университет, г. Краснодар, Россия

**Аннотация:** В данной статье рассматривается проблема низкого уровня физической подготовки среди учащихся средней школы и повышение его через дополнительные занятия в спортивных секциях, в частности по волейболу. Основной целью является разработка программы физической подготовки детей среднего школьного возраста, занимающихся волейболом в спортивной секции общеобразовательной школы, с учетом их возрастных особенностей и специфики вида спорта. Так как существующие программы дополнительного образования не всегда учитывают фактор массовых занятий волейболом физкультурно-оздоровительной направленности, а узко направлены на спортивную специализацию, требующую достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

**Ключевые слова:** волейбол, программа физической подготовки, школьная спортивная секция, дети среднего школьного возраста, подростки, низкий уровень физической подготовленности.

Современные школьники демонстрируют заметно снизившийся уровень физической подготовленности по сравнению с поколением 60-70-х годов прошлого века. Это подтверждается как обширными литературными данными, так и многолетней практикой работы с детьми в образовательных учреждениях. Официальная статистика, предоставленная Министерством спорта, туризма и молодежной политики РФ, неутешительна: физическая форма нынешних школьников составляет всего лишь 60% от показателей их сверстников, обучавшихся в школах полвека назад. Эта тревожная тенденция свидетельствует о серьезной проблеме, требующей незамедлительного решения на государственном уровне [1].

Низкий уровень физической подготовленности особенно ярко проявляется среди учащихся средней школы. Это подтверждено многочисленными исследованиями и многолетним опытом работы педагогов и тренеров. Программы, фокусирующиеся на одном виде спорта, часто приводят к дисбалансу, формируя сильные стороны лишь в узком диапазоне, игнорируя другие важные аспекты физической подготовки, необходимые для полноценного физического развития и здоровья школьников. Проблема

усугубляется и спецификой тренировочного процесса в некоторых видах спорта [1, 2, 3].

Волейбол – один из самых популярных игровых видов спорта, который требует от спортсменов развития разнообразных физических качеств, таких как скорость, сила, выносливость и ловкость. Физические качества играют ключевую роль, поскольку от них зависит успешность выполнения игровых действий. Однако программы подготовки, учитывающие возрастные и физиологические особенности детей среднего школьного возраста, нередко оказываются недостаточно систематизированными и эффективными [4].

На сегодняшний день, организация занятий в спортивных секциях в школах является актуальной. Однако многие школьные спортивные секции делают акцент на общей физической подготовке или на тактической подготовке, упуская из виду целенаправленное развитие физических качеств. Например, в волейболе на начальном этапе обучения большая часть времени отводится на двухстороннюю игру (игровой контакт), в ущерб тщательной отработке техники и, что особенно важно, развитию физических качеств. Преждевременное увлечение игровой практикой без должной базы в технике и физической подготовке приводит к формированию неправильных двигательных стереотипов, замедляет прогресс роста спортивных результатов и даже может привести к травмам у подростков [2, 5, 6].

Средний школьный возраст является наиболее благоприятным периодом для развития многих физических качеств, так как гормональные изменения способствуют повышению адаптации к физическим нагрузкам. Пропуск сенситивного периода может привести к отставанию в развитии ключевых для волейбола качеств. Поэтому разработка и внедрение новых форм организации тренировочных занятий в секциях по волейболу является важной задачей. Это позволит разнообразить средства и методы тренировки, повысить мотивацию и интерес к занятиям волейболом у детей среднего школьного возраста. Тем самым, разработка новых программ подготовки, используемых в школьных спортивных секциях по волейболу позволит не только привлечь больше школьников заниматься волейболом, но и увеличить их уровень физической подготовленности [4, 5, 6, 7].

Согласно стандартам физического воспитания 2004 и 2010 года, волейбол, как и другие виды спорта, попадает в вариативную часть учебного плана, предоставляя школам определенную свободу выбора в разработке содержания программы внеурочных занятий. Стандарты предполагают 3 урока физической культуры в неделю, однако этого времени недостаточно для углубленного изучения волейбола. Это подчеркивает важность развития системы дополнительного физкультурного образования – спортивных секций, которые позволяют углубить знания и отработать навыки [3, 8].

Программа «Физическая культура», в частности, предметная линия учебников А.П. Матвеева, рекомендует введение элементов волейбола уже со 2-го класса в разделе «Физическое совершенствование». Однако, отсутствие конкретного количества часов, отведенных на освоение игры, создает

определенные сложности. Школы вынуждены самостоятельно распределять время, что может привести к неравномерному развитию волейбольных навыков у учащихся разных образовательных учреждений [8].

Однако, главная проблема заключается в необходимости гармоничного объединения урочных и внеурочных форм занятий волейболом. Интеграция программ по физической культуре и волейболу – ключ к успешному решению этой задачи. Это требует комплексного подхода, включающего [3, 7, 8]:

- разработку четких методических рекомендаций: с указанием оптимального количества часов, посвященных волейболу на разных этапах обучения, а также содержания учебных программ для разных возрастов.

- повышение квалификации учителей физической культуры: обеспечение преподавателей необходимыми знаниями и навыками для эффективного преподавания волейбола.

- создание материально-технической базы: обеспечение школ необходимым инвентарем и спортивным оборудованием для проведения качественных тренировок.

- развитие сети спортивных секций: предоставление детям возможности продолжить обучение волейболу вне рамок школьной программы.

Несмотря на сложности, потенциал волейбола в школьном образовании огромен. Этот вид спорта способствует развитию координации, выносливости, силы, быстроты реакции, а также воспитывает командный дух, дисциплину и целеустремленность. Правильная организация учебного процесса, учитывающая как обязательные уроки физкультуры, так и дополнительные занятия, позволит эффективно использовать потенциал волейбола для всестороннего развития школьников. Систематический и грамотный подход к внедрению волейбола в школьную программу – это инвестиция в здоровье и будущее нации [2, 5, 8].

Повышение качества образования и одновременное улучшение физической подготовленности учащихся – сложная, но решаемая задача. Ключ к ее успешному решению лежит в тесной интеграции общего и дополнительного образования. Это предполагает сочетание и объединение средств и методов, используемых на уроках физической культуры и дополнительных занятиях по выбранному виду спорта. Необходимо достичь единства научно-концептуального и организационно-методического подходов, направленных на создание целостной и эффективной системы обучения, способствующей всестороннему развитию ребенка [3, 8].

Таким образом, эффективное решение проблемы негармоничного физического развития школьников невозможно без разработки программ с упором на всестороннее развитие обучающихся в школьной спортивной секции по волейболу. Волейбол, благодаря своим уникальным свойствам, представляет собой идеальный инструмент для достижения этой цели. Однако, необходимо учитывать возрастные особенности детей и

обеспечивать грамотный подход к организации занятий, чтобы максимизировать положительный эффект и минимизировать риски. Необходимо также разрабатывать более гибкие программы, учитывающие индивидуальные способности и физические данные каждого ребенка, а также создавать условия для безопасных и эффективных занятий. Важно помнить, что цель не только в достижении результатов, но и в гармоничном физическом и личностном развитии каждого ребенка. Комплексный подход, объединяющий учебный процесс и дополнительные занятия в школьных спортивных секциях, является залогом успеха в решении поставленной задачи.

### Список литературы

1. Узкая К.Н. Проблема снижения уровня физической подготовки школьников // Материалы XVI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». 2024. URL: <https://scienceforum.ru/2024/article/2018035692> (дата обращения: 23.09.2025).
2. Петрова Т.Н., Пьянзина Н.Н., Шиленко О.В., Коняева А.И. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов 14–15 лет // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2020. №1. С. 68-75.
3. Поливаев А.Г. Экспериментальное обоснование модели спортивно-ориентированного физического воспитания в общеобразовательной школе // Международный научно-исследовательский журнал. 2012. № 5-3 (5). С. 47-49.
4. Рязанов А.А., Богданов М.Ю. Развитие скоростно-силовых способностей волейболистов // Вестник Тамбовского университета. 2019. № 178. С. 53-59.
5. Багина И.С. Развитие скоростно-силовых способностей у волейболисток // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2022. №11-1. С. 121-123.
6. Частоедова А.Ю., Якимова Л.А. Планирование, контроль и учет в спортивной тренировке: Учебное электронное издание. Краснодар : КГУФКСТ, 2025. 101 с.
7. Якимова Л.А., Чернышов В.А., Пешков Н.Н., Кузнецов В.О. Рационализация планирования скоростно-силовой подготовки на учебно-тренировочном этапе в дзюдо // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 2(228). С. 226-229.
8. Никитин С.Е. Физическая подготовка учащихся начальной школы на занятиях волейболом в системе дополнительного образования: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Никитин Сергей Евгеньевич. Москва, 2014. 26 с.

## ОСОБЕННОСТИ ТЕМПЕРАМЕНТА СПОРТСМЕНОВ-АРМРЕСТЛЕРОВ: ВЛИЯНИЕ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ВЫСТУПЛЕНИЙ

Д.Р. Бареева

Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,  
г. Санкт-Петербург, Россия

**Аннотация.** Настоящая работа посвящена исследованию влияния индивидуально-психологических особенностей (темперамента) на достижения спортсменов-армрестлеров различного уровня подготовки. Исследование проведено методом корреляционного анализа взаимосвязи между типологическими особенностями нервной системы и показателями спортивных достижений. Установлено наличие значимой связи между отдельными чертами темперамента и успешностью соревновательной деятельности. Полученные результаты позволяют определить направления психологической подготовки спортсменов-армрестлеров для повышения эффективности тренировочного процесса и оптимизации индивидуальной стратегии соревновательного периода.

**Ключевые слова:** Армрестлинг, темперамент, опросник Айзенка, эмоциональная стабильность, экстравертированность, интровертированность.

### Введение

Армрестлинг представляет собой силовую дисциплину, где помимо физической силы и технической составляющей большое значение имеют психологические характеристики спортсмена [8]. Индивидуально-типологические свойства личности, такие как сила нервных процессов, скорость включения, уравновешенность и подвижность нервных реакций, определяют способность атлета быстро адаптироваться к условиям борьбы, контролировать эмоции и сохранять концентрацию внимания [3, 5, 10].

Целью данного исследования является выявление специфики взаимосвязей между свойствами темперамента и результатами выступления спортсменов-армрестлеров.

### Материалы и методы

Исследование проводилось среди группы опытных спортсменов-армрестлеров численностью 56 человек, представляющих различные регионы Российской Федерации. Возраст участников варьировался от 18 до 45 лет, средний стаж занятий спортом составил около 7 лет. Для оценки свойств темперамента использовался опросник Айзенка (ЕРІ), позволяющий выявить экстравертированность – интровертированность, эмоциональную стабильность – неустойчивость и психотизм.

Для определения уровня спортивной подготовленности использовались показатели участия в соревнованиях различных уровней, количество побед и поражений, динамика личных выигранных соревнований различного ранга [4].

Корреляционный анализ проводился методом Спирмена, который позволяет установить степень тесноты линейной зависимости между двумя переменными.

### **Результаты и их обсуждения**

Анализ полученных данных показал следующие закономерности:

1. Экстраверты демонстрировали значительно лучшие спортивные результаты в сравнении с интровертированными спортсменами - армрестлерами. Вероятно, это связано с большей уверенностью в себе, активностью и открытостью перед публикой, позволяющими экстравертированным спортсменам лучше справляться с волнением в соревновательном процессе [7].

2. Высокий уровень эмоциональной стабильности положительно коррелировал с количеством побед в турнирах высокого ранга ( $Sr=0.59S$ ,  $p < 0,01$ ). Эмоциональная устойчивость способствует способности эффективно управлять состоянием предстартовой тревоги, снижая вероятность стрессовых ситуаций и обеспечивая стабильное выступление даже в условиях повышенного давления.

3. Спортсмены с высокой степенью выраженности качества подвижности нервных процессов также показали лучшую динамику личного прогресса и большее число выигранных поединков ( $Sr=0.48S$ ,  $p < 0,05$ ). Подвижность нервно-рефлекторных связей обеспечивает возможность быстрой адаптации к изменениям условий борьбы, своевременному принятию решений и реализации оптимальных тактико-технических действий [2, 10].

### **Выводы**

Полученные данные подтверждают гипотезу о наличии прямой связи между свойствами темперамента и эффективностью соревновательной деятельности в армрестлинге. Вместе с тем важно учитывать комплексный характер формирования спортивного результата, включающий физические, технические и волевые аспекты. Так, высокая эмоциональная нестабильность может компенсироваться развитым уровнем мотивации, способностью спортсмена-армрестлера мобилизоваться и адекватно реагировать на давление соперников и некорректного судейства [1, 6, 9].

### **Список литературы**

1. Бареева Д.Р. Комплексный контроль за психическим состоянием студентов, занимающихся армрестлингом в вузе // Студенческий спорт в современном мире. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Санкт-Петербург, 2024. С. 282-286.

2. Бареева Д.Р. Управление психическим состоянием студентов, занимающихся армрестлингом в высшем учебном заведении // Актуальные проблемы развития

армрестлинга в современных условиях. Сборник материалов Всероссийская научно-практическая конференция. Санкт-Петербург, 2024. С. 20-22.

3. Бареева Д.Р. Учет Индивидуально-психологических особенностей студентов, занимающихся армрестлингом в ВУЗе, для формирования манеры ведения поединка // Актуальные проблемы развития армрестлинга в современных условиях. Сборник материалов Всероссийская научно-практическая конференция. Санкт-Петербург, 2024. С. 17-19.

4. Бареева Д.Р., Салмова А.И. Стимулирование спортсмена к достижению высоких спортивных результатов // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2015. С. 27.

5. Живодеров А.В. Перспектива развития атакующего бокового движения спортсменов армрестлеров на этапе начальной спортивной специализации / А.В Живодеров [и др]. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 8 (198). С. 90-93.

6. Живодеров А.В. Пронатор, как система сдерживания, контратакующего бокового и супинационного движения / А.В. Живодеров [и др]. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 10. С. 260-261.

7. Живодеров А.В. Развитие высоких силовых показателей плечелучевой мышцы, как фундамента становления двигательной активности в армрестлинге / А.В Живодеров [и др]. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 10 (212). С. 150-153

8. Живодеров А.В. Технические действия «КРЮК» и «ВЕРХ» в армспорте, сильные слабые стороны. Перспектива развития / А.В Живодеров [и др]. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 5 (159). С. 78-82.

9. Живодеров А.В. Шаги становления техники в гиревом спорте на этапе начальной спортивной специализации / А.В. Живодеров [и др]. // Современное педагогическое образование. 2023. № 9. С. 90-92.

10. Лашкевич В.И. Армспорт как средство укрепления мышц предплечья и кистевого аппарата при плавании брасом / В.И. Лашкевич [и др]. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 5 (219). С. 246-248.

## ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ В УНИВЕРСИТЕТЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С РАССТРОЙСТВАМИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

М.А. Басов, Е.А. Васильева, А. М. Федосеев  
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,  
г. Санкт-Петербург, Россия

**Аннотация.** В данной статье рассматривается комплексная проблема интеграции студентов с расстройствами пищевого поведения (РПП), в частности с пережитой булимией, в физкультурно-спортивную деятельность университета. Анализируются специфические психологические травмы, связанные с булимией (дисморфофобия, перфекционизм, нарушение телесной чувствительности, чувство вины и стыда), которые создают барьеры для занятий традиционными видами спорта. Цель работы – обосновать необходимость специализированного подхода и разработать методику работы со студентами с РПП в рамках дисциплин по физической культуре. В статье доказывается, что физическая активность, организованная с учетом психологических особенностей данной группы студентов, может выступать не как триггер, а как мощный реабилитационный и интеграционный инструмент. Предлагаемая методика включает три основных блока: диагностический, организационно-содержательный и психолого-педагогическое сопровождение. Делается вывод о том, что внедрение индивидуальных траекторий, основанных на принципах инклюзии, психологической безопасности и телесно-ориентированного подхода, способствует не только улучшению физического здоровья, но и психоэмоциональной реабилитации студентов, формированию здорового образа тела и интеграции в социальную среду университета.

**Ключевые слова:** расстройства пищевого поведения, булимия, психологическая травма, студенты, физическая культура, инклюзивное образование, психолого-педагогическое сопровождение.

Современная система высшего образования сталкивается с ростом числа студентов, имеющих те или иные ментальные проблемы, среди которых значимое место занимают расстройства пищевого поведения (РПП). Период обучения в университете совпадает с возрастом пика заболеваемости нервной булимией и анорексией [1, с. 45]. Данные расстройства не только наносят ущерб физическому здоровью, но и оставляют глубокие психологические травмы, формируя неадаптивные модели поведения и восприятия себя.

Дисциплины по физической культуре и спорту, являющиеся неотъемлемой частью образовательного процесса, для студентов с расстройством пищевого поведения часто становятся источником

повышенного стресса, тревоги и обострения заболевания [4, с. 47]. Традиционная система нормативов, акцент на соревновательный принцип и определенные эстетические стандарты тела могут ретравматизировать студентов, борющихся с последствиями булимии. В этой связи возникает острая необходимость в разработке и внедрении специализированных методик работы, которые трансформировали бы физкультурно-спортивную деятельность из потенциального стрессора в инструмент реабилитации и социально-психологической адаптации [5, с. 13]. Данная статья посвящена анализу психологических последствий булимии и предложению модели инклюзивных занятий спортом для студентов университета.

Булимия – это расстройство пищевого поведения, характеризующееся повторяющимися приступами переедания, за которыми следуют компенсаторные поведения («очистки»): вызывание рвоты, злоупотребление слабительными, чрезмерные физические нагрузки [2, с. 112]. Даже после формальной ремиссии у многих сохраняется ряд глубоких психологических травм, влияющих на отношение к спорту:

- Дисморфофобия (нарушение образа тела): Студент воспринимает свое тело искаженно, гиперболизируя его «недостатки». Зеркала в раздевалках, облегающая спортивная форма, внимание к телу во время выполнения упражнений становятся мощными триггерами тревоги и стыда.

- Перфекционизм и ориентация на результат: для булимии характерна навязчивая идея достижения, так называемого «идеального» веса или формы. Этот перфекционизм переносится на спорт: студент может заниматься до изнеможения, воспринимая физическую активность исключительно как инструмент для сжигания калорий, а не как источник удовольствия и здоровья. Это ведет к риску перетренированности и срывов.

- Нарушение interoцептивной чувствительности, более простым языком, это неспособность адекватно распознавать сигналы собственного тела: голод, сытость, усталость, эмоциональное состояние [3, с. 78]. Студент может игнорировать боль, переутомление, что повышает риск травм и выгорания.

- Чувство вины и стыда, связанное с едой и телом. Любая физическая активность, особенно запланированная, может вызывать приступы тревоги. Невыполнение плана тренировки может привести к самобичеванию.

- Социальная тревожность и изоляция. Групповые виды спорта, командные игры, необходимость менять одежду в общественной раздевалке вызывают панический страх осуждения и сравнения себя с другими.

Таким образом, стандартное занятие в университете, с его публичностью и нормативными требованиями, является средой, провоцирующей рецидив, а не способствующей восстановлению.

Рассмотрим методику работы со студентами с ментальными проблемами (РПП) в рамках физкультурно-спортивной деятельности университета. Предлагаемая методика носит комплексный характер и

реализуется через взаимодействие преподавателя физической культуры, психологической службы университета и самого студента.

*Блок 1. Диагностический и организационный.* Выявление и конфиденциальность: психологической службе вуза необходимо проводить регулярные анонимные скрининги для выявления студентов группы риска. Важно создать условия, при которых студент может добровольно сообщить о своей проблеме (например, через куратора или психолога), чтобы получить академическое послабление и индивидуальный план. Информирование преподавателей: проведение семинаров для преподавателей кафедры физического воспитания о признаках РПП, психологических травмах и основах деликатного общения. Выбор формата занятий: предоставление студенту выбора: индивидуальная траектория, разработка персонального плана занятий, исключающего триггеры. Специализированные малые группы: создание групп «Здоровье» или «Адаптивная физкультура», где акцент смещен с результата на процесс и самочувствие.

*Блок 2. Содержательный (Принципы построения занятий).* Смещение акцента с эстетики на функциональность и ощущения. Лексика преподавателя должна быть изменена: должно быть полное объяснение что, зачем и для чего это необходимо выполнять студенту. Отказ от обязательных нормативов (бег на время, количество повторений). Оценка выставляется за регулярность, усилия и приверженность выбранной программе. Разнообразие активностей с низким риском триггеров. Включение в программу видов активности, не ориентированных на внешность:

- йога и пилатес: развивают осознанность тела, помогают восстановить interoцепцию, снижают тревожность;

- скандинавская ходьба: циклический вид активности на свежем воздухе с оздоровительным эффектом;

- танцы (как форма двигательной импровизации): направлены на выражение эмоций, а не на техническое совершенство;

- базовые силовые тренировки: с акцентом на чувство силы и энергии, а не на «жиросжигание».

- интеграция телесно-ориентированных практик: использование элементов для обучения распознаванию сигналов тела (упражнения на дыхание, техники заземления до и после занятия).

*Блок 3. Психолого-педагогическое сопровождение.* Кураторство: закрепление за студентом тьютора или наставника из числа подготовленных старшекурсников или психологов. Создание поддерживающего сообщества: Организация тематических групп взаимопомощи, где студенты могут делиться опытом в безопасной обстановке. Работа с когнитивными искажениями: совместная работа психолога и преподавателя физкультуры по выявлению и проработке неадаптивных установок, чтобы не допускалось никаких угрызений совести.

Интеграция студентов с расстройствами пищевого поведения, в частности с пережитой булимией, в физкультурно-спортивную жизнь

университета является сложной, но необходимой задачей современного инклюзивного образования [6, с. 324]. Психологические травмы, такие как дисморфофобия, перфекционизм и нарушение связи с телом, требуют отказа от традиционной парадигмы «нормативности» в спорте. Предложенная методика, основанная на принципах индивидуального подхода, психологической безопасности и переориентации физической активности с эстетики на функциональность и самоощущение, позволяет создать реабилитационную среду. В такой среде спорт становится не наказанием для тела, а инструментом его принятия, источником радости и силы, способом восстановления нарушенной interoцепции и социальных связей. Внедрение данной модели требует тесного междисциплинарного взаимодействия между кафедрой физического воспитания, психологической службой и администрацией вуза. Дальнейшие исследования могут быть направлены на эмпирическую проверку эффективности предложенных мер и разработку конкретных программ для разных видов расстройств пищевого поведения.

#### Список литературы

1. Малкина-Пых И.Г. Терапия пищевого поведения. М.: Эксмо, 2010. 256 с.
2. Коркина М.В., Цивилько М.А., Марилов В.В. Нервная анорексия. М.: Медицина, 2020. 176 с.
3. Остин А. Нервная анорексия: руководство для родителей. Как помочь ребенку вернуть здоровье и аппетит / Пер. с англ. М.: Альпина Паблишер, 2021. 298 с.
4. Браун Т.А., Кейрнс К.А. Расстройства пищевого поведения: современные подходы к диагностике и терапии // Современная терапия психических расстройств. 2022. № 3. С. 45-52.
5. Тетерский А.С. Адаптивная физическая культура как средство социально-психологической реабилитации студентов с ограниченными возможностями здоровья // Теория и практика физической культуры. 2021. № 8. С. 12-14.
6. Fairburn C.G. Cognitive Behavior Therapy and Eating Disorders. – New York: Guilford Press, 2019. 324 p.

## ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ У ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ

И.М. Бриль

Онлайн институт «СМАРТ», г. Москва, Россия

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности совладающего поведения у спортсменов высших достижений. Акцентируется внимание на значимости адаптивных копинг-стратегий, таких как проблемно-ориентированный подход и активное совладание, для поддержания психологической устойчивости. Особое внимание уделяется роли психологического сопровождения, включающего применение когнитивно-поведенческих техник и методов саморегуляции, направленных на развитие эмоциональной регуляции и когнитивной реструктуризации. Обосновывается необходимость учета индивидуальных особенностей спортсменов, специфики выбранного вида спорта и этапа спортивной карьеры при формировании эффективных стратегий преодоления стресса. Подчеркивается роль спортивного психолога в развитии ментальных навыков и формировании адаптивных механизмов психологической защиты, способствующих повышению спортивной результативности и сохранению психологического благополучия.

**Ключевые слова:** психология, спорт, стратегия совладания, копинг-стратегии, самоотношение, подготовка спортсменов.

Специфика совладающего поведения спортсменов является предметом активного изучения в психологии спорта. Различные современные исследования показывают, что спортивная деятельность, характеризующаяся высокой конкуренцией, физическими и психологическими нагрузками, предъявляет специфические требования к стратегиям совладания (coping strategies) спортсменов и формирует особое отношение к себе.

Основываясь на общепринятой концепции совладания в спорте (Nicholls & Polman, 2007 [10]), мы разделяем точку зрения, что психологически устойчивые спортсмены, описанные, например, Г. Джонс, С. Хэнтон, Д. Коннауттон, (Jones et al., 2002, 2007[7,8]) демонстрируют способность эффективно справляться со стрессом (Bull et al., 2005 [5]; Jones et al., 2002; Jones et al., 2007).

В работах Л. Маклиан (L.McLean, 2020) и М. Даумиллер (M. Daumiller, et al., 2021) акцентируется внимание на классификации копинг-стратегий, используемых спортсменами в стрессовых ситуациях, включая проблемно-ориентированные, эмоционально-ориентированные и избегающие стратегии. Было установлено, что успешные спортсмены чаще используют проблемно-

ориентированные стратегии, направленные на активное решение проблемы и изменение ситуации. В то же время, неадаптивное использование избегающих стратегий может приводить к снижению спортивных результатов и повышению уровня тревожности [6,9].

Как отмечают А. Р. Николс, Р. К. Дж. Полман, связь между совладанием и психологической устойчивостью представляется очевидной, но эмпирически не исследована в достаточной мере. Следует учитывать, что, несмотря на представление о психологической устойчивости как относительно стабильной характеристике, один из ее ключевых компонентов – совладание – подвержен изменениям во времени [10].

Проведенное Н. А. Шестиловой (2018) исследование позволило выявить ряд закономерностей в использовании копинг-стратегий спортсменами. Установлено, что наиболее распространенными стратегиями совладания являются «позитивное переформулирование и личностный рост», «планирование», «активное совладание» и «подавление конкурирующей деятельности», которые относятся к продуктивным и адаптивным методам преодоления стрессовых ситуаций [4].

Исследования, проведенные В. В. Андреевым (2016), выявили специфические паттерны психологической защиты, используемые спортсменами в экстремальных спортивных ситуациях. Отмечается, что рационализация и ассертивное поведение, преобладающие в ситуациях высокого стресса, способствуют расширению возможностей выбора и повышению самоконтроля в критические моменты. Ассертивность, проявляющаяся как настойчивость, активность, социальная направленность и уверенность в себе, становится значимым фактором, позволяющим спортсменам эффективно справляться с психологическим давлением соревнований.

В частности, у легкоатлетов доминируют такие психозащитные стратегии, как рационализация, компенсация, отрицание, ассертивные действия, вступление в социальный контакт и поиск социальной поддержки. Помимо этого, отмечается использование стратегий «преодоление вне реальности», «рациональные действия» и «самоизменение». По мнению автора, этот выбор стратегий отражает стремление легкоатлетов к анализу ситуации, поиску конструктивных решений и адаптации к изменяющимся обстоятельствам.

В отличие от легкоатлетов, в группе гимнастов наблюдаются высокие показатели по стратегиям «проекция», «компенсация», «рационализация» и «регрессия». Кроме того, гимнасты демонстрируют наиболее выраженное использование стратегий «самоизменение», «преодоление вне реальности» и «отвлечение». Предполагается, что эта специфика может быть связана с особенностями вида спорта, требующего высокой концентрации, точности и контроля над телом, что в свою очередь может приводить к повышению уровня тревожности и использованию стратегий, направленных на снижение эмоционального напряжения и уход от реальности [1].

Мы разделяем точку зрения автора, что универсальные стратегии совладания могут оказаться неэффективными из-за различий в личностных особенностях, стиле деятельности и специфике вида спорта. Крайне важно учитывать доминирующие у спортсмена стратегии психологической защиты и, при необходимости, обучать его более адаптивным и эффективным методам совладания со стрессом и эмоциональным напряжением. Особое внимание следует уделять развитию навыков осознанности, эмоциональной регуляции и когнитивной реструктуризации, что позволит спортсменам не только снижать уровень стресса, но и повышать свою психологическую устойчивость и эффективность в экстремальных спортивных ситуациях.

На основе проведенного анализа нами было сформулировано собственное определение: совладающее поведение спортсмена – это динамичный, целенаправленный и контекстуально-обусловленный процесс использования спортсменом индивидуальных ресурсов (личностных качеств, навыков, внешней поддержки) для адаптации к специфическим стрессовым факторам спортивной деятельности (высокая конкуренция, физические и психические нагрузки, публичность, зависимость от результата, риск травматизма) с целью поддержания оптимального физического и психического состояния, достижения высоких спортивных результатов и сохранения психологического благополучия.

Современные исследования подчеркивают роль психологического сопровождения спортсменов, направленного на формирование адаптивных стратегий совладания и позитивного самоотношения. При этом подчеркивается значимость учета индивидуальных особенностей спортсменов, специфики вида спорта и этапа спортивной карьеры [2, 3].

В качестве основных инструментов формирования копинг-стратегий психолог использует методы когнитивно-поведенческой терапии. Эта методика позволяет спортсмену осознать взаимосвязь между мыслями, чувствами и поведением, а затем научиться изменять деструктивные мыслительные паттерны, вызывающие тревогу и неуверенность. Например, спортсмену, склонному к катастрофизации, предлагается перефразировать негативные мысли в более реалистичные и конструктивные, что помогает снизить уровень стресса и сохранять концентрацию во время игры.

Весомым аспектом работы является обучение техникам саморегуляции. Спортсмены учатся контролировать свое дыхание, мышечное напряжение и визуализировать успешное выполнение игровых элементов. Такие методы, как прогрессивная мышечная релаксация и аутотренинг, помогают снизить физиологические проявления стресса и улучшить способность к концентрации.

В контексте спорта высших достижений, спортивный психолог выступает центральным агентом в формировании эффективного совладающего поведения у спортсменов, тесно интегрируясь в систему подготовки. Эта интеграция подразумевает не только консультирование, но и обучение тренеров и спортсменов, оснащая их инструментами ментальной

устойчивости. Спортивная психология предлагает двухсторонний подход: во-первых, развитие ментальных навыков, способствующих достижению спортивных целей; во-вторых, психотерапевтическую поддержку для решения фундаментальных проблем, влияющих на эмоциональное состояние и, как следствие, на спортивную деятельность.

Улучшение ментальных аспектов результативности, таких как уверенность, концентрация, самообладание, регуляция интенсивности составляет основу развития ментальных навыков. Ментальная подготовка к соревнованиям рассматривается как адаптация перечисленных аспектов к конкретной соревновательной ситуации, что требует дифференцированного подхода. Разработка предстартовых ритуалов, направленных на поддержание фокусировки на процессе, а не на результате, и проактивное укрепление уверенности в себе, является важным инструментом. Кроме того, повышение эффективности тренировок достигается путем углубленного понимания спортсменами принципов обучения и результативности. Развитие ментальных навыков включает применение техник ментальной визуализации, постановки целей, развития концентрации, контроля тревожности и возбуждения, а также релаксационных техник.

Психотерапевтическое вмешательство может быть необходимым в ситуациях, связанных с преодолением страха перед неудачей, развитием командной сплоченности, решением проблем психического здоровья (например, депрессии, тревожности, перфекционизма), управлением факторами образа жизни, возвращением в спорт после травмы или завершения карьеры. В контексте совладающего поведения, психотерапия направлена на формирование адаптивных стратегий, позволяющих справляться с эмоциональными и психологическими последствиями стрессовых спортивных ситуаций.

В спортивной психологии, формирование устойчивой уверенности в себе рассматривается как ключевой фактор, определяющий эффективность совладающего поведения спортсменов [3]. Психологическое консультирование, направленное на развитие автономии в принятии решений, является эффективным инструментом повышения уверенности в себе, способствуя формированию позитивных когнитивных оценок собственных двигательных навыков и преодолению саморазрушительных установок. Обратим внимание на то, что уверенность в себе, детерминированная внешними факторами, такими как результаты, ожидания и природные способности, обладает ограниченной прогностической ценностью. Вместо этого, акцент делается на развитии внутренних ресурсов, обеспечивающих реалистичные ожидания, эффективную коммуникацию и психологическую устойчивость к критическим замечаниям.

Преодоление психологических барьеров, связанных с проблемами психического здоровья, требует разработки индивидуализированных планов, основанных на принципах поэтапной работы психолога. Неэффективным считается применение тактики «продавливания», поскольку это может

усугубить существующие психологические проблемы. Вместо этого, рекомендуется использование стратегий, направленных на смягчение негативного воздействия психологических барьеров на двигательную активность. В качестве примера приводится использование кинестетических подсказок, таких как бег на месте после неудачного удара в теннисе, что способствует поддержанию оптимального уровня активации и нивелированию негативных эмоциональных реакций. Таким образом, формирование адаптивных копинг-стратегий и развитие уверенности в себе рассматриваются как взаимосвязанные процессы, способствующие повышению эффективности спортивной деятельности и психологического благополучия спортсменов.

Важно подчеркнуть, что спортивная психология фокусируется на понимании спортивных результатов как процесса, а не конечной цели. Этот процесс-ориентированный подход способствует формированию более здорового отношения к спорту и снижает зависимость от внешних результатов.

В итоге, можно сказать, что формирование эффективного совладающего поведения у профессиональных спортсменов является сложным и многофакторным процессом, требующим комплексного подхода, включающего в себя психологическую подготовку, тренировку эмоциональной регуляции, развитие когнитивных навыков и формирование адаптивных механизмов психологической защиты. Развитие этих навыков способствует не только улучшению спортивных результатов, но и формированию психологически устойчивой и гармоничной личности, способной успешно справляться с вызовами современной спортивной деятельности.

### Список литературы

1. Андреев В.В. Coping в структуре самосознания спортсменов - это совладание или преодоление? // Рудиковские чтения: Материалы XII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта, Москва, 26–27 мая 2016 года / Министерство спорта РФ, ФГБОУ ВПО ГЦОЛИФК; под общ. ред. Байковского Ю.В., Воцинина А.В. М.: ГЦОЛИФК, 2016. С. 135-140.
2. Бабушкин Г.Д. Спортивная психология. Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. 221 с.
3. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта. М.: Советский спорт, 2012. 290 с.
4. Шестиловская Н.А. Особенности использования копинг-стратегий спортсменами различной квалификации // Право. Экономика. Психология. 2018. № 3(11). С. 67-73.
5. Bull S.J., Shambrook C.J., James W., Brooks J.E. Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2005. 17. P. 209–227.
6. Daumiller M., Rinas R., Breithecker, J. Elite athletes' achievement goals, burnout levels, psychosomatic stress symptoms, and coping strategies. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2021. 20. P. 416 - 435.
7. Jones G., Hanton S., Connaughton, D. What is this thing called mental toughness? An investigation of elite performers. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2002. 14. P. 205–218.

8. Jones G., Hanton S., Connaughton D. A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*. 2007. 21. P. 243–264.
9. McLean L. The Impact Of Coping Strategies And Social Support On The Experience Of Stress In High Performance Athletes. *Addiction & Addictive Disorders*. 2020. P. 78-99.
10. Nicholls A.R., Holt N.L., Polman R.J. C., Bloomfield, J. Stressors, coping, and coping effectiveness among professional Rugby union players. *The Sport Psychologist*. 2006. 20. P. 314–329.

## РАЗРАБОТКА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ОСНОВЫ СМЕШАННОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ: КОНЦЕПЦИЯ И МОДЕЛЬ

О.С. Васильченко, В.З. Яцык

Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** В статье рассматриваются теоретические аспекты и практические рекомендации по разработке модели смешанного обучения для студентов-спортсменов высокой квалификации. Актуальность исследования обусловлена растущим интересом к интеграции новых технологий в образовательный процесс и специфическими потребностями спортсменов, связанными с высокой нагрузкой и плотным графиком. Целью работы является создание концепции смешанного обучения, адаптированной к особенностям данной категории студентов. Результатом проведенного исследования является разработанная модель смешанного обучения для студентов-спортсменов высокой квалификации

**Ключевые слова:** смешанное обучение; дистанционные технологии; студенты-спортсмены; профессиональное развитие; образовательный процесс; персонализированный подход.

Современный образовательный процесс требует адаптации под изменяющиеся условия и потребности студентов, особенно тех, кто занимается спортом. Традиционные методы обучения не всегда могут удовлетворить их потребности, так как график спортсменов насыщен тренировками, соревнованиями и другими обязательствами [1, с. 376]. В этом контексте смешанное обучение предлагает гибкую учебную среду, сочетающую традиционные и дистанционные технологии.

Целью данной работы является разработка концепции смешанного обучения для студентов-спортсменов, учитывающей их уникальные потребности и особенности. Важным аспектом этой концепции станет создание модели смешанного обучения для студентов-спортсменов высокой квалификации

Смешанное обучение – это образовательная модель, которая объединяет традиционные методы и дистанционные технологии. Она позволяет создать гибкую учебную среду, адаптированную под индивидуальные потребности студентов. Для студентов-спортсменов это особенно важно, так как их расписание часто насыщено тренировками и соревнованиями, что затрудняет традиционное обучение.

Одной из ключевых проблем, с которой сталкиваются студенты-спортсмены, является согласование учебного процесса с тренировочным процессом. Модель смешанного обучения позволяет устанавливать адаптивные графики. Исследования показывают, что это увеличивает гибкость учебного времени и положительно влияет на профессиональное развитие спортсменов. Однако не все студенты едины в оценке эффективности смешанного обучения для физической подготовки, указывая на недостаточность дистанционных занятий для улучшения физических навыков.

Персонализированный подход к обучению также важен в условиях смешанного обучения [3, с. 245]. Студенты-спортсмены требуют гибкости как в учебном графике, так и в содержании курса. Исследования подчеркивают необходимость предоставления студентам возможности самостоятельно управлять своим временем и ресурсами, что способствует более качественному освоению учебного материала и индивидуализации процесса.

Основные принципы организации смешанного обучения включают активное использование различных форматов преподавания. Применение этих принципов особенно эффективно в рамках физического воспитания, где важна значительная практическая часть. Традиционные формы занятий, такие как занятия в зале, остаются важными для улучшения физической подготовки, но интеграция дистанционных технологий улучшает доступ к учебным материалам и поддерживает обратную связь с преподавателями.

Методы показа и анализа результатов также важны. Разработка форм контроля знаний, сочетающих традиционные и инновационные подходы, позволяет лучше отслеживать успехи студентов [4, с. 149]. Познавательные задания, выполняемые как онлайн, так и в классе, повышают уровень вовлеченности студентов и качество освоения учебного материала.

Разработка концепции смешанного обучения для студентов-спортсменов представляет собой важную задачу в условиях современного образовательного процесса. Модель смешанного обучения, учитывающая специфические потребности спортсменов, может улучшить их профессиональное развитие и академическую успеваемость.

Цель создания модели смешанного обучения для студентов-спортсменов высокой квалификации – это интеграция традиционных подходов с возможностями дистанционных технологий для создания гибких условий обучения, соответствующих специфике спортсменов.

Основные принципы модели смешанного обучения для студентов-спортсменов высокой квалификации:

Индивидуальный подход: учет индивидуальных потребностей и особенностей каждого студента-спортсмена.

Гибкость расписания: возможность адаптации расписания занятий под график тренировок и соревнований.

Сочетание очных и дистанционных занятий: баланс между очными занятиями и дистанционными модулями.

Использование современных технологий: применение онлайн-ресурсов, видеолекций, интерактивных заданий и других современных технологий.

Поддержка мотивации: создание условий для поддержания мотивации студентов-спортсменов.

В таблице 1 представлены ключевые компоненты разрабатываемой модели смешанного обучения, которые необходимы для ее эффективной реализации.

Таблица 1 – Компоненты модели смешанного обучения для студентов-спортсменов высокой квалификации

Компоненты модели	Описание компонентов модели
Разработка учебных планов	-сочетание очных занятий с дистанционными модулями - учет особенностей организации спортивной подготовки -гибкость в расписании занятий.
Онлайн-ресурсы и платформы	-доступ к учебным материалам в любое время -видеолекции и интерактивные задания -системы управления обучением и учебные платформы
Изменение форматов взаимоотношений между преподавателем и студентом:	-преподаватель как наставник, поддерживающий студентов в их индивидуальном развитии -вовлечение студентов в образовательный процесс через активные методы обучения
Психологическая подготовка:	-специальные тренинги и семинары в дистанционном формате -развитие необходимых навыков и качеств
Оценка результатов:	-разработка критериев оценки результатов -контроль качества освоения учебного материала -коррекция учебного процесса в реальном времени
Техническая и методическая поддержка:	-создание соответствующей инфраструктуры для доступа к образовательным ресурсам -подготовка преподавателей к работе в новых условиях -использование разнообразных методов обучения, обеспечивающих баланс между теорией и практикой

Этапы реализации модели смешанного обучения для студентов-спортсменов высокой квалификации:

Анализ существующих методик и адаптация их к новым условиям: изучение специфики смешанного обучения; адаптация методик под индивидуальные потребности студентов-спортсменов.

Разработка учебных планов и программ: определение соотношения очных и дистанционных занятий; выбор онлайн-ресурсов и платформ; разработка интерактивных заданий и видеолекций.

3. Внедрение модели в образовательный процесс: организация занятий в соответствии с учебными планами; *поддержка мотивации студентов-спортсменов*; мониторинг и оценка результатов.

Корректировка и оптимизация модели: *анализ эффективности модели*; внесение изменений в учебные планы и программы; *улучшение технической и методической поддержки*.

Ожидаемые результаты реализации модели смешанного обучения для студентов-спортсменов высокой квалификации [2, с. 49]:

Увеличение уровня профессионального развития студентов-спортсменов.

Повышение академической успеваемости.

Формирование необходимых компетенций и навыков.

Создание условий для дальнейшего профессионального роста.

Традиционные методы обучения, хотя и имеют свои преимущества, часто не учитывают индивидуальные потребности спортсменов. Дистанционные технологии открывают новые горизонты для образовательного процесса, позволяя студентам-спортсменам учиться в удобное для них время и в комфортной обстановке.

В ходе исследования была разработана теоретическая основа смешанного обучения студентов-спортсменов высокой квалификации с использованием дистанционных технологий. Результаты исследования подтверждают актуальность и необходимость внедрения смешанного обучения в образовательный процесс спортсменов.

Дальнейшие исследования в этой области должны быть направлены на разработку и внедрение конкретных методик и инструментов для смешанного обучения, а также на изучение их влияния на качество подготовки спортсменов. Это позволит еще более эффективно интегрировать современные образовательные технологии в процесс подготовки спортсменов.

#### Список литературы

1. Васильченко О.С., Яцык В.З. Актуальность применения технологии смешанного обучения спортсменов высокой квалификации в образовательном процессе спортивного вуза // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции. Краснодар. 2022. С. 375-378.

2. Иванов А.И. Влияние смешанного обучения на учебный процесс студентов спортсменов // Журнал физического воспитания. 2020. Т. 15. № 3. С. 45-52.

3. Проблемы управленческой деятельности специалистов по физической культуре в условиях экономических санкций / И. Ю. Пугачев, С. В. Разновская, И. И. Горбиков [и др.] // Современный ученый. 2022. № 3. С. 243-248.

4. Смирнова С.А. Методы контроля знаний в условиях смешанного обучения // Образование и наука. 2022. Т. 35, № 5. С. 147-154.

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАЦИИ У СТУДЕНТОВ АВИАЦИОННОГО ВУЗА СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ

Л.М. Волкова

Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации  
имени Главного маршала авиации А.А. Новикова,  
г. Санкт-Петербург, Россия

**Аннотация.** Цель исследования – рассмотреть социально-психологические вопросы в сфере высшего образования, касающиеся взаимодействия студентов и преподавателей, студентов друг с другом в учебной группе. Исследование проведено на кафедре физической и психофизиологической подготовки авиационного вуза с группой студентов-пловцов сборной университета, где возникают новые взаимоотношения между участниками тренировочного процесса, которые связаны как со специфической особенностью учебного предмета, так и с групповой формой выполнения физических упражнений.

В работе выявлены особенности плавания, которые требуют пристального внимания к средствам формирования коммуникативных навыков в группах пловцов. Был назначен помощник спортивной группы, который контролировал действия своих подопечных, корректировал их в паузах между дистанциями, стимулировал к проявлениям активности на всем протяжении тренировки. Для большей сплоченности в коллективе дополнительно к основным средствам плавательной подготовки использовались эмоционально заряженные задания.

Результаты исследования подтвердили, что управляемая помощником двигательная деятельность студентов в бассейне положительно повлияла на формирование интереса студентов к результатам коллективной деятельности.

**Ключевые слова:** коммуникация, взаимодействие, плавание, студент, физическая культура, пловец, коллектив

**Актуальность.** Социально-психологические вопросы в сфере высшего образования затрагивают сегодня широкий спектр тем, связанных с взаимодействием студентов и преподавателей, включая формирование социальных установок, межличностное общение, лидерство, эффективность групповой работы, а также феномены социализации личности [5]. Социально-психологические качества студента – это свойства, которые определяют его социальное поведение, позицию в обществе и коммуникацию.

Вопросы изучения коммуникации в совместной деятельности студентов и преподавателей при организации образовательного процесса в

высшем учебном заведении приобретают сегодня особую остроту [4]. Высокий уровень сплоченности коллектива учебной группы улучшает психическое и социальное здоровье, повышает качество обучения студентов [7, 8, 6].

Студент, лучше всех решающий стоящие учебные, жизненные или деловые задачи, становится лидером в группе по этим направлениям интересов. Формальный лидер в группе обычно один (староста группы), а неформальных лидеров может быть несколько.

Физкультурно-спортивная деятельность резко отличается от всех видов учебной деятельности в вузе. Занятия по физической культуре развивают у студентов психические, физические, морально-волевые качества, коммуникативные навыки, необходимые для преодоления возникающих трудностей, формируют чувство партнерства, коллективизма и патриотизма. В спортивной деятельности возникают новые взаимоотношения между студентами, которые связаны как со специфической особенностью учебного предмета, так и с групповой формой выполнения физических упражнений [2].

Одним из видов спорта, который активно культивируется в Санкт-Петербургском государственном университете гражданской авиации (СПбГУ ГА) является спортивное плавание. В 2024/2025 учебном году сборная Университета по плаванию включала 36 студентов, среди которых Мастера Спорта и Кандидаты в Мастера Спорта России. Плавание – это вид спорта, имеющий большое прикладное значение не только в обычной жизни, но и в профессиональной авиационной деятельности. Будущий авиаспециалист обязан не только сам хорошо плавать, но и в экстремальных ситуациях должен уметь быстро оказать помощь всем нуждающимся пассажирам воздушного судна [1, 3].

Плавание – вид спорта, который имеет ряд особенностей, требует пристального внимания к средствам формирования коммуникативных навыков в группах пловцов.

1. При формировании сборной вуза по плаванию производится отбор наиболее подготовленных студентов по критериям здоровья и плавательной подготовленности, поэтому студенты разных курсов, групп и факультетов вуза становятся членами сборной по плаванию. Все взаимоотношения в коллективе сборной начинаются с «нуля».

2. В занятиях по плаванию теряется часть полезного тренировочного времени. Занимающийся посещает гардероб, далее – контроль при проходе в бассейн, раздевалка, зал «сухого» плавания, душ, чаша бассейна, душ, раздевалка, контроль, гардероб. Переходы и пребывание в различных помещениях сокращают полезное время стандартного занятия по на 10-15 минут, а время аренды плавательного бассейна в основном ограничено, т.е. на занятии по плаванию наблюдается дефицит полезного времени для тренировочного процесса.

3. В силу особенностей водной среды существует проблема полноценной информационной взаимосвязи между преподавателем и

студентами, между студентами в группе. Преподаватель вынужден передавать студентам максимум информации в подготовительной части занятия на суше, а в чаше бассейна объясняется со студентами преимущественно жестами, короткими фразами, сигналами. Водная среда затрудняет общение и между студентами, несмотря на то, что занятия проводятся преимущественно групповым методом. Таким образом, в занятии по плаванию наблюдается дефицит информационного взаимодействия между участниками тренировочного процесса.

4. В воде студенты вынуждены опираться на свои тактильные и мышечные ощущения или на коррекцию своей деятельности со стороны преподавателя. И то, и другое в условиях водной среды и дефицита информационных взаимодействий не является полноценным. Таким образом, в регуляции своей деятельности в воде студенты вынуждены ориентироваться преимущественно на свои, не всегда совершенные возможности.

Оценка выявленных особенностей занятий плаванием дала возможность сделать предположение, что процесс формирования коммуникативных навыков в группах по плаванию осложняется ввиду недостатка информационных взаимосвязей между участниками учебного процесса, неумения студентов полноценно и самостоятельно регулировать свою деятельность в воде. Это позволило сформировать предположение, что на занятиях по плаванию необходимо использовать средства, повышающие уровень информационной взаимосвязи между участниками тренировочного процесса.

**В исследовании использовались методы:** анализ специальной литературы, опрос, наблюдение, педагогический эксперимент, статистика. Педагогический эксперимент проведен в 2023/2024 учебном году в СПбГУ ГА, где участвовали студенты 1–5 курсов разных факультетов - члены сборной Университета по плаванию. Спортивный уровень студентов-пловцов СПбГУ ГА: 7 % студентов имели I взрослый разряд, 65 % студентов – КМС, 28 % студентов - МС. Лидером (помощником) спортивной группы стала капитан команды по плаванию Воронова Полина – МС по плаванию. Помощница контролировала действия своих подопечных, корректировала их в паузах между дистанциями, стимулировала к проявлениям активности и работоспособности на всем протяжении тренировки. Преподаватель оценивал деятельность студентов в процессе каждого занятия по критериям активности в работе с помощником. В начале, середине и в конце учебного года студенты самостоятельно определяли степень «желания тренироваться» исходя из оценки в 15 баллов. В конце учебного года преподаватель опрашивал студентов об уровне взаимоотношений в спортивной группе.

Для большей сплоченности в коллективе дополнительно к основным средствам плавательной подготовки использовались эмоционально заряженные задания. В их число входили: эстафеты, прыжки в воду,

ныряния, преодоление водных препятствий, плавание нетрадиционными способами и др.

**Результаты исследования.** Результаты проведенного исследования свидетельствуют следующее. В начале семестра «помощник» группы получал информацию от преподавателя по тренировке в достаточно большом объеме. Информация включала в себя организационные вопросы, советы, поощрения. На воде «помощник» уделял внимание преимущественно контролю техники плавания студентов, в меньшей степени уделялось внимание активизации функциональной работы студентов. Контактируя со студентами, «помощник» использовал преимущественно показ собственных движений. В начале года «помощник» недостаточно настойчиво требовал от студентов исполнения своих требований, избегал оценок их деятельности, направлял на консультацию к преподавателю. Долгое время «помощник» нуждался в помощи преподавателя по организации работы с группой.

В середине учебного года «помощник», контролируя технику плавания студентов-спортсменов, уже требовал от них качества исполнения и активизировал их работоспособность на дистанциях, уделял внимание технической и функциональной подготовке «своих» студентов. Контактируя с преподавателем во время инструктажа в начале занятий, «помощник» давал оценки уровня подготовки студентов, просил помощи в исправлении отдельных недостатков по их технике или дисциплины исполнения. «Помощник» активно использовал в своей работе со студентами настойчивые просьбы и требования, поощрения, жесты, сигналы. В определенной степени он копировал стиль преподавателя. К середине года спортивная группа в значительной степени приобрела самостоятельность в коллективных действиях, повысилась коммуникация студентов.

К концу учебного года «помощник» контролировал технику плавания только у некоторых студентов, которые отставали в этом разделе подготовки. Основное внимание лидер сосредоточил на активизацию функциональной подготовки, организацию соревновательных ситуаций в процессе выполнения тренировочных заданий и в заключительной части урока между студентами своей группы. В контактах с преподавателем он оценивал индивидуальные возможности членов своего коллектива, предлагал варианты соревновательной конкуренции. «Помощник» пользовался в своей управляющей деятельности показом, жестами, просьбами, выдвигал жесткие требования отстающим, словом поддерживал активных, общался со студентами до и после занятий. К концу года спортивная группа превратилась в сплоченный коллектив единомышленников, они вместе тренировались, участвовали в соревнованиях с выездом в другие города, отдыхали, посещали кинотеатры и кафе, обменивались конспектами, старшекурсники оказывали учебную консультацию и помощь первокурсникам и т.д.

Работа «помощника» ускорила процесс формирования коллективных действий в спортивной группе, сделала их менее зависимыми от внимания со

стороны преподавателя. В то же время, до середины учебного года сохранялась необходимость воздействий преподавателя на активизацию деятельности самого «помощника» и студентов. Наибольшее число обращений к преподавателю за поддержкой возникало у «помощника» в начале учебного года. К концу года в спортивной группе самостоятельность действий приобрела достаточную устойчивость, что позволило преподавателю в процессе занятий в большей степени контролировать и регулировать деятельность тех студентов, которые его интересовали, в наибольшей степени в нем нуждались и с которыми не справлялся «помощник».

### **Выводы.**

1. Управляемая «помощником» двигательная деятельность студентов в спортивной группе в бассейне положительно влияет на формирование интереса студентов к результатам коллективной деятельности, развивает коммуникативные навыки.

2. Активность «помощника» формируется за счет появления у него ответственности за деятельность своих подопечных и свою подготовку, как примера и лидера для других.

3. Степень прочности сплочения коллектива зависит от длительности работы с «помощником» и уровня спортивной подготовленности студентов в плавании. В начале этой деятельности сплоченность основывается преимущественно по разделу технической подготовки. В дальнейшем сплоченность основывается преимущественно по разделам технической, физической подготовки и увеличения объема тренировочной нагрузки, а также соревновательной деятельности.

4. Выполнение под руководством «помощника» систематических самостоятельных тренировочных нагрузок способствовало как улучшению физической и физиологической подготовленности пловцов, так и содействовало сплочению коллектива спортсменов в выполнении поставленных целей и задач тренировочного процесса.

5. Эмоционально заряженные упражнения в заключительной части тренировки формируют интерес студентов к тренировочной деятельности в плавании, к коллективным соревновательным действиям, формируют коммуникацию студентов.

### **Список литературы**

1. Агапов Д.О., Будникова Ю.С., Волкова Л.М. Плавание в авиационном учебном заведении - важнейшее условие успешности будущей профессиональной деятельности пилота // Физическая культура студентов. 2025. № 74. С. 51-56.

2. Волкова Л.М. Межличностные отношения в студенческой среде будущих авиаторов // Вопросы социально-гуманитарных наук в контексте различных научных подходов. Сборник научных статей. Ульяновск, 2024. С. 97-99.

3. Волкова Л.М., Голубев А.А. Психофизиологические средства физической культуры для формирования профессионализма будущих специалистов авиации // Медико-биологические аспекты физической подготовки и спорта в ВС РФ. 2017. С. 41-46.

4. Зуйкова Е.Г., Бушма Т.В., Волкова Л.М., Даценко А.А. Интернет-коммуникации студентов в процессе освоения дисциплины «Физическая культура» // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. № 9 (187). С. 113-115.

5. Кряклина А.А., Пахомов Ю.М., Устинова О.Н. [и др.]. Социальная активность студентов разной двигательной активности // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 11 (201). С. 221-225.

6. Цыркун И.И., Андарало А.И., Артеменок Е.Н. [и др.], Педагогика современной школы: основы педагогики. Дидактика. Учебно-метод. пособие для студентов вузов / Минск, 2012. 516 с.

7. Шалупин В.И., Родионова И.А., Романюк Д.В. [и др.]. Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации // учебник / Москва, 2017.

8. Шалупин В.И., Родионова И.А., Романюк Д.В. Средства повышения профессионально важных качеств студентов-специалистов управления на воздушном транспорте (УВД) гражданской авиации // Инновации и традиции в современном физкультурном образовании. 2020. С. 199-203.

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

В.Н. Гамина, В.В. Филь

Северо-Западный институт (филиал) Университета имени О. Е. Кутафина,  
г. Вологда, Россия

**Аннотация.** В статье анализируются проблемы травматизма на занятиях физической культурой у студентов специальности «Правоохранительная деятельность», специфика которых связана с интенсивной физической подготовкой и освоением приемов самообороны. Предлагаются практические рекомендации по минимизации рисков, включая совершенствование методик тренировок, индивидуальный подход и внедрение эффективных мер профилактики травм. На основе изучения нормативной базы, научных исследований и практического опыта предлагаются рекомендации по совершенствованию методики преподавания, улучшению контроля за физическим состоянием студентов, внедрению эффективных средств профилактики травм и формированию у обучающихся культуры безопасности. Особое внимание уделяется необходимости индивидуального подхода к тренировочному процессу с учетом физических возможностей и состояния здоровья каждого студента. Результаты исследования могут быть использованы для разработки и модернизации программ физической подготовки в образовательных учреждениях, готовящих специалистов для правоохранительных органов, с целью снижения риска травматизма и повышения эффективности профессиональной подготовки.

**Ключевые слова:** травматизм, физическая культура, правоохранительная деятельность, профилактика, безопасность, студенты.

Актуальность данного исследования, посвященного теоретическим и практическим вопросам профилактики травматизма во время занятий по ФК у студентов специальности «Правоохранительная деятельность», обусловлена некоторыми факторами:

Специфика профессиональной деятельности: Будущие сотрудники правоохранительных органов (ПО) подвергаются повышенным требованиям к физической подготовке, поскольку их профессиональная деятельность связана с экстремальными ситуациями, физическим противодействием и необходимостью оперативно реагировать на угрозы. Интенсивные тренировки, включающие элементы рукопашного боя, самообороны и силовые упражнения, значительно повышают риск получения травм [1].

Необходимость обеспечения безопасности обучающихся: Травматизм на занятиях по ФК не только наносит вред здоровью студентов, но и препятствует эффективной подготовке квалифицированных специалистов для правоохранительных органов.

Потребность в совершенствовании методик преподавания: Традиционные методики физической подготовки не всегда учитывают индивидуальные особенности студентов, их физическое состояние и предрасположенность к травмам.

Важность формирования культуры безопасности: Недостаточная осведомленность студентов о причинах травм и мерах профилактики, а также недостаточная подготовка преподавателей в области безопасности и оказания первой помощи, способствуют увеличению числа травм[2].

Исследование теоретических и практических вопросов профилактики травматизма во время занятий по ФК у студентов специальности «Правоохранительная деятельность» является актуальным и социально значимым, поскольку направлено на повышение безопасности, эффективности и качества подготовки будущих сотрудников правоохранительных органов.

Цель данной статьи состоит в сборе данных о причинах высокого уровня травматизма при занятиях физическими упражнениями и спортом, в даче рекомендаций по профилактике травматизма у студентов.

Спортивные травмы чрезвычайно распространены и затрагивают примерно 21 % активных взрослых.

Спортивные травмы делятся на две большие категории: острые и хронические травмы. Острые травмы возникают внезапно, например, когда человек падает, получает удар или вывихивает сустав, в то время как хронические травмы обычно являются результатом чрезмерного использования одной области тела и развиваются постепенно с течением времени [2].

Поддержание оптимального режима движений, тщательная разминка, поддержание здорового веса, хорошая гибкость и сила в разгибателях бедра, сгибателях колена и разгибателях коленного сустава могут иметь большое значение для предотвращения этой травмы [3].

Важна ли все-таки профилактика травматизма в вузе при занятиях спортом? Чтобы минимизировать риск получения травм на занятиях физической культурой, необходимо соблюдать комплекс мер, включающий в себя подготовку, технику выполнения упражнений, а также учет индивидуальных особенностей и соблюдение правил безопасности. Вот основные рекомендации:

1. Подготовка к занятиям:

- Разминка: Никогда не пропускайте разминку! Разминка разогревает мышцы, связки и суставы, подготавливая их к предстоящей нагрузке и снижая риск растяжений и разрывов. Она должна включать кардиоупражнения (бег, прыжки) и упражнения на растяжку основных групп мышц;

- **Правильная экипировка:** Носите удобную и подходящую для занятий спортивную одежду, и обувь. Обувь должна обеспечивать хорошую амортизацию и поддержку стопы. При необходимости используйте защитное снаряжение (наколенники, налокотники, шлемы и т.д.);

- **Оценка условий:** Оцените условия места проведения занятий. Убедитесь, что пол ровный и не скользкий, оборудование исправно и безопасно.

## 2. Техника выполнения упражнений:

- **Изучение техники:** Правильно осваивайте технику выполнения упражнений под руководством квалифицированного преподавателя. Не стесняйтесь задавать вопросы, если что-то непонятно;

- **Постепенное увеличение нагрузки:** Начинайте с небольших нагрузок и постепенно увеличивайте их, по мере укрепления мышц и связок. Не пытайтесь сразу выполнить сложные упражнения или поднять большой вес;

- **Контроль правильности выполнения:** Следите за правильной техникой выполнения упражнений. Лучше выполнить упражнение с меньшим весом или меньшим количеством повторений, но правильно, чем с большим весом и неправильной техникой.

## 3. Учет индивидуальных особенностей:

- **Уровень физической подготовки:** Учитывайте свой уровень физической подготовки при выборе упражнений и нагрузок. Не пытайтесь сразу догнать более подготовленных товарищей;

- **Состояние здоровья:** Учитывайте свое состояние здоровья и наличие хронических заболеваний. При необходимости проконсультируйтесь с врачом;

- **Преыдущие травмы:** Если у вас были травмы в прошлом, будьте особенно осторожны и избегайте упражнений, которые могут спровоцировать повторное повреждение.

## 4. Соблюдение правил безопасности:

- **Соблюдайте правила:** Соблюдайте правила безопасности, установленные в спортивном зале или на площадке;

- **Оптимальная нагрузка:** Не переоценивайте свои возможности и не стремитесь к чрезмерным нагрузкам.

## 5. После занятия:

- **Заминка (растяжка):** Заминка (растяжка после тренировки) помогает мышцам вернуться в нормальное состояние, снижает мышечное напряжение и улучшает гибкость;

- **Отдых и восстановление:** Дайте своему телу время на отдых и восстановление. Не занимайтесь каждый день, давайте мышцам восстановиться;

## Список литературы

1. Карданов А.К. Вопросы оптимизации организации физической подготовки слушателей по программам профессиональной подготовки МВД России // Современный ученый. 2017. № 3.

2. Струганов С.М. Причины спортивного травматизма курсантов и слушателей образовательных организаций силовых ведомств на занятиях по физической подготовке // Социальные и психологические проблемы современного образования: по материалам Всероссийской научно-практической конференции (Иркутск, 29 ноября 2018 г.). Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2018.

3. Завдовьева А.В., Уколова Г. Б. Формирование физической активности студентов как социально-педагогическая проблема // Наука молодых – будущее России. Сборник научных статей 4-й Международной научной конференции перспективных разработок молодых ученых. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2019.

4. Халилуллин Ф.Ф., Старостин В. Г. Предупреждение травматизма на занятиях по физической подготовке со слушателями, проходящими профессиональное обучение в образовательных организациях МВД России: учебно-методическое пособие. Казань: КЮИ МВД России, 2021.

## ЛОНГИТЮДНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ КАК ПУТЬ ПРИБЛИЖЕНИЯ НАУКИ К ПРАКТИКЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Г.Б. Горская

Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** В статье представлены результаты рассмотрения отечественных и зарубежных лонгитюдных исследований психологических факторов способствующих либо препятствующих успешности деятельности спортсменов, позволяющих выявить динамику их влияния в реальном времени. Показано, что такие исследования позволяют установить долговременные регуляторы психической напряженности, увеличивающей риск выгорания спортсменов, динамику привлечения психологических ресурсов для поддержания устойчивости к стрессу на протяжении многомесячного соревновательного сезона и некоторые другие важные с практической точки зрения феномены, которые не выявляются при однократном исследовании. Результаты исследований оказались важным ресурсом прогнозирования эффектов продолжительных стрессовых воздействий на эмоциональные состояния и результативность деятельности спортсменов.

**Ключевые слова:** лонгитюдные исследования, долговременные регуляторы психической напряженности, деятельность спортсменов, ресурсы решения практических задач подготовки спортсменов.

**Введение.** Качественное решение психологических проблем спортсменов в настоящее время невозможно без опоры на научные исследования. С другой стороны, существенным условием полезности научных исследований для решения практических задач психологического сопровождения подготовки спортсменов является максимальное приближение исследований к реальным условиям функционирования психики спортсменов.

Понимание этого проявляется в характерных для современных исследований методологических подходах и методах научных исследований. Этим объясняется обращение психологов к качественным методам исследований, среди которых наиболее распространенным является метод полу-структурированного интервью, который позволяет выявить картину спортивной деятельности в целом или отдельных сторон спортивной жизни, сложившуюся у спортсменов, часто отличную от того, как видит жизнь спортсменов внешний наблюдатель. Данные полу-структурированных интервью становятся основой как для разработки психодиагностических

опросников, так и для обоснования направлений практической психологической работы со спортсменами.

Анализ научных публикаций выявляет учащающееся обращение к исследованиям, проводимым методом анализа отдельного случая (case study). Они посвящаются чаще всего отдельным спортивным командам, отслеживанию отношения к определенным ситуациям спортивной деятельности отдельной группы, совместно переживающей сложные для них ситуации. Как правило, в таких исследованиях психологические феномены изучаются в реальных условиях спортивной деятельности. Спортивные психологи обращались к модели case study и раньше. Примером этого может быть исследование динамики отношений в команде по велоспорту высокого класса, проведенное В. Навроцкой около пятидесяти лет тому назад [1]. Данные исследования, выявившие особенности реагирования спортсменов на значимые для них события спортивной подготовки, позволили автору и тренерам команды решить сложные психологические проблемы. Это подтверждало ценность подхода case study. Тем не менее в то время результаты исследования указанного типа не получили широкого распространения. В последние же годы такие исследования получили широкое распространение. Возможно, это произошло вследствие осмысления того, что выдающиеся спортивные результаты могут быть достигнуты различными способами, за счет разного сочетания способностей, что требует научно обоснованной индивидуализации подготовки спортсменов или спортивных команд.

Приметой нашего времени стало и распространение лонгитюдных исследований. Повышение их значимости связано с укрепившимся пониманием того, что как в рамках отдельного соревнования, так и в процессе многолетнего спортивного совершенствования психическая регуляция деятельности отдельного спортсмена или спортивной команды меняется.

Цель и методы исследования. Целью исследования является установление актуальных направлений лонгитюдных исследований, их вклада в поиск ресурсов совершенствования подготовки спортсменов. Для достижения цели применен метод сравнительного анализа отечественных и зарубежных исследований, выполненных в форме лонгитюда различной продолжительности.

Результаты исследования. Объем статьи не позволяет дать характеристику достаточно многочисленных лонгитюдных исследований. Поэтому в ней представлены научные работы, отражающие основные направления психологических лонгитюдных исследований спортсменов и спортивных команд. В своем большинстве они связаны с исследованием динамики восприятия стрессоров и реакции на стресс на протяжении соревновательного сезона. На протяжении подготовки к ответственному соревнованию. Например, исследование поддержания устойчивости к соревновательному стрессу женской команды по пляжному гандболу

показало, что от начала к концу соревновательного сезона для поддержания устойчивости к стрессу привлекается все больше психологических ресурсов. С другой стороны, было установлено, что по мере накопления психологической усталости к концу соревновательного сезона возникает риск неразрешимости задачи поддержания собственной устойчивости к стрессу и устойчивости совместных действий команды во время соревнований [2].

Лонгитюдные исследования позволяют выявить долговременные источники роста психической напряженности, вызывающие эмоциональное выгорание спортсменов. Чаще всего такими источниками для спортсменов высокой квалификации оказывается устойчивость позиции в элитной команде, некорректность проведения отбора в элитные команды и на престижные соревнования [3]. Результатом лонгитюдных исследований оказывается выявление наиболее значимых предпосылок чувствительности к долговременным психическим нагрузкам, вызывающим эмоциональное выгорание. В исследовании И.И.Штефаненко показано, что вероятность развития отдельных симптомов эмоционального выгорания спортсменов-гандболистов обусловлена различными личностными особенностями. Уменьшение чувства достижения возрастает при высокой тревожности, а эмоциональное и физическое истощение – при повышении мотивации избегания неудач [4]. О важности личностных предпосылок развития отдельных симптомов эмоционального выгорания говорят корреляционные связи между показателями эмоционального выгорания, измеренными на разных этапах годового цикла подготовки спортсменов.

Частой целью лонгитюдных исследований становится отслеживание изменений показателей устойчивости к стрессу, уровня психической напряженности в соревнованиях по сравнению с тренировками [5], [6], [7]. Интересным аспектом этих исследований является обращение к изучению разделенного стресса, то есть особенностей переживания несколькими взаимодействующими между собой людьми, включенными в стрессовую ситуацию. Примером такого рода исследования является изучение особенностей переживания стресса, связанного с подготовкой к ответственным соревнованиям спортсменок, их матерей и их тренера [6]. Исследование проведено с применением качественного анализа дневников, которые вели все участники исследования. Оно показало различия в источниках стресса для спортсменок, их мам и их тренера, несовпадения в реагировании участниц исследования к тем условиям подготовки, в которых они находились. Данные исследования являлись ценным материалом для обоснования психологического сопровождения подготовки спортсменок, профилактики непонимания и конфликтов между участниками подготовки.

Представляет определенный интерес лонгитюдное исследование уровня стресса и эффективности его преодоления в компьютерном спорте, проведенное с целью сопоставления силы и динамики реагирования на стресс в условиях тренировок и соревнований. Авторы исследования

констатировали сходство уровня стресса и реагирования на него у спортсменов, занимающихся компьютерным спортом, и у спортсменов, специализирующихся в более традиционных спортивных дисциплинах [7].

Лонгитюдные исследования посвящаются не только динамике реакции на стресс, но и на динамике эффекта стратегий преодоления стресса в течение определенного времени. Примером такого исследования является изучение взаимосвязи показателей копинг-стратегий и показателей эмоционального выгорания в течение шести месяцев. У большой группы спортсменов – представителей различных видов спорта измерялись указанные показатели в начале исследования, через три и через шесть месяцев. Результаты исследования показали, что степень выгорания зависит от того, какие копинг-стратегии применяют спортсмены. В наибольшей степени усиливает выгорание копинг-стратегия ухода от преодоления стресса, в то время как стратегия решения проблемы, вызвавшей стресс, не сказывается на уровне выгорания.

**Заключение.** Приведенные данные свидетельствуют о том, что активизация проведения лонгитюдных психологических исследований спортсменов является отражением особенностей современного спорта и объективной необходимости приближения исследований к тому, чтобы рассматривать психологические явления в реальном времени, в динамике. Именно такой подход позволяет устанавливать ресурсы и барьеры раскрытия спортсменами и спортивными командами своих возможностей. Значимой задачей лонгитюдных исследований является отслеживание эффективности воздействия различных обучающих программ, тренинговых методик, применяемых в работе со спортсменами. Довольно часто их эффект со временем ослабевает или полностью исчезает. Помимо этого лонгитюдные исследования позволяют установить момент перестройки регуляторных механизмов, вызванных примененным воздействием, когда старый регуляторный механизм разрушился, а новый не сформировался. Остановка работы на этом этапе может иметь неблагоприятные последствия. Поэтому важно отследить появление устойчивого эффекта психологического воздействия, возможные признаки ослабления этого эффекта. Именно многими возможностями для решения практических задач работы со спортсменами можно объяснить активизацию лонгитюдных исследований в спорте, несмотря на определенные трудности их проведения.

### Список литературы

1. Навроцкая В. Анализ и формирование структуры межличностных отношений в спортивном коллективе (экспериментальные исследования, проведенные в команде велосипедистов-шоссейников). // Психология и современный спорт. М.: 1973. Физкультура и спорт. С.72-86.

2. Горская Г.Б., Дыдарь В.Г. Динамика регуляции психической устойчивости команды на протяжении соревновательного сезона. // Общество: социология, психология, педагогика. 2017, № 8. URL: <https://doi.org/10.24158/spp.2017.8.7>

3. Горская Г.Б. Индивидуальные варианты реакции яхтсменов на изменение позиции в элитной команде: анализ отдельных случаев. // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. Труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта. Том 19. Краснодар: 2017, с. 73-82.

4. Штефаненко И.И. Особенности эмоционального выгорания в командных видах спорта (на примере гандбола). Автореферат дисс. ... канд. Психол. наук. Краснодар: 2014. 24 с.

5. Совмиз З.Р., Белоконь Ю.В. Взаимосвязь командных и индивидуальных копинг-стратегий в различных условиях стресса на примере спортсменов, занимающихся академической греблей. // Психология личности: методология. теория, практика (Методология. теория и история в психологии). Сборник научных статей. М.: 2024. С.920-925.

6. Hayward F.P.I., Knight C.J., Mellalieu S.D. A longitudinal examination stressors, appraisals and coping in youth swimming. . // Psychology of sport and exercise. 2017. V. 29. P. 56-68.

7. Poulus D.R., Coulter T.J., Trotter M.J., Polman R. Longitudinal analysis of stressors, stress, coping and coping effectiveness in elite esport athletes. . // Psychology of sport and exercise. 2022. V.60. 102093.

8. Madigan D.J., Rumbolt S.L., Gerber M., Nicholls A.R. Coping tendencies and changes in athletes burnout over time. . // Psychology of sport and exercise. 2020. V.48. 101666.

## РОЛЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ФОРМИРОВАНИИ УСТОЙЧИВОГО ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ У СТУДЕНТОВ

И.В. Григоревич, И.А. Шалимо

Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка,  
г. Минск, Республика Беларусь

**Аннотация.** Цель исследования – выяснить степень интереса студентов Белорусского государственного педагогического университета к учебной дисциплине «Физическая культура» и значение взаимоотношений студентов с преподавателями в процессе обучения.

В рамках исследования было проведено изучение научно-методической литературы и интернет ресурсов, онлайн-опрос и обработка информации, а также ее анализ. Опрос проводился среди юношей и девушек Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка, в котором приняли участие 1588 студентов 10 факультетов с 1 по 3 курс.

**Результаты.** Степень интереса студентов к учебной дисциплине «Физическая культура» варьирует от высокой до низкой. На основании результатов опроса можно говорить, что степень интереса студентов к учебной дисциплине стала выше в 2025 году в сравнении с 2021 годом.

Большинство студентов охарактеризовали свои отношения с преподавателями по физической культуре в процессе обучения, как отличные и чувствуют они себя очень комфортно в общении с ними.

**Ключевые слова:** физическая культура; учебная дисциплина; взаимоотношения; студенты; преподаватели; процесс обучения.

**Введение.** Одной из основных проблем в современной высшей школе является формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту, полноценному и гармоничному развитию личности.

Учебная дисциплина «Физическая культура» играет ключевую роль в формировании у студентов интереса к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой, поскольку она способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности и развитию социально-личностных компетенций [1, 2].

Регулярные занятия укрепляют иммунитет, снижают риск различных заболеваний, повышают уверенность в себе и помогают противостоять психоэмоциональным перегрузкам, что важно для успешной учебной и будущей профессиональной деятельности.

**Результаты исследования.** В результате опроса выяснилось, что степень интереса студентов к учебной дисциплине «Физическая культура» варьирует от высокой до низкой (рисунок 1). У 19,1 % студентов он высокая,

у 53,7 % – средняя и у 27,2 % – низкая. При опросе в 2021 году эти показатели были следующими: у 11,5 % – высокая, у 48,0 % – средняя и у 40,5 % – низкая [3]. Исходя из этих результатов можно говорить, что степень интереса студентов к учебной дисциплине повысилась. Объяснить это можно тем, что в университете проводится целенаправленная работа по формированию устойчивого интереса у студентов к физической культуре и спорту. На учебных занятиях студенты получают знания о важности физической активности для здоровья и профессиональных качеств, а также осваивают практические умения и навыки, которые они могут применять самостоятельно. Занятия также помогают студентам выработать позитивное отношение к физической культуре, что приводит к формированию стереотипа режима дня и повышает жизненный тонус.

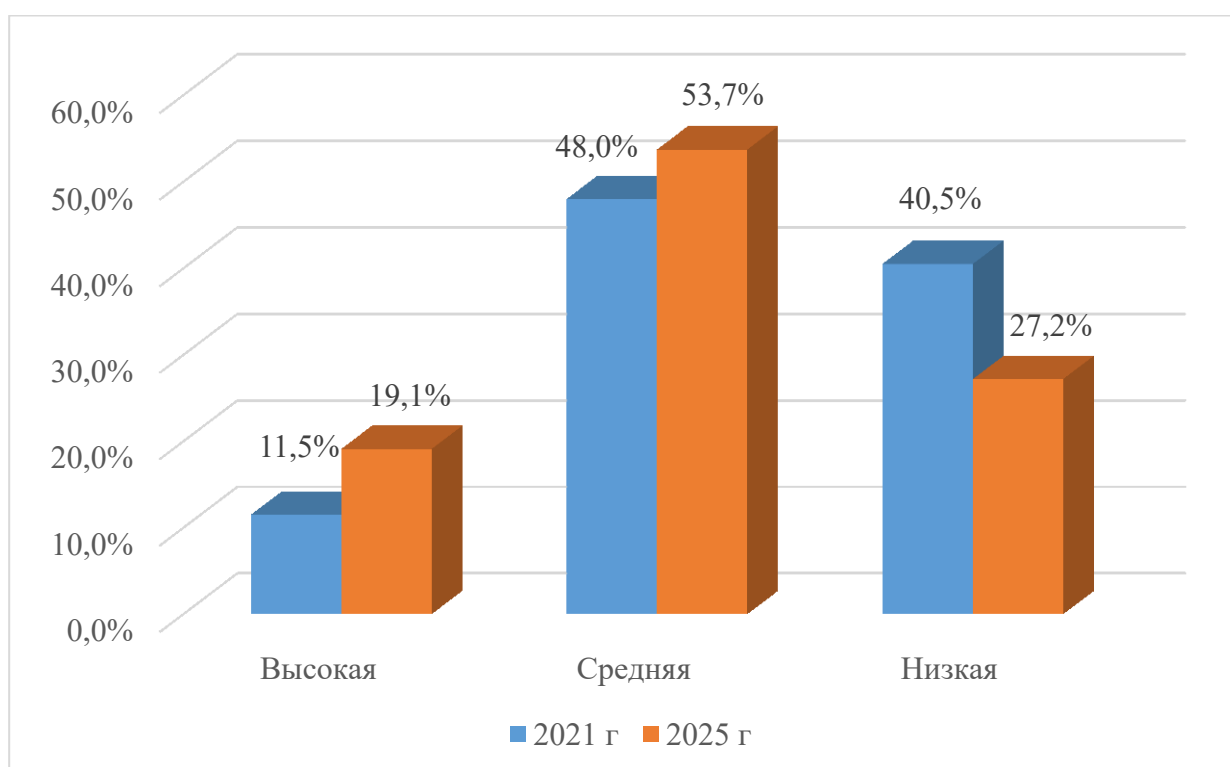


Рисунок 1 – Степень интереса студентов к учебной дисциплине «Физическая культура»

На вопрос «Как бы Вы оценили ваши отношения с преподавателями по физической культуре» были получены разноплановые ответы, отражающие широкий спектр мнений (рисунок 2). Наибольшее количество респондентов, а именно 41,5 %, охарактеризовали свои отношения как отличные. Хорошие отношения отметили 32,5 % студентов. Около четверти опрошенных (22,7 %) оценили свои отношения с преподавателями как нормальные. Это все свидетельствует о положительном взаимодействии с преподавателями и указывает на преимущественно конструктивные отношения. Лишь 2,6 % студентов описали свои отношения как напряженные, и всего 0,7 %

респондентов отметили их как плохие, что может подразумевать наличие определенных проблем.

Эти данные подчеркивают в целом положительное состояние отношений между студентами и преподавателями по физической культуре, хотя существует небольшая доля студентов, испытывающих трудности в этом взаимодействии.

Хорошие взаимоотношения студентов с преподавателями способствуют снижению стресса и психоэмоциональной напряженности, помогают им справиться с учебными нагрузками и повышают их уверенность в себе.

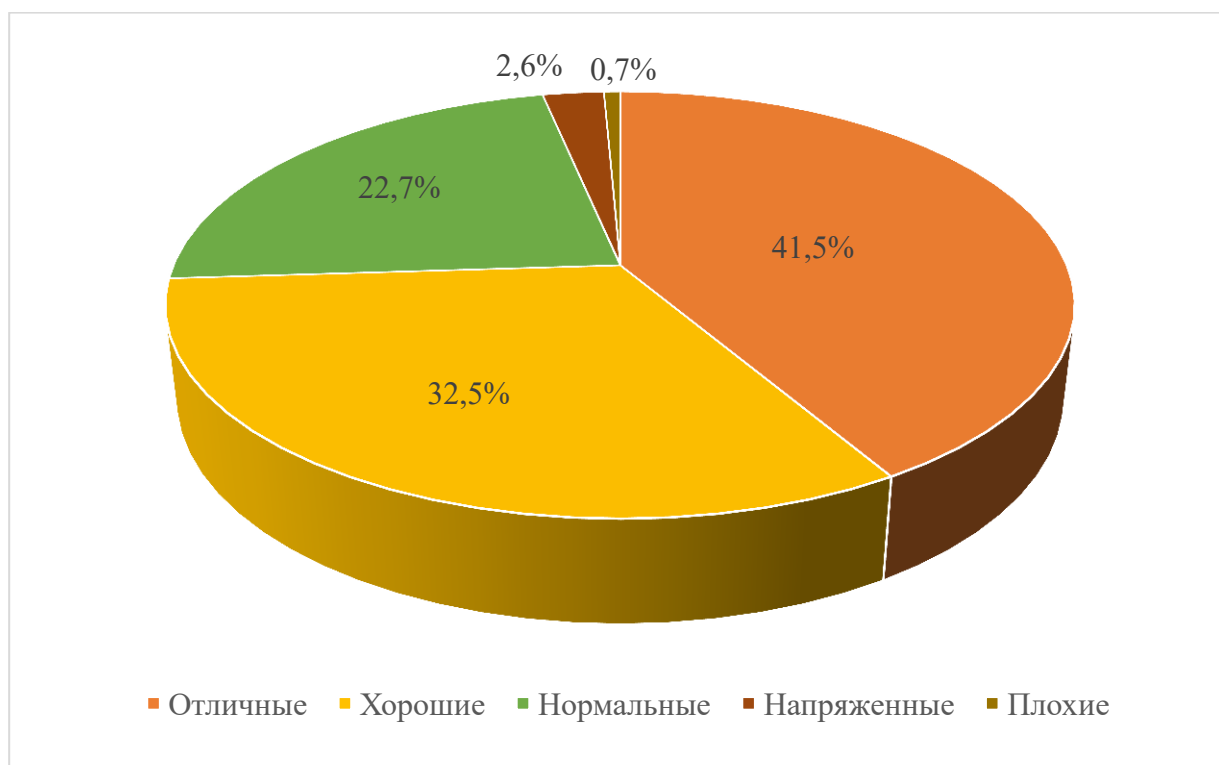


Рисунок 2 – Отношения студентов с преподавателями по физической культуре в процессе обучения

В результате проведенного опроса студентов относительно их комфорта при общении с преподавателями по физической культуре были получены следующие данные (рисунок 3). Большинство студентов, а именно 37,7 %, отметили, что они чувствуют себя «очень комфортно» в взаимодействиях в процессе обучения. Еще 31,4 % респондентов заявили, что им «комфортно» общаться с преподавателями. Нейтральное отношение к общению выразили 26,4% студентов, что свидетельствует о том, что для них процесс общения проходит без особых эмоций.

Лишь небольшая часть опрошенных (3,0 %) испытывает «некомфортные» ощущения, а 1,5% студентов отметили, что общение с преподавателями по физической культуре для них «очень некомфортно».

Эти данные подчеркивают в целом положительное восприятие студентами взаимодействия с преподавателями в области физической культуры, однако также указывают на наличие группы студентов, испытывающих определенные трудности в этом аспекте.

Комфортность в общении студентов и преподавателей по физической культуре зависит от взаимного уважения, открытости, создания благоприятной атмосферы, где студенты не боятся задавать вопросы и делиться своим мнением, а преподаватели способны гибко подстраиваться под разные уровни подготовки студентов, мотивируя их к занятиям и самосовершенствованию.

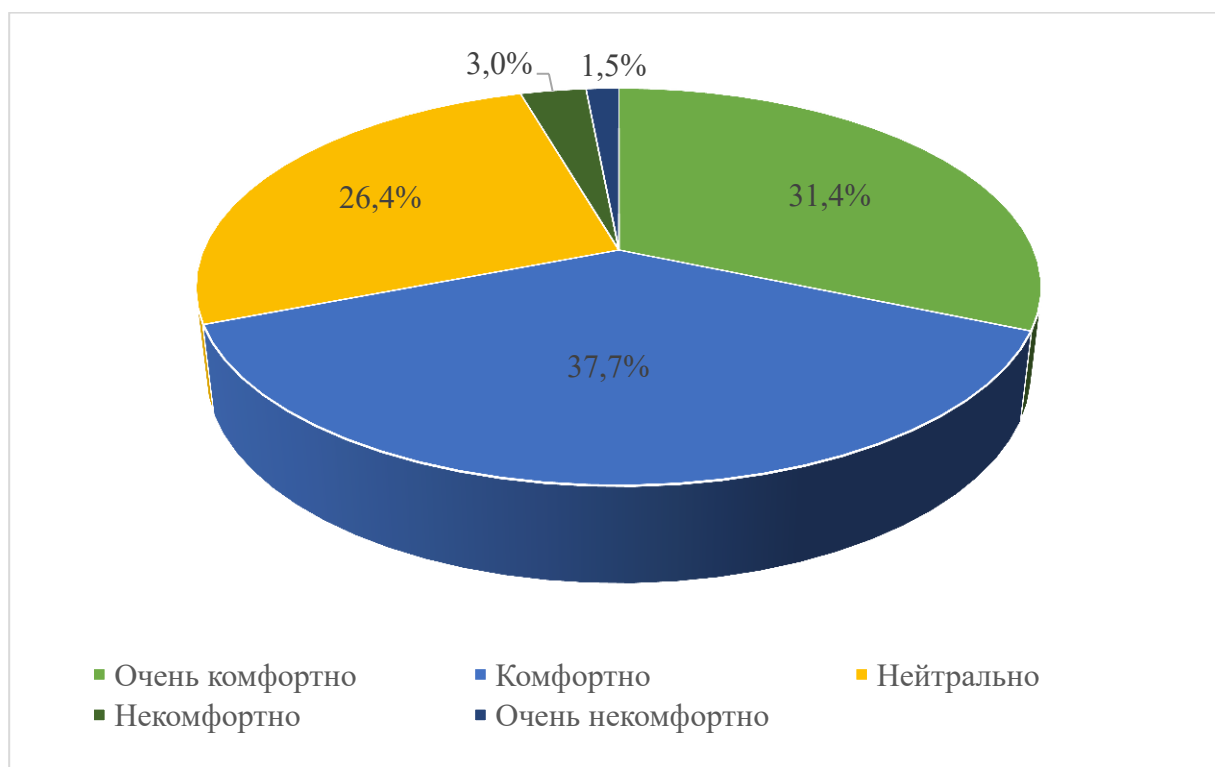


Рисунок 3 – Комфортность студентов при общении с преподавателями по физической культуре

Важно, чтобы преподаватель проявлял уважение к студентам, их индивидуальным особенностям и уровню подготовки, а студенты, в свою очередь, доверяли преподавателю и его профессионализму.

Создание атмосферы, в которой студенты могут свободно задавать вопросы, высказывать свои пожелания и даже критику, воспринимаемую преподавателем конструктивно, способствует комфорту.

Взаимная поддержка и чувство общности между студентами и преподавателем делают общение более легким и приятным.

Позитивное подкрепление, поощрение достижений и поддержка студентов в преодолении сложностей формируют позитивное отношение к занятиям и преподавателю.

**Заключение.** Степень интереса студентов к учебной дисциплине «Физическая культура» варьирует от высокой до низкой, и она стала выше в 2025 году в сравнении с 2021 годом.

Данные опроса свидетельствуют о благоприятном взаимодействии студентов с преподавателями и указывает на преимущественно конструктивные отношения, а также о том, что большинство студентов чувствуют себя очень комфортно в общении с преподавателями по физической культуре в процессе обучения.

В высших учебных заведениях необходимо создавать условия для поддержания интереса у студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формированию культуры личности, которая необходима для успешной самореализации в будущей профессии.

### Список литературы

1. Григоревич И.В., Балабан А.П., Капитонова Е.П. Отношение студентов педагогического вуза к дисциплине «Физическая культура» // Методологические подходы и педагогические технологии физической культуры, спорта и туризма: сб. науч. ст. / редкол.: А.Р. Борисевич (отв. ред.) [и др]. – Минск: РИВШ, 2022. С. 51-54.

2. Григоревич И.В., Шалимо И.А. Роль занятий по физической культуре в жизни студентов Белорусского государственного педагогического университета // Проблемы и инновации физического воспитания, спорта и туризма в системе образования: материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции 01 марта 2023 г. / научный редактор Е. Г. Мишина – Н-Тагил: Издательство, 2023. С.53-55.

3. Григоревич И.В., Салычиц А.Ф. Отношение студентов БГПУ к учебным занятиям по дисциплине «Физическая культура» // Общественные и гуманитарные науки. Военная подготовка: материалы 87-й науч.-техн. конф. профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов (с международным участием), Минск, 31 января – 17 февраля 2023 г. [Электронный ресурс] / Белорус. гос. технол. ун-т; отв. за изд. И.В. Войтов. – Минск: БГТУ, 2023. С. 422-425.

## К ВОПРОСУ О ПРОБЛЕМАХ И ПУТЯХ РЕШЕНИЯ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

И.В. Дашдамирова

Смоленский государственный университет спорта, г. Смоленск, Россия

**Аннотация.** Патриотическое воспитание в образовательных организациях, в частности в вузах является важной задачей, которая требует комплексного подхода и постоянного совершенствования. Эффективность патриотического воспитания предполагает его интегрирование в учебный процесс по всем дисциплинам. Анализ организации патриотического воспитания на занятиях по иностранному языку в спортивном вузе показал эффективность использования в учебном процессе различных форм патриотического воспитания, что позволяет сформировать у студентов не только любовь к своей стране, но и глубокое понимание ее истории, культуры и традиций, а также осознание своей роли в развитии общества.

**Ключевые слова:** патриотическое воспитание, иностранный язык, образовательная организация, студенты, спортивный вуз, история, традиции, культура.

В современном мире, где молодежь формирует свое мировоззрение под влиянием глобальных процессов и интернета, патриотическое воспитание в образовательных организациях приобретает особую значимость. Его цель – не только возвращение любви к своей стране, но и формирование глубокого уважения к ее историческому наследию, культуре и традициям. Это ключевой элемент образовательного процесса, направленный на воспитание всесторонне развитой личности, способной внести свой вклад в развитие общества. Однако, реализация этой задачи сопряжена с рядом трудностей. Важно избежать формализма и обеспечить искреннюю эмоциональную вовлеченность студентов. Кроме того, необходимо найти оптимальное сочетание патриотизма и открытости к миру, воспитывая не только гордость за свою страну, но и уважение к другим культурам и народам [1].

В современных реалиях патриотическое воспитание сталкивается с новыми вызовами, связанными с глобализацией и развитием информационных технологий.

Современные вызовы патриотического воспитания в образовательной организации обусловлены высокой степенью взаимосвязанности и взаимозависимости стран и народов. Глобализация, развитие информационных технологий и культурный обмен оказывают значительное влияние на мировоззрение молодого поколения. В этих условиях

патриотическое воспитание сталкивается с рядом специфических вызовов: размывание национальных идентичностей; кризис доверия к институтам; социальное неравенство и миграция; формализм и отсутствие эмоциональной вовлеченности.

Для эффективного патриотического воспитания в современных условиях необходимо пересмотреть традиционные подходы и разработать новые стратегии, учитывающие специфику современного мира.

Патриотическое воспитание должно быть направлено не только на формирование любви к родине, но и на развитие гражданской идентичности, то есть осознания себя частью гражданского общества, ответственным за его благополучие и развитие. Это предполагает воспитание уважения к закону, активной гражданской позиции, готовности к участию в общественной жизни и защите прав и свобод граждан [2].

Для повышения интереса и вовлеченности обучающихся в патриотическое воспитание необходимо использовать интерактивные и проектные методы обучения. Это могут быть дискуссии, дебаты, ролевые игры, исследовательские проекты, волонтерская деятельность и другие формы активного участия, которые позволяют студентам самостоятельно изучать историю и культуру своей страны, анализировать современные проблемы и предлагать свои решения.

Патриотическое воспитание не должно быть отдельным предметом или мероприятием, а должно быть интегрировано в учебный процесс по всем дисциплинам.

Важно научить студентов критически оценивать информацию, анализировать различные точки зрения и отличать правду от лжи. Это предполагает развитие навыков медиаграмотности, то есть умения понимать, анализировать и оценивать информацию, полученную из различных источников, включая интернет и социальные сети [3].

Патриотическое воспитание не должно противоречить принципам толерантности и уважения к другим культурам и народам. Необходимо воспитывать у молодежи понимание того, что мир многообразен и что каждая культура имеет свои особенности и ценности. Это предполагает организацию мероприятий, направленных на знакомство с другими культурами, изучение иностранных языков и развитие межкультурного диалога.

Необходимо постоянно обновлять содержание и формы патриотического воспитания, учитывая изменения в обществе и новые вызовы. Это предполагает использование современных технологий, таких как интерактивные музеи, виртуальные экскурсии, онлайн-игры и образовательные платформы.

Патриотическое воспитание в образовательных организациях, в частности в вузах является важной задачей, которая требует комплексного подхода и постоянного совершенствования. Учитывая современные вызовы, необходимо пересмотреть традиционные подходы и разработать новые

стратегии, направленные на формирование у студенческой молодежи гражданской идентичности, уважения к истории и культуре своей страны, а также открытости к мировому сообществу. Только в этом случае патриотическое воспитание сможет внести свой вклад в формирование гармоничной и ответственной личности, готовой к созидательной деятельности на благо своей страны и всего мира.

Анализ организации патриотического воспитания на занятиях по иностранному языку в спортивном вузе показал эффективность использования в учебном процессе таких форм патриотического воспитания, как экскурсии в музей Смоленского государственного университета спорта с комментариями на английском языке, проведение онлайн экскурсий на английском языке по историческим местам России и Смоленска, создание видеороликов на английском языке о преподавателях и студентах вуза, защищавших нашу страну в годы Великой Отечественной войны и во время боевых операций на Северном Кавказе и СВО, создание презентаций на английском языке о советских и российских спортсменах, конкурсы, викторины олимпиады исторической и краеведческой направленности на английском языке.

Указанные формы патриотического воспитания студенческой молодежи в спортивном вузе эффективно влияют на патриотическое воспитание, показывая студентам, что патриотическое воспитание является не просто данью традициям, а жизненно важный процесс, формирующий фундамент для будущего общества. Оно требует постоянного внимания, адаптации к меняющимся условиям и готовности к инновациям. Преодоление вызовов, связанных с глобализацией, дезинформацией и снижением доверия, возможно только при условии комплексного подхода, включающего в себя развитие критического мышления, интеграцию патриотического воспитания в учебный процесс, использование интерактивных методов обучения и воспитание уважения к другим культурам.

Реализация этих подходов позволит сформировать у студентов не только любовь к своей стране, но и глубокое понимание ее истории, культуры и традиций, а также осознание своей роли в развитии общества. Это, в свою очередь, будет способствовать формированию активных, ответственных и готовых к созидательной деятельности граждан, способных внести свой вклад в процветание своей страны и укрепление мира во всем мире.

#### Список литературы

1. Романовский В. К. Патриотическое воспитание подрастающего поколения как актуальная задача и важнейший приоритет современной России // Нижегородское образование. 2021. № 2. С. 21-27.

2. Жилинская М.С., Иванова Е.А. Воспитание российской гражданской идентичности как одно из условий функционирования патриотического воспитания //

Научные исследования и инновации: сборник статей IV Международной научно-практической конференции, Саратов, 14 марта 2021 года / под ред. Н.В. Емельянова. М.: «КДУ», «Добросвет», 2021. С. 200-207.

3. Мусифуллин С. Р. Формирование медиаграмотности студентов педагогического вуза в условиях трансформации образовательного процесса // *Science for Education Today*. – Новосибирск, 2023. Т. 13. № 1. С. 7-22.

## КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОСТИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ВУЗА

Д.Е. Егоров

Российский государственный геологоразведочный университет  
имени Серго Орджоникидзе, г. Москва, Россия

**Аннотация.** В статье рассматривается роль кафедры физического воспитания как одного из ключевых факторов эффективного функционирования современного вуза. Показано, что деятельность кафедры выходит за рамки традиционных занятий спортом и оказывает комплексное влияние на когнитивное, социальное и эмоциональное развитие студентов. Выделены основные направления, определяющие качество работы кафедры: кадровый потенциал, учебные программы и педагогические подходы, материально-техническая база, институциональная поддержка, вовлеченность студентов и внешние связи. Особое внимание уделено взаимосвязи между эффективностью кафедры физического воспитания и имиджем учебного заведения, включая повышение его привлекательности для абитуриентов, укрепление престижа через спортивные достижения, формирование позитивной репутации заботливого и прогрессивного учебного заведения, а также развитие партнерских отношений с выпускниками и общественными организациями. Сделан вывод о том, что инвестиции в развитие кафедры физического воспитания являются стратегическим ресурсом, способствующим росту бренда и конкурентоспособности вуза.

**Ключевые слова:** кафедра физического воспитания, высшее образование, эффективность вуза, студенческое здоровье, учебная программа, материально-техническая база, спортивные достижения, имидж учебного заведения, вовлеченность студентов, институциональная поддержка.

Качество работы кафедры физического воспитания определяется множеством факторов, которые выходят далеко за рамки наличия спортивного инвентаря. Качественная работа кафедры способствует не только повышению физической формы, но и когнитивному, социальному и эмоциональному развитию студентов. Ключевыми факторами, определяющими качество работы кафедры физического воспитания, является профессорско-преподавательский состав. Это самый важный фактор, где качество преподавательского состава напрямую влияет на каждый аспект функционирования [1, 2].

Квалифицированные и увлеченные преподаватели, реализуя рабочие программы, обеспечивают качество подготовки специалистов, вовлеченность

в учебный процесс и интерес студентов к выбранной специальности. Преподавателям необходима высокая квалификация (ученая степень в области физического воспитания, науки о спорте), но не менее важна увлеченность. Увлеченные преподаватели, будут мотивировать, творчески подходить к делу и стимулировать студентов к освоению знаний, формированию умений и навыков.

Согласно ФГОС, доля научно-педагогических работников, имеющих ученую степень, в общем числе научно-педагогических работников, должна быть не менее 65 процентов. Но в ходе анализа количественного и качественного состава кафедр физического воспитания ряда вузов выяснилось, что в списке нет ни одного кандидата наук или доцента, не говоря уже о докторах наук и профессора. Так же согласно Приказу Минобрнауки РФ от 4 декабря 2023 г. № 1138 «Об утверждении Положения о порядке замещения должностей педагогических работников, относящихся к профессорско-преподавательскому составу» и Едином квалификационном справочнике должностей руководителей и специалистов (в т. ч. применительно к сфере образования) заведующий кафедрой должен иметь ученую степень и\ или ученое звание, но в ряде вузов заведующие кафедрой физического воспитания не имеют ни ученой степени, ни ученого звания. Соответственно данный факт указывает о снижении требований к качественному составу кафедр «Физического воспитания» и как результат снижение качества организации занятий, научной деятельности как профессорско-преподавательского состава, так и студентов.

Для обеспечения эффективности учебного процесса необходимо соблюсти оптимальность соотношения студентов и преподавателей. Более низкое соотношение обеспечивает более индивидуальное внимание, лучший надзор и более безопасное обучение, особенно в тех видах деятельности, которые сопряжены с риском (например, гимнастика, плавание). Но в результате анализа численности студентов в учебных группах ряда вузов увеличен до 40 человек, что приводит к снижению качества занятия и увеличению случаев травматизма.

Спортивные сооружения и помещения, оборудование и безопасность составляют основу деятельности кафедр физического воспитания. Физическая среда должна способствовать безопасному и эффективному обучению. Необходимые и обслуживаемые и комфортные помещения, что включает в себя посещение спортивных залов, бассейнов, открытых площадок (с травяным покрытием и дорожками для всех видов спорта), танцевальных студий и фитнес-залов. Помещения должны быть чистыми, безопасными и содержаться в надлежащем состоянии [3, 5].

Учебные помещения должны содержать все необходимое оборудование, спортивный инвентарь и тренажеры. Должно быть достаточное количество оборудования (мячей, бит, сеток и т.д.) хорошего качества, чтобы обеспечить максимальное участие. Наличие необходимого

инвентаря и оборудования имеет решающее значение для развития навыков и обеспечения безопасности.

Кафедра физического воспитания работает не в вакууме, на успех ее деятельности в значительной степени влияет деятельность учебного заведения в целом. В процессе функционирования кафедр физического воспитания необходима административная и финансовая поддержка. Администрация учебного заведения должна ценить физкультуру, выделяя достаточный бюджет на обслуживание и модернизацию материально-технического обеспечения и повышение квалификации персонала. Физкультура должна рассматриваться как основной учебный предмет, а не как дополнительный по желанию, так как она служит повышению потенциала человеческого ресурса. Занятия физкультурой должны быть регулярными и на всем протяжении обучения в вузе, чтобы они достигали необходимого эффекта. Ряд учебных заведений высшего образования осуществляют реализацию рабочих программ в виде организованных занятий только на первом и втором курсах, далее физическая культура переводится в раздел самостоятельных занятий, что провоцирует деградацию уровня физической подготовленности и состояния здоровья и отсутствие понимания о необходимости занятий физической культурой на всем жизненном пути [2, 3, 4].

В конечном счете, качество работы факультета отражается на том влиянии, которое он оказывает на студентов, которые активно участвуют в занятиях и получают от них удовольствие. Качественная программа способствует формированию позитивного отношения к физической активности, которое сохраняется на всю жизнь.

Улучшение здоровья и физической формы является далеко не единственной целью, важными показателями являются ощутимые улучшения состояния сердечно-сосудистой системы, силы, гибкости и физического развития.

Конечная цель деятельности кафедры физического воспитания - привить привычки и позитивное отношение, которые побуждают учащихся оставаться физически активными на протяжении всей жизни.

Эффективная кафедра физического воспитания выходит за рамки организованных занятий по физической культуре. Широкий спектр функционирующих на кафедре спортивных секций предоставляют возможности для занятий и подготовки к соревнованиям на разных уровнях квалификации, способствуют достижению поставленных ориентиров в подготовке и способствуют дальнейшему развитию занимающихся. Партнерские отношения со спортивными клубами, центрами отдыха и организациями здравоохранения могут предоставить учащимся дополнительные ресурсы, условия и возможности для продолжения занятий спортом и укрепления состояния здоровья [1, 3, 5].

Обеспечение кафедры физического воспитания в соответствии с современными тенденциями в технологиях является важным инструментом в

подготовке студентов. Оснащение по последнему слову техники, центры отдыха, бассейны олимпийских размеров, стены для скалолазания и своевременно обслуживаемые спортивные площадки визуально привлекательны и свидетельствуют о том, что учебное заведение инвестирует в подготовку и благополучие студентов. Эти объекты часто освещаются во время экскурсий по кампусу и в маркетинговых материалах.

Современные студенты стремятся к сбалансированному образованию, где эффективные кафедры физического воспитания демонстрирует приверженность учебного заведения развитию личности в целом – разума и тела, что очень привлекательно для заботящихся о здоровье студентов и умении справляться со стрессом.

Спортивные команды-победители получают позитивное освещение в СМИ, благодаря чему имя учебного заведения становится известным миллионам людей. Это "парадное крыльцо" учебного заведения создает эффект ореола, когда спортивные успехи подсознательно ассоциируются с высоким качеством учебного заведения. Сильные спортивные клубы и кафедры физического воспитания способствуют развитию чувства общности и гордости выпускников. Яркая культура кампуса является ключевым компонентом имиджа учебного заведения как динамичного и привлекательного места для проживания [3, 4].

Учебное заведение, которое уделяет первостепенное внимание физическому здоровью, считается заботливым и прогрессивным. В связи с растущим осознанием проблем психического здоровья в академических кругах, кафедра физического воспитания, предлагающая разнообразные виды деятельности (единоборства, спортивные игры, бодибилдинг и т.д.), позиционирует учебное заведение как активно поддерживающий здоровье студентов. Это создает положительный имидж благоприятной и здоровой учебной среды.

Работодатели ценят такие навыки, как умение работать в команде, лидерство, работоспособность и дисциплина - все эти качества совершенствуются на занятиях физической культурой. Учебное заведение, известный выпускником выпускников с этими качествами, укрепляет свою репутацию как предоставляющий качественное и востребованное образование.

Выпускники часто имеют прочные эмоциональные связи со спортивными и развлекательными мероприятиями в своем кампусе.

Высококачественные условия и программы дают выпускникам повод вернуться в кампус после окончания учебы, будь то для посещения тренажерного зала, игр или участия в турнирах выпускников. Это способствует установлению постоянных связей и лояльности.

Довольные и заинтересованные выпускники с большей вероятностью станут инвесторами, которые могут внести свой вклад в финансирование новых спортивных сооружений, стипендий для студентов спортсменов, что еще больше укрепит ресурсы и имидж учебного заведения.

Кафедра физического воспитания часто служит связующим звеном между учебным заведением и окружающим сообществом. Предоставление членам сообщества возможности пользоваться объектами или проводить спортивные мероприятия и учебно-тренировочные сборы создает репутацию учебного заведения и позиционирует его как ценный общественный актив, а не изолированное учреждение.

Проведение различных спортивных мероприятий, массовых забегов или региональных спортивных мероприятий привлекает положительное внимание к региону и приносит экономическую выгоду, повышая имидж учебного заведения как заинтересованного партнера.

Эффективная кафедра физического воспитания предоставляет спортивные сооружения, лаборатории, оборудование и практические площадки для обучения по ряду программ элективных дисциплин. Успех в этих областях (например, новаторские исследования, востребованные выпускники) напрямую влияет на академическую репутацию учебного заведения и его рейтинги.

И наоборот, слабая кафедра физического воспитания наносит ущерб имиджу учебного заведения, что свидетельствует о недостаточных инвестициях в студенческую жизнь и подготовку специалистов. Это может способствовать распространению негативной информации о материально-техническом обеспечении учебного процесса, не позволяет использовать потенциал спорта и отдыха для формирования общественного мнения и маркетинга.

**Вывод.** Таким образом, инвестиции учебного заведения в кафедру физического воспитания – это не просто расходы на отдых, это стратегические инвестиции в его бренд, его сообщество и его общую воспринимаемую ценность.

Качество кафедры физического воспитания – это синергия преданных делу специалистов, продуманная и инклюзивная учебная программа, безопасная и в полной мере обеспеченная материально-техническая база, мощная институциональная поддержка и четкая ориентация на достижение положительных результатов на протяжении всей жизни для каждого студента. Это целостная экосистема, в которой каждый фактор поддерживает и усиливает других.

### Список литературы

1. Борисов В.Я. К вопросу совершенствования системы оценки деятельности кафедры физического воспитания и спорта // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : Материалы VII Международной научно-практической конференции, Витебск, 22 ноября 2019 года. – Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2019. С. 133-135.

2. Жован Г.Ф. Особенности деятельности кафедры физического воспитания в руководстве научно-исследовательской работой студентов // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях : Сборник материалов Международной научно-практической

конференции, посвященной 80-летию Великой Победы, Белгород, 20 января 2025 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2025. С. 61-65.

3. Калманович В.Л. Эффективность работы кафедр физического воспитания и спорта в университетах Республики Татарстан // Наука и спорт: современные тенденции. 2022. Т. 10, № 4. С. 151-158.

4. Лукашина Е.Е. Совершенствование кафедры физического воспитания в сельскохозяйственном вузе // Современное состояние и приоритетные направления развития аграрного образования и экономики предприятий : Материалы международной научно-практической конференции, пос. Персиановский, 10 февраля 2021 года. – пос. Персиановский: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Донской государственный аграрный университет", 2021. С. 91-98.

5. Развитие образовательной деятельности кафедры физического воспитания и спорта НИУ МГСУ / В. В. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, М. Г. Козлова [и др.] // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2019. № 1(8). С. 53-55.

## МАССОВЫЙ СПОРТ В РОССИИ: ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РОСТА

М.П. Замараева, В.В. Фролович, А.В. Ипатова, Д.Н. Кольцова  
Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова,  
г. Архангельск, Россия

**Аннотация.** В статье анализируется текущее состояние массового спорта в России, его значение для здоровья населения и социальной сферы. Целью данной работы является описание массового спорта России и рассмотрение его проблем развития и перспектив роста. Рассмотрены некоторые проблемы инфраструктуры, мотивации и финансирования, а также государственные программы поддержки. Выделены перспективы развития массового спорта с участием частного сектора и новых технологий. Проведен анализ научно-методической и справочной литературы, нормативно-правовых актов, стратегических документов в области физической культуры и спорта. Предлагаются практические рекомендации решения некоторых проблем.

**Ключевые слова:** массовый спорт, инфраструктура, мотивация, государственная поддержка, физическая культура, здоровье населения, социальные барьеры.

Массовый спорт в России играет важную роль в формировании здорового образа жизни, социальной интеграции и патриотическом воспитании. Несмотря на определенные успехи, массовый спорт сталкивается с рядом системных проблем, которые замедляют его развитие. Согласно данным Росстата, лишь около 30 % взрослого населения регулярно занимаются физической активностью, что значительно ниже рекомендованных международных стандартов [3, с. 45]. В условиях растущей заболеваемости хроническими недугами и социального дисбаланса развитие массового спорта становится одной из приоритетных задач государства.

В Российской Федерации за последние десятилетия предприняты значительные шаги по развитию спорта высших достижений, однако массовый спорт, несмотря на его очевидную значимость, по-прежнему сталкивается с рядом системных проблем, которые требуют комплексного и многоуровневого решения.

Россия обладает богатой спортивной историей и традициями, однако показатели вовлеченности населения в регулярные занятия физической культурой и спортом ниже, чем в развитых странах.

Массовый спорт способствует не только укреплению здоровья населения, но и развитию социальных связей, снижению уровня

преступности и формированию положительных ценностей. Рассмотрим ключевые аспекты развития массового спорта в России, существующие проблемы и возможные перспективы.

Инфраструктура является основой для развития массового спорта. В России за последние годы активно строятся спортивные площадки, стадионы и детско-юношеские спортивные школы. Государственные программы, такие как «Газпром – детям» и «Спорт – норма жизни», способствовали открытию более 10 тысяч новых объектов по всей стране [4, с. 77].

Активно развиваются такие массовые спортивные мероприятия как «Кросс наций», «Лыжня России».

Однако доступность инфраструктуры в отдаленных и сельских районах остается серьезной проблемой. Многие населенные пункты лишены современных спортивных сооружений, что существенно снижает возможности для занятий спортом среди местных жителей. Внутрирегиональное неравенство в доступе к спортивным объектам требует особого внимания со стороны органов власти.

В ряде регионов и муниципальных образований ощущается острая нехватка доступных и современных спортивных объектов, особенно в шаговой доступности для населения. Существующие объекты часто требуют ремонта или модернизации.

Сельская местность сталкивается с кадровым дефицитом и низким уровнем квалификации специалистов: не хватает квалифицированных тренеров, инструкторов, организаторов спортивно-массовой работы.

В России традиционно наиболее популярны такие виды массового спорта, как футбол, хоккей, лыжные гонки и массовые забеги. Эти виды спорта имеют сильную культурную поддержку и развитую инфраструктуру [2, с. 32]. Однако мотивация населения заниматься спортом зачастую остается низкой. Основными причинами являются нехватка свободного времени, отсутствие привычки и недостаток информации о пользе регулярной физической активности.

Особенно остро стоит проблема вовлечения молодежи, которая подвержена влиянию цифровых технологий и малоподвижного образа жизни. Разработка программ мотивации и формирования устойчивого интереса к спорту требует инновационного подхода и участия общественных организаций.

Федеральные и региональные программы играют важную роль в продвижении массового спорта. Примером успешной инициативы является комплексная программа «Готов к труду и обороне» (ГТО), которая стимулирует граждан всех возрастов к систематическим занятиям физкультурой и спортом. Благодаря этой программе уровень физической подготовленности населения повысился на 15 % за последние пять лет [1, с. 59].

Примером и показателем увеличения доли молодежи, участвующей в сдаче норм ГТО, является дополнительное количество баллов при

зачислении в вуз. Перед поступлением в учебные заведения школьники старших классов охотнее выбирают занятия двигательной активностью для подготовки к сдаче норм ГТО. Индивидуальные достижения также учитываются и при поступлении в магистратуру. Что повышает процент занятых физической активностью людей.

Проведение таких массовых и оздоровительно-спортивных мероприятий, как мастер-классы и блэшмобы для студенческой молодежи, повышают спрос на занятия физическими упражнениями. Это обусловлено широким диапазоном участников и эмоциональностью во время мероприятий. Ярким примером мотивации к спорту и оздоровительным занятиям физической культурой выступает танцевальный флэшмоб в Северном (Арктическом) федеральном университете имени М.В. Ломоносова, посвященный Международному дню студенческого спорта. Участниками выступают студенты всех высших школ университета. Организацией мероприятия выступает кафедра физической культуры. Флэшмоб стал традиционным и внесен в календарный план мероприятий университета.

Кроме того, государство активно поддерживает проведение массовых спортивных мероприятий и Олимпийских инициатив, что способствует популяризации спорта и развитию массовой базы. Однако финансирование остается недостаточным, а эффективность программ во многом зависит от качества реализации на местах.

Основные препятствия на пути развития массового спорта – это недостаточное финансирование, особенно в регионах, неравномерное распределение инфраструктуры, а также социально-культурные барьеры. В ряде районов сохраняется традиционное отношение к спорту как к деятельности для избранных, что ограничивает вовлеченность широких слоев населения [5, с. 112].

Отдельная проблема – недостаточная работа с молодежью. Отсутствие мотивационных программ и тренерских кадров приводит к снижению интереса к регулярным занятиям спортом. Также влияние цифровых технологий и изменение образа жизни требуют адаптации методов привлечения к физической активности.

В перспективе развитие массового спорта возможно при активном участии частного сектора, предпринимателей и общественных организаций. Современные технологии, такие как мобильные приложения для тренировок и онлайн-сообщества, могут повысить вовлеченность населения и способствовать формированию спортивных привычек [3, с. 48].

Также важна интеграция спорта в образовательные и трудовые коллективы, создание комфортной среды для занятий различными возрастными и социальными группами. Развитие массового спорта требует комплексного подхода, который учитывает социально-экономические и культурные особенности регионов.

Начиная внедрение спорта и спортивных мероприятий в дошкольные организации, увеличивая его значение в начальной и средней школе, можно воспитать здоровую нацию, которой будет необходимо расти и развиваться в структуре спортивного сообщества.

Прививая любовь к спорту с самого детства, возможно решить проблему неактивности и малоподвижности детей разного возраста. Государство должно поддерживать проекты, реализуемые мероприятия спортивно-массового характера для граждан различного социального статуса, материального положения, возраста, уровня физической подготовленности.

Массовый спорт в России имеет значительный потенциал для улучшения здоровья населения и укрепления социальной сплоченности. Несмотря на успехи в строительстве инфраструктуры и реализации программ, сохраняются серьезные проблемы – недостаток финансирования, неравномерный доступ к спортивным объектам и низкий уровень мотивации. Многие воспринимают спорт как временное увлечение, а не как неотъемлемую часть жизни.

Для решения этих задач необходимы скоординированные усилия государства, частного сектора и общества, а также внедрение инновационных подходов к популяризации спорта. Развитие массового спорта должно стать приоритетом государственной политики, направленной на улучшение качества жизни и здоровья населения.

Массовый спорт в России стоит на пороге значительных преобразований. Для полноценного раскрытия его потенциала необходимо перейти от точечных мер к системной, стратегически выверенной политике, направленной на устранение существующих барьеров и создание благоприятных условий для вовлечения каждого гражданина в регулярные занятия физической культурой. Инвестиции в массовый спорт – это инвестиции в будущее нации, в ее здоровье, благополучие и устойчивое развитие. Только при комплексном подходе, с учетом мирового опыта и отечественной специфики, Россия сможет достичь по-настоящему впечатляющих результатов в развитии массового спорта и занять лидирующие позиции в этом жизненно важном направлении.

### **Список литературы**

1. Всероссийский центр физической культуры и спорта. Аналитический обзор программы «Готов к труду и обороне» / ВЦФКиС. Москва, 2021. 80 с.
2. Иванов А.В., Петров С.Н. Современные тенденции массового спорта в России // Физическая культура и спорт. 2022. № 3. С. 28-35.
3. Росстат. Социально-экономическое положение России / Федеральная служба государственной статистики. Москва, 2023. 120 с.
4. Федеральное агентство по делам молодежи. Государственные программы поддержки массового спорта // Молодежь России. 2020. № 12. С. 70-80.
5. Смирнова Е.В. Социально-культурные барьеры в развитии массового спорта // Социология спорта. 2021. Т. 7, № 1. С. 110-120.

## ИНТЕГРАЦИЯ СОВРЕМЕННЫХ ИННОВАЦИОННЫХ РЕШЕНИЙ В СФЕРУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

М.В. Засыпкин, О.Р. Деякина

Приволжский исследовательский медицинский университет,  
г. Нижний Новгород, Россия

**Аннотация.** Статья посвящена изучению и применению новых технологий в физическом воспитании студентов для повышения эффективности занятий и формирования у них привычки к здоровому образу жизни. Цель статьи – авторы искали способы, сделать физкультуру более интересной и полезной, используя необычные виды физических упражнений и спорта. В рамках данной научной работы использовался комплексный подход, включающий педагогический эксперимент. В "Приволжском исследовательском медицинском университете" из числа студентов третьего курса были сформированы две группы по 25 человек каждая: контрольная группа, занимающаяся по стандартной учебной программе, и экспериментальная, в программу которой были интегрированы элементы йоги, цигун, фитбол-гимнастики и иные формы двигательной активности. Задачей исследования было сопоставление изменений в физической подготовке и общем самочувствии между группами студентов в течение установленного периода. Путем экспериментального наблюдения проводилось сравнение результативности традиционной методики и программы, обогащенной йогой, цигун, фитбол-гимнастикой и другими видами. Анализ результатов показал, что инновационные методы не только стимулируют интерес студентов к занятиям, но и оказывают положительное влияние на их физическое состояние и общее здоровье. На основании полученных данных, авторы делают вывод о перспективности интеграции нетрадиционных видов физической активности в образовательный процесс как направления совершенствования физического воспитания.

**Ключевые слова:** студенческая молодежь, современные инновации, йога, цигун, степ-аэробика, оздоровление, физическая активность, мотивация.

**Введение.** В XXI веке, характеризующемся стремительным инновационным прогрессом, сфера физического воспитания и оздоровления студенческой молодежи переживает период трансформации, ставит образование и физическую культуру перед новыми вызовами. Объективная необходимость культивирования физического здоровья молодого поколения, повышения их жизненной энергии и стрессоустойчивости требует революционного переосмысления подходов к организации занятий

физической культурой в высшей школе. Традиционные формы физического воспитания, увы, зачастую не способны пробудить живой интерес у современных студентов, не отвечают их насущным потребностям, что ведет к угасанию мотивации и, как следствие, к ослаблению здоровья.

Физическая культура для студента – это не только развитие физических способностей, но и особый жизненный уклад. Решающим фактором в поддержании здоровья выступает личная заинтересованность студента в заботе о своем здоровье во всех его аспектах: физическом, психологическом и социальном. Это лежит в основе формирования ценностных ориентиров, которые делают здоровый образ жизни нормой современного общества.

Интеграция инновационных подходов в физкультурно-спортивное образование и оздоровление студенчества диктует необходимость в тщательной переработке и адаптации существующих образовательных программ в высших учебных заведениях. Ключевым аспектом становится формат тренировочных занятий, который должен не просто привлекать внимание, а стимулировать у студентов устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физической культурой. Эффективность образовательного процесса напрямую связана с научно-исследовательской деятельностью преподавательского состава и внедрением проверенных, результативных методик. Физическое воспитание в студенческой среде рассматривается как многогранный педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности, укрепление здоровья, развитие двигательных навыков и обеспечение теоретическими знаниями в области физической активности [1, с. 40]. Целью физического воспитания является всесторонняя оптимизация физического развития, гармоничное совершенствование физических качеств и способностей в сочетании с воспитанием духовных и нравственных ценностей, формирующих социально активную личность, подготовленную к продуктивной трудовой и общественной деятельности.

В число основных задач входят: укрепление здоровья и повышение устойчивости к негативным внешним факторам; развитие ключевых физических качеств, таких как сила, выносливость, гибкость, ловкость и быстрота; формирование необходимых двигательных умений и навыков, востребованных в будущей профессиональной деятельности; воспитание важных личностных качеств, таких как дисциплина, ответственность, целеустремленность и коллективизм; а также формирование устойчивого интереса к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни [2, с. 6].

Поиск эффективных путей повышения качества обучения физической культуре и формирования у студентов стойкой потребности в двигательной активности предполагает активное использование нетрадиционных видов физических упражнений и спорта. Современные технологические решения в сфере физической культуры – это инновационный сплав передовых методик и подходов к организации тренировочного процесса, основанный на эксплуатации самых актуальных достижений науки и техники. Данное

направление охватывает широкий спектр дисциплин и техник, среди которых выделяются:

На рисунке 1 «Йога»: Комплексная система физического совершенствования. Йога сосредотачивается на развитии гибкости, наращивании силы, поддержании телесного баланса и оптимизации психоэмоционального состояния [3, с. 23]. Она предлагает целостный подход к здоровью, объединяя физические упражнения с ментальной практикой.



Рисунок 1 – Протокол упражнений «Йога»

На рисунке 2 «Цигун»: Эта древнекитайская практика представляет собой гармоничное сочетание физических упражнений, дыхательных техник и медитативных практик [4, с. 17]. Главная цель цигун – укрепление здоровья, повышение жизненного тонуса и достижение внутреннего равновесия.

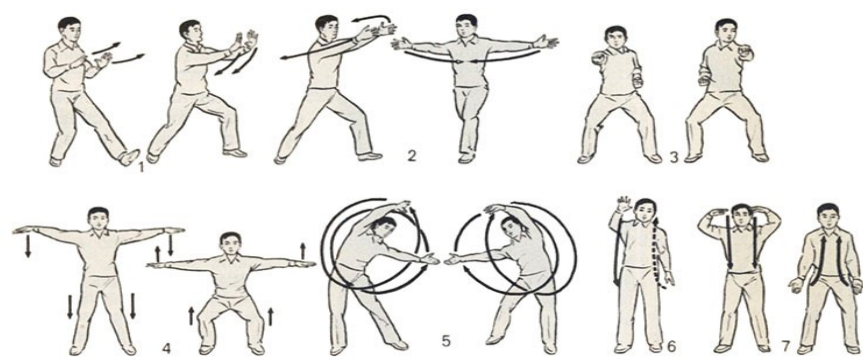


Рисунок 2 – Протокол упражнений «Цигун»

На рисунке 3 «Степ-аэробика»: Этот вид аэробной тренировки использует степ-платформу в качестве основного оборудования [5, с. 5]. Степ-аэробика эффективно укрепляет сердечно-сосудистую систему, развивает координационные способности и способствует активному сжиганию калорий, что делает ее популярным выбором для поддержания физической формы.

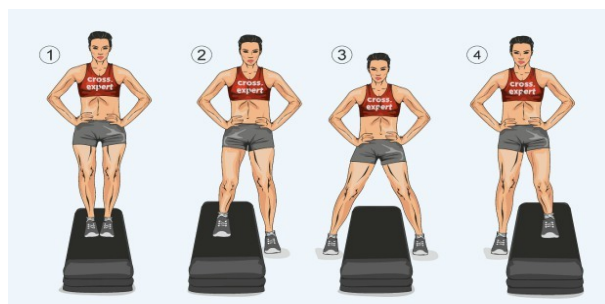


Рисунок 3 – Протокол упражнений «Степ-аэробика»

На рисунке 4 «Фитбол-гимнастика»: Комплекс упражнений, выполняемых с использованием гимнастического мяча (фитбола), позволяет формировать правильную осанку и укреплять мышечный корсет.



Рисунок 4 – Протокол упражнений «Фитбола»

Методы. В Приволжском исследовательском медицинском университете проведен педагогический эксперимент в течение первого семестра. Студенты, посещающие занятия по физической культуре, были разделены на экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) группы по 25 человек. (КГ) занималась по стандартной программе, а в (ЭГ) применялась методика с элементами нетрадиционных видов спорта, внедренная в общую физическую подготовку. На занятиях использовался комплекс упражнений из степ-аэробики, цигун и йоги для улучшения общей и специальной выносливости, развития силы, гибкости, высоты вертикального прыжка и других двигательных качеств.

По окончании курса общей физической подготовки в обеих группах было организовано анкетирование, направленное на выявление отношения студентов к физической культуре не только как к учебной дисциплине, но и как к важному аспекту их жизни. Параллельно с анкетированием были проведены контрольные испытания спортивных достижений студентов.

Таблица 1 – Результаты педагогического эксперимента по внедрению нетрадиционных видов спорта в программу физической культуры в вузе

Показатель	Экспериментальная группа (ЭГ)	Контрольная группа (КГ)
Анкетирование		
Повышение интереса к спорту	75%	40%
Улучшение мотивации к занятиям физической культуры	80%	45%
Положительная оценка влияния на общее самочувствие	90%	60%
Контрольные испытания		
Улучшение показателей общей выносливости	60%	30 %
Увеличение вертикального прыжка	53 %	25 %:
Повышение уровня гибкости	75%	35 %

Анализ полученных данных демонстрирует существенное превосходство экспериментальной методики, включающей элементы нетрадиционных видов спорта, над стандартной программой физической культуры. В (ЭГ) наблюдается более выраженный прирост всех исследуемых физических качеств, что свидетельствует о большей эффективности предлагаемого комплекса упражнений для развития двигательных способностей студентов. Кроме того, анкетирование выявило значительный положительный эффект от внедрения новой методики на мотивацию и отношение студентов к занятиям физической культурой. В экспериментальной группе существенно возрос интерес к предмету, появилось желание изучать новое, улучшилось общее впечатление о программе и увеличилась посещаемость занятий. В то время как в контрольной группе изменения в отношении к физической культуре были незначительными.

Результаты исследования подтверждают целесообразность и эффективность использования элементов нетрадиционных видов спорта в программе физической культуры вуза. Внедрение подобных методик способствует не только улучшению физической подготовленности студентов, но и формированию положительной мотивации к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. Данные результаты могут быть использованы для корректировки и совершенствования программ физической культуры в высших учебных заведениях с целью повышения их эффективности и привлекательности для студентов.

## Список литературы

1. Засыпкин М.В., Карасева А.А. Медико-биологические аспекты адаптивной физической культуры и адаптивного спорта: проблемы и перспективы // В сборнике: Актуальные медико-биологические проблемы спорта и физической культуры. сборник материалов Всероссийской с международным участием конференции. Волгоградская государственная академия физической культуры. 2023. С. 39-41.

2. Чедова Т.И. Физическая культура. Физическая подготовка студентов в системе физического воспитания: учебно-методическое пособие; Пермский государственный национальный исследовательский университет. Пермь, 2022. 108 с.

3. Мягкоступова Т.В. Йога: учебное пособие; М-во образования и науки Российской Федерации, ФГАОУ ВО «Российский гос. проф.-педагогический ун-т». Екатеринбург: РГППУ, 2016. 105 с

4. Гуандэ У. Цигун: гимнастика, философия, комплекс полн. оздоровления. Москва: ЭКСМО, 2005. 313 с

5. Бакурадзе Н.С., Степанова М.В. Степ-аэробика в вузе: методические рекомендации / Н.С. Бакурадзе, М.В. Степанова; Оренбургский гос. ун-т - Оренбург: ОГУ, 2016. 54 с.

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБУЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

К.И. Захарова<sup>1</sup>, С.М. Струганов<sup>1,2</sup>, Э.Э. Кugno<sup>2,3</sup>

<sup>1</sup>Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел РФ,  
г. Иркутск, Россия

<sup>2</sup> Филиал Российского университета спорта «ГЦОЛИФК» в г. Иркутске,  
г. Иркутск, Россия

<sup>3</sup> Иркутский государственный аграрный университет имени А.А. Ежевского,  
г. Иркутск, Россия

**Аннотация:** В статье поднимается актуальная проблема внедрения инновационных технологий в образовательный процесс на занятиях по физической культуре. Цель исследования заключается в имплементации инновационных педагогических технологий в образовательный процесс по физической культуре. Методологический аппарат исследования включает сравнительный анализ специфических характеристик традиционных и новаторских подходов к обучению, а также их сопоставление. Особое внимание уделяется детальной проработке рекомендаций, направленных на успешное внедрение инновационных методик в образовательную практику, и анализу проблемных аспектов преподавания физической культуры с последующей разработкой путей их решения. Результаты исследования свидетельствуют о положительном влиянии предложенных методов на учебный процесс, которые способствуют не только достижению образовательных целей, но и формируют у обучающихся позитивное отношение к физической культуре и спорту. В заключительной части представлены рекомендации по применению инновационных технологий, призванные повысить эффективность физкультурно-спортивной деятельности и качество образовательного процесса.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, образовательный процесс, педагогические методы, игровые технологии, групповые технологии, методы, обучение.

Педагогика представляет собой научную дисциплину, объектом изучения которой является целенаправленный процесс обучения и воспитания человека. Она исследует сущность, закономерности, принципы, методы и формы образовательной деятельности, направленной на формирование и развитие личности, ее социализацию и творческое саморазвитие.

В начале XVII века педагогика прошла путь от части философского знания к самостоятельной научной дисциплине. Этот процесс начался с работ английского философа Фрэнсиса Бэкона, а ключевую роль в ее

становлении как науки сыграл выдающийся чешский педагог Ян Амос Коменский (1592–1670).

Педагогика физической культуры и спорта – это область, изучающая, как через обучение и воспитание в сфере спорта и физической культуры человек развивается, приобретает необходимые навыки и знания, и становится компетентным в этой области.

На сегодняшний день существует ряд проблем в обучении физической культуре, например, традиционные уроки часто однообразны, не учитывают индивидуальные особенности учеников, что ведет к снижению интереса и вовлеченности. Отсутствие вариативности уменьшает эффективность. Так же необходимо отметить, что недостаточная техническая база, отсутствие подготовки педагогов, несоответствие технологий специфике физического воспитания сдерживают интеграцию новых педагогических технологий.

Педагогические технологии в обучении физической культуре представляют собой разнообразные методы и подходы, направленные на систематическое планирование, реализацию и оценку процесса обучения физической культуре с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. В современных условиях выделяют традиционные и инновационные педагогические технологии, каждая из которых играет важную роль в формировании двигательных умений, навыков и мотивации к занятиям спортом.

Согласно мнению исследователей, к традиционным педагогическим технологиям относятся те, которые продемонстрировали свою высокую результативность во второй половине XX века, с особым акцентом на период 70-х – 90-х годов. В свою очередь, инновационные педагогические технологии обычно воспринимаются, как способ, применение которого способствует повышению эффективности учебного процесса в современных условиях [2, с. 152].

В нашем мире преобладают преимущественно инновационные педагогические технологии, именно они смогут помочь в обучении физической культуре.

В первую очередь необходимо сделать акцент на коллективных технологиях обучения. Коллективные (групповые) технологии обучения в физической культуре – это методы организации учебного процесса, при которых обучение происходит в парах, тройках, четверках или больших группах. Они базируются на взаимодействии и сотрудничестве между учащимися, что способствует не только развитию физических качеств и умений, но и формированию социальных навыков, командного духа и мотивации к занятиям. Это способствует к большему привлечению обучающихся к учебному процессу, чем при индивидуальном обучении. При этом физически слабые обучающиеся учатся у более подготовленных своих товарищей, что повышает их мотивацию и позволяет достичь более высоких результатов.

Большую роль в этом направлении играют игровые технологии. Они способствуют укреплению здоровья, овладению двигательными навыками, формированию морально-волевых качеств, например, подвижные игры включают бег, прыжки, метания, а спортивные игры развивают командный дух и тактико-технические умения.

Педагог выступает ключевой фигурой как организатор и воспитатель: от правильного выбора, объяснения правил и создания мотивационной основы зависит эффективность обучения. Игра должна быть посильной для учеников, чтобы вызвать интерес и способствовать развитию волевых и физических качеств.

Этот метод позволяет снимать усталость, повышать эмоциональный настрой и плотность занятий. Регулярное включение данных технологий в уроки способствует всестороннему развитию детей, формированию навыков сотрудничества, внимания и самообладания.

Для детей младшего возраста игровые методики станут особенно важны, так как игра – естественная форма активности, позволяющая легко и с удовольствием осваивать новые двигательные умения и формировать позитивное отношение к физкультуре.

Данные методики являются эффективным средством обучения и воспитания в физической культуре, обеспечивающим не только развитие физических качеств, но и повышение интереса к занятиям, формирование позитивных социальных и моральных качеств у учащихся. Игра является ведущей деятельностью для дошкольников и младших школьников, что позволяет эффективно развивать физические качества и формировать умения через подвижные игры, адаптированные под возрастные особенности. Игровая деятельность вызывает положительные эмоции и укрепляет мотивацию к занятиям физкультурой [3, с. 279].

Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) в обучении физической культуре представляют собой современные средства и методы, которые расширяют возможности преподавания и усвоения материала, повышают активность и мотивацию учащихся, а также улучшают качество физкультурно-оздоровительной деятельности. Использование презентаций, видеоматериалов и других цифровых ресурсов для эффективного объяснения теоретического материала и закрепления знаний. ИКТ позволяет сделать уроки более наглядными и интересными.

Современные образовательные технологии включают уровневую дифференциацию, когда задания подбираются с учетом физической подготовки и индивидуальных особенностей учащихся, что способствует развитию личностных качеств и обеспечивает оптимальный уровень нагрузки для каждого [4, с. 146].

Также применяются соревновательные технологии, повышающие эмоциональную направленность уроков, мотивацию и стремление к совершенствованию физических навыков через соревнования и командные игры.

Технологический подход обеспечивает систематичность и гарантированность достижения целей учебного процесса, направленного на формирование у обучающихся положительной мотивации, познавательной и двигательной активности, а также социальных навыков. Личностно-ориентированное обучение акцентирует внимание на индивидуальных особенностях каждого ученика и способствует развитию социально значимых качеств через физическую культуру [1, с. 120].

В заключении следует отметить, что педагогические инновационные технологии в физической культуре представляют собой сочетание традиционных и инновационных методов, направленных на всестороннее развитие личности, укрепление здоровья и формирование мотивации к регулярным физическим занятиям. Их применение способствует не только физическому воспитанию, но и развитию интеллектуальных и социальных компетенций, что особенно важно для формирования гармонично развитого человека. Суть инновационного процесса заключается в появлении новых идей и возможностей, которые возникают, с одной стороны, как реакция на неудовлетворенные потребности общества, а с другой – как результат целенаправленного продвижения последних достижений в науке и технологиях. Для того чтобы успешно внедрять инновации, необходимо наличие целого комплекса условий – организационных, методических и ресурсных.

### Список литературы

1. Инновационные технологии в образовательном процессе по физической культуре / Е. М. Мухиддинов, С. Д. Ажибаева, М. М. Иралина [и др.] // Актуальные научные исследования в современном мире. 2020. № 1-4(57). С. 118-122.

2. Легких А. Л., Шабакова В. В., Варфоломеева З. С. Пропаганда физической культуры и спорта как функция студенческого спортивного клуба в условиях современного вуза // Метапредметность и междисциплинарность исследований в студенческом спорте и физическом воспитании молодежи. Школа молодого ученого – 2023 : Материалы всероссийской научно-практической конференции молодых ученых с международным участием и XIX Школы молодых ученых Высшей школы физической культуры и спорта Балтийского федерального университета имени И. Канта (Калининград, 13-15 октября 2023 г.). Челябинск : Челябинский государственный университет, 2024. С. 150-156.

3. Нгуен К. З., Бевза Т. В., Рожков М. И. Инновационные технологии в учебном процессе по физической культуре в образовательных учреждениях различного уровня // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции (Чебоксары-Ташкент, 21 января 2022 г.). Чебоксары-Ташкент : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. С. 278-281.

4. Струганов С. М., Моторин Л. В., Кugno Э. Э. Инновации, применяемые на занятиях по огневой подготовке для повышения стрелковой подготовленности у сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации / С. М. Струганов, // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2024. № 3(25). С. 142-148.

## **ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И БУЛЛИНГА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ СРЕДЕ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ**

В.В. Зотин, А.А. Мельничук, И.В. Гребенец  
Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М. Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия

**Аннотация.** В статье рассматриваются актуальные проблемы психологического благополучия в образовательной и спортивной среде: эмоциональное выгорание и буллинг. Анализируются причины и последствия этих явлений, подчеркивая их деструктивное влияние на мотивацию и психическое здоровье детей, подростков и студентов. Предлагается комплексный подход к профилактике, сочетающий педагогические стратегии создания безопасной среды, основанной на доверии и сотрудничестве, и психологические практики развития эмоциональной саморегуляции и устойчивости. Особое внимание уделяется роли педагога и тренера как ключевых медиаторов в процессе формирования здорового климата и необходимости тесного взаимодействия между всеми участниками образовательного и воспитательного процесса.

**Ключевые слова:** Психологическое благополучие, эмоциональное выгорание, спорт, буллинг, педагогика, эмоциональная саморегуляция.

Современные образовательные и спортивные учреждения сталкиваются с серьезными вызовами, связанными с психологическим благополучием обучающихся. Эмоциональное выгорание и буллинг все чаще становятся причинами снижения мотивации, ухудшения психического здоровья, а порой и полного отказа детей, подростков и студентов от участия в учебной или спортивной деятельности. В связи с этим на первый план выходит задача создания благоприятной среды, способствующей личностному развитию, психологической устойчивости и безопасному взаимодействию участников образовательного и спортивного процесса [1, с. 143].

Профилактика этих явлений требует комплексного подхода, в котором сочетаются педагогические стратегии, направленные на организацию здорового микроклимата, и психологические практики, обеспечивающие индивидуальную и групповую поддержку.

Эмоциональное выгорание часто рассматривается как следствие длительного стресса и перегрузки. В образовательной среде учащиеся сталкиваются с высокими академическими требованиями, конкуренцией, отсутствием понимания со стороны взрослых. В спортивной – с постоянным

стремлением к результату, физическим и эмоциональным напряжением, жесткой дисциплиной и страхом не оправдать ожидания тренеров или родителей.

Со временем все это приводит к потере интереса, хронической усталости, апатии или раздражительности. Спортсмен может начать пропускать занятия, замкнуться в себе, стать безразличным или, наоборот, агрессивным. Подобные симптомы становятся сигналами того, что психоэмоциональный ресурс исчерпывается.

Важно отметить, что выгорание не всегда связано с внешним давлением – нередко внутренняя мотивация, перфекционизм и завышенные требования к себе также способствуют истощению. Без своевременной поддержки состояние может привести к долгосрочным психологическим проблемам.

Буллинг, или систематическое преследование одного человека другими, может принимать различные формы: от прямой агрессии до кибербуллинга или социального отвержения. В образовательной среде это может быть насмешка, игнорирование, распространение слухов. В спортивной – публичное унижение, психологическое давление со стороны тренера или команды, выталкивание из коллектива.

Особенность буллинга в том, что он редко возникает на «пустом месте». Как правило, он питается нездоровым микроклиматом, отсутствием эмпатии и пассивностью взрослых, не замечающих или игнорирующих проблему.

Последствия буллинга глубоки: тревожность, депрессия, заниженная самооценка, отказ от участия в общественной жизни. При этом жертва не всегда может самостоятельно заявить о происходящем – особенно если чувствует недоверие или страх перед взрослыми.

Одним из ключевых условий профилактики эмоционального выгорания и буллинга является создание безопасной среды, в которой учащийся чувствует себя защищенным и уважаемым. Педагогическая стратегия должна быть направлена не только на передачу знаний, но и на формирование здоровых взаимоотношений в коллективе. В первую очередь, необходимо формировать атмосферу доверия, где каждый участник образовательного или спортивного процесса ощущает, что его мнение важно. Этому способствует открытое общение, индивидуальный подход, позитивное подкрепление достижений и стараний. Применение принципов педагогики сотрудничества, когда учащиеся и педагоги взаимодействуют на равных, создает предпосылки для построения ответственных и осознанных отношений. Не менее важна профилактика конфликтов. Вместо авторитарного контроля предпочтение стоит отдавать диалогу, разбору спорных ситуаций, вовлечению учащихся в принятие решений.

Это особенно актуально в спортивной среде, где традиционно доминирует модель «жесткой дисциплины». Значимую роль играет и работа с родителями. Информирование семей о признаках выгорания и буллинга,

обучение конструктивным формам поддержки ребенка позволяет выстраивать единое воспитательное пространство. Школа и спортивная секция должны стать не конкурирующими институтами, а партнерами.

Наряду с педагогическими стратегиями, в систему профилактики необходимо включать элементы психологической помощи. Прежде всего – это формирование у обучающихся навыков эмоциональной саморегуляции, способности понимать и называть свои чувства, управлять ими в стрессовых ситуациях.

Психологические практики могут быть как индивидуальными, так и групповыми. На занятиях с психологом учащиеся практикуются распознавать проявления агрессии и тревоги, находить альтернативные способы поведения, строить позитивное взаимодействие с окружающими. Особенно эффективны в этом направлении арт-терапия, телесно-ориентированные упражнения, практики осознанности и простые дыхательные техники, доступные даже младшим школьникам.

Также важно развивать у детей так называемую психологическую устойчивость – способность сохранять целостность и мотивацию в условиях давления и неудач. Это возможно через практики, направленные на осознание собственных ценностей, развитие самооценки, принятие себя. При этом акцент делается не столько на успехе, сколько на процессе: усилие становится важнее результата.

В спортивной среде особенно важно поддерживать баланс между стремлением к победе и сохранением внутренней опоры спортсмена. Речь идет о смещении фокуса с «обязательной победы» на развитие личности: умения проигрывать достойно, анализировать ошибки, чувствовать уверенность даже в случае неудачи.

Педагог и тренер в контексте профилактики эмоциональных проблем выступают не только в качестве наставников, но и медиаторов, создающих пространство безопасности и развития. Их роль заключается в том, чтобы своевременно распознавать признаки тревоги, напряженности или травли, реагировать на них не формально, а с позиции поддержки. Для этого сами взрослые должны быть подготовлены – владеть навыками наблюдения, основами психологии, уметь выстраивать контакт с детьми, подростками и студентами. Повышение квалификации педагогов и тренеров, обучение методам ненасильственного общения и управления групповой динамикой должно стать обязательной частью профессионального развития. Также необходима тесная связь с психологами и социальными педагогами. Командная работа специалистов позволяет комплексно решать возникающие проблемы, предотвращать кризисные ситуации и выстраивать устойчивую профилактическую систему [2, с. 280].

Эмоциональное выгорание и буллинг – это не только индивидуальные проблемы, но и отражение состояния среды, в которой развивается личность. Только в условиях взаимного уважения, доверия и поддержки можно

сформировать здоровый образовательный и спортивный климат, способствующий раскрытию потенциала каждого ребенка.

Профилактика этих явлений невозможна без системной работы. Она требует объединения усилий педагогов, психологов, родителей и самих детей. Только так можно выстроить пространство, где успех не становится источником стресса, а становится результатом внутренней мотивации и чувства собственной значимости.

#### **Список литературы**

1. Мартиросова Т.А. Модель физического воспитания в СИБГУ имени академика М. Ф. Решетнева. Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XII Международной научно-практической конференции / Уфимск. Гос. авиац. техн. ун-т. Уфа: РИК УГАТУ, 2018. . С. 143- 147
2. Зотин В.В., Мельничук А.А., Приходов Д.С. Психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта// сборник трудов всероссийской научно-практической конференции "Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования". Красноярск, 2012. С. 280-283

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КОРПОРАТИВНЫХ ЦЕННОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ УНИВЕРСИТЕТОВ

Е.Г. Зуйкова, Т.В. Бушма

Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,  
г. Санкт-Петербург, Россия

**Аннотация.** Данная статья посвящена изучению формирования корпоративной культуры у студентов вузов. Авторы проводят анализ профессиональных и общекультурных навыков, необходимых будущим инженерам, а также выявляют основные принципы взаимодействия, которые способствуют созданию положительной психологической атмосферы на учебно-тренировочных занятиях по оздоровительной аэробике. Физическое совершенствование представляет собой неотъемлемую составляющую общей культуры личности и включает в себя моральные принципы, общепринятые нормы поведения и накопленный опыт, активно применяемые студентами для всестороннего развития как физических, так и интеллектуальных возможностей. Основная цель исследования заключается в создании оптимальных условий для полноценной реализации личности в выбранном направлении деятельности. Постоянный поиск и применение инновационных методик, подходов и инструментов в процессе занятий оздоровительной аэробикой, с обязательным следованием педагогическим принципам и поддержанием благоприятной психологической атмосферы, является важным элементом подготовки компетентного специалиста с развитой корпоративной культурой.

**Ключевые слова:** аэробика, корпоративная культура, основы взаимопонимания, психологическая атмосфера.

Физическая культура, будучи составной частью общей культуры, интегрирует в себе ценности, правила и сведения, необходимые для поддержания и улучшения здоровья, для формирования привычек здорового образа жизни, развития психофизических качеств личности в процессе осознанной двигательной активности. В высшем образовании дисциплина «Физическая культура» играет важную роль, являясь обязательной частью учебной программы, средством адаптации студентов к социальной среде и направлена на формирование всесторонне развитой личности будущего специалиста. Корпоративная культура служит цементирующим элементом для любого сообщества, включая университетское. Она представляет собой систему взаимосвязей между учебным заведением и обучающимся, в рамках которой студент усваивает принятые нормы и правила, формируясь как специалист [3–5, 7].

Социологические исследования подтверждают, что формирование корпоративной культуры в студенческой среде представляет собой непростую задачу, поэтому поиск эффективных подходов к подготовке будущего специалиста, обладающего развитой корпоративной культурой, актуален.

Цель исследования: формирование корпоративной культуры в студенческой среде средствами дисциплины «Физическая культура» на примере занятий оздоровительной аэробикой.

Задачи:

1) рассмотреть профессиональные и универсальные компетенции, необходимые выпускникам технических вузов;

2) определить последовательность этапов технологического цикла для решения проблемных ситуаций на учебных занятиях оздоровительной аэробикой;

3) сформулировать основные принципы общения как необходимое условие создания психологического комфорта в группе;

4) проанализировать результаты опроса студентов 2 курса, занимающихся оздоровительной аэробикой.

Современный облик специалиста в научно-технической сфере формируется за счет профессиональных и универсальных компетенций. К числу профессиональных относятся научно-исследовательская и производственно-технологическая компетенции. Научно-исследовательская – включает в себя осуществление передовых технических изысканий, включая сбор данных, проведение экспериментов, анализ результатов с использованием специальных знаний и новейших методик. Производственно-технологическая – это разнообразные виды комплексной инженерной деятельности (управленческая, проектная, производственная и т.д.) в рамках конкретной специализации.

Универсальные компетенции, необходимые выпускникам технических вузов:

коммуникативная, охватывающая взаимодействие как в профессиональной среде, так и в обществе;

индивидуальная и коллективная работа предполагает продуктивную деятельность индивидуально и в качестве участника команды при решении комплексных задач;

этическая компетенция, базирующаяся на проявлении личной ответственности и соблюдении профессиональных норм при решении поставленных задач;

социальная компетенция, предполагающая понимание вопросов поддержания здоровья, правовых, культурных аспектов, безопасности жизнедеятельности;

рефлексивная компетенция подразумевает осознание важности непрерывного обучения, стремление к постоянному самосовершенствованию.

Данные компетенции взаимосвязаны, их формирование возможно путем создания развивающей среды в процессе конструктивной деятельности педагогического коллектива. В основу организации учебных занятий оздоровительной аэробикой положено построение обучающей деятельности, с применением активных методов, формирующих у студентов ценностные ориентации, отношения, культуру общения, мышления, умения планировать, прогнозировать и анализировать результаты своей деятельности. В учебной группе происходит формирование корпоративной культуры, эффективность которой основано на соблюдении ряда принципов: проблемности, личностного взаимодействия, развитие каждого участника, самообучение на основе рефлексии. Основными требованиями к общению являются: доброжелательность; возможность проявления своих чувств; умений сопереживать, сочувствовать, признавать другое мнение, встать на позицию оппонента; осознание проблемных ситуаций [5].

Специфика применяемых методов состоит в моделировании в учебном процессе различных проблемных ситуаций, разработку и создание студентами под контролем преподавателя и без его участия творческих танцевальных композиций и комплексов для развития физических качеств, имеющих практическую значимость. Организация такой работы предполагает последовательность этапов технологического цикла на учебных занятиях оздоровительной аэробикой.

Проектирование проблемной ситуации. Анализ потребностей, интересов студентов и их уровня физической подготовленности. Определение общих целей и конкретных задач учебного занятия, содержания, выбор действенных средств и методов обучения, способствующих решению поставленных задач.

Формирование студенческих групп. При комплектовании групп необходимо учитывать уровень физической и функциональной подготовленности каждого студента, их личностные качества и индивидуальные возможности. Разнородность групп позволяет более сильным студентам оказывать помощь менее подготовленным, а учет пожеланий студентов позволяет создать более благоприятную атмосферу для обучения и повышает мотивацию.

Разработка программы действий каждой группы. Выработка целей, определение конкретных способов их достижения, принятие согласованного решения относительно содержания своей программы с учетом возможностей каждого участника. Преподаватель выступает в роли консультанта и координатора.

Реализация на практике разработанной коллективной программы, в процессе выполнения которой студенты взаимодействуют и поддерживают друг друга, а преподаватель наблюдает и корректирует действия студентов. Студенты применяют умения на практике, развивают свои коммуникативные и лидерские качества, учатся работать в команде и решать проблемы.

Обсуждение, аргументация и на основе анализа устанавливается соответствие между поставленными целями, выбранным содержанием, методами, средствами деятельности и достигнутым результатом. В процессе дискуссии студенты обмениваются мнениями, аргументируют свою точку зрения, и совместно приходят к заключению об эффективности выбранных методов и средств.

Реализация такой поэтапной последовательности моделирования проблемных ситуаций дает возможность каждому студенту осознать ценность этой деятельности, определить свое место в системе отношений, дать свою оценку, внести вклад в общий результат и получить удовлетворение от достигнутых успехов. Такой подход способствует развитию не только физических качеств, но и формированию коммуникативных навыков, умения работать в команде, критического мышления и способности к самооценке. В конечном итоге, это способствует гармоничному развитию личности студента и формированию у него устойчивой мотивации к занятиям оздоровительной аэробикой и здоровому образу жизни в целом [2, 6].

Педагогический опрос студентов 2 курса, показал, что у 98% респондентов организация учебного процесса, коллективный характер учебной деятельности способствовал формированию корпоративной культуры. 95% опрошенных отметили эффективность педагогической поддержки на всех этапах учебного процесса, профессиональные компетенции преподавательского состава.

По мнению большинства (78%) респондентов, доброжелательность является важным фактором для формирования благоприятной психологической атмосферы во время учебного процесса. Основными принципами общения между преподавателем и студентом на занятиях по оздоровительной аэробике являются: дружелюбие, эмпатия, уважение к чужому мнению. Такие профессиональные качества как понимание сложившейся ситуации, тактичность, беспристрастность в оценке и способность увлечь, способствуют не только совершенствованию физических качеств и повышению уровня физической подготовленности студентов, но и стимулируют развитие их креативности и личностного роста [1].

Таким образом, физическая культура представляет собой компонент общей культуры, включающий в себя ценности, правила и знания, применяемые в студенческой среде для развития физических и интеллектуальных способностей, направленные на полноценную реализацию в будущей профессиональной деятельности.

Постоянный поиск и внедрение инновационных форм активности, методик и средств во время занятий оздоровительной аэробикой, с обязательным учетом дидактических принципов и созданием благоприятной психологической атмосферы выступает необходимым условием для формирования специалиста с корпоративной культурой. Основой данной

культуры является комплекс профессиональных и универсальных компетенций, которыми должен владеть выпускник современного образовательного учреждения.

### Список литературы

1. Безвесельная З.В. Корпоративная культура профессорско-преподавательского состава вуза как основа и фактор формирования корпоративной культуры студентов // Вестник Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова. Вступление. Путь в науку. 2019. № 2 (26). С. 134-140.

2. Бушма Т.В., Зуйкова Е.Г., Волкова Л.М. Методические особенности формирования активной позиции студентов на занятиях аэробикой // Психология и педагогика: методология, теория и практика: сборник статей Международной научно-практической конференции, Челябинск, 10 марта 2016 года. Челябинск: Общество с ограниченной ответственностью "Аэтерна", 2016. С. 69-71.

3. Голицына Е.И. Корпоративная культура как инструмент повышения качества подготовки студентов высшего учебного заведения // Теория и практика современной науки. 2017. № 10(28). С. 242-247.

4. Инновационные методы обучения в высшей школе: Учебник для дисциплин педагогической направленности / Е. В. Ляпунцова, Ю. М. Белозерова, Е. Н. Августа [и др.] М.: Общество с ограниченной ответственностью "Издательство "КноРус", 2024. 528 с.

5. Ряузова О.Ю. Корпоративная культура как важная составляющая образовательного пространства вуза // Дистанционное и виртуальное обучение. 2010. № 10. С. 102-106.

6. Сергеева М.А., Фурси Л.Ф., Кубекова А.С. Межличностное взаимодействие как фактор формирования корпоративной культуры у студентов вуза // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2020. Т. 9, № 5-1. С. 106-112.

7. Старкова Д.В., Сапрыкина О.А. Корпоративная культура в рамках современной организации и частные особенности корпоративной культуры в образовательной организации // Инновации и современные технологии в индустрии моды: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции, Новосибирск, 23 мая 2024 года. М.: Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство), 2024. С. 159-164.

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ В ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НЕПРОФИЛЬНЫХ ВУЗАХ

Е.А. Иващенко

Российский государственный университет правосудия  
им. В.М. Лебедева, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** В современной системе высшего образования наравне с высококачественной профессиональной подготовкой будущих специалистов большое значение придается их всестороннему гармоничному развитию. Однако в университетах нефизкультурного профиля преподавание данного курса сопровождается рядом противоречий и трудностей, обусловленных спецификой контингента студентов и условиями организации образовательного процесса. В представленной статье произведен анализ различий в подходах к организации преподавания физкультуры в нефизкультурных вузах в период с 2000-х до настоящего времени. Обозначены проблемные моменты и возможные пути их устранения.

**Ключевые слова:** физическая культура; преподавание; нефизкультурные вузы; проблемы; перспективы.

Понимание задач физической культуры в контексте преподавания для специалистов нефизкультурного профиля лежит в плоскости действия актуальной на момент исследования нормативно-правовой базы, исторического контекста и социально-культурных особенностей контингента. В этой связи целесообразно рассмотреть преподавание физической культуры на различных временных отрезках существования постсоветской российской действительности. Минувя острый кризисный период десятилетия, характеризовавшегося становлением молодого государства, очевидно, полезно рассмотреть и сравнить вопрос преподавания физической культуры в различные временные периоды, начиная с 2000-х годов и по настоящее время.

Можно заметить следующие характерные черты отдельных периодов из указанного выше временного диапазона:

- 2000-е – формирование постсоветских учебных программ, акцент на массовое физическое воспитание, нормативы, стандартные практики [1];

- 2010е – нормативная переработка (приказы Минобр – формализация ФГОС), распространение идеи о необходимости модернизации учебного процесса, начало дискуссий о путях обновления методики преподавания, эксперименты с новыми технологиями, но пока еще вне полномасштабной цифровизации образовательного процесса в высшей школе [2, 3];

- 2020 – пандемия COVID-19 запускает мгновенный переход на дистанционные форматы, отмечается рост исследований дистанционного преподавания физкультуры [4];

- 2021-2024 – ускоренная цифровизация, внедрение трекеров, онлайн-платформ, здоровьесберегающие технологии и гибридные модели [5, 6].

В целом, в 2000-е – 2010-е преподавание физкультуры в нефизкультурных вузах было в основном традиционным, нормативно-ориентированным и инфраструктурно-ограниченным. С 2020 года произошел резкий сдвиг в сторону цифровизации, гибридных форм и здоровьесберегающих подходов, что во многом стало следствием пандемии COVID-19 и общих трендов в образовании.

Сравнение этих больших периодов по ключевым параметрам показало, что:

1. В плане целеполагания 2000–2010-е годы отличались тем, что существовала ориентация на выполнение нормативов, массовое оздоровление через физическую активность, а дисциплина часто воспринималась как «обязательная часть» учебного плана с акцентом на практику и нормативные требования [7]. В 2020-е годы добавились цели по формированию устойчивых здоровьесберегающих компетенций, самоконтролю, применению цифровых средств мониторинга, смысловые рамки сместились с ориентира «выполнить норматив» к парадигме «встроить физическую активность в жизненный стиль» [6, 8].

2. В методике и педагогических подходах периода 2000–2010-х: доминировали очные практики, групповые занятия, типовые программы; эксперименты были локальными (элективы, новые виды спорта), но широкого внедрения инноваций не было [2, 3]. С 2020 года началась массовая адаптация дистанционных и гибридных форм, индивидуализация через цифровой мониторинг (приложения, трекеры), внедрение геймификации и модульных программ, усиление здоровьесберегающих технологий. Пандемия ускорила и легализовала эти изменения [4, 5, 9].

3. По формам контроля и оценкам в 2000-2010-е доминировали очные нормативы, зачеты на занятиях, отчетность о посещаемости, с 2020 года все в большей степени становится востребованной комплексная оценка: онлайн-портфолио активности, учет шагов/времени/нагрузки, комбинированные зачеты (онлайн + очно) и кейс-оценки. Отмечен рост вариативности критериев и попытки связать оценку с реальной активностью студентов [9].

4. В плане технологий и ресурсов 2000-2010-е годы характеризовались зависимостью от физической инфраструктуры (спортивные объекты, оборудование и инвентарь), отмечалась нехватка финансирования, массовая изношенность и ветхость оборудования [10]. С 2020 года укрепляется подход, сочетающий использование традиционной инфраструктуры и цифровых решений (видеоуроки, платформы, трекеры). Это позволило снять часть инфраструктурных ограничений, но выявило новые – необходимость IT-поддержки, лицензий, обеспечения приватности данных [5, 6].

5. Мотивация студентов, по наблюдениям исследователей, в 2000–2010-е годы определялась, преимущественно, воздействием административных рычагов (зачет/посещаемость). С 2020 года формируется больше внутренних мотивов – здоровье, самоконтроль, привычка, что можно частично рассматривать как результат персонализации и цифровой обратной связи, однако нельзя эти явления назвать повальными и массовыми [3, 9].

6. Адаптация к индивидуальным потребностям в 2000–2010-е годы была более формальной (льготы для отдельных группы). С 2020 года стали появляться адаптивные программы, онлайн-модификации упражнений, мониторинг здоровья, что несравнимо более органично решает задачи работы со студентами, имеющими ограничения в состоянии здоровья, но и требует достаточно высокой квалификации от преподавателей, а также наличия специфической, весьма сложной и обширной и методической базы [4, 8].

Относительно публикационной активности заметно, что с течением времени исследовательский фокус смещается от описательной истории и методики к исследованиям дистанционных форм, цифровизации и здоровьесбережения [4, 10].

Резюмируя приведенные выше данные по отдельным аспектам, можно визуализировать следующую динамику произошедших изменений:

- традиционные практики остаются, но сдают доминирующие позиции;
- нормативы/зачеты все больше трансформируются в гибридные модели оценивания;
- инфраструктурная недостаточность частично компенсируется цифровыми инструментами;
- административная мотивация частично сменяется здоровьесберегающей и самомотивацией посредством индивидуализации учебного процесса и персонального контроля;
- проблема сохраняет свою актуальность для дальнейших научных исследований.

В качестве основных тенденций можно выделить следующие:

1. Цифровизация и гибридность – массовое внедрение онлайн-платформ, видеоуроков, фитнес-приложений и трекеров; смена форматов занятий и контроля.

2. Здоровьесберегающие технологии – программирование нагрузки с учетом здоровья, микропаузы, профилактические практики и обучение саморегуляции.

3. Индивидуализация обучения – модульность, дифференциация, адаптивные программы для разных уровней подготовки и здоровья.

4. Гибкая система оценки – зачеты, основанные на активности вне аудиторий (портфолио, трекеры, проекты).

5. Интердисциплинарность – интеграция с психологией, медициной, ИТ и профессиональными дисциплинами.

6. Повышение научного внимания – рост публикаций и диссертаций, посвященных социокультурным, методическим и цифровым аспектам.

В плане практических эффектов от внедряемых инноваций обращают на себя внимание большая доступность занятий (студенты могут заниматься вне специально оборудованных спортивных объектов), однако возрастает потребность в специальных гаджетах, наличии интернета. Улучшается качество мониторинга физической и технической подготовленности обучающихся, однако остро встает вопрос о сохранности их персональных данных. Роль преподавателя видоизменяется от «инструктора» до «коуча-консультанта» и методиста цифровых программ. Это требует переподготовки преподавателей и пересмотра их нагрузки.

Таким образом, произведенный анализ литературных данных показал, что ограничениями и рисками новой эпохи являются: неравный доступ к технологиям (цифровое неравенство), риск «половинчатой» физической активности при формальном выполнении онлайн-заданий (имитация активности ради зачета), кратно возросшие и усложнившиеся требования к преподавателям в плане формирования профессиональных компетенций и большая востребованность инвестиций в методические и технологические решения.

Перспективными решениями в данной связи могут выступать формализация и верификация гибридных критериев оценки активности (онлайн + очно), внедрение здоровьесберегающих модулей в обязательную часть программы, обучение преподавателей цифровым методикам и основам работы с данными здоровья, проработка политики приватности при использовании трекеров и платформ.

#### Список литературы

1. Зайцев А.А., Зайцева В.Ф. Эволюция физического воспитания студентов в системе высшего образования России // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2023. №4. С. 339-345.

2. Клинова О.А., Хорькова А.С. Модернизация образовательного процесса по физической культуре в вузе // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2015. №37. С.158-162.

3. Нуцалов Н.М., Задыряка А.Е., Маргарян Г.А., Абдулаев А.А. Методы и новые технологии, подготовки студентов в вузе по физической культуре // Современное педагогическое образование. 2018. №3. С. 26-32.

4. Егиазарян А.А., Лазутина Н.С., Жирнова Е.В., Умаров М.М. Организация дистанционного обучения физической культуры и спорта в вузах не спортивного профиля в период пандемии COVID-19 за 2019-2021 гг. (обзорная статья) // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №7 (197). С.109-115.

5. Алексина А.О., Русанова О.Ю., Решетин А.А., Казакова О.А. Применение цифровых технологий на занятиях физической культурой и спортом в вузе // Ученые записки университета Лесгафта. 2023. №6 (220). С. 9-13.

6. Стеценко Н.В. Цифровые решения актуальных вопросов в сфере физической культуры и спорта // Наука и спорт: современные тенденции. 2024. Т. 12, № 1. С. 166-173.

7. Хомичев Я.Ю., Артемьев А.А., Левина И.Л. История становления физической культуры в системе высшего образования России // Ученые записки университета Лесгафта. 2016. №9 (139). С.201-207.

8. Бермус А.Г. Проблемы и перспективы исследований здоровьесбережения в образовательной среде вуза: теоретический обзор // Педагогика. Вопросы теории и практики. 2023. №1. С. 11-12.

9. Костов Ф.Ф., Угрюмов А.С., Яковлев Г.А. Дистанционные занятия физической культуры в вузе в сравнении с традиционной формой обучения // ТиПФК. 2022. №9. С.78-80.

10. Клейменова М.Д., Михайлов Н.Г. Уровень цифровизации физической культуры в высшей школе // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2025. №4. С. 14-20.

## **НАПРАВЛЕННОСТЬ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДОВ И СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ**

Д.А. Картамышев, Н.К. Агабеков, Д.Н. Лукьяненко  
Краснодарское высшее военное авиационное училище летчиков  
имени А. К. Серова, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** В статье раскрываются особенности направленности и методики проведения занятий по физической культуре в общеобразовательных организациях министерства обороны российской федерации с использованием гимнастических снарядов и спортивного инвентаря. Анализируются результаты анкетирования специалистов проводящих занятия по физической культуре с данной категорией и их мнения интегрируются в содержание экспериментальной программы. Сравниваются показатели контрольной и экспериментальной группы после проведения исследования.

Цель исследования разработать и экспериментально обосновать эффективность направленности и методики проведения занятий по физической культуре в общеобразовательных организациях министерства обороны российской федерации с использованием гимнастических снарядов и спортивного инвентаря для повышения качества занятий по физической культуре.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, опрос в виде анкетирования, оценка физического развития и функционального состояния, оценка физической подготовленности, педагогический эксперимент, статистическая обработка результатов эксперимента.

Результаты исследования заключаются в том, что для качественного проведения занятий по физической культуре в общеобразовательных организациях министерства обороны российской федерации при использовании гимнастических снарядов и спортивного инвентаря требуется индивидуальные избирательные методики позволяющие достичь требуемого результата в физическом развитии, минимизировать травматизм и выработать высокую мотивацию у обучаемых к занятиям по физической культуре.

**Ключевые слова:** направленность и методика проведения занятий, общеобразовательная организация министерства обороны российской федерации, экспериментальная и контрольная группа, физические качества, физическая культура.

Физическая культура в организациях министерства обороны российской федерации является важнейшим элементом системы воинского обучения и воспитания. Ее формами, средствами и методами формируется ряд личностных и профессионально значимых качеств, обеспечивающих психологическую готовность к действиям военнослужащих в экстремальных условиях [1]. Важная роль физической культуры также заключается в профилактике различных заболеваний и увеличении срока профессионального долголетия военнослужащих [2].

Использование физических упражнений способствует повышению уровня физической подготовленности обучающихся в организациях министерства обороны российской федерации при применении научно-обоснованных методик тренировки, которые предполагают выполнение разработанных комплексов упражнений на гимнастических снарядах и использование спортивного инвентаря [3]. Большое количество гимнастических снарядов и спортивного инвентаря, выделяемых для проведения занятий по физической культуре в общеобразовательных организациях министерства обороны российской федерации требуют выработку четкой направленности и индивидуальной методики проведения учебно-тренировочных занятия, что обусловило актуальность для нашего научного исследования [4].

Цель работы – разработать и экспериментально обосновать эффективность направленности и методики проведения занятий по физической культуре в общеобразовательных организациях министерства обороны российской федерации с использованием гимнастических снарядов и спортивного инвентаря для повышения качества занятий по физической культуре.

Задачи:

Проанализировать процесс проведения занятий по физической культуры в общеобразовательных организациях министерства обороны российской федерации.

Разработать направленность и методику проведения занятий по физической культуре в общеобразовательных организациях министерства обороны российской федерации с использованием гимнастических снарядов и спортивного инвентаря для повышения качества занятий по физической культуре.

Экспериментально обосновать эффективность направленности и методики проведения занятий по физической культуре в общеобразовательных организациях министерства обороны российской федерации с использованием гимнастических снарядов и спортивного инвентаря для повышения качества занятий по физической культуре.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, опрос в виде анкетирования, оценка физического развития и функционального состояния, оценка физической

подготовленности, педагогический эксперимент, статистическая обработка результатов эксперимента.

Из анализа функциональной модели направленности и методики проведения занятий на гимнастических снарядах и с помощью спортивного инвентаря важно подчеркнуть составляющие, которые имеют важное значение для развития логики настоящего исследования:

- разработка организационно-методического содержания сложный;
- выявление функций организационно-методического содержания в сочетании с материалами предварительного исследования объекта являются основой для разработки структуры и содержания процесса обучения по предмету «Физическая культура» в общеобразовательных организациях МО РФ.

Нами был осуществлен опрос в виде анкетирования 22 специалистов проводящих учебно-тренировочные занятия по физической культуре в общеобразовательных организациях министерства обороны российской федерации с использованием гимнастических снарядов и спортивного инвентаря. Данная категория специалистов должна была определить какие направленность и методика проведения занятий на гимнастических снарядах и с помощью спортивного инвентаря позволят повысить качество занятий по физической культуре. Результаты анкетирования представлены на Рисунке 1.



Рисунок 1 – Результаты анкетирования 22 специалистов проводящих учебно-тренировочные занятия по физической культуре в общеобразовательных организациях Министерства обороны Российской Федерации с использованием гимнастических снарядов и спортивного инвентаря

Большинство из опрошенных респондентов подтвердили наши предположения, что направленностями методики проведения занятий по физической культуре в общеобразовательных организациях министерства обороны российской федерации с использованием гимнастических снарядов и спортивного инвентаря позволит повысить качество занятий по физической культуре, являются: выстраивание методики занятий от простого к сложному, направленность на достижение максимального результата, проведение занятий в условиях гипоксии, с постепенным увеличением нагрузки и с помощью соревновательного метода.

При разработке программы по рациональному использованию направленности и методики проведения занятий по физической культуре в общеобразовательных организациях министерства обороны российской федерации с использованием гимнастических снарядов и спортивного инвентаря, мы постарались принять во внимание результаты анкетирования и скорректировать экспериментальную программу в соответствии с выдвигаемой гипотезой.

Перед началом педагогического эксперимента по исследованию исследования эффективности направленности и методики проведения занятий по физической культуре в общеобразовательных организациях министерства обороны российской федерации с использованием гимнастических снарядов и спортивного инвентаря для повышения качества занятий по физической культуре для определения однородности обеих групп мы оценили их физическое развитие и функциональное состояние

Показатели физического развития и функционального состояния у испытуемых ЭГ и у испытуемых КГ в начале педагогического эксперимента оказалась практически одинаковой, это значит, что на начальном этапе исследования обе группы имели равные функциональные возможности.

Также перед началом и по окончании педагогического эксперимента мы исследовали динамику показателей уровня физической подготовленности испытуемых двух групп с использованием гимнастических снарядов и спортивного инвентаря, по упражнениям наставления по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов министерства обороны российской федерации для обучающихся 9–10-х классов: упражнение на перекладине - подтягивание, упражнение на брусьях – сгибание и разгибание рук в упоре, опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 100–110 см (для 10-х классов) и упражнение с тяжестями – поднимание гири 16 кг (толчком – для 10-х классов до 65 кг), (Таблица 1).

Таблица 1 – Сравнение уровня показателей физической подготовленности у испытуемых ЭГ (n=20) и КГ (n=20) в начале и в конце эксперимента,  $X \pm m$

Упражнения наставления по физической подготовке для суворовских военных, кадетских корпусов министерства обороны российской федерации (единица измерения)	Начало эксперимента (X1)	Конец эксперимента (X2)	Различия X2–X1
подтягивание (кол. раз)	$\frac{6,22 \pm 1,45}{6,01 \pm 1,65}$	$\frac{10,77 \pm 1,53}{6,23 \pm 1,55}$	$\frac{4,55}{0,22}$
сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (колл-раз)	$\frac{6,59 \pm 1,12}{6,57 \pm 1,13}$	$\frac{11,65 \pm 1,33}{7,72 \pm 1,87}$	$\frac{5,06}{1,15}$
опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 100–110 см (баллы)	$\frac{3,35 \pm 0,13}{3,12 \pm 0,11}$	$\frac{4,34 \pm 2,45}{3,34 \pm 2,12}$	$\frac{0,99}{0,22}$
поднимание гири 16 кг (толчком – для 10-х классов до 65 кг) (кол. раз)	$\frac{8,12 \pm 0,45}{8,53 \pm 0,33}$	$\frac{15,34 \pm 1,38}{9,34 \pm 1,12}$	$\frac{7,22}{0,81}$

Примечание: В числителе – показатели экспериментальной группы (ЭГ), в знаменателе – показатели контрольной группы (КГ), Δ – различия показателей между ЭГ и КГ

При экспериментальном обосновании направленности и методики проведения занятий по физической культуре в общеобразовательных организациях Министерства обороны Российской Федерации с использованием гимнастических снарядов и спортивного инвентаря для повышения качества занятий по физической культуре, можно сделать вывод, что испытуемые ЭГ после проведения педагогического эксперимента по сравнению с КГ достигли более высоких результатов по всем показателям физической подготовленности. Направленностями методики проведения занятий по физической культуре в общеобразовательных организациях Министерства обороны Российской Федерации с использованием гимнастических снарядов и спортивного инвентаря позволит повысить качество занятий по физической культуре, являются: выстраивание методики занятий от простого к сложному, направленность на достижение максимального результата, проведение занятий в условиях гипоксии, проведение занятий с постепенным увеличением нагрузки и с помощью соревновательного метода.

Подводя итоги проведенного педагогического эксперимента можно заключить, что для качественного проведения занятий по физической культуре в общеобразовательных организациях Министерства обороны Российской Федерации при использовании гимнастических снарядов и спортивного инвентаря требуется индивидуальные избирательные методики позволяющие достичь требуемого результата в физическом развитии,

минимизировать травматизм и выработать высокую мотивацию у обучаемых к занятиям по физической культуре.

#### Список литературы

1. Трапездников С.А., Пашута В.Л., Поярков А.А., Евдокимов М.А. Психолого-педагогические и правовые аспекты профессиональной деятельности преподавателей физической культуры довузовских учебных заведений МО РФ: учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург: ВИФК, 2014. 204 с.

Обвинцев А.А. Физическая подготовка граждан Российской Федерации к военной службе в системе допризывного обучения и воспитания // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2012. № 4. С. 54–60.

Пашута В.Л., Лопатин С.В., Поярков А.А. Актуальные проблемы психологии и педагогики физической подготовки и спорта: учебное пособие. Санкт-Петербург: ВИФК, 2009. 211 с.

Могилинец С.Н. Развитие общей и силовой выносливости у обучающихся общеобразовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 // Воен.ин-т физ.культуры. Санкт-Петербург. 2019. 25 с.

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ В КОНТЕКСТЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

А.А. Ковалева

Российско-Армянский университет, г. Ереван, Республика Армения

**Аннотация.** В статье анализируются ключевые педагогические и социально-психологические проблемы, возникающие в процессе организации физкультурно-спортивной деятельности в условиях современного образования. Подчеркивается, что низкая мотивация обучающихся, использование преимущественно традиционных методик преподавания и ограниченные материальные ресурсы учебных заведений существенно снижают эффективность физического воспитания. Отдельное внимание уделено вопросам социализации студентов и школьников, их психологическому состоянию, влиянию межличностных отношений и эмоционального климата в коллективе на результативность занятий. В статье рассматривается значение формирования устойчивых ценностных установок, связанных со здоровым образом жизни, а также обозначаются современные педагогические стратегии, включающие игровые технологии, цифровые инструменты и индивидуализацию подхода. Сделан вывод о том, что комплексное решение указанных проблем позволит повысить качество образования и укрепить роль физической культуры в развитии личности.

**Ключевые слова:** физическая культура, образование, социализация, мотивация, педагогические проблемы, психология спорта.

**Введение.** Современное образование претерпевает значительные изменения, обусловленные социально-экономическими преобразованиями, цифровизацией и глобализацией. На фоне этих процессов все большее значение приобретает физкультурно-спортивная деятельность, которая выполняет не только оздоровительные, но и воспитательные, социализирующие и культурные функции. Она способствует формированию гармонично развитой личности, укреплению психического и физического здоровья, развитию коммуникативных навыков и стрессоустойчивости.

Как отмечает Л.П. Матвеев [1], физическая культура в образовательной системе является «средством развития личности в ее целостности, объединяющим здоровье, сознание и социальные ценности». Однако в реальной практике проявляется ряд трудностей, препятствующих эффективной реализации этого потенциала.

1. Педагогические проблемы физкультурно-спортивной деятельности. Одной из наиболее острых проблем является низкая мотивация обучающихся к систематическим занятиям физической культурой. Согласно

исследованиям В.К. Бальсевича [2], значительная часть студентов рассматривает физкультуру лишь как обязательный предмет, а не как ресурс для личностного роста. Это подтверждается и практикой: многие школьники стараются получить «освобождение» от уроков физической культуры, что снижает общую эффективность образовательного процесса.

Важной является проблема ограниченности методик преподавания. Как показывает анализ программ [3], в большинстве школ сохраняется однотипность занятий: бег, гимнастика, командные игры. Между тем современные дети и подростки ориентированы на разнообразные формы активности, включая фитнес, танцевальные направления, йогу.

Также существует проблема, связанная с неравенством условий. Например, исследования, проведенные Д.А. Андреевой [4], показывают, что различия в материально-техническом обеспечении между сельскими и городскими школами достигают критического уровня: отсутствие спортивных залов и оборудования напрямую влияет на качество подготовки учащихся.

2. Социально-психологические проблемы. Физкультурно-спортивная деятельность предполагает коллективные формы взаимодействия, что может способствовать развитию навыков сотрудничества. Однако, как отмечает Е. П. Ильин [5], для детей с низким уровнем физической подготовки занятия могут становиться источником психологического дискомфорта.

Одной из ключевых проблем является страх неудачи. Например, школьники, не справляющиеся с нормативами, начинают демонстрировать избегающее поведение. Подобные явления описаны в работах зарубежных авторов: по данным исследования Weiss & Ferrer-Caja [6], неудачи в спортивной деятельности напрямую снижают мотивацию к физическим упражнениям у подростков.

Большое значение имеет и психологический климат. В группах, где педагог строит отношения на поддержке и доверии, наблюдается рост вовлеченности учащихся [3]. В то же время авторитарный стиль ведет к отчуждению и снижению интереса.

Также важной задачей остается формирование ценностей здорового образа жизни. Как отмечает В.К. Бальсевич [2], молодежь XXI века живет в условиях гиподинамии и «цифрового досуга», что приводит к снижению уровня физической активности.

Исходя из выше перечисленного необходимо отметить, что для повышения эффективности физкультурно-спортивной деятельности необходим комплексный подход.

Повышение мотивации. По мнению Л.П. Матвеева [1], значительную роль играет ориентация на личностный прогресс, а не только на нормативы. На практике это может выражаться в системе «личных рекордов».

Инновационные технологии. В зарубежных школах активно используются мобильные приложения (например, FitClass, ClassDojo) для фиксации результатов и геймификации обучения.

Индивидуализация подхода. Согласно исследованиям Weiss M.R., Ferrer-Caja E. [6], учет индивидуальных возможностей, обучающихся помогает снизить чувство неуспеха.

Психологический климат. Эмпирические данные Г. А. Ямалетдинова, [6] показывают, что применение методов групповой поддержки (командные челленджи, проектные задания) повышает удовлетворенность от занятий.

Социокультурный компонент. Важным направлением становится внедрение идей олимпийского образования, акцент на ценности дружбы, честной игры, культурного обмена [7].

**Заключение.** Физическая культура и спорт в условиях современного образования выступают важнейшими средствами формирования личности. Однако сохраняются как педагогические, так и социально-психологические трудности: низкая мотивация, ограниченность методик, различия в условиях, страх неудачи, негативный климат.

Решение этих проблем возможно через внедрение инновационных технологий, индивидуализацию обучения и создание поддерживающей среды. Подтверждением служат как отечественные (В.К. Бальсевич, (1988), Л.П. Матвеев, (2018), Г. А. Ямалетдинова, (2014)), так и зарубежные исследования (Weiss, Ferrer-Caja, (2002)).

В перспективе это позволит повысить эффективность образовательного процесса, укрепить ценности здорового образа жизни и сформировать социально активную молодежь.

#### Список литературы

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник. 4-ое издание. М.: «Спорт», 2021. 520 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. М.: Физкультура и спорт, 1988. 207 с.
3. Ямалетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. 244 с.
4. Андреева Д.А. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений. М.: Аспект Пресс, 2024. 360 с.
5. Ильин Е.П. Психология спорта: учебное пособие. СПб.: Питер, 2008. 585 с.
6. Weiss M. R., & Ferrer Caja, E. Motivational orientations and sport behavior. (2 ed., pp. 101-183). Champaign, IL: Human Kinetics. 2002.
7. «Delivering OVEP PLAYbook: A Practical Guide to Olympic Values Education,- Published in 2017. 76 p.

## ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ У МОЛОДЕЖИ В КОНТЕКСТЕ СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОСТРАНСТВА

А.В. Ковригин, А.В. Новиков  
Пермский институт ФСИИИ России, г. Пермь, Россия

**Аннотация.** Статья посвящена всестороннему разбору актуальных проблем становления спортивной культуры у юношества в контексте современного образовательного пространства. Особый акцент сделан на современных педагогических технологиях и стратегиях, которые формируют ценностно-мотивационную сферу, стимулируют устойчивую установку на систематическую физическую активность и способствуют ориентации на здоровый образ жизни. Проведен детальный анализ барьеров, замедляющих успешную социализацию средствами спорта. Отмечается потребность во внедрении инновационных личностно-ориентированных методик, а также в развитии социально-педагогических и коммуникативных компетенций у тренеров, учителей и родителей. Итогом исследования обозначены перспективные векторы совершенствования педагогической практики, направленные на повышение уровня спортивной культуры молодого поколения и формирование здоровой, активной и социально ответственной молодежи в условиях вызовов современного общества.

**Ключевые слова:** юношеский спорт, современные тенденции, спортивная подготовка, инновационные методы, биомедицинный мониторинг.

Спортивная культура – это полисистемный феномен, включающий конгломерат ценностных установок, социальных норм, повседневных практик и моделей поведения, сопряженных с физической активностью, различными видами спорта и концепцией здорового образа жизни, который формируется в социуме и актуализируется конкретной личностью. В философско-социальном измерении она функционирует как мощный инструмент социализации, культивирующий нравственно-этические ориентиры, дух коллективизма и чувство духовно-гражданской ответственности [1]. В ее орбиту входят культурно-исторические традиции, спортивные архетипы и разнообразные форматы двигательной деятельности – от высокопрофессионального спорта до массовой фитнес-практики. С психологической точки зрения спортивная культура создает экосреду, укрепляющую соматическое здоровье и стимулирующую развитие ключевых личностных диспозиций: волевой регуляции, самодисциплины, кооперативности и стрессоустойчивости. Эти черты становятся консолидированными факторами социально-психологической эволюции подростков и молодежи, влияя на их

идентичность, коммуникативные компетенции и ценностные предпочтения. В контексте социальной психологии она способствует формированию чувства принадлежности к группе, выстраивает позитивное взаимодействие с окружением и облегчает процессы социализации через совместную деятельность, наставничество и усвоение общественно значимых смыслов. В условиях современного образовательного пространства программы по развитию спортивной культуры укрепляют не только физическое благополучие молодого поколения, но и выстраивают гражданские, этические и экологические ориентиры, необходимые для гармоничного личностного становления и полноценной интеграции в социум [2].

При формировании спортивной культуры молодежи особое значение приобретают инновационные педагогические технологии, обеспечивающие синтез ценностно-смысловых ориентиров, действенных мотивационных механизмов и устойчивых привычек здорового образа жизни. Ключевыми выступают личностно-ориентированный и деятельностный подходы, акцентирующие развитие внутренней мотивации, осознанного отношения к физической активности и личных ценностей, связанных со здоровьем и активным досугом. Значимое место занимает проектно-исследовательская деятельность: обучающиеся самостоятельно конструируют и реализуют спортивные инициативы, что формирует инициативность, ответственность и рефлексивный выбор моделей поведения, ориентированных на сохранение здоровья. В рамках таких практик организуются квесты, турниры, командные челленджи и социальные акции, активизирующие как внешнее поощрение, так и внутреннее признание успеха [3]. Не менее актуальна геймификация образовательного процесса. Внедрение игровых механик, балльно-рейтинговых систем, виртуальных наград и storytelling-технологий повышает эмоциональную насыщенность занятий, усиливает интерес к движению и способствует закреплению позитивных ценностных установок. Геймифицированные модули делают обучение динамичным, соревновательным и персонально значимым, задействуя элементы теории самодетерминации (autonomy, competence, relatedness). Эффективные педагогические алгоритмы включают создание условий для постановки личностно значимых целей в сфере физкультуры, развитие саморегуляции и поддержание внутренней мотивации посредством постоянной обратной связи, коучинговой поддержки и публичного признания достижений. Такой подход укрепляет позитивную установку и формирует устойчивые ценностные ориентации относительно физического развития и ЗОЖ. Особую роль играют интегративные методики: межпредметные курсы, психологическое сопровождение, использование цифровых платформ, мобильных приложений и mindful-практик, развивающих осознанное отношение к собственному телу и закрепляющих социально значимые ценности. Комплексное применение современных стратегий, основанных на новейших исследованиях спортивной педагогики, когнитивной психологии и мотивационных теорий, позволяет эффективно стимулировать

стремление молодежи к регулярной физической активности, формировать стойкие ценностные ориентиры и воспитывать спортивную культуру, что является важным условием качественного развития образовательного пространства [4].

Комплексное рассмотрение детерминант, затрудняющих полноценную социализацию через физкультурно-спортивную деятельность, является значимой научно-практической проблемой, вызванной многомерным пересечением социальных, психических, экономических и управленчески-организационных параметров. В современной образовательной среде выявляются базовые барьеры, деструктивно влияющие на устойчивое развитие спортивной субкультуры молодежи.

Прежде всего, недостаточная мотивация к систематическому вовлечению в спортивную практику выступает ключевым барьером. Мотивационные детерминанты формируют степень готовности молодежи к регулярной физической нагрузке, отражают их внутреннюю установку и аффективное отношение к тренировочному процессу. Дефицит внутреннего стимула нередко связан с размытыми личностными ориентирами, низкой осведомленностью о физиологических и психосоциальных преимуществах активности либо неблагоприятным имиджем спорта в отдельных субкультурах.

Во-вторых, переживаемое молодыми людьми социальное отчуждение существенно ограничивает их потенциал включаться в спортивные сообщества. Истоки данной проблемы кроются в совокупности социокультурных барьеров: дискриминации, социальном неравенстве, стигматизации отдельных групп или личностных характеристик, дополняемых дефицитом социальной поддержки и конструктивного взаимодействия внутри спортивной активности, что в итоге снижает мотивацию и замедляет процессы социализации.

В-третьих, дефицит реально доступных условий для систематических занятий физической культурой и спортом остается серьезным организационно-структурным барьером [6]. Речь идет о слабом материально-техническом оснащении, фрагментарно развитой инфраструктуре спортивных сооружений, высокой стоимости абонементов и экипировки, а также о минимальных возможностях тренироваться в удаленных населенных пунктах и социально маргинализированных кварталах. Подобные обстоятельства закономерно приводят к падению внутренней мотивации и низкому уровню сформированности ценностей спортивного образа жизни, прежде всего у молодежи из социально неблагополучных групп. Совокупность названных детерминант формирует системный блок, тормозящий реализацию потенциала молодого поколения, что актуализирует необходимость комплексных педагогических интервенций, направленных на мотивационную поддержку, инклюзивные практики и расширение доступной спортивной инфраструктуры.

Необходимость широкомасштабного внедрения инновационных педагогических технологий, базирующихся на личностно-ориентированной парадигме, определяется насущной задачей создания оптимальных условий для многостороннего развития обучающихся и повышения результативности формирования молодежной спортивной культуры.

[7] В условиях современного образовательного ландшафта подобные технологии активизируют внутренний потенциал каждого учащегося, усиливают их учебно-познавательную и физкультурно-спортивную мотивацию, а также обеспечивают гибкую адаптацию педагогического процесса к динамичным социокультурным запросам общества. Параллельно целенаправленное развитие социально-психологических компетенций педагогов и законных представителей является критически важным для устойчивого формирования позитивного отношения подростков к регулярной двигательной активности и спорту [5]. Профессионалы, владеющие продвинутыми межличностными, эмпатийными и коммуникативными инструментами, создают поддерживающую образовательную среду, способную вовлечь молодежь в спортивное сообщество и поддерживать ее интерес на длительной дистанции. Сходным образом компетентные родители становятся значимыми агентами социализации, укрепляя здоровье детей и закладывая прочные ценности здорового образа жизни. Следовательно, синергетическая интеграция инновационных дидактических подходов и развитие психологической культуры всех участников образовательного процесса служат основополагающими условиями преодоления существующих барьеров в культивировании спортивной культуры, способствуя гармоничному личностному росту и сохранению здоровья молодого поколения.

Итоги всестороннего анализа вопросов становления спортивной культуры у юного поколения в контексте современного образовательного пространства свидетельствуют о том, что продуктивность данного процесса напрямую коррелирует с масштабом интеграции инновационно-педагогических технологий, основанных на личностно-ориентированном и компетентностном подходах, а также с уровнем сформированности социально-психологических компетенций преподавателей и законных представителей. Актуальным становится формирование такой среды, которая активизирует мотивационно-ценностную сферу и побуждает молодежь к регулярной физкультурно-спортивной активности, что достижимо через системное совершенствование интерактивного педагогического взаимодействия, использование ИКТ и повышение психолого-педагогической грамотности всех субъектов образования. Следовательно, комплексное и междисциплинарное решение обозначенных задач выступает определяющим условием успешной социализации, внутренней аксиологической ориентации и устойчивого приобщения молодого поколения к здоровьесберегающей спортивной культуре.

## Список литературы

1. Иванова Т.В., Смирнов А.В. Современные информационно-коммуникационные технологии и здоровье молодежи: состояние и перспективы. Российский журнал физиологии человека. 2020. № 46(4). С. 203–211.

2. Петров Ю.А., Кузнецова Е.В. Влияние мобильных приложений и игровых технологий на мотивацию к физической активности у молодого населения. Физическая культура и спорт. Научно-теоретический журнал. 2019. № 6. С. 45–52.

3. Семенова Е.В. Роль цифровых технологий в формировании здорового образа жизни у молодежи. Российский журнал социальной перспективы. 2021. № 22(1). С. 97–105.

4. Макеева В.А., Баранова Ю.М. Влияние цифровых средств на активность молодого поколения: анализ современных тенденций. Вестник Российской академии физической культуры. 2020. С. 38–44.

5. Лебедева А.Н. Тенденции использования цифровых технологий среди молодежи и их влияние на физическую активность. Вестник Московского государственного университета. Серия 26. Социология. Социальная работа. 2018. С. 124–137.

6. Румянцева Ю.В., Ачкасов Е.Е. Нарушения репродуктивной функции у спортсменок: этиопатогенез, диагностика, подходы к коррекции // Акушерство и гинекология. 2021. № 5. С. 29-35.

7. Медведев Д.В., Шелков О.М., Левшин И.В. Медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса в спорте высших достижений: руководство для врачей. М.: Практическая медицина, 2020. 304 с.

## АКТУАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ К ОБУЧЕНИЮ УЧАЩИХСЯ ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Д.С. Корчагин

Белгородский государственный национальный исследовательский университет,  
г. Белгород, Россия

**Аннотация.** В статье представлены результаты опроса учителей физической культуры. Цель исследования – выявить актуальные методики обучения учащихся технике безопасности на уроках физической культуры. Нами были опрошены 225 учителей физической культуры по вопросам преподавания техники безопасности. В ходе онлайн-опроса выявлено, что технике безопасности обучают учащихся все опрошенные, преимущественно в форме инструктажа и без применения электронных образовательных материалов. Периодичность обучения у респондентов разнится. Результаты опроса свидетельствуют о недостаточной реализации принципов наглядности, систематичности и последовательности, а также об отсутствии использования практических форм занятий в обучении учащихся, отсутствии единства в методах и периодичности обучения.

**Ключевые слова:** учащиеся, школьники, типы восприятия, техника безопасности, урок физической культуры.

**Введение.** Обучение учащихся правилам техники безопасности предусмотрено Федеральными государственными образовательными стандартами (далее – ФГОС), Федеральными основными образовательными программами (далее – ФОП), а также Приказом Минобрнауки «О порядке расследования несчастных случаев с обучающимися» [1].

Так, например, ФГОС начального общего образования [2] предметными планируемыми результатами освоения учебного предмета «Физическая культура» устанавливает достижение учащимися умения применять правила техники безопасности, ФОП начального общего образования [3] определяет личностными и предметными планируемыми результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» формирование у учащихся умения соблюдать правила техники безопасности, а Приказ Минобрнауки «О порядке расследования несчастных случаев с обучающимися» требует наличие у образовательной организации журнала регистрации инструктажа учащихся по технике безопасности.

С точки зрения педагогики при обучении важным является удовлетворение учителем образовательных потребностей школьника, в том числе дидактических принципов систематичности и последовательности, связи теории с практикой, а также принципа наглядности. Обоснование важности задействования визуального типа восприятия изложено в трудах

таких ученых как Д.Б. Эльконин, Э. Эриксон и М.В. Гамезо, а эффективность методов наглядности при обучении школьников доказана многими современными авторами [4; 5; 6; 7]. Вместе с этим, актуальность двигательной активности школьников во время образовательного процесса выделяют А. Н. Леонтьев, П. К. Анохин и В. В. Давыдов, мнения которых подтверждаются исследованиями авторов [8; 9; 10].

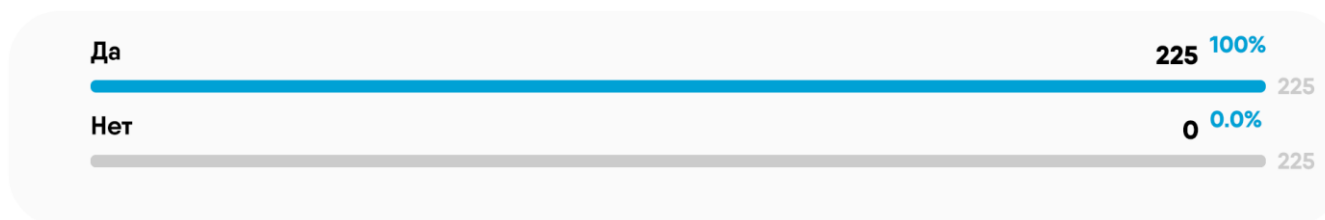
В настоящее время о методах обучения технике безопасности на уроках физической культуры изложено незначительное количество работ, среди которых можно выделить И. Н. Нестерову [11], И. В. Марину [12] и А. А. Бондарь [13], исследующих успешность применения только метода наглядности.

Отсутствие сведений о практике применения системно-деятельностного подхода в обучении учащихся технике безопасности на уроках физической культуры определило проблему исследования и установило его целью выявление актуальных методик обучения учащихся технике безопасности на уроках физической культуры.

**Методология.** Методом исследования являлся опрос на базе онлайн-сервиса «Yandex Forms» (далее – онлайн-опрос). Онлайн-опрос состоял из 8 вопросов, которые были направлены на выявления используемых учителями методов и подходов к преподаванию учащимся техники безопасности на уроках физической культурой, а также 3 вопроса, направленных на сведения о респондентах. В исследовании участвовали 225 педагогов физической культуры со средним стажем работы в педагогической сфере – 17 лет (далее – Опрос).

**Обсуждение.** Результаты Опроса демонстрируют, что все опрошенные педагоги обучают школьников правилам техники безопасности, при этом, основной формой, применяемой большинством из них, является инструктаж (рис. 1).

Вы обучаете учащихся правилам Техники безопасности?



В какой организационной форме вы проводите обучение учащихся правилам Техники безопасности?

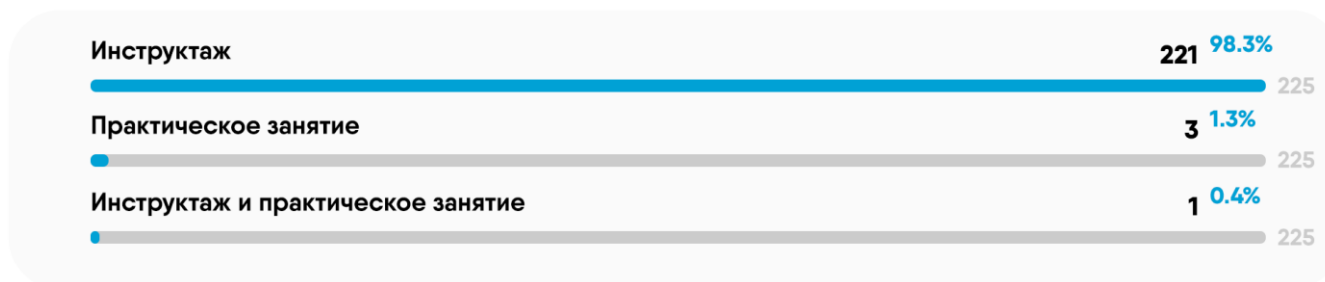


Рисунок 1 – Результаты ответов респондентов

Обучение учащихся только посредством инструктажа не удовлетворяет принципу связи теории с практикой, не позволяет детям реализовать деятельностный подход и, таким образом, снижает эффективность образовательного процесса.

Частота проведения инструктажей с учащимися варьируется. При ответе на вопрос респонденты могли выбирать несколько вариантов ответа. Согласно результатам, 88 учителей (39,1 %) проводят инструктаж на первом занятии учебного года, 189 респондентов (84 %) – в начале нового учебного модуля, а 108 опрошенных (48 %) организуют инструктаж после каждого каникул (рис. 2).

С какой периодичностью вы проводите инструктаж?

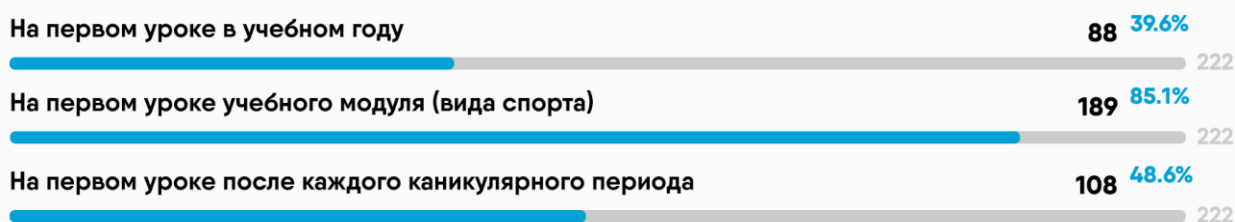


Рисунок 2 – Результаты ответов респондентов

Результаты Опроса демонстрируют частичное соблюдение респондентами принципа систематичности и последовательности, а также отсутствие единства в периодичности обучения.

В процессе проведения инструктажей лишь 17 педагогов по физической культуре (7,7%) прибегают к применению цифровых образовательных ресурсов (рис. 3).

Вы используете электронные образовательные материалы при инструктировании учащихся?

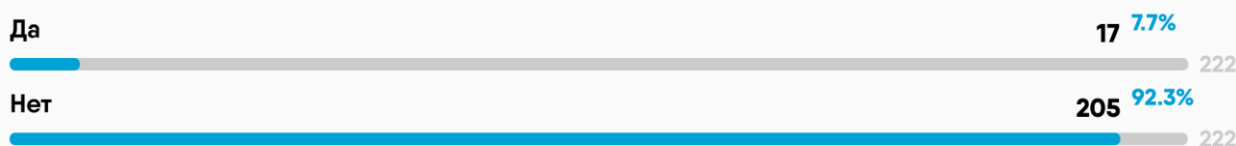


Рисунок 3 – Результаты ответов респондентов

Отсутствие реализации принципа наглядности при обучении противоречит образовательным потребностям учащихся с позиции типов восприятия информации.

**Заключение.** Результаты опроса выявили: обучение учащихся технике безопасности осуществляют все респонденты;

обучение в организационной форме практических занятий не проводится, соответственно, отсутствует освоение информации учащимися посредством двигательной активности, не используется кинестетический тип восприятия и учет принципа связи теории с практикой;

обучение с применением электронных образовательных материалов в должной мере не проводится, таким образом, не используется визуальный тип восприятия и не реализуется принцип наглядности.

принцип систематичности и последовательности в полной мере не реализуется в связи с различной периодичностью проведения обучения;

отсутствует единство в использовании методов обучения технике безопасности на уроках физической культуры.

Результаты исследования в перспективе могут способствовать выявлению причин травматизма учащихся на уроках физической культуры и способствовать разработке наиболее актуальных методик преподавания техники безопасности на уроках физической культуры.

### Список литературы

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.06.2017 № 602 «Об утверждении Порядка расследования и учета несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность».

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования».

4. Агеенков В.В., Рахимбаева И.Э. Применение возможностей мультипликации в рамках образовательного процесса // Развитие личности средствами искусства : Материалы XI международной научно-практической конференции студентов, бакалавров, магистрантов и молодых ученых, Саратов, 15–18 мая 2024 года. Саратов: Издательство «Саратовский источник», 2024. С. 287-293.

5. Булавкина Е.Б. К вопросу об использовании мультипликации и анимации в образовательном процессе // Вестник Государственного гуманитарно-технологического университета. 2023. № 1. С. 8-13.

6. Креславская Т.А. Психолого-педагогический потенциал мультипликации в образовании учащихся начальной школы: анализ современных подходов // Начальное образование. 2024. Т. 12, № 4. С. 26-31.

7. Шелковникова Н.И. Мультфильм как средство развития и воспитания личности ребенка // Культурные коды в кинематографе: Материалы Международной научной сессии, Санкт-Петербург, 01–03 декабря 2022 года. – Санкт-Петербург: Общество с ограниченной ответственностью Издательский дом «Петрополис». 2023. С. 345-352.

8. Семенова Н.В., Рябцов С.Н., Рябцов Ю.А. Использование системно-деятельностного подхода в обучении биологии // Евразийский союз ученых. 2016. № 30-3. С. 43-45.

9. Бочкарева В. О. Системно-деятельностный подход в обучении младших школьников на уроках математики // Образовательное пространство детства: исторический опыт, проблемы, перспективы: сборник научных статей и материалов III

международной научно-практической конференции, Коломна, 01–03 июня 2016 года. – Коломна: Государственный социально-гуманитарный университет, 2016. С. 153-157.

10. Иванова Н.И. Системно-деятельностный подход в обучении // Современное образование: методы и технологии внедрения ФГОС : Сборник материалов IV Регионального научно-методического фестиваля "Единый методический день", Благовещенск, 10 апреля 2016 года / Благовещенский государственный педагогический университет. Благовещенск: Благовещенский государственный педагогический университет, 2016. С. 68-71.

11. Нестерова И.Н., Самаргина Е.Г. К вопросу о роли принципа наглядности на уроках физической культуры в школе // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: Сборник научных статей VI Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием, Воронеж, 27 апреля 2017 года / Под редакцией Г.В. Бугаева, И.Е. Поповой. Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2017. С. 234-238.

12. Марина И.В., Орехова И.В. К вопросу применения наглядного метода на уроках физической культуры в общеобразовательной школе в программном разделе «спортивные игры» // Традиции и инновации в системе физкультурно-спортивной деятельности образовательных организаций: сборник научных статей. Вологда: Вологодский государственный университет, 2023. С. 15-20.

13. Бондарь А.А. Принцип наглядности на занятиях физической культурой // Интеграционные процессы в науке, образовании и аграрном производстве -залог успешного развития АПК: материалы Международной научно-практической конференции: в 4-х томах, Волгоград, 25–27 января 2011 года. Том 4. Волгоград: Волгоградский государственный аграрный университет, 2011. С. 236-238.

## ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Д.В. Кузьмин, М.П. Коновалова, В.Е. Акшулаков  
Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.,  
г. Саратов, Россия

**Аннотация.** Все учебные заведения предполагают физическое воспитание студентов. В зависимости от того как проводиться данное направление деятельности университетов будет иметь эффект на подготовленность студентов, их здоровье и многостороннее развитие. Цель нашего исследования повысить качество физического воспитания и усилить интерес к физкультуре посредством фитнес тренировок. Применялась технология шейпинг на занятиях по физической культуре.

**Ключевые слова:** фитнес, тренировка, физическое воспитание, интерес, студенты.

**Введение.** Во всех высших учебных заведениях обязаны присутствовать занятия по физической культуре. То на сколько качественно будут проведены подобные занятия влияет на уровень подготовки студентов, состояния их здоровья и организма, многостороннее развитие и интересов. Однако ранее проведенные исследования показали малую эффективность нынешних занятий физической культуре в Российских вузах. Проблема в расхождении принципов построения преподавания, а также анализ педагогического знания о процессе физического воспитания [1, 2].

Проверка результативности сделанного содержания физической культуры показала возможность в одно и тоже время решать задачи с целью оптимизации процессов их адаптации [3 с. 106-109].

Необходимо найти новый метод преподавания, так как эта проблема наиболее актуальна. В современном мире есть новые методы, которые могли бы дать большие результаты и один из этих методов – фитнес-тренировки. Фитнес – различные физические нагрузки, умеренные и повышающие физическую подготовку и укрепляет здоровье и поддерживает здоровый вес студентов. Уже давно известно, что это не просто оздоровительная гимнастика или модное направление в спорте, а вид спорта, который поможет избежать возрастные изменения и потерю мышечной массы [4, 5].

Цель исследования – изучение возможностей данной технологии для улучшения эффективности и положительного влияние спортивных занятий для студентов вузов, а так же формирование интереса к спорту.

Методика и организация исследования. В нашем исследовании участвовали 120 студенток Саратовского государственного технического университета на занятиях по физической культуре. Методом исследования

является шейпинг. Это полноценная система для развития систем органов и развития различных групп мышц.

Участниц разделили на две группы. Первая - контрольная, которая обучалась в обычном режиме. Вторая - экспериментальная, у которой использовали методику шейпинга. Занятия проходили дважды в неделю по 1,5 часа с сентября по май.

Все полученные данные, в ходе эксперимента подверглись математическому анализу. Рассчитывалось значение и погрешность. Для оценки эксперимента замеры происходили до начала эксперимента и после. Значимыми результатами считались различия  $\leq 0,05$ .

Результаты исследования и их обсуждение. Изначально обе группы считались практически одинаковыми по всем показателям эксперимента. Все показатели были в пределах допустимых физиологических норм.

Во время проведения эксперимента экспериментальная группа выполняла различные комплексы с использованием: степ-платформы, лент эластичных и гантелей. Все упражнения были направлены на проработку отдельных мышц и систем организма.

Все тренировочные нагрузки соответствовали нормам. Сначала был разминочный этап, постепенно наращивая мощь. Далее пиковая активность и после завершающий этап с восстанавливающими дыханием упражнениями. Подобный подход эффективен во влиянии на организм.

В конце эксперимента студентки показали более положительные изменения у группы эксперимента по ряду физических показателей. Особенно в тесте на гибкость - наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами. Экспериментальная группа обошла по показателям обычную группу  $< 0,05$ . Так же присутствует улучшение силовой выносливости (приседания за минуту), но по данному показателю значимость не достигла нужного показателя  $> 0,05$ .

Так же было замечено что студенты экспериментальной группы стали более активно посещать занятия, это обусловлено интересом к новым видам движений. Так же экспериментальная группа показала более лучшие результаты в беге на 100 метров, так как программа включала элементы спортивных игр и бег.

По результатам значимых отличий между группами не обнаружили  $> 0,05$ . но при этом, визуально изменения в улучшение осанки, более уверенной походке, лучшей координации и эстетике движений наблюдались у экспериментальной группы.

Так же производились исследования по анкетированию студенток обеих групп. Цель - определение предпочтений в двигательной активности. Результаты показали что включение данной программы Наибольший интерес вызвали гимнастические упражнения, а так же плавание, фитнес-йога. Такие упражнения требуют гибкости и силы. Подобный эксперимент показал новые и не стандартные методы, которые создали эффективную модель для

организации занятий по физической культуре. Она ориентирована на улучшение физических способностей и общее выздоровление.

Заключение. Для эффективного внедрения подобной программы следует включить упражнения для общей выносливости, силовые и скоростные, а так же разработать полноценный план тренировок. Так же необходимо материально техническая база: специальные залы и площадки, оборудование, методические пособия.

Таким образом, применение фитнес-направлений в образовательной среде способствует улучшению силовых показателей и гибкости обучающихся, а также оказывает положительное влияние на их мотивацию к занятиям физической культурой. Это, в свою очередь, способствует повышению уровня посещаемости и снижению частоты заболеваний среди студентов.

### Список литературы

1. Казакова Н.В. Влияние занятий шейпингом на развитие физических качеств студентов вуза // Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации : сборник статей XXIV Международной научно-практической конференции. Пенза, 2019. С. 124–126.

2. Шайхулова А.Ж., Коричко Ю.В. Эффективность проведения внеурочных занятий по шейпингу // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : сборник трудов конференции. Нижневартовск, 2018. С. 593-595.

3. Пилюшкина В.Л., Гуреев Д.Л., Гордеева Е.Н., Огурцова О.В. Содержание и направленность физической культуры в вузе на начальном этапе обучения// В сборнике: Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования. Сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Волгоград, 2021. С. 106-109.

4. Агапова Г.В., Трубицкая Л.А. Шейпинг-терапия как средство физической реабилитации студентов в вузе // Адаптивная физическая культура и спорт: современное состояние и перспективы развития : материалы I Международной научно-практической конференции. – Нур-султан, Республика Казахстан, 2019. С. 151-155.

5. Лахтин А.Ю., Лахтина Ю.В. Шейпинг в системе физического воспитания // Теория и практика современной науки. 2017. № 12 (30). С. 889-891.

## **ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФОРМИРОВАНИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ: МОТИВАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ВНЕДРЕНИЯ**

Д.В. Кузьмин, М.П. Коновалова, Д.Л. Гуреев  
Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.,  
г. Саратов, Россия

**Аннотация.** В условиях современной цифровой эпохи наблюдается парадоксальная ситуация: несмотря на обилие технологических решений для мониторинга здоровья, молодежь демонстрирует устойчивую тенденцию к гиподинамии. Это обусловлено характером профессиональной деятельности (преимущественно сидячей работой), высокой академической нагрузкой и доминированием пассивного цифрового досуга.

**Ключевые слова:** цифровизация физического воспитания, мониторинг здоровья, фитнес-технологии, студенческая молодежь, поведенческая мотивация.

**Введение.** Современная социокультурная среда характеризуется противоречивым воздействием технологий на здоровье: с одной стороны, автоматизация труда снижает потребность в физической активности, с другой – цифровые инструменты открывают новые возможности для ее контроля. По данным ВОЗ (2023), 85 % студентов вузов worldwide не достигают рекомендованного уровня ежедневной двигательной активности (10 000 шагов или 150 минут умеренных нагрузок в неделю). В России эта проблема усугубляется академической перегрузкой: как показало исследование НИУ ВШЭ (2022), 62 % студентов тратят менее 2 часов в неделю на организованные физкультурные занятия [1].

Особую актуальность приобретает поиск механизмов адаптации традиционных форм физического воспитания к цифровым реалиям. Например, внедрение геймификации (через приложения типа Strava или Zombies, Run!) повышает мотивацию на 40% (Journal of Sports Science, 2021). В данном контексте исследование мотивационных профилей студентов СГТУ позволяет разработать персонализированные стратегии внедрения технологий [2].

Рассматриваются вопросы и проблемы профессионального становления и самореализации личности средствами спорта в условиях развития онлайн образования [3 с. 22–25].

**Методология и организация исследования.** Выборка включила 379 студентов 1–4 курсов (80,1 % женщин, 19,9 % мужчин) в возрасте 17–23 лет. Использовалась многоуровневая анкета, оценивающая:

1. Практики двигательной активности (частота, продолжительность, предпочитаемые виды – например, 48 % выбрали фитнес);

2. Мотивационные факторы (65 % – здоровье, 56% – коррекция фигуры, 29% – социальное взаимодействие);

3. Технологические предпочтения (готовность использовать гаджеты для контроля нагрузок).

Данные обрабатывались в SPSS 26.0 с применением корреляционного анализа (связь между использованием трекеров и регулярностью занятий).

Результаты и исследования.

Дефицит времени как основной барьер (59,9 %) коррелирует с низкой эффективностью традиционных форм занятий. Например, только 18% респондентов выделяют более 2 часов в неделю на организованную активность.

Цифровые инструменты демонстрируют высокий мотивационный потенциал:

- Фитнес- браслеты (типа Xiaomi Mi Band) увеличивают ежедневную активность на 27 % за счет напоминаний и геймификации;

- AI-тренеры (Freeletics) позволяют адаптировать нагрузки под индивидуальные показатели (пульс, ИМТ).

Когнитивный диссонанс: несмотря на признание важности ЗОЖ (65 %), 50 % опрошенных не выполняют утреннюю зарядку, что указывает на необходимость «мягкого» вовлечения через технологии.

Перспективные решения.

Интеграция wearables-устройств в учебный процесс:

- Система баллов за активность (синхронизация данных трекеров с LMS университета);

- Виртуальные соревнования между группами.

Разработка мобильных приложений с учетом мотивационных профилей:

- Для целеориентированных студентов – трекинг прогресса (например, MyFitnessPal);

- Для социально мотивированных – групповые челленджи (StepBet).

Выводы. Цифровизация физического воспитания требует перехода от унифицированных программ к персонализированным траекториям, основанным на данных wearables-устройств. Внедрение технологий должно сопровождаться педагогическим сопровождением – обучением студентов анализу собственных биометрических показателей (ЧСС, уровень стресса) для осознанного управления здоровьем.

### Список литературы

1. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Рекомендации по физической активности для здоровья (2023). URL: <https://www.who.int>

2. Иванов А.А., Петрова С.К. Цифровые технологии в физическом воспитании: монография. М.: Спорт, 2022. 156 с.

3. Огурцова О.В., Кошелева Т.В., Шаркова Ю.В., Филимонова О.С. Профессиональное становление и самореализация личности в современном обществе средствами физической культуры и спорта // В сборнике: Актуальные проблемы социально-гуманитарных и экономических знаний. Сборник научных трудов по материалам V Всероссийской научной конференции Школа молодых ученых. Саратов, 2022. С. 22-25.

**«ЗОЛОТОЙ ТРЕУГОЛЬНИК»:  
ПУТИ ЭФФЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ  
ТРЕНЕРА, СПОРТСМЕНА И РОДИТЕЛЕЙ В СПОРТЕ**

А.П. Курбацкий

Белорусский государственный университет физической культуры,  
г. Минск, Республика Беларусь

**Аннотация.** В статье рассматривается концепция «золотого треугольника» – системы взаимодействия между тренером, спортсменом и родителями, лежащей в основе успешного спортивного развития юных спортсменов. Раскрываются педагогические, психологические и организационные аспекты данного взаимодействия, обозначаются типичные проблемы и предлагаются пути их оптимизации. Особое внимание уделено цифровым инструментам, способствующим формированию прозрачной и доверительной коммуникации между участниками тренировочного процесса. Представлена модель эффективного взаимодействия, направленная на формирование гармоничного развития личности спортсмена и повышение эффективности тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** тренер, родители, спортсмен, спортивная подготовка, цифровые технологии, коммуникация, развитие.

Современная система спортивной подготовки детей и подростков выходит за рамки исключительно тренировочного процесса. Эффективное развитие юного спортсмена невозможно без активного и конструктивного участия родителей, а также без грамотной педагогической позиции тренера, обеспечивающего психологический комфорт и мотивацию [1].

В этой связи все большее значение приобретает концепция «золотого треугольника» тренер – спортсмен – родители, отражающая взаимозависимость трех ключевых сторон спортивного воспитания [2].

От качества взаимодействия между ними зависит не только спортивный результат, но и формирование личности ребенка, его отношение к спорту, уверенность в себе и устойчивость к стрессам.

Идея гармоничного взаимодействия взрослых и ребенка в спорте опирается на фундаментальные педагогические принципы: системность, субъектность, сотрудничество и индивидуализацию [3].

Ребенок выступает не объектом воздействия, а активным участником образовательного процесса, что требует согласованных действий всех сторон.

Родители оказывают значительное влияние на эмоциональное состояние ребенка, его отношение к тренировкам и восприятие успеха и

неудачи [4]. Тренер, в свою очередь, определяет педагогическую среду, задает ценностные ориентиры и обеспечивает развитие спортивных навыков.

Таким образом, «золотой треугольник» представляет собой систему партнерского взаимодействия, где каждая сторона выполняет уникальную, но взаимодополняющую функцию (рисунок 1) [5].

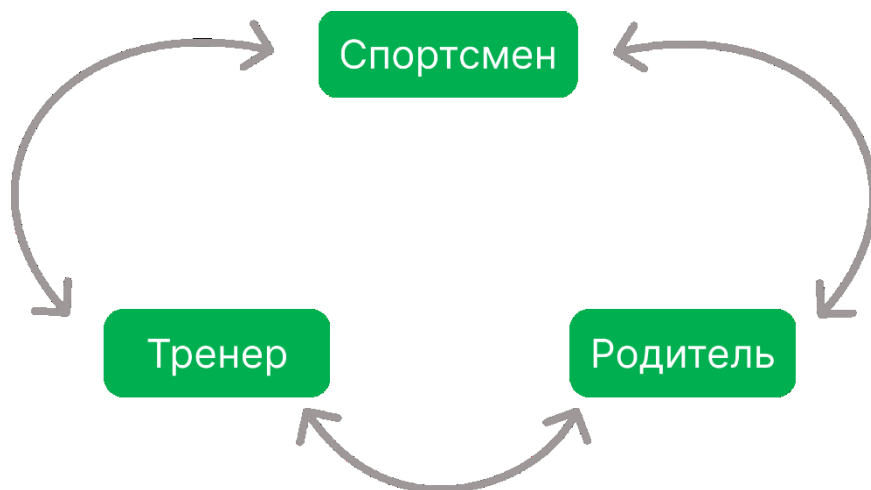


Рисунок 1 – Модель взаимодействия «Родитель – Тренер – Спортсмен»

Основная функция родителей заключается в поддержке и создании эмоционально безопасной среды. Они должны способствовать развитию самостоятельности ребенка, формировать адекватное отношение к победам и поражениям, поддерживать здоровый образ жизни [4].

Типичные ошибки родителей – чрезмерное давление, гиперопека или наоборот – полное безразличие. Эти крайности нарушают внутреннюю мотивацию ребенка и могут привести к эмоциональному выгоранию.

Тренер выполняет педагогическую и коммуникативную функции, формируя систему обучения и развития, основанную на доверии и уважении [6].

Ключевым элементом является создание психологически комфортной атмосферы, где ребенок чувствует себя услышанным.

Современный тренер выступает не только наставником, но и медиатором между родителями и ребенком, помогая выстраивать конструктивный диалог.

Ребенок – центральная фигура системы, объект и субъект обучения. От его внутренней мотивации, уверенности и эмоционального состояния зависит эффективность спортивного развития.

Важно, чтобы ребенок чувствовал личную ответственность за результат, но не испытывал страха перед неудачей.

Несмотря на значимость сотрудничества, практика показывает наличие ряда трудностей:

- разрыв коммуникации между тренером и родителями;

- различие целей (тренер нацелен на процесс, родители – на результат);
- чрезмерное давление на ребенка со стороны взрослых;
- недостаток педагогической культуры родителей.

Эти факторы приводят к снижению мотивации ребенка, конфликтам и преждевременному уходу из спорта.

Эффективное взаимодействие в системе «тренер – спортсмен – родители» во многом определяется психолого-педагогическими условиями, в которых осуществляется тренировочный процесс. К числу таких условий относятся доверительная атмосфера, наличие общей цели, открытая коммуникация и взаимное уважение. Для этого важно, чтобы каждая сторона осознавала границы своей ответственности: тренер отвечает за методическую и организационную часть подготовки, родители – за эмоциональную поддержку и создание благоприятной бытовой среды, а спортсмен – за выполнение поставленных задач и развитие самодисциплины.

Современные исследования подчеркивают, что наиболее успешные программы детско-юношеского спорта строятся на принципах партнерства и взаимного обучения [2, 3]. Родители становятся участниками образовательного процесса, а тренеры – наставниками не только для ребенка, но и для семьи. Это позволяет формировать единую ценностную систему, основанную на уважении к личности ребенка, понимании его индивидуальных особенностей и принятии естественного темпа развития.

В условиях цифровизации спорта особую роль приобретают онлайн-инструменты, которые помогают повысить прозрачность взаимодействия и снизить уровень недопонимания между участниками процесса [5]. Виртуальные дневники тренировок, электронные формы обратной связи и автоматизированные отчеты о прогрессе позволяют сделать коммуникацию регулярной, объективной и эмоционально нейтральной. Это способствует переходу к партнерской модели взаимодействия, в которой все стороны объединены общей целью – развитием ребенка, а не только спортивным результатом.

Таким образом, повышение качества коммуникации между тренером, спортсменом и родителями возможно при сочетании педагогической культуры, цифровой грамотности и готовности к сотрудничеству. Только при этих условиях концепция «золотого треугольника» реализуется в полной мере, способствуя формированию целостной личности спортсмена и устойчивому интересу к спорту.

Для повышения эффективности взаимодействия в системе «тренер – спортсмен – родители» необходимо реализовать следующие направления:

Педагогическое просвещение родителей. Проведение консультаций, вебинаров, тренингов, направленных на формирование культуры спортивного воспитания.

Регулярная обратная связь. Создание системы обмена информацией между тренером и родителями: отчеты о прогрессе, обсуждение задач, совместное определение целей.

Применение цифровых технологий. Использование онлайн-платформ, которые позволяют [5]:

- фиксировать показатели развития ребенка;
- проводить мониторинг тренировочного процесса;
- организовывать двустороннюю обратную связь;
- сохранять единое информационное пространство.

Формирование доверительных отношений. Важно, чтобы каждая сторона ощущала ценность своей роли и участвовала в принятии решений.

Концепция «золотого треугольника» является ключевым элементом современной системы спортивного воспитания. Эффективное взаимодействие тренера, родителей и ребенка создает условия для гармоничного развития личности спортсмена, укрепления психологической устойчивости и формирования устойчивой мотивации к занятиям спортом.

Внедрение цифровых инструментов и педагогически грамотных подходов обеспечивает качественно новый уровень сотрудничества, делая процесс подготовки прозрачным, научно обоснованным и ориентированным на долгосрочное развитие ребенка.

#### Список литературы

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – Москва : Академия, 2021. – 480 с.
2. Алексеев А. В. Психология спорта: теория и практика взаимодействия тренера и спортсмена. – Москва : Академия, 2020. – 256 с.
3. Сластенин В. А. Педагогика и психология профессиональной деятельности. – Москва : Академия, 2018. – 352 с.
4. Гаврилова Е. С. Роль родителей в формировании мотивации к занятиям спортом у детей // Педагогика и психология спорта. – 2022. – № 3. – С. 45–51.
5. Курбацкий А.П. Использование цифровых технологий в контроле функциональной готовности юных хоккеистов (данные анкетного опроса) / А.П. Курбацкий, Ю.А. Баранаев, А.Н. Мартыненко // Мир спорта. – Минск, 2025. – № 3 (100). – С. 35–38.
6. Годик М. А. Педагогика спорта: современные подходы и технологии обучения. – Санкт-Петербург : Олимп, 2019. – 312 с.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БАДМИНТОНА НА СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ С ДЕТЬМИ 7–8 ЛЕТ

Б.Ф. Курдюков, К.И. Бойков

Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** Представлены данные, полученные в ходе проведенных исследований, которые подтверждают возможность использования занятий бадминтоном с учащимися первых классов и эффективность их влияния на показатели физической подготовленности.

Целью работы является определение эффективности секционных занятий бадминтоном с учащимися первых классов.

Использовались общеизвестные методы, рекомендуемые для проведения научных педагогических исследований. В частности: опрос, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, эксперимент, математические методы обработки данных.

Подтверждено положительное влияние занятий бадминтоном в данном возрасте на уровень физической подготовленности, которая выражается в увеличении показателей скоростной, скоростно-силовой, баллистической и силовой подготовки. Подтверждается эффективность занятий бадминтоном, оценкой и отношением детей к данному виду занятий. Повышаются положительные эмоции, увеличивается мотивация, наблюдается стабильность посещения занятий. То есть, занятия бадминтоном, организованные для учащихся первых классов, являются не только приемлемым видом занятий, но и имеет достаточно высокую эффективность.

**Ключевые слова:** занятия бадминтоном, учащиеся первых классов, секционные занятия в школе, показатели физической подготовленности.

В последнее время среди учителей физической культуры сформировалось глубокое убеждение в том, что на уроках физической культуры очень трудно добиться тренировочного эффекта, в силу отсутствия необходимых условий для его получения. Сдерживающими факторами в данном случае являются: продолжительность урока 40 минут, вынужденные потери времени, массовое обучение, неоднородность групп, ограниченное время на реализацию индивидуального подхода и многое другое [1, с. 266]. В связи с этим, все настойчивее предлагается развивать внеклассную работу, в виде секционных занятий, тем самым увеличив время и повысив возможности заниматься дополнительно физической культурой и спортом [2, с. 81].

Секционные спортивные занятия в школе не являются чем-то новым, но требуется поднять их статус и значимость в системе физического

воспитания школьников. При этом их работа должна охватывать как можно больше учащихся с 1 по 11 классы [5, с. 129].

Рассматривая различные виды спорта, с позиции их использования в условиях общеобразовательной школы, было обращено внимание на такой вид как бадминтон [6, с. 850]. Его преимущества: не требует специальной физической подготовки; прост в обращении с инвентарем; правила игры доступны каждому и могут использоваться в упрощенном варианте; подходит как мальчикам, так и девочкам; не имеет возрастных ограничений [4, с. 64]. Исходя из доступности данного вида спортивной игры, было выдвинуто предложение использовать занятия бадминтоном среди учащихся первых классов [3, с. 89].

Данную работу было решено провести как исследовательскую. Ее целью являлось установить эффективность секционных занятий бадминтоном с учащимися первых классов. Занятия проводились два раза в неделю, по два часа каждое. Занятия проводились под руководством квалифицированного специалиста. Для проведения сравнительного анализа было определено две группы: экспериментальная (15 человек) и контрольная (15 человек).

Предполагалось, что специально организованные занятия бадминтоном будут способствовать формированию таких качеств как: дисциплинированность, ответственность, целеустремленность, настойчивость и многое другое. А, главное, хотелось узнать, будут ли эти занятия способствовать более прогрессивному росту показателей физической подготовленности занимающихся.

Эксперимент проводился с января по май месяц. Это обусловлено тем, что первую половину года первоклассники проходят этап адаптации и нагружать их чем-то дополнительно нецелесообразно.

Контрольные срезы проводились в начале и в конце эксперимента. За основу оценки полученных результатов были приняты данные анализа внутригрупповых различий. Считалось, что фиксированные показатели, полученные в результате сравнения их величин, между началом и концом эксперимента, можно рассматривать как влияние на них специально созданных экспериментальных условий.

Таким образом, данные (табл. 1) полученные в ходе эксперимента, суть которого состояла в использовании, дополнительно к урокам физической культуры, секционных занятий по бадминтону, подтвердили выдвинутые предположения и позволяют оценивать их эффективность положительно.

В частности, было установлено, что в экспериментальной группе во всех фиксируемых показателях произошли достоверные изменения их величин. Установлено, что достоверные изменения в экспериментальной группе произошли в результатах выполнения бега на 30 м (до 6,4, после 5,9); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (до 10,1, после 15,1); прыжок в длину с места (до 140,2, после 152,4); метание набивного мяча (до 5,2, после 6,3). В контрольной группе подобное произошло только в двух из четырех.

Результаты анализа межгрупповых изменений показали преимущество экспериментальной группы, однако это не имело достоверных различий. И все же, не смотря на это можно признать положительный эффект занятий бадминтоном на уровне физической подготовленности первоклассников.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности детей 7-8 лет до и после эксперимента ( $M \pm m$ )

№	Показатели	Экспериментальная группа (n=15)			Контрольная группа (n=15)		
		До эксп.	После эксп.	Уровень разл. P1	До эксп.	После эксп.	Уровень разл. P2
1.	Бег 30 м (с)	6,4±2,2	5,9±1,8	<0,05	6,3±2,5	6,1±2,0	>0,05
2.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)	10,1±1,6	15,1±1,6	<0,01	10,1±1,3	13,2±1,5	<0,05
3.	Прыжок в длину с места (см)	140,2±4,1	152,4±3,4	<0,01	141,0±2,2	150,0±2,0	<0,05
4.	Метание н/м (м)	5,2±0,3	6,3±0,2	<0,01	5,3±0,4	5,5±0,5	>0,05

Следовательно, в условиях школы не превышая временные рамки учебного процесса, использование секционных занятий бадминтоном позволяет расширить рамки процесса физического воспитания в условиях общеобразовательной школы.

Таким образом, результаты проведенного эксперимента позволяют рекомендовать занятия бадминтоном как дополнительная форма внеклассной деятельности.

На основании вышепредставленных данных, можно с уверенностью сказать, что использование секционных занятий по бадминтону, как дополнительной формы физического воспитания, является приемлемой и эффективной. Следует также отметить устойчивое положительное отношение занимающихся к этим занятиям и их прогрессивное развитие и повышения уровня физической подготовленности.

#### Список литературы

1. Архангельский Е.А., Довгополный А.А. Анализ показателей уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста // Шаг в науку: сборник статей по материалам VII научно-практической конференции молодых ученых (V всероссийской), Москва, 15 декабря 2023 года. – Москва: Медиагруппа «ХАСК», 2024. С. 266-270.

2. Быкова Т.О., Панкова Е.С., Казакова Г.Н. К вопросу о физической подготовленности младших школьников // The Newman in Foreign Policy. 2019. № 46(90). С. 80-83.

3. Жесткова Ю.К. Анализ уровня физического развития и двигательной подготовленности младших школьников, занимающихся бадминтоном // Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования: сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции, Елабуга, 03–04 февраля 2017 года / Елабужский институт Казанского (Приволжского) федерального университета. – Елабуга: Елабужский институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет», 2017. С. 87-91.

4. Львова О.С. Совершенствование физической подготовленности и двигательных умений у младших школьников на занятиях по бадминтону // Физическая культура и спорт, туризм и безопасность: проблемы и перспективы развития: Материалы Всероссийского научно-практического семинара, Мурманск, 20 марта 2015 года. Том 1. – Мурманск: федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Мурманский государственный гуманитарный университет», 2015. С. 64-70.

5. Пшуков В.С. Оценка уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста // Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции, Ессентуки, 28–29 апреля 2022 года. – Москва: Издательство «Знание-М», 2022. С. 127-132.

6. Тарасенко Е.В., Тозик О.В. Эффективность применения бадминтона в физическом воспитании детей младшего школьного возраста // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения: Сборник материалов XIX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Сургут, 13 ноября 2020 года. – Сургут: БУ ВО «Сургутский государственный университет», 2020. С. 849-855.

## ПАРАМЕТРЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДВИЖНОСТИ НЕРВНЫХ ЦЕНТРОВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Ма Юньчжи<sup>1</sup>, О.А. Медведева<sup>2</sup>, А.В. Кадуха<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Чунцин, Китайская Народная Республика

<sup>2</sup>Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

<sup>3</sup>Гимназия №18 имени Героя Советского Союза Анатолия Березового,  
г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования влияния занятий тхэквондо на повышение уровня развития физических качеств детей. Особый интерес представляет поиск эффективных средств педагогического воздействия, способствующих успешной учебной адаптации и гармоничному развитию. В исследовании быстроты и лабильности деятельности нервных центров у детей 8-10 лет, занимающихся тхэквондо, приняли участие 53 школьника из г. Чунцин и г. Краснодар. Полученные результаты позволяют судить о о хорошем уровне функциональной подвижности нервных процессов у исследуемых.

**Ключевые слова:** младший школьный возраст, юные тхэквондисты, физическое развитие, свойства нервной системы, теппинг-тест.

Одной из существенных проблем возрастной педагогики является определение характера функционирования центральной нервной, сенсорных и др. систем, определяющих поведение ребенка на этапах онтогенетического развития [1, 2].

В формировании движений разного уровня сложности существенное значение имеет центральная нервная система в части нервных и моторных функций [5]. При этом в период второго детства происходит совершенствование функциональной организации видов произвольной деятельности.

Проблема изучения когнитивных функций у детей младшего школьного возраста приобретает особую значимость в контексте поиска эффективных средств педагогического воздействия, способствующих успешной учебной адаптации и гармоничному развитию [3, 4].

**Организация и методы исследования.** В исследовании приняли участие 53 школьника – учащиеся Квантовой школы Бачуань г. Чунцин (18 мальчиков и 15 девочек) и обучающиеся Муниципального автономного общеобразовательного учреждения муниципального образования город Краснодар гимназия №18 имени Героя Советского Союза Анатолия Березового г. Краснодар (10 мальчиков и 10 девочек).

Следует отметить, что все исследуемые младшие школьники занимались тхэквондо Пхумсэ (школьники из г. Чунцин в Квантовой школе Бачуань, а школьники из г. Краснодара в Региональном центре спортивной подготовки по тхэквондо г. Краснодара).

Для определения возрастного диапазона наблюдаемых детей использовалась возрастная периодизация, рекомендованная Медико-генетическим научным центром российской академии медицинских наук. Все дети участвовали в исследовании на добровольной основе, от их родителей было получено письменное информированное согласие.

Наблюдение осуществлялось на базах Квантовой школы Бачуань (г. Чунцин, КНР) и Муниципального автономного общеобразовательного учреждения муниципального образования город Краснодар гимназия № 18 имени Героя Советского Союза Анатолия Березового (г. Краснодар, РФ). Обследования проводились многократно. На каждого школьника оформляли протокол, который содержал паспортные данные и раздел «Функциональное состояние».

Для получения фактических данных использовали аппаратно-программный компьютерный комплекс «НС-ПсихоТест» фирмы «НейроСофт». Для испытуемых из г. Чунцина применялась интегрированная, совместимая, стандартизированная система «Синьи – психологический эксперимент» (Xinyi Psychological System).

Критерием оценки свойства быстроты и лабильности деятельности нервных центров является максимальная частота движений. Экспресс-методика теппинг-теста была разработана Е.П. Ильиным (2003) для диагностики лабильности и силы нервных процессов, путем измерения динамики темпа движений кисти. Теппинг-тест выполняли посредством постукивания «контактной указкой» по резиновой «платформе» с максимальной частотой в течение одной минуты, пока индикатор прогресса, расположенный на мониторе компьютера, не отражал 100 % общего тестирования.

Обработку результатов выполняли путем подсчета количества движений в каждом из 6 десятисекундных интервалов. По полученным показателям определяли уровень функциональной подвижности нервных процессов исследуемого. Используются методы математического анализа. Пятипроцентный уровень значимости считали достоверным.

**Результаты исследования.** Следует отметить схожесть научных фактов, обретенных во время проведения исследования младших школьников г. Чунцин и г. Краснодар. Как показали полученные данные, результаты в теппинг-тесте у мальчиков и девочек практически не отличались. Так, показатели были следующие 0–10 с –  $5,7 \pm 0,1$ ; 11–20 с –  $4,9 \pm 0,1$ ; 21–30 с –  $4,5 \pm 0,1$ ; 31–40 с –  $4,4 \pm 0,1$ ; 41–50 с –  $4,2 \pm 0,1$ ; 51–60 с –  $4,5 \pm 0,2$ ; у девочек: 0–10 с –  $5,7 \pm 0,2$ ; 11–20 с –  $5,3 \pm 0,2$ ; 21–30 с –  $5,3 \pm 0,2$ ; 31–40 с –  $4,7 \pm 0,2$ ; 41–50 с –  $4,6 \pm 0,1$ ; 51–60 с –  $4,4 \pm 0,2$ .

**Вывод.** Таким образом, у исследуемых обнаружен сравнительно высокий темп движений, что свидетельствует о хорошем уровне функциональной подвижности нервных процессов.

#### Список литературы

1. Балаева Ш.М., Сулейманзаде Н.Г., Исмаилова З.Г. Влияние новых форм обучения на функциональное состояние нервной системы учащихся младших классов // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2019. № 2. С. 48-50.

2. Вергунова У.Е. Анализ проблемы: пластичность нервных процессов, интеллектуальная деятельность и успешность обучения школьников // Вестник психофизиологии. 2015. № 4. С. 44-59.

3. Селихова Е.Г., Алексанянц Г.Д., Медведева О.А. Некоторые показатели функциональной подвижности нервных центров у детей периода второго детства // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2018. № 1. С. 349-351.

4. Селихова Е.Г., Алексанянц Г.Д., Медведева О.А. Показатели сенсомоторных реакций у детей 7-10 лет в начале годовичного учебно-воспитательного цикла // Традиционная и инновационная наука: история, современное состояние, перспективы. 2019. С. 44-47.

5. Ходанович М.Ю., Есипенко Е.А., Сетлик М.В., Крутенкова Е.П. Дифференциальные восприятия длительности для слуховой и зрительной модальности у человека // Сенсорные системы. 2009. Т. 59, № 4. С. 327-333.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЛИЧНОСТИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ: ОТ УРОКА К СТИЛЮ ЖИЗНИ**

А.Ю. Мунгалов, Р.В. Конохова

Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия

**Аннотация.** Статья посвящена преодолению разрыва между теоретическими знаниями и практическим применением принципов здорового образа жизни в системе физического воспитания. Авторами проведен теоретический анализ педагогических и социально-психологических барьеров, разработаны практико-ориентированные модели интеграции ценностного отношения к здоровью в образовательный процесс. В результате исследования выявлены ключевые препятствия: нормативно-ориентированный подход, отсутствие метапредметных связей и недостаточная персонализация обучения. Предложены конкретные технологии: проблемный диалог для развития осознанности, система оценки личного прогресса вместо нормативов, междисциплинарная интеграция с предметами естественно-научного и гуманитарного циклов. Обоснована необходимость создания поддерживающей образовательной среды, включая работу с родителями и формирование культуры позитивного отношения к физической активности. Реализация предлагаемых мер позволяет трансформировать урок физической культуры в инструмент формирования осознанного и устойчивого стиля жизни.

**Ключевые слова:** ценностное отношение, физическая культура личности, здоровый образ жизни (ЗОЖ), мотивация, педагогические технологии, социально-психологические барьеры, осознанность.

В условиях современного общества, где вопросы здоровья и благополучия выходят на первый план, особую актуальность приобретает проблема формирования устойчивых привычек здорового образа жизни среди молодого поколения. Несмотря на попытки пропаганды физической активности, интеграцию принципов ЗОЖ в образовательные программы и беспрецедентную доступность фитнес-ресурсов, наблюдается тревожный парадокс: значительная доля выпускников школ покидает стены учебного заведения без сформированной потребности в регулярных занятиях спортом [1, с. 45]. Сложившаяся ситуация позволяет констатировать системный кризис в подходе к физическому воспитанию. Корень проблемы видится в сохраняющейся ориентации традиционной системы физкультурного образования на сиюминутные, количественные результаты – сдачу нормативов и выполнение временных показателей – в ущерб стратегической

цели, которой является воспитание целостной физической культуры личности, основанной на глубоком ценностном отношении к собственному здоровью [2, с. 89].

Такой подход, фокусирующийся на конъюнктурных достижениях, а не на фундаментальные привычки, приводит к тому, что полученные навыки и знания не усваиваются и не переносятся выпускниками во взрослую жизнь [3, с. 12]. В связи с этим настоящей целью статьи является комплексный анализ указанного противоречия, выявление ключевых педагогических и социально-психологических барьеров, препятствующих формированию у учащихся подлинной ценностной мотивации, а также разработка и предложение практико-ориентированных моделей и решений, направленных на трансформацию образовательного процесса для достижения долгосрочного эффекта.

Теоретический анализ проблемы формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни выявляет фундаментальный разрыв между усвоением знаний и их преобразованием в личностные ориентиры, что составляет ключевое противоречие современной педагогической практики [4, с. 56]. Ценностное отношение представляет собой сложный психологический феномен, который не сводится к простому усвоению информации [1, с. 78]. Это глубокое экзистенциальное принятие установки о пользе физической активности как руководства к действию, внутренняя готовность к регулярным усилиям и преодолению препятствий, часто в ущерб личному комфорту. Именно этот качественный переход от знания к практике остается нереализованным для большинства выпускников.

С педагогической точки зрения, этот разрыв обусловлен системными ограничениями традиционного подхода к физическому воспитанию. Во-первых, проявляется сконцентрированность учебного процесса на передаче абстрактных, оторванных от жизни знаний. Учащийся может идеально знать правила спортивных игр или теорию тренировок, но это знание существует отдельно от его повседневного опыта [5, с. 156]. Он не устанавливает связь между теоретическим курсом и практическими навыками: как регулярная активность помогает справляться со стрессом, повышает умственную работоспособность во время подготовки к экзаменам или просто улучшает самочувствие. Знание остается теоретическим багажом, не находящим практического применения.

Во-вторых, доминирование нормативного подхода, где единственным критерием успеха служат нормативные показатели, создает неблагоприятную образовательную среду [6, с. 92]. Для физически развитых детей такая система становится площадкой для соревнования, но для менее подготовленных учащихся она превращается в источник постоянного стресса, публичного дискомфорта и формирования устойчивого негативного отношения к физической активности. Вместо воспитания соревновательного движения и понимания его персональной ценности, система развивает страх и неуверенность.

В-третьих, ситуацию усугубляет отсутствие метапредметных связей. Физическая культура преподается как изолированная дисциплина, отделенная от других областей знания. Не выстраиваются смысловые связи с биологией, где можно изучать процессы адаптации организма; с обществознанием, где здоровье могло бы рассматриваться как социальный аспект; с психологией, объясняющей механизмы мотивации; с основами безопасности жизнедеятельности, где навыки первой помощи могли бы отрабатываться на практике [4, с. 134]. Без этого знания о здоровом образе жизни люди существуют изолированно, не формируется целостной картины мира.

Преодоление разрыва между знанием о здоровом образе жизни и его практической реализацией требует применения специфических педагогических технологий, направленных на формирование именно ценностного отношения. Предлагаемый подход предполагает фундаментальный переход от традиционного обучения физическим упражнениям к целостному воспитанию физической культуры личности. В рамках этого подхода одной из наиболее эффективных технологий становится проблемный диалог, направленный на развитие осознанности учащихся [3, с. 18]. Практическая реализация этого метода предполагает, например, начинать урок не с традиционного построения и стандартной разминки, а с вопроса, способного пробудить личный интерес. Учитель может спросить: «Как вы думаете, почему после сорока пяти минут сидения за партой вам становится так сложно сосредоточиться на уроке? Что могло бы помочь взбодрить наш мозг и улучшить концентрацию?» Такой вопрос немедленно запускает живое обсуждение, в ходе которого учащиеся самостоятельно приходят к пониманию связи между физической активностью, кровообращением и когнитивными процессами. Не менее важным элементом становится завершающая рефлексия, когда педагог специально выделяет время для того, чтобы спросить учащихся об их субъективных ощущениях: что изменилось в их состоянии после занятия, стало ли легче дышать, уменьшилось ли напряжение, повысился ли уровень энергии.

Принцип дифференциации и акцент на личный прогресс предполагают сознательный отказ от навешивания ярлыков и разделения учащихся на «спортивных» и «неспортивных». Вместо этого внедряется метод индивидуальной образовательной траектории, где каждый ученик ведет собственный дневник или цифровой профиль, в котором фиксирует свои персональные цели, будь то увеличение количества приседаний, улучшение гибкости или просто регулярное участие в различных занятиях. Система оценки кардинально меняется: она начинает учитывать не абсолютный результат, сравнимый с нормативами, а такие параметры, как приложенное старание, улучшение техники выполнения упражнений и, что наиболее важно, личный прогресс относительно предыдущих показателей самого

ученика. Это позволяет каждому ребенку ощущать успех и мотивацию к дальнейшему развитию.

Интеграция с другими учебными предметами позволяет преодолеть изоляцию физической культуры в учебном плане. На практике это означает организацию совместных проектов и уроков. С учителем биологии можно проводить практические занятия по измерению пульса в состоянии покоя и после нагрузки, изучая работу сердечно-сосудистой системы не по учебнику, а на собственном опыте. На стыке с психологией можно осваивать техники управления стрессом и тревожностью через дыхательные упражнения и личностные практики, объясняя их физиологический механизм. В рамках обществознания можно организовать дискуссионные клубы или проектные работы на темы, связанные с социальной политикой в сфере здоровья, например, обсудить, какие меры могут реально мотивировать граждан к ведению здорового образа жизни, критически оценивая существующие государственные программы.

Социально-психологические стратегии направлены на создание среды, в которой ценностное отношение может органично сформироваться [6, с. 203]. Ключевой стратегией здесь является создание поддерживающей и безопасной атмосферы в классе, где ценятся усилия и индивидуальные достижения, а не только чемпионские результаты. Важно культивировать среду, в которой искренне похвалят и того, кто смог пробежать на десять секунд быстрее, чем на прошлой неделе, и того, кто впервые отжался или просто активно участвовал в командной игре. Эта культура поддержки должна быть донесена и до родителей, работа с которыми становится отдельным и крайне важным направлением. Она может включать проведение специальных мастер-классов, на которых родители учатся играм и упражнениям, подходящим для совместного семейного досуга, организацию регулярных семейных спортивных праздников, а также предоставление консультаций и рекомендаций по созданию дома среды, способствующего активности, – от простых советов по ограничению экранного времени до идей по организации пространства.

### Список литературы

3. Смирнова Н.О. Формирование у ученика ценностного отношения к здоровью в физкультурно-оздоровительной деятельности: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. – Кострома, 2006. 200 с.

4. Колеченко А.К. Энциклопедия педагогических технологий : пособие для преподавателей. – Санкт-Петербург: КАРО, 2006. 368 с.

5. Сериков В.В. Педагогическое исследование: в поисках путей повышения качества // Образование и наука, 2021. С. 4–23.

6. Волкова М.В. Формирование личности учащихся на основе интеграции педагогических технологий: теоретико-методологический аспект. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2006. 228 с.

7. Остапенко А.А. Моделирование многомерной педагогической реальности: теория и технология. – Москва: Народное образование ; НИИ школьных технологий, 2005. 384 с.

8. Абаскалова Н.П. Система формирования культуры здоровья в образовательных учреждениях: теория и практика. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2011. 267 с.

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ  
ФСИН РОССИИ**

А.В. Новиков, П.А. Утемов  
Пермский институт ФСИН России, г. Пермь, Россия

**Аннотация:** Современное общество ставит перед уголовно-исполнительной системой (Далее – УИС) новые задачи. Образование и физическая активность играют в этом процессе важнейшую роль, способствуя формированию у подрастающих специалистов новых навыков, ценностей и здорового образа жизни. Основной целью работы является изучение педагогических проблем, с которыми сталкиваются современные образовательные учреждения Федеральной службы исполнения наказаний (Далее – ФСИН России), особенно в контексте организации физкультурно-спортивной деятельности обучающихся.

**Методы:** анализ научно-методической литературы, наблюдение за педагогическим процессом на учебной дисциплине «Физическая культура и спорт».

**Результаты исследования:** В моей работе были исследованы некоторые педагогические проблемы современного образования и физкультурно-спортивной деятельности обучающихся в учебных заведениях ФСИН России, а также предложены пути их решения.

**Ключевые слова:** ФСИН России, образование, курсант, физкультурно-спортивная деятельность, тренировки.

Уголовно-исполнительная система ежедневно подвергается ряду специфичных проблем, с которыми необходимо бороться и находить эффективные пути решения. Важным и актуальным на сегодняшний день вопросом является подготовка новых специалистов к службе в исправительных учреждениях, где они будут находиться в рабочее время в постоянной изоляции с осужденными. Обучающихся в образовательных организациях ФСИН России на протяжении периода учебы готовят к выполнению своих служебных обязанностей, осваивая практические и теоретические навыки. Как и любая сложная система, учреждения ФСИН России сталкиваются с рядом педагогических проблем, которые требуют глубокого осмысления и поиска эффективных решений. Особое внимание в данной статье уделяется вопросам организации физкультурно-спортивной деятельности, которая часто оказывается недооцененной или сталкивается с существенными ограничениями.

Физкультурно-спортивной деятельностью очень важна для сотрудников УИС, потому как служба требует от них хорошей физической подготовки, выносливости и постоянной активности в целом. Именно поэтому необходимо на протяжении образовательного процесса тренировать обучающихся, обучать правильной технике выполнения физических упражнений, наряду с боевыми приемами борьбы и т.д. [1]

Помимо этого, существуют некоторые проблемы, связанные с педагогической направленностью в сфере образования в высших учебных заведениях ФСИН России, рассмотрим:

Так, например, одной из самых основных является недостаточная материально-техническая база и инфраструктура:

Многие образовательные организации ФСИН России испытывают дефицит современных спортивных залов, площадок, инвентаря и оборудования. Это существенно ограничивает возможности проведения полноценных занятий физической культурой и спортом, а также разнообразие предлагаемых видов активности. В свою очередь, это снижает мотивацию обучающихся к занятиям, потому как реализация комплексных программ физического развития считается не совсем устойчивой.

Кадровый дефицит и недостаточная квалификация педагогических работников:

Нехватка квалифицированных педагогов, психологов и инструкторов по физической культуре и спорту, способных работать с обучающимися, является серьезным препятствием к достижению поставленных целей. Часто существующие специалисты перегружены, а их профессиональная подготовка не всегда соответствует специфике работы в условиях исправительных учреждений.

Недостаточная интеграция образовательного и физкультурно-спортивного компонентов:

Достаточно часто образование и физическая активность рассматриваются как отдельные, не связанные между собой направления, потому как отсутствует системный подход к их взаимосвязи, который мог бы усилить педагогический эффект каждого из них.

Упущенные возможности для формирования у обучающихся целостной личности, развития дисциплины, командного духа и лидерских качеств через спорт, а также для применения полученных знаний на практике.

Нормативно-правовые и организационные ограничения:

Существующие нормативные акты и внутренние инструкции могут не в полной мере учитывать современные подходы к образованию и физической активности, а также создавать бюрократические барьеры для внедрения инновационных методик. Затруднения в реализации гибких и современных образовательных программ, сложности в привлечении внешних ресурсов и специалистов [1].

Несмотря на возникшие и существующие проблемы, есть и пути их решения, к чему как раз-таки стремятся образовательные организации ФСИН России.

Модернизация материально-технической базы:

Целенаправленное выделение средств на обновление спортивных залов, приобретение современного инвентаря и оборудования. Создание многофункциональных спортивных площадок, приспособленных для различных видов активности. Использование модульных конструкций и временных сооружений для расширения спортивных возможностей.

Повышение качества и разнообразия занятий, рост мотивации обучающихся, снижение риска травматизма.

Повышение квалификации и привлечение кадров:

Разработка и внедрение специализированных программ повышения квалификации для педагогов и инструкторов по работе с контингентом осужденных. Привлечение к работе в учреждениях ФСИН спортивных специалистов из гражданских образовательных учреждений и спортивных организаций на условиях сотрудничества или совместительства. Создание системы наставничества для молодых специалистов.

Повышение профессионального уровня педагогического состава, более эффективное планирование и проведение занятий, улучшение качества образовательного и физкультурно-спортивного процесса.

Индивидуализация и дифференциация подходов:

Разработка индивидуальных планов физического развития и реабилитации для каждого обучающегося, учитывая его состояние здоровья, физическую подготовленность и личностные особенности. Применение дифференцированного подхода к группам обучающихся с различными потребностями и интересами. Активное использование психологических методик для формирования мотивации и преодоления негативных установок.

Повышение эффективности занятий, формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни, улучшение психоэмоционального состояния обучающихся [3].

Интеграция образовательного и физкультурно-спортивного компонентов:

Разработка образовательных программ, где физкультурно-спортивная деятельность интегрирована с учебным процессом. Например, изучение основ анатомии и физиологии на занятиях физкультурой, применение полученных знаний на практике. Как и использование спортивных достижений как стимула для учебной деятельности, так и организация совместных мероприятий, направленных на формирование командного духа и лидерских качеств. Формирование целостной личности, развитие дисциплины, ответственности, умения работать в команде, повышение общей эффективности образовательного процесса. Благодаря чему, педагогический процесс будет проводиться иначе.

Совершенствование нормативно-правовой базы и организационных механизмов:

Пересмотр и актуализация нормативных документов, регулирующих образовательную и физкультурно-спортивную деятельность в учреждениях ФСИН, с учетом современных педагогических и спортивных технологий. Упрощение процедур привлечения внешних ресурсов и специалистов. Развитие партнерских отношений с общественными организациями и спортивными федерациями [4].

Создание благоприятных условий для внедрения инноваций, повышение гибкости и эффективности системы, расширение возможностей для развития обучающихся.

Таким образом, в заключении следует отметить, что решение педагогических проблем современного образования и физкультурно-спортивной деятельности в учреждениях ФСИН России является комплексной задачей, требующей системного подхода и совместных усилий. Инвестиции в материально-техническую базу, повышение квалификации кадров, индивидуализация подходов, интеграция различных компонентов образовательного процесса и совершенствование нормативной базы – все эти меры направлены на достижение главной цели: формирование у осужденных устойчивых навыков, позитивных ценностей и готовности к успешной ресоциализации после освобождения.

#### Список литературы

1. Агеевец В.У., Выдрин В. М. Влияние спорта на воспитание интеллектуальных, нравственных качеств и социальной активности // Физкультура и спорт. 1980. С. 95-98.
2. Минина Е.В. Самообразование как форма самостоятельной работы студентов // Педагогическое образование в России. 2013. № 2. С. 54-57.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учеб. для высш. спец. физкульт. учеб. заведений. – СПб., Лань, 2004. С. 115-118.
4. Магомедова А.М., Горбань А.М. Сущность, значение и актуальные проблемы при осуществлении физической подготовки сотрудников ФСИН России // Молодой ученый. 2024. № 16 (515). С. 331-333.

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ

Д.А. Остапук, Ю.Д. Матейко, В.С. Никифоренко  
Белорусский государственный экономический университет,  
г. Минск, Республика Беларусь

**Аннотация.** Целью данной публикации, является установление эффективности физической активности, как инструмента профилактики и снижения уровня эмоционального выгорания у студентов, а также определение оптимальных форм занятий физической культурой, которые способствуют психоэмоциональной устойчивости. Методология исследования включала в себя анализ оценки эффективности физической культуры, как профилактического средства, и педагогическое наблюдение за изменением эмоционального состояния обучающихся во время физической активности. В качестве представленных результатов, отмечались улучшения психоэмоционального состояния, по предлагаемым к оцениванию критериям. Физическая активность подтвердила свое благоприятное воздействие на эмоциональное состояние студентов, способствуя снижению уровня тревожности, эмоционального напряжения и признаков выгорания.

**Ключевые слова:** физическая активность, образовательная деятельность, выгорание, студент, профилактика.

Физическая активность оказывает многогранное воздействие на организм человека, способствуя укреплению его психофизиологического состояния. Одним из ключевых факторов этого влияния является активация нейрохимических процессов, в частности – высвобождение эндорфинов, известных как «гормоны радости». Эти вещества способствуют снижению уровня тревожности, эмоционального напряжения и улучшают общее настроение.

Регулярные занятия спортом также способствуют нормализации уровня кортизола – основного гормона, связанного со стрессовыми реакциями. Стабилизация его концентрации в организме положительно отражается на самочувствии, снижая риск развития хронического стресса и эмоционального истощения.

Физическая нагрузка активизирует работу сердечно-сосудистой системы, улучшает кровообращение и насыщение тканей кислородом, что напрямую влияет на когнитивные функции. Повышение концентрации внимания, улучшение памяти и способности к обучению – все это становится возможным благодаря регулярной двигательной активности. Кроме того, физическая культура способствует нормализации сна, что играет важную

роль в восстановлении нервной системы и профилактике эмоционального выгорания [1].

В современных реалиях синдром эмоционального выгорания стал достаточно распространен среди разных сфер деятельности. Под ним понимается такое состояние физического, умственного и эмоционального истощения, которое чаще всего проявляется в областях, связанных с взаимодействием человека с человеком, а также большим объемом информации. Наиболее подвержены таким состояниям молодые люди, которые находятся в постоянном социуме, на наш взгляд это студенческая молодежь. Так как именно они находятся в уязвимом положении: переживают период активного формирования личности и сталкиваются с необходимостью принятия важных решений.

Студент в условиях стремительного темпа жизни, высокой учебной нагрузки и постоянной занятости может столкнуться с состоянием эмоционального напряжения. Среди признаков такого самочувствия можно выделить следующую симптоматику: физическую (усталость, головная боль, нарушение сна), эмоциональную (тревожность, раздражительность, недостаток эмоций), поведенческую (желание прекратить обучение, дистанцирование от окружающих), интеллектуальную (тоска, уныние, потеря интереса) и социальную (снижение желания заниматься общественной деятельностью) [2].

Среди многочисленных признаков, необходимо уделить особое внимание эмоциональным признакам напряжения. Одним из главным симптомом данного напряжения, необходимо отметить «выгорание».

Термин «выгорание» введен в обращение американским психиатром Гербертом Фрейденбергером, который работал в альтернативной службе и наблюдал у себя и коллег потерю мотивации, снижения ответственности. Эмоциональное выгорание – это состояние, когда человек ощущает себя истощенным морально, умственно и физически [3].

На основании ряда ключевых факторов, влияющих на устойчивость к эмоциональному выгоранию, была разработана анкета, направленная на оценку психоэмоционального состояния студентов. В основу анкеты легли следующие критерии: базисные качества личности (общительность и социальная смелость, оптимизм, адекватная самооценка); навыки преодоления трудностей (способность справляться с критическими ситуациями, адаптироваться к стрессу и сохранять внутреннюю устойчивость); стиль поведения (характер взаимодействия с окружающими, уровень активности и склонность к конструктивному решению проблем); спорт (фактор, способствующий снижению уровня напряжения и поддержанию общего психического здоровья).

Основной целью исследования является доказательство положительного влияния оздоровительной аэробики на психоэмоциональное состояние студента. Аэробика – это не просто физическая активность, а целостный подход к укреплению психического здоровья студентов. Она

объединяет телесную работу, эмоциональное самовыражение и социальное взаимодействие, что делает ее особенно эффективной в условиях образовательной среды. Ключевые аспекты положительного влияния: музыкальное сопровождение, которое усиливает эмоциональную вовлеченность, создает атмосферу радости и раскрепощения; элементы танца, которые способствуют самовыражению, снятию психологических барьеров и развитию уверенности; кардионагрузка и растяжка, которые активизируют кровообращение, способствуют выработке эндорфинов; снижение тревожности и стабилизация эмоционального фона за счет двигательной активности; групповой формат работы, который формирует чувство принадлежности, развивает коммуникативные навыки и снижает уровень социальной изоляции; физическое развитие, которое укрепляет тело, улучшает осанку и повышает самооценку.

Исследование проводилось в три этапа: 1) сбор данных об уровне эмоционального состояния и физической активности до начала занятия, 2) непосредственное занятие аэробикой, 3) повторный сбор информации после завершения программы. На каждом из этапов были зафиксированы разные показатели, которые в последующем становились только лучше. Так, на первом этапе отмечался повышенный уровень тревожности, сниженная мотивация, жалобы на усталость, раздражительность, низкий уровень вовлеченности. Второй этап характеризуется повышением интереса благодаря музыкальному сопровождению, проявление энергичности, раскрепощенности и уверенности, снижение уровня тревоги и улучшение общего самочувствия уже во время занятия. После завершения программы и заполнения анкеты было выявлено снижение показателей эмоционального истощения, повышение мотивации к учебной деятельности, улучшение межличностных отношений, проявление интереса к оздоровительным практикам.

Применяемая анкета позволила отследить динамику изменения эмоционального состояния, выявить индивидуальные потребности участников, в последующем адаптировать структуру занятий под эмоциональный фон группы и осуществлять профилактику «выгорания» на ранних этапах. В процессе исследования было подтверждено благоприятное воздействие оздоровительной аэробики на психоэмоциональное состояние студентов. Выявленная положительная динамика характеризуется: ростом общего уровня настроения – студенты отмечают чувство радости, легкости и удовлетворенности после занятия; снижением тревожности – регулярные тренировки помогают справляться с волнением; повышением концентрации и мотивации – улучшение когнитивных функций и интереса к учебному процессу; укреплением межличностных связей – формирование атмосферы поддержки и доверия в группе; развитием уверенности в себе – благодаря физическим достижениям и положительной обратной связи; формированием устойчивых привычек – студенты начинают воспринимать физическую активность как часть образа жизни.

Таким образом, интеграция физической активности в образовательный процесс является важным условием сохранения психического здоровья и повышения качества жизни студентов. Только при комплексном подходе к развитию студента – как интеллектуального, так и физического, – возможно создание образовательной среды, способной не только обучать, но и сохранять здоровье и формировать устойчивость к жизненным вызовам.

Применение анкетирования позволило объективно оценить динамику изменений и адаптировать программу под индивидуальные особенности участников. Проведенное исследование подтвердило высокую эффективность оздоровительной аэробики как средства профилактики эмоционального выгорания среди студентов.

Важно, чтобы физическая культура стала не временной мерой, а частью образа жизни студента, поддерживая его здоровье, мотивацию и жизненную энергию.

### Список литературы

1. Егорова В.А., Костромина О.В. Физическая культура как средство профилактики эмоционального выгорания у преподавателей и студентов // Человек. Социум. Общество. 2025. №11. С. 63-67.

2. Мальцева С.В., Смирнова Ж.В. Причины возникновения и профилактика синдрома эмоционального выгорания у студентов // Психологическая наука. 2020. С. 348-350.

3. Баксанский О.Е., Сафоничева О.Г. Синдром эмоционального выгорания, взгляд психолога и невролога (обзор литературы). [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya-vzglyad-psihologa-i-nevrologa-obzor-literatury>. (дата доступа: 18.09.2025).

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ШКОЛЕ

А.А. Псеунок

Адыгейский государственный университет, г. Майкоп, Россия

**Аннотация.** Целью представленного исследования являлось изучение методической литературы, а затем разработка педагогических условий, которые обеспечат формирование здорового образа жизни. В работе использовались комплексные методы анализа учебного процесса, включающие в себя наблюдение, диагностику уровня сформированности навыков здорового поведения, изучение опыта школ республики Адыгея. Анализ показал, что при введении изменений в учебный план повышается роль классных руководителей и школьных психологов в формировании ценностей здоровья.

Разработанная программа представляет собой целый комплекс по формированию культуры здоровья учащихся, способствующий познавательному и эмоциональному становлению ребенка. Анализ результатов проведенного эксперимента позволяет утверждать, что представления о здоровом образе жизни школьников возросло после применения данной программы.

**Ключевые слова:** Здоровый образ жизни, педагогические условия, культура здоровья, школьники, ценности ЗОЖ, полезные привычки.

По Федеральному государственному образовательному стандарту школьного образования (ФГОС) охрана и укрепление физического и психического здоровья детей является одной из приоритетных задач, при этом отдельно выделяется позитивное эмоциональное состояние школьников. По стандарту выделяются пять ключевых образовательных направлений, среди которых «Физическое развитие», направленное на обучение учащихся принципам здорового образа жизни, усвоение ими норм правильного питания, необходимости систематической двигательной активности, методов закаливания организма и закрепления полезных повседневных привычек.

Методическую и теоретическую основу проведенного исследования составили научные концепции и подходы отечественной психологии и педагогики. Основой использованной методологии стала концепция системного подхода, получившая детальное обоснование в трудах выдающихся ученых-психологов и педагогов, таких как В.П. Беспалько, С.В. Новикова, О.Г. Красношлыкова, А.А. Реана и В.Ю. Яковлева. Их идеи подчеркивают необходимость изучения всех сторон образовательного процесса в комплексе, с учетом взаимозависимости и связи между ними. С

психологической стороны рассмотрены труды исследователей, занимающихся изучением структуры личности и влияния окружающей среды на ее становление. Среди них выделяются труды А.Г. Асмолова, посвященные теории личностных качеств, а также классические исследования Л.С. Выготского, А.Г. Здравомыслова, Н.Г. Лапина и А.Н. Леонтьева, раскрывающие механизмы развития ребенка посредством активной деятельности. Концептуальной основой содержательной части исследования стали представления о содержании общего образования, сформулированные известным специалистом в области дидактики И.М. Осмоловской. В ее работах определяется значимость включения вопросов здоровья и саморазвития в образовательный процесс, внимание акцентируется на создании целостной образовательной программы, ориентированной на потребности растущего организма школьника.

Цель исследования заключается в изучении методической литературы и разработке комплекса педагогических условий, которые обеспечат формирование здорового образа жизни.

Проведенное исследование показало, что большинство учителей выявляют недостаток изучения в методическом материале, а также низкий уровень применения на практике, из чего следует падение интереса к основам здорового образа жизни среди школьников. Одной из основных проблем, отрицательно влияющей на состояние здоровья и демографическую ситуацию среди подростков и детей в нашей стране, является слабое гигиеническое воспитание и нехватка профилактических мер, а также недостаточная организация образовательной и оздоровительно-физкультурной работы среди населения. В связи с этим необходимо формировать у детей навыки поддержания собственного здоровья и умение нести ответственность за него. Процесс привития детям основ здорового образа жизни требует тесного взаимодействия семьи, школы и медицинского сообщества, объединяя усилия педагогов, родителей и врачей в совместных мероприятиях воспитательно-просветительского характера и организуя соответствующую физическую активность.

Эффективность развития у школьников полезных привычек и гигиенической грамотности существенно повышается благодаря тесному взаимодействию школы и семьи в рамках воспитательного процесса и мероприятий по укреплению здоровья. Совместные усилия педагогов, родителей и общественных организаций направлены на создание оптимальных психологических условий, способствующих развитию физической активности, умственной способности, поддержанию и улучшению общего состояния, формированию устойчивого ведения здорового образа жизни.

Консолидированная деятельность школы и семьи по пропаганде здорового образа жизни у учащихся предполагает активное вовлечение родителей, школьных педагогов и сотрудников здравоохранения в организацию воспитательных, учебных и профилактических акций. Необходимо согласовывать их усилия для успешного формирования

здоровых привычек и поддержания хорошего состояния здоровья школьников.

Для повышения уровня знаний школьников о здоровом образе жизни, информированности родителей и оказания необходимой методической поддержки, необходимо организовывать тематические лекции и консультативные встречи. На таких мероприятиях целесообразно рассматривать вопросы правильного планирования физических нагрузок, методики выполнения утренней зарядки, коротких разминок на уроках, дыхательной гимнастики и процедур укрепления иммунитета, как в условиях учебного заведения, так и дома. Например, возможные темы обсуждений включают: «Значение закаливания и регулярной физической активности», «Проблемы переутомляемости и недостатка движения у современных школьников», «Полезность утреннего комплекса упражнений для организма», «Организация режима дня и повышение работоспособности ученика».

Организация мероприятий подобного формата помогает увеличить вовлеченность родителей, углубляет их понимание вопросов, касаемо культуры здорового образа жизни у подростков, охватывая важные аспекты, такие как организация распорядка дня, правильное питание, полноценный отдых, поддержание самостоятельной физической активности, а также способы предупреждения утомляемости и недостаточной подвижности.

Одной из ключевых целей современного образования выступает формирование мировоззрения личности – комплексной структуры взглядов на мир и общество, лежащей в основе внутреннего и внешнего облика человека. Оно складывается не только путем передачи культурных ценностей от старших поколений младшим, но и посредством накопления личного жизненного и морального опыта. Успех в достижении этой цели обусловлен рядом обстоятельств, среди которых ключевое значение имеет способность индивида успешно интегрироваться в социальную среду, чему способствуют процессы социально-культурного взаимодействия и сотрудничество с различными партнерами.

Социальное партнерство подразумевает сотрудничество общеобразовательного учреждения с различными общественными институтами и структурами, местным сообществом для достижения общественно значимых результатов. Расширяя круг социальных партнеров, образовательное учреждение нацеливается на совместимость форм, видов и содержания деятельности, а также на общность интересов в образовательной политике и ее результатах.

МБОУ «СОШ №9» поддерживает продуктивное взаимодействие с такими организациями, как дом детского творчества, художественная школа, ветеранская организация, культурный центр, спортивная школа для юных спортсменов, библиотека, отдел полиции, подразделение по работе с несовершеннолетними, военный комиссариат, пожарная служба, центр трудоустройства населения, управление соцзащиты, местная газета, детские сады, музей и молодежный отдел администрации.

Совместная деятельность с социальными партнерами содействует воплощению совместных образовательных начинаний и общественных инициатив, поддержке традиционных ценностей и повышению качества воспитательной работы школы. Подобная практика создает дополнительные условия для эффективного взаимодействия всех сторон образовательного процесса, обеспечивая учащимся пространство для совершенствования коммуникативных компетенций и личностного становления.

#### **Выводы:**

1. Определены теоретические основы развития здорового образа жизни в школе. Формирование здорового образа жизни у школьников в значительной степени обусловлено физиологическими и психологическими особенностями, которые происходят в данном возрасте.

2. Совокупность разнообразных педагогических условий, систематические познавательные и практические мероприятия обеспечивают формирование здорового образа жизни.

3. Определены содержание, уровни, критерии результативности и эффективности развития здорового образа жизни обучающихся. Результаты проведенного эксперимента позволяют утверждать, что разработанная программа представляет собой комплекс по формированию культуры здоровья учащихся, содействующая познавательному и эмоциональному становлению ребенка, достижению основной образовательной программы и позволяют утверждать о возрастании сформированности представления о здоровом образе жизни школьников после разработанной программы.

#### **Список литературы**

1. Асмолов А. Г. Психология личности. Культурно-историческое понимание развития человека : учеб. для студ. вузов. Москва: Смысл, 2023. 448 с.
2. Беспалько В. П. Природосообразная педагогика. Москва: ТВ, 2019. 512 с.
3. Выготский, Л.С. Мышление и речь: психологические исследования. Москва: Национальное образование, 2024. 368 с.
4. Лапин Н. И., Здравомыслов А. Г. Социология: хрестоматия в 2 томах. Т. 1: учеб. пособие для вузов / под общ. ред. Н. И. Лапина. Москва: Юрайт, 2023. 434 с.
5. Леонтьев А. Н. Развитие целостной личности ребенка. Москва: Амрита, 2023. 280 с.
6. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» (утв. Президентом РФ от 4 февраля 2010 г.) // ИПС Гарант. Москва, 2024.
7. Новикова С. В., Красношлыкова О. Г. Организация обучения на основе системно-деятельностного подхода при получении среднего общего образования. Москва: ИНФРА-М, 2022. 165 с.
8. О национальной стратегии действий в интересах детей на 2017-2018 годы: Указ Президента РФ от 1 июня 2017 г. // СПС КонсультантПлюс. Москва, 2024.
9. О проведении ежегодного мониторинга здоровья обучающихся и воспитанников образовательных учреждений: Приказ Минобрнауки РФ от 12 января 2007 г. №7 // СПС КонсультантПлюс. Москва, 2024.
10. Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников: Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2018 № 2106 // СПС КонсультантПлюс. Москва, 2024.

11. Осмоловская И.М. Дидактика: от классики к современности: моногр. Москва ; Санкт-Петербург : Нестор-История, 2020. 248 с.

12. Позитивная педагогика и психология. Системный подход к улучшению школьной среды : учеб.-метод. пособие / под редакцией А. А. Реана. Москва: МПГУ, 2022. 56 с.

13. Яковлев В. Ю. Системный подход и критическое мышление : учеб.-метод. пособие. Кострома: КГУ, 2020. 31 с. // Лань: электронно-библиотечная система. URL: <https://e.lanbook.com/book/176329> (дата обращения: 22.03.2025).

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛИЗАЦИИ ДЕТЕЙ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

А.В. Сатишур, Н.С. Милашук  
Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина,  
г. Брест, Беларусь

**Аннотация.** В статье рассматриваются пути повышения эффективности использования физической культуры как средства социальной интеграции детей с особенностями психофизического развития. Автор подчеркивает важность создания инклюзивных программ, адаптированных к индивидуальным потребностям каждого ребенка, а также внедрения игровых и командных методов для развития коммуникативных навыков и формирования позитивного отношения к физической активности. Особое внимание уделяется подготовке педагогических кадров, обладающих необходимыми знаниями и навыками работы с детьми с особыми потребностями, а также созданию материально-технической базы, способствующей безопасной и комфортной деятельности. В статье описываются принципы комплексного подхода, включающего разработку индивидуальных программ, междисциплинарное сотрудничество и постоянный мониторинг эффективности. Реализация предложенных мер способствует не только укреплению здоровья и развитию моторики, но и социальной адаптации детей, их интеграции в общество и формированию социально активных личностей. Работа предлагает практические рекомендации для педагогов, специалистов и руководителей учреждений, работающих с данной категорией детей.

**Ключевые слова:** социализация, дети с особенностями, психофизическое развитие.

В современном обществе проблема интеграции детей с особенностями психофизического развития в социальную среду приобретает особую актуальность. Одним из эффективных средств решения этой задачи является физическая культура, которая способствует формированию социально значимых компетенций, развитию коммуникативных навыков и укреплению психологического здоровья у данной категории детей. Научные исследования подтверждают, что систематические занятия физической культурой способствуют не только физическому развитию, но и оказывают существенное влияние на психоэмоциональную сферу ребенка, что особенно важно для детей с особенностями развития [1].

Физическая культура играет важную роль в процессе социализации детей с особенностями психофизического развития. Согласно исследованиям, физическая активность способствует не только улучшению

физического состояния, но и развитию таких важных психологических качеств, как уверенность в себе, коммуникативные навыки и способность к взаимодействию в социальной среде. Подчеркивают, что систематические занятия спортом способствуют формированию у детей навыков командной работы, уважения к правилам и ответственности, что является важными компонентами успешной социализации [2].

Физическая активность способствует формированию позитивного отношения к себе, развитию саморегуляции и навыков межличностного взаимодействия, что способствует их успешной социализации. В процессе участия в физкультурных и спортивных мероприятиях дети приобретают опыт командной работы, учатся соблюдать правила, проявлять инициативу и преодолевать трудности. Эти навыки являются важной составляющей социальной адаптации, что подтверждается результатами многочисленных исследований, демонстрирующих положительное влияние физической культуры на социальные компетенции детей с особенностями развития.

Особое значение имеет адаптация программ физической культуры с учетом индивидуальных особенностей детей. Согласно концепции инклюзивного образования, эффективность физической активности возрастает при создании специально адаптированных программ, учитывающих уровень двигательной подготовленности, психологические особенности и степень социальной интеграции каждого ребенка. Важным аспектом является создание благоприятной и поддерживающей среды, которая способствует развитию доверия, снижению тревожности и формированию позитивного отношения к занятиям спортом, что подтверждается результатами исследований в области инклюзивного спорта. Физическая культура становится не только средством физического развития, но и мощным инструментом социализации, способствующим интеграции детей с особенностями психофизического развития в социальную жизнь.

Научные данные свидетельствуют о необходимости междисциплинарного подхода к организации физкультурной деятельности, предусматривающего сотрудничество педагогов, психологов, медицинских специалистов и родителей [3]. Такой комплексный подход способствует более эффективной адаптации программ и обеспечивает комплексное развитие ребенка, учитывающее его индивидуальные особенности и потребности. В результате систематических занятий физической культурой у детей с особенностями развития отмечается улучшение не только физических показателей, но и формирование социально важного поведения, что в конечном итоге способствует их полноценной интеграции в общество.

Для решения проблемы использования физической культуры как средства социальной интеграции детей с особенностями психофизического развития необходимо реализовать комплексный и системный подход, включающий развитие специально адаптированных программ, подготовку педагогических кадров, создание благоприятных условий и постоянный мониторинг эффективности.

Первым важным шагом является создание инклюзивных программ физической культуры, которые учитывают индивидуальные особенности каждого ребенка. Такие программы должны быть разработаны на основе тщательного психологического и медицинского обследования, что позволит определить уровень развития, возможные ограничения и сильные стороны каждого участника. В рамках таких программ необходимо внедрять модульные уроки, включающие игровые методы, командные виды деятельности и упражнения, направленные на развитие моторики, координации, силы и выносливости, а также социально-коммуникативных навыков. Важной составляющей является создание условий, способствующих формированию у детей чувства принадлежности к группе, развитию эмпатии и навыков сотрудничества. Например, использование командных игр, совместных проектов и групповых упражнений помогает детям учиться взаимодействовать, делиться опытом и развивать социальный капитал.

Вторым аспектом является подготовка педагогических кадров. Необходима организация специальных тренингов и курсов повышения квалификации для учителей и инструкторов по физической культуре, ориентированных на работу с детьми с особыми потребностями. Такой подготовленный персонал должен уметь подбирать и адаптировать упражнения, использовать специальные методы коммуникации и мотивации, а также создавать инклюзивную образовательную среду, в которой каждый ребенок чувствует себя комфортно и безопасно. Важным условием является формирование междисциплинарных команд, включающих психологов, дефектологов и медицинских специалистов, которые смогут совместно разрабатывать индивидуальные программы, корректировать их по мере необходимости и обеспечивать постоянный контроль за прогрессом.

Третьим необходимым шагом является материально-техническое обеспечение и создание специальных условий. В спортивных залах и на площадках должны быть установлены оборудование и инвентарь, адаптированные под нужды детей с особенностями развития, например, мягкие маты, специальное спортивное оборудование, а также средства для сенсорной интеграции. Важно обеспечить доступность инфраструктуры и создавать комфортную среду, способствующую максимальной реализации потенциала каждого ребенка.

Кроме того, важна постоянная оценка эффективности реализуемых программ и коррекция подходов на основе обратной связи. Для этого необходимо внедрять системы мониторинга, проводить регулярные оценки физических и социальных достижений детей, а также учитывать их мнение и пожелания. Внедрение современных технологий, таких как видеонаблюдение, электронные дневники и специальные приложения, может значительно повысить качество и прозрачность процесса.

В целом, комплексное внедрение инклюзивных программ физической культуры, подготовка специалистов, создание условий для безопасной и

комфортной деятельности, а также постоянный контроль за результатами позволят значительно повысить уровень социальной адаптации и интеграции детей с особенностями психофизического развития. Такой подход способствует не только укреплению их здоровья, но и формированию социально активных, уверенных в себе личностей, способных полноценно участвовать в жизни общества.

В заключение, физическая культура является важнейшим средством социализации детей с особенностями психофизического развития. Ее роль выходит за рамки физического воспитания и включает в себя формирование ключевых социальных компетенций, развитие психологической устойчивости и укрепление межличностных связей. В современных условиях развитие и распространение специализированных программ физической культуры должно стать приоритетным направлением работы педагогических и медицинских служб, направленных на интеграцию детей с ограниченными возможностями в полноценное социальное пространство.

### Список литературы

1. Хайбуллаева Ф.Р., Андрусева И.В. Физическая реабилитация детей с нарушениями интеллекта средствами адаптивной физической культуры // Вестник физиотерапии и курортологии. 2019. №1. С. 126-128.
2. Савенков С.И. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) физическая реабилитация // Апгрейд 2030: стратегия развития молодежной среды : Материалы II Международного Форума, Москва, 29–30 октября 2024 года. – Ульяновск: ИП Кеньшенская Виктория Валерьевна (издательство «Зебра»), 2024. С. 111-116.
3. Егорова Е.В. Адаптивная физическая культура или физическая культура для людей с ограниченными возможностями // Современные проблемы лингвистики и методики преподавания русского языка в ВУЗе и школе. 2022. № 37. С. 64-69.
4. Бондаренко А.В., (2019). Влияние физической культуры и спорта на развитие социально-коммуникативных навыков у детей с нарушениями развития. Вестник науки и образования. 4(45). С. 45-50.

## ВОЗМОЖНОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ ЛИЧНОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

С.Н. Сеимова, А.И. Погребной

Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация:** В статье рассматривается актуальная проблема роста асоциальных проявлений в детской и подростковой среде. Анализируется потенциал физической культуры как эффективного средства педагогической коррекции девиантного поведения. Освещается степень изученности проблемы, выявляются ключевые проблемные вопросы в данной области. Определяются и научно обосновываются основные направления коррекционной работы, интегрирующей физическое и нравственное развитие личности. Делается вывод о системообразующей роли физической культуры в формировании социально одобряемых моделей поведения. Предлагаются конкретные методические решения для реализации коррекционного потенциала физкультурно-спортивной деятельности.

**Ключевые слова:** педагогическая коррекция, асоциальные проявления, девиантное поведение, физическая культура, дети, личность, социальные навыки, ценностные ориентации, методика.

**Введение.** Современное общество столкнулось с масштабным вызовом, связанным с распространением асоциальных и девиантных форм поведения среди детей и подростков. Проявления агрессии, буллинга, вандализма, социальной апатии, негативизма становятся все более частыми явлениями в образовательной среде. Традиционные методы воздействия, основанные на запретах и наказаниях, зачастую оказываются малоэффективными, что актуализирует поиск новых, ресурсных подходов к коррекции личности. В этом контексте средства физической культуры обладают значительным, но не до конца реализованным педагогическим потенциалом, требующим научного осмысления и методической разработки. Цель данной статьи – комплексный теоретико-методологический анализ возможностей физической культуры как инструмента педагогической коррекции асоциальных проявлений, выявление проблемных зон и определение перспективных направлений для построения эффективных коррекционно-развивающих программ.

**Актуальность проблемы.** Актуальность темы обусловлена комплексом взаимосвязанных социально-педагогических, психологических и медико-биологических факторов. Согласно данным государственной статистики и мониторинговых исследований, отмечается устойчивая

негативная динамика показателей как физического, так и психического здоровья подрастающего поколения, что напрямую коррелирует с ростом поведенческих девиаций [1].

Во-первых, на макросоциальном уровне наблюдается ослабление традиционных институтов социализации – семьи и школы. Дефицит позитивных поведенческих образцов в семье и неспособность школы в полной мере компенсировать этот пробел создают ценностный вакуум, который заполняется стихийными, зачастую деструктивными влияниями.

Во-вторых, информационная среда, перенасыщенная агрессивным, кибербуллингом и деструктивным контентом, оказывает мощное, практически неконтролируемое воздействие на неокрепшую психику ребенка, формируя искаженные модели социального взаимодействия [2].

В-третьих, с биологической точки зрения, детский и подростковый возраст характеризуется дисбалансом в развитии различных структур мозга. Эмоциональные центры часто доминируют над контролирующими функциями лобной коры, что проявляется в импульсивности, эмоциональной лабильности и склонности к рискованному поведению. Средства физической культуры, в этой связи, выступают как уникальный инструмент, позволяющий гармонизировать психофизиологические процессы. Регулярная мышечная деятельность является естественным регулятором нервно-психического напряжения, способствуя снижению уровня тревожности и агрессии.

Таким образом, актуальность проблемы заключается в острой необходимости разработки и внедрения научно обоснованных, ресурсных педагогических технологий, которые не просто подавляют внешние проявления девиаций, а целенаправленно формируют внутренние механизмы саморегуляции и социально одобряемые ценностные ориентации. Физическая культура, будучи неотъемлемой частью общей культуры личности, предоставляет для этого уникальные возможности, поскольку ее деятельностная основа создает условия для реального, а не декларативного усвоения социальных норм и ценностей, таких как сотрудничество, взаимопомощь, уважение, дисциплинированность и справедливость.

**Степень изученности и проблемные вопросы.** Теоретико-методологические основы профилактики и коррекции девиантного поведения широко представлены в трудах отечественных ученых. Психологические аспекты генезиса и механизмов девиаций раскрыты в работах А.Г. Асмолова, С.А. Беличевой, В.Н. Кудрявцева [3, 4]. Социально-педагогический подход, акцентирующий роль среды в формировании поведения, разрабатывали А.В. Мудрик, М.И. Рожков [5, 6]. Значительный вклад в понимание возможностей физической культуры и спорта в контексте социализации личности внесли В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, Л.И. Лубышева [7, 8, 9]. Ими обоснована роль физкультурной деятельности в формировании физической культуры личности как интегративного качества.

Несмотря на значительный объем накопленных знаний, системный анализ литературы позволяет выявить ряд нерешенных проблемных вопросов, которые обуславливают необходимость дальнейших исследований.

1. Фрагментарность и одномерность подходов. Многие существующие исследования и практические разработки сосредоточены на частных аспектах проблемы. Например, коррекция агрессии через занятия единоборствами или развитие командного духа через игровые виды спорта. Однако недостаточно разработаны комплексные, полифункциональные программы, которые интегрировали бы физическое, психическое, нравственное и социальное развитие в единый процесс. Коррекция часто направлена на следствие, а не на причину девиантного поведения.

2. Недостаточная разработанность дифференциального подхода. Остро стоит проблема учета индивидуально-типологических особенностей ребенка. Выбор средств и методов коррекции должен зависеть от вида и глубины девиации (агрессия, апатия, аутизация), психофизиологического статуса (темперамент, особенности нервной системы), социального анамнеза (семейная ситуация, опыт травли). Универсальные методики зачастую не срабатывают ввиду уникальности каждого случая.

3. Дефицит конкретных педагогических технологий и методик. Теоретический потенциал физической культуры признается многими исследователями, однако ощущается острая нехватка апробированных, детально описанных методик, позволяющих целенаправленно формировать конкретные социальные компетенции (эмпатию, самоконтроль, конструктивную коммуникацию, навыки разрешения конфликтов) непосредственно в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Требуется перевод общих теоретических положений на язык конкретных упражнений, заданий и организационных форм работы.

4. Проблема подготовки и переподготовки педагогических кадров. Вопросы специальной психолого-педагогической подготовки педагогов по физической культуре и тренеров к реализации коррекционно-развивающих функций проработаны недостаточно. От педагога требуется не только знание спортивной техники, но и понимание основ девиантологии, возрастной психологии, технологий социально-педагогического сопровождения. Существующие образовательные стандарты не в полной мере ориентированы на формирование этих компетенций.

Таким образом, степень изученности проблемы можно охарактеризовать как значительную на уровне общих теоретических положений и констатации потенциала, но явно недостаточную в области конкретных, дифференцированных педагогических технологий и моделей, готовых к широкому внедрению в практику.

**Основные направления педагогической коррекции средствами физической культуры.** Коррекционный потенциал физической культуры является многогранным и реализуется через систему взаимосвязанных

направлений, каждое из которых имеет специфический механизм воздействия на личность ребенка.

#### 1. Направление: Коррекция эмоционально-волевой сферы.

Механизм: Данное направление основано на тесной связи между физическим состоянием и психическими процессами. Мышечная работа является катализатором биохимических процессов в организме, ведущих к снижению уровня гормонов стресса (кортизола) и повышению уровня эндорфинов – «гормонов радости». Это способствует естественной нормализации эмоционального фона, снижению тревожности и агрессивности. Кроме того, систематическое преодоление физических трудностей (усталости, мышечного дискомфорта), необходимость соблюдения дисциплины и правил на занятии целенаправленно воспитывают волевые качества: настойчивость, выдержку, самообладание, умение управлять своими желаниями и импульсами.

Средства и методы:

Для снижения тревожности и эмоционального напряжения: циклические упражнения аэробного характера (длительный бег в спокойном темпе, плавание, ходьба на лыжах), дыхательная гимнастика, упражнения на релаксацию и растяжку.

Для канализирования агрессии и снятия импульсивности: дозированные силовые нагрузки (упражнения с отягощениями, гири, резиновыми амортизаторами), ударные упражнения на спортивных снарядах (боксерские груши, манекены) с четким регламентом и техникой безопасности.

Для развития саморегуляции и самоконтроля: упражнения на равновесие и координацию (стойки на одной ноге, упражнения на бревне, жонглирование), подвижные и спортивные игры с постоянно меняющейся ситуацией и строгим соблюдением правил.

Для воспитания воли: выполнение упражнений «до отказа» (в разумных, индивидуально подобранных пределах), круговые тренировки, преодоление полос препятствий.

#### 2. Направление: Формирование социальных навыков и позитивных межличностных отношений.

Механизм: Физкультурно-спортивная деятельность, особенно ее коллективные формы, представляет собой модель общества в миниатюре. Здесь возникают и разрешаются реальные социальные ситуации: необходимость кооперации для достижения общей цели, подчинение личных интересов командным, распределение ролей, возникновение и урегулирование конфликтов. В процессе этой деятельности ребенок в безопасной, структурированной обстановке усваивает нормы коллективного поведения, учится договариваться, эффективно коммуницировать, проявлять эмпатию и поддерживать товарищей, конструктивно разрешать спорные ситуации под руководством педагога.

Средства и методы:

Командные игры (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол) с обязательным акцентом не на индивидуальном результате, а на коллективной тактике. Введение правила: «Гол (очко) засчитывается только после серии из 5-7 точных передач между разными игроками».

Эстафеты и групповые упражнения, где успех зависит от слаженности действий всех участников (например, совместное перенесение гимнастической скамейки с участником, выполнение групповых акробатических элементов).

Специальные коммуникативные игры и тренинги, встроенные в разминку или основную часть занятия. Например, «Слепой и поводырь», где один участник с закрытыми глазами должен выполнять задания, руководствуясь только verbal instructions напарника.

Обязательная рефлексия после игр и упражнений под руководством педагога: «Что помогло нам победить?», «Почему возникла ссора?», «Как можно было поступить иначе?».

3. Направление: Развитие ценностно-смысловой сферы и позитивной «Я-концепции».

Механизм: Успех в физическом совершенствовании – объективно измеримый результат. Овладение сложным двигательным навыком (кувырок назад, бросок в кольцо), улучшение личного рекорда (пробежать быстрее, поднять больший вес) дают ребенку реальное, а не навязанное извне ощущение компетентности и самоэффективности. Это напрямую повышает самооценку, формирует уверенность в своих силах, создает базу для позитивной «Я-концепции». Одновременно с этим, через усвоение неписаных законов спортивного сообщества (уважение к сопернику, судье, принцип «fair play») происходит интериоризация общечеловеческих ценностей – справедливости, честности, уважения к другому, достоинства в победе и поражении.

Средства и методы:

Создание «ситуаций успеха» для каждого ребенка через индивидуально подобранные задания и дозирование нагрузки. Принцип «от простого к сложному» позволяет каждому участнику ощутить прогресс.

Изучение биографий выдающихся спортсменов, которые преодолели серьезные жизненные трудности, демонстрируя силу воли и характера.

Введение ритуалов, reinforcing позитивные ценности: обязательное рукопожатие до и после игры, награждение не только за победу, но и за «волну к победе», «лучшую поддержку команды», «честную игру».

Организация дискуссий на этические темы, возникающие в спортивной практике: «Что такое честная игра?», «Как правильно реагировать на поражение?», «Допустимо ли нарушить правило, если тебя не видят?».

4. Направление: Оздоровление организма и формирование основ здорового образа жизни.

Механизм: Это направление является базовым. Укрепление физического здоровья, развитие телесности через формирование правильной

осанки, мышечного корсета, улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем напрямую влияет на психическое состояние и устойчивость к негативным воздействиям. Ребенок, ощущающий себя сильным, выносливым и здоровым, менее склонен к компенсаторному деструктивному поведению. Формирование привычки к систематическим занятиям, понимание их оздоровительного эффекта выступает мощной альтернативой пагубным привычкам (курение, алкоголь, гиподинамия) и асоциальному времяпрепровождению.

Средства и методы:

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

Закаливающие процедуры (обтирание, контрастный душ после занятий).

Дыхательная гимнастика.

Беседы по валеологии (о физиологии, гигиене, влиянии наркотиков на организм спортсмена).

Включение элементов прикладной физической культуры: туризм, ориентирование, которые не только развивают физически, но и дают практические навыки выживания в природной среде.

Организационно-педагогические условия эффективности коррекционной работы.

Реализация заявленных направлений будет эффективной только при соблюдении ряда ключевых условий.

1. Личностно-ориентированный подход. Педагог должен видеть в ребенке не объект воздействия, а субъекта собственного развития. Необходимо диагностировать индивидуальные причины девиаций и выстраивать индивидуальную траекторию коррекции.

2. Безопасная и поддерживающая психологическая атмосфера. Занятия должны проходить в условиях взаимного уважения и доверия. Ошибки должны восприниматься как этап обучения, а не как повод для насмешек. Педагог выступает в роли наставника и фасилитатора, а не исключительно контролера.

3. Принцип добровольности и положительной мотивации. Принуждение к занятиям сводит на нет весь коррекционный эффект. Задача педагога – создать такую среду, где ребенок сам захочет участвовать в деятельности, находя в ней интерес, удовольствие и признание.

4. Взаимодействие с другими специалистами. Педагог по физической культуре не может и не должен работать в одиночку. Необходимо тесное взаимодействие с школьным психологом, социальным педагогом, классным руководителем и родителями для разработки единой стратегии сопровождения ребенка.

**Заключение.** Проведенный анализ позволяет утверждать, что физическая культура представляет собой мощный, системный ресурс для педагогической коррекции асоциальных проявлений личности детей. Ее воздействие является комплексным, затрагивающим физиологический,

психологический и социальный уровни развития личности. Ключевыми условиями эффективности являются переход от узкодисциплинарного подхода к личностно-ориентированному, разработка дифференцированных программ, учитывающих специфику девиаций, и целенаправленная подготовка педагогических кадров, способных реализовать коррекционно-развивающий потенциал физкультурно-спортивной деятельности.

Дальнейшие исследования целесообразно направить на создание и апробацию конкретных методик для различных типов девиантного поведения, на разработку критериев оценки эффективности коррекционной работы, а также на изучение долгосрочных эффектов такого воздействия на социальную адаптацию выпускников. Интеграция возможностей физической культуры в общую систему воспитательной работы образовательных учреждений может стать значимым шагом в решении острой социальной проблемы девиантного поведения среди несовершеннолетних.

### Список литературы

1. О состоянии здоровья детей в Российской Федерации (по итогам Всероссийской диспансеризации 2019 года): Информационный бюллетень Министерства здравоохранения РФ. М., 2020. 48 с.
2. Абраменкова В.В. Социальная психология детства: развитие отношений ребенка в детской субкультуре. М.: МПСИ, 2008. 431 с.
3. Асмолов А.Г. Оптика просвещения: социокультурные перспективы. М.: Просвещение, 2012. 447 с.
4. Беличева С.А. Основы превентивной психологии. М.: Социальное здоровье России, 1994. 221 с.
5. Мудрик А.В. Социализация человека: учебное пособие. М.: Академия, 2011. 624 с.
6. Рожков М.И. Воспитание трудного ребенка: Дети с девиантным поведением: учеб.-метод. Пособие. М.: ВЛАДОС, 2001. 240 с.
7. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. М.: Теория и практика физической культуры, 2000. 275 с.
8. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. М.: КНОРУС, 2017. 240 с.
9. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие. М.: Академия, 2016. 272 с.
10. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2007. 511 с.
11. Фельдштейн Д.И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности. М.: МПСИ, 2004. 672 с.
12. Фридман Г.М. Психолого-педагогические основы коррекции девиантного поведения средствами физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2018. № 6. С. 45-47.
13. Щедрина А.Г. Онтогенез и теория здоровья: методологические аспекты // Валеология. 2003. № 4. С. 59-63.
14. Выготски, Л.С. Психология развития человека. М.: Смысл, 2005. 1136 с.
15. Пристли Д. Социальные навыки и физическая активность: зарубежный опыт // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 3. С. 58-61.

## ВКЛЮЧЕНИЕ НОВЫХ СПОРТИВНЫХ ИГР В ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

А.С. Сидоренко

Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения,  
г. Санкт-Петербург, Россия

**Аннотация.** Цель данной работы заключалась в представлении новой спортивной игры сепактакрау и преимуществ ее включения по адаптированным правилам в учебный процесс студентов вуза. Основная задача освоения студентами элементов сепактакрау в рамках занятий по физической культуре состоит в развитии координационных способностей, умении удерживать равновесие, улучшении быстроты реакции и передвижения, повышении точности движений, а также развитии силы мышц нижних конечностей. Кроме этого практика сепактакрау позволяет молодым людям совершенствовать некоторые важные технические элементы футбола, такие как остановка и обработка мячей летящих по воздуху, техника нанесения ударов по верхним мячам из различных исходных положений, точность передачи мяча партнеру на близком расстоянии. Опрос студентов, участвующих в тренировках и играх по сепактакрау показал, что 76,1% молодых людей проявили интерес к игре, а большинство из них отметили пользу сепактакрау, прежде всего в совершенствовании техники элементов футбола и повышении общего эмоционального фона занятий.

**Ключевые слова:** студенты вуза, физическая культура, спортивные игры, сепактакрау.

Основная цель учебных занятий по физической культуре в вузе заключается в равномерном развитии всех физических качеств обучаемых, а также в овладении основными техническими умениями и навыками, которые могут быть применимы как в определенном виде спорта, так и в обычной жизни. При этом важным и наиболее интересным средством физической подготовки на учебных занятиях по физической культуре являются различные спортивные и подвижные игры, которые на фоне позитивного эмоционального фона занимающихся способствуют выполнению двигательных заданий в полную силу и позволяют успешно решать вопросы повышения общей физической подготовленности.

В процессе каждой спортивной игры участники, как правило, включают в работу большее число мышечных групп, чем при выполнении индивидуальных заданий, быстрее и эффективнее развивают свои координационные способности, учатся сохранять равновесие и баланс тела, лучше развивают качества реакцию и внимание. Кроме этого игры развивают логическое мышление и пространственное воображение, имеют важное

образовательное и воспитательное значение, улучшая морально-волевые качества и взаимопонимание между членами коллектива.

На учебных занятиях по физической культуре со студентами 1-3 курсов ГУАП, согласно рабочим программам дисциплины, основными и обязательными для освоения спортивными играми являются волейбол, баскетбол, флорбол и фловотен. Однако преподаватели стараются расширять игровую программу и включают в занятия элементы мини-футбола, гандбола, алтимат-фрисби, каатсена.

Из этих новых форм игровой деятельности особый интерес молодых людей на учебных занятиях вызывает сепактакрау, игра в мяч ногами через сетку на стандартной разметке бадминтонной площадки. Интерес студентов вызван во многом тем, что эта игра очень напоминает популярный футбол, хотя и отличается от него своей философией. Сепактакрау, спортивная игра, распространенная в регионе Юго-Восточной Азии, привлекла к себе внимание благодаря иностранным студентам, которые первыми и предложили попробовать ее на учебных занятиях [1].

Игра является технически сложной, поэтому первоначальное обучение и игры со студентами ГУАП проводились по значительно упрощенным и адаптированным к уровню подготовленности занимающихся правилам. Правила сепактакрау во многом напоминают правила волейбола, только игра ведется не руками, а ногами и головой. На официальных соревнованиях используется специальный легкий мяч из ротанга, однако в учебном процессе можно использовать обычный мяч волейбольный. Размер площадки для игры меньше чем в волейболе, разделительная сетка на официальных играх располагается на высоте 1,5 метров от пола, игры проводятся в форматах 2x2, 3x3 или 4x4 [2].

Задача игроков заключается в том, чтобы опустить мяч на пол на стороне соперника и не допустить его касания на своей стороне площадки. Как и в волейболе, игроки в сепактакрау имеют возможность сделать три касания во время розыгрыша мяча на своей стороне плюс к этому использовать блок, однако в сепактакрау одному и тому же игроку разрешается делать 2 или все 3 касания с мячом подряд с целью его обработки [3]. Подача мяча выполняется ногой из специального круга в центре площадки после наброса мяча рукой партнером по команде. Кроме этого в сепактакрау отсутствуют переходы игроков с места на место, каждый из них имеет свою определенную позицию на площадке, соответственно подающего, разыгрывающего или нападающего. От игроков требуется, прежде всего, владение сложными приемами обработки мяча и хорошо развитая координация движений [4].

Упрощенный адаптированный вариант правил сепактакрау для студентов ГУАП был сформирован после визуальной оценки качества нескольких контрольных игр со студентами с учетом уровня их физической и технической подготовленности и зафиксирован в качестве базовых положений для проведения двусторонних игр и чемпионата вуза.

Основные отличия правил игры студентов ГУАП от официальных правил сепактакрау включают в себя следующие положения:

1. Подающий выполняет подачу самостоятельно, ударяя по мячу ногой с лицевой линии площадки с пола или подбрасывая его с руки.

2. После приема мяча команда имеет право на пять касаний, включая не более двух касания мячом пола, одно из касаний возможно совершать рукой, но при этом не разрешается посылать мяч рукой на сторону соперника или направлять рукой мяч под завершающий удар своего игрока на сторону соперника.

3. Верхний край сетки находится на высоте 1,20 м.

Визуальное наблюдение за проведением игр по сепактакрау в течение учебного семестра со студентами 1–3 курсов ГУАП по упрощенным правилам с пониженным краем сетки показало их живой интерес, желание и увлеченность новой игрой. С учетом введенных педагогами упрощений в игру, у студентов стало многое получаться, и игра стала принимать более цельный вид с удлинением розыгрышей и общим улучшением динамики.

Оценка действий студентов во время игр в сепактакрау позволила выделить положительные моменты включения данной игры в учебные занятия перед другими спортивными играми, главными из которых являются: улучшение координации и ловкости движений играющих при небольших перемещениях по площадке, повышение подвижности в суставах, особенно нижних конечностей что дает возможность выполнять игровые движения более свободно и раскрепощенно, а также замечено существенное улучшение двигательной реакции и повышение прыгучести.

По окончании практики включения сепактакрау в конце учебного семестра, преподавателями был проведен опрос 67 студентов 4 факультетов ГУАП, из которых 51 человек (76,1 %) отметили интерес к игре и желание продолжать занятия в дальнейшем. Молодые люди считают, что практика сепактакрау позволила им овладеть некоторыми важными умениями касаясь техники обработки высоко летящих мячей и лучше изучить технику нанесения ударов из различных положений, которые используются в игре в классический футбол.

В таблице 1 ниже отображены более подробные результаты опроса студентов, которые участвовали в играх в сепактакрау в течение учебного семестра. Опрашиваемые должны были оценить эффективность игры по 7 показателям по 5-балльной системе.

Таблица 1 – Результаты опроса студентов ГУАП

Исследуемый показатель	Средний балл
Общее улучшение координационных способностей	4,47
Повышение гибкости и подвижности в суставах	2,33
Повышение силового потенциала нижних конечностей	2,56
Улучшение скорости двигательной реакции и внимания	3,73
Повышение общей физической подготовленности	3,20
Совершенствование техники футбольных элементов	4,60
Повышение общего эмоционального фона занятия	4,64

Таким образом, согласно мнению студентов включение сепактакрау в учебный процесс по физической культуре оказалось полезным, в первую очередь, с точки зрения улучшения общего эмоционального фона занятия, а также повышения ловкости и координации движений и улучшения быстроты двигательной реакции и внимания. По мнению опрошенных, практика сепактакрау в меньшей степени способствовала повышению силовых возможностей организма и улучшению гибкости и подвижности в суставах и связках и повышению амплитуды движений.

На основании проведенного автором исследования можно сделать следующие выводы:

1. Преимущества игры заключаются в том, что для ее проведения не требуется специальное оборудование и инвентарь и она может проводиться в спортивных залах или любых на ровных открытых площадках размером не более 20 на 10 метров.

2. Правила сепактакрау можно свободно изменять и адаптировать в зависимости от уровня подготовленности конкретной учебной группы, что позволяет сделать игру доступной для всех желающих при простейших первоначальных технических навыках владения и обработки мяча и обычном среднем уровне физической подготовленности занимающихся. Данное упрощение правил повышает интерес студентов и позволяет привлекать к играм большее число молодых людей.

3. Игры в сепактакрау и их включение в учебные занятия по физической культуре способствует комплексному развитию всех основных физических качеств обучаемых, особенно ловкости и координационных способностей.

4. Для большинства студентов сепактакрау ассоциируется с популярным футболом, а сама возможность поиграть ногами в мяч повышает интерес к занятиям физической культурой в целом и позитивно влияет на их эмоциональную составляющую.

5. Изучение и использование в процессе игры технических элементов сепактакрау способствует улучшению техники важных элементов футбола, особенно по мячам перемещающимся по воздуху, которые являются слабым звеном многих студентов.

Учитывая положительный опыт использования сепактакрау на учебных занятиях со студентами ГУАП, данную игру можно рекомендовать к включению в учебные и факультативные занятия в высших и средних-специальных учебных заведениях разного уровня.

#### **Список литературы**

1. Сидоренко А.С. Сравнительный анализ философии игры в ножной мяч в странах Европы и Юго-Восточной Азии // Вестник Томского государственного университета. 2023. № 487. С. 168-175.
2. Hanif A.S. SepakTakraw for students. - Kota Malang: Klojen Jawa, 2015. 130 p.

3. Saputra A. Contribution of Eye and Leg Coordination to Sepak Sila Skill in the Sepak Takraw Game in Extracurricular Students Activities. *Advances in Health Sciences Research*, Vol.35. 2019. P.154-157.

4. Noor F.M. Biomechanics Analysis of Serving Technique in Sepak Takraw (sepak Kuda) among Unskilled Players (amateur Players). Universiti Malaya. 2005. 126 p.

## МОТИВАЦИЯ И САМООТНОШЕНИЕ КАК РЕСУРСЫ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СПОРТСМЕНОВ КОМАНДНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

З.Р. Совмиз<sup>1</sup>, В. Цзян<sup>2</sup>, Т.Ф. Эстрада Дуарте<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

<sup>2</sup>Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Чунцин, Китайская Народная Республика

<sup>3</sup>Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Халиско, Мексика

**Аннотация.** Цель исследования – выявить особенности взаимосвязи жизнестойкости с мотивацией и самоотношением спортсменов, включенных в индивидуальные и командные виды спорта. Методы исследования: опросник жизнестойкости С. Мадди; тест «Почему я занимаюсь спортом» Р. Дж. Валлеранда; опросник самоотношения Р.С. Пантелеева; коэффициент корреляции Пирсона, достоверность различий по t-критерию Стьюдента. Выявлено, что ресурсность мотивации и самоотношения в развитии жизнестойкости отличается у спортсменов индивидуальных командных видов спорта. Вовлеченность и жизнестойкость спортсменов индивидуальных видов спорта достоверно выше. В командных видах спорта выявлены более насыщенные взаимосвязи между изучаемыми параметрами. Взаимосвязи спортсменов команд носят преимущественно отрицательный характер, в то время как у спортсменов индивидуальных видов спорта – в большем количестве представлены взаимосвязи положительные. Для развития жизнестойкости спортсменов команд важна открытость, для спортсменов индивидуальных видов спорта – закрытость, замкнутость, самоуверенность. Внешняя мотивация (идентификация) ресурс в формировании принятия риска у спортсменов команд, в то время как в индивидуальных видах спорта данный вид мотивации и амотивация могут выступать некими барьерами в формировании жизнестойкости.

**Ключевые слова:** жизнестойкость, самоотношение, мотивация, командный спорт, индивидуальный спорт, вовлеченность, принятие риска.

Конкурентная среда в спорте один из мощнейших источников стресса для спортсменов. Специфика современного профессионального спорта заключается в том, что интенсивность и нагрузки атлетов доведены до предельной степени. При подобном раскладе эмоциональное напряжение, неопределенность и отсутствие стабильности становятся устойчивым фоном в деятельности атлетов [1, с. 107; 3, с. 181].

Помимо этого отметим, что сила и частота стрессовых факторов зависят от специфики вида спорта. Например, в командном спорте присутствуют

стрессоры, сопряженные с взаимоотношениями внутри команды, неправильным разделением ролей, борьбой за лидерство и реализацию личных амбиций, высокой текучестью состава, ответственностью за результат перед другими членами команды, необходимостью подчинять свои действия требованиям команды.

В индивидуальном спорте необходимо быть в постоянном тонусе, все внимание приковано к одному спортсмену, что повышает уровень тревоги и ответственности, а также не дает права на ошибку [6, с. 81]. В связи с этим актуальным в психологии спорта является исследование такого феномена как жизнестойкость [7 с. 169]. Данная способность связана с умением личности выдерживать стресс, не теряя при этом эффективности в деятельности.

При этом на успешность может влиять несколько факторов: система мотивов спортсмена и его представления о себе [4, с. 259]. В качестве возможных ресурсов жизнестойкости мы рассматриваем и мотивацию к занятиям спортом и особенности отношения к себе [2, с. 281; 5, с. 122].

Так как в индивидуальном и командном спорте мотивы, особенности личности и специфика деятельности могут отличаться, интерес представляет сравнение особенностей взаимосвязи мотивации, самоотношения и жизнестойкости у спортсменов, включенных в данные виды спорта.

*Цель исследования* – выявить особенности взаимосвязи жизнестойкости с мотивацией и самоотношением спортсменов, включенных в индивидуальные и командные виды спорта.

*Методы исследования:* опросник жизнестойкости С. Мадди; методика «Почему я занимаюсь спортом» Р.Дж. Валлеранда; тест самоотношения (МИС) Р.С. Пантелеева; методы математической статистики (коэффициент корреляции Пирсона, достоверность различий по t-критерию Стьюдента).

*Выборка респондентов:* 50 спортсменов индивидуальных видов спорта, и 32 – командных. Возрастной диапазон: 16-19 лет. Специализация: спортивная акробатика, плавание, художественная гимнастика, кикбоксинг, самбо, легкая атлетика, футбол, гандбол. База исследования: ЦСП водных видов спорта, СДЮШОР № 1 по спортивной акробатике, Училище (техникум) олимпийского резерва ФГБОУ ВО КГУФКСТ, ЦСП им. Г.К. Казаджиева, СДЮШОР № 8.

*Результаты исследования.* Сравнительный анализ уровня сформированности компонентов жизнестойкости у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта позволил выявить достоверные различия по двум параметрам: вовлеченность и общий уровень жизнестойкости в пользу вторых (таблица 1).

Несмотря на то, что полученные данные по обеим выборкам попадают в диапазоны норм, установлено, что в индивидуальных видах спорта спортсмены ощущают себя более включенными в деятельность, активно участвуют в событиях своей жизни.

Таблица 1 – Средние значения показателей жизнестойкости

Выборки исследования	Компоненты жизнестойкости			
	вовлеченность	контроль	принятие риска	жизнестойкость
Индивидуальные виды спорта (n=50)	42 ± 5,8	34,8± 6,5	17,7± 3,6	94,5 ± 13,1
Командные виды спорта (n=32)	37,1 ± 5,5	34 ± 3,5	17,1 ± 3,2	88,2 ± 11,8
Достоверность различий	p ≤ 0,001	-	-	p ≤ 0,01

В целом высокое развитие всех компонентов жизнестойкости позволяет респондентам воспринимать стрессовые события не как угрожающий фактор, а как точку роста и способ мобилизации ресурсов. Но менее выражено данное умение у спортсменов команд. Возможно, данный факт связан, как упоминалось ранее, со сравнительно большим количеством стрессовых факторов и отсутствием внимания к кому-то конкретному в команде, что субъективно не дает ощущения высокой значимости и включенности в происходящее.

Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 2. Картина корреляционных взаимосвязей в исследуемых группах принципиально отличается. Парадоксальность полученных данных заключается в том, что у спортсменов команд и конструктивные, и неконструктивные компоненты самооотношения, а также внутренняя мотивация к знаниям, к новым впечатлениям и внешняя мотивация (интроекция) отрицательно коррелируют с компонентами жизнестойкости. Отмечена лишь одна положительная взаимосвязь между принятием риска и внешней мотивацией идентификацией.

Другими словами, чем выше открытость, рефлексивность, умение говорить неприятную правду, чем больше неудовлетворенность собой, чем меньше желание искать в себе причины поступков, а также при присутствии недостатка в самопринятии и отсутствии внутренних конфликтов, тем больше вероятность роста компонентов жизнестойкости у спортсменов команды. Возможно, перечисленные особенности самооотношения характерны для людей, действующих в группе и распределяющих между собой уровень ответственности, где вклад каждого спортсмена в общее дело не так заметен.

При этом внутренние мотивы являются барьерами жизнестойкости в команде, возможно, потому что «дух» команды заключается в единстве, в то время как внутренние мотивы касаются непосредственно личности и не всегда могут быть согласованы с целями, стоящими перед командой.

Спортсмены команды принимают риск при высоком уровне внешней мотивации идентификации, т.е. исходя из желания быть похожим на кого-то другого и при наличии зависимости от других людей, что также характерно для групповой работы. Так же ресурсность внешней мотивации

идентификации может заключаться в том, что для рискованных действий человеку, привыкшему работать в команде, нужна поддержка.

Успешное совладание со стрессом и жизнестойкость для спортсмена команды это, прежде всего, принятие со стороны членов команды. Через данное принятие образуется безопасное пространство, в котором спортсмен может быть эффективным. С данной точки зрения, стремление улучшить себя, открытость, некая неудовлетворенность собой, низкая уверенность в себе способствуют гармоничному существованию в группе, так как дают почву для приспособления и сотрудничества с другими членами команды, благодаря снижению собственной планки и уровня притязаний. Также этому способствует низкий уровень самообвинения и отсутствие тенденции к поиску причин поступков и результатов в самом себе, что скорее является следствием командной работы, где результат зависит от слаженной работы всех ее членов, а не от действий конкретной личности.

Таблица 2 – Коэффициенты корреляций между компонентами жизнестойкости, самоотношения и мотивации спортсменов

Компоненты самоотношения и мотивации	Командные виды спорта (n=32)				Индивидуальные виды спорта (n=50)			
	Компоненты жизнестойкости							
	1	2	3	4	1	2	3	4
Открытость / закрытость	-0,350	-0,576**	-0,521**	-0,491**	0,135	0,387**	0,310*	0,340*
Самоуверенность	-0,346	-0,767**	-0,550**	-0,557**	0,536**	0,677**	0,561**	0,729**
Саморуководство	-0,732**	-0,954**	-0,767**	-0,857**	0,192	0,393**	0,215	0,339*
Отраженное самоотношение	-0,186	-0,561**	-0,590**	-0,429*	0,244	-0,175	0,286*	0,104
Самоценность	-0,792**	-0,971**	-0,965**	-0,946**	0,161	-0,198	0,109	0,004
Самопринятие	-0,444*	-0,662**	-0,824**	-0,647**	-0,062	-0,015	0,180	0,019
Самопривязанность	-0,836**	-0,776**	-0,776**	-0,853**	-0,164	-0,060	0,126	-0,063
Внутренняя конфликтность	-0,856**	-0,518**	-0,538**	-0,714**	-0,389**	-0,559**	-0,566**	-0,609**
Самообвинение	-0,861**	-0,593**	-0,821**	-0,820**	-0,329*	-0,485**	-0,190	-0,436**
Внутренняя мотивация (знания)	-0,378*	-0,479**	-0,103	-0,356	0,088	0,259	-0,169	0,115
Внутренняя мотивация (компетентность)	-0,269	0,072	0,283	-0,024	0,629**	0,260	0,397**	0,516**

Компоненты самоотношения и мотивации	Командные виды спорта (n=32)				Индивидуальные виды спорта (n=50)			
	Компоненты жизнестойкости							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Внутренняя мотивация (новые впечатления)	-0,817**	-0,682**	-0,485**	-0,732**	0,265	0,261	0,419**	0,366**
Внешняя мотивация (идентификация)	-0,026	0,025	0,377*	0,101	-0,297*	-0,300*	-0,308*	-0,366**
Внешняя мотивация (интроекция)	-0,913**	-0,701**	-0,564**	-0,806**	0,143	0,192	-0,091	0,129
Внешняя мотивация	-0,413*	-0,486**	-0,289	-0,427*	-0,165	-0,397**	-0,139	-0,307*
Амотивация	0,104	0,115	0,004	0,086	-0,515**	-0,014	-,893**	-0,493**

Примечание: 1 – вовлеченность, 2 – контроль, 3 – принятие риска, 4 – жизнестойкость, \* – корреляция значима на уровне 0,05; \*\* – корреляция значима на уровне 0,01.

В группе спортсменов индивидуальных видов спорта выявлены менее насыщенные взаимосвязи и носят они преимущественно положительный характер. Компоненты жизнестойкости положительно коррелируют с замкнутостью, самоуверенностью, саморуководством, отраженным самоотношением, внутренней мотивацией к компетентности и новым впечатлениям, и отрицательно – с внутренней конфликтностью, самообвинением, внешней мотивацией (идентификацией) и амотивацией.

Другими словами, чем выше замкнутость и нежелание делиться информацией о себе, чем выше самоуверенность и самодисциплина, чем ниже внутренняя конфликтность и самообвинение, тем выше компоненты жизнестойкости.

В отличие от спортсменов команд в индивидуальных видах спорта мотивационным ресурсом жизнестойкости выступает внутренняя мотивация к компетентности и новым впечатлениям. Внешняя мотивация идентификация, напротив, может выступать барьером в формировании жизнестойкости, так как чрезмерно ориентирует на мнение окружающих людей.

Таким образом, установлено, что ресурсность мотивации и самоотношения в развитии жизнестойкости отличается у спортсменов индивидуальных и командных видов спорта:

- компоненты жизнестойкости в обеих выборках сформированы на умеренном уровне;

- при этом вовлеченность и жизнестойкость спортсменов индивидуальных видов спорта достоверно выше;

- в командных видах спорта выявлены более насыщенные взаимосвязи между изучаемыми параметрами;

- взаимосвязи спортсменов команд носят преимущественно отрицательный характер, в то время как у спортсменов индивидуальных видов спорта – в большем количестве представлены взаимосвязи положительные;

- для развития жизнестойкости спортсменов команд важна открытость, для спортсменов индивидуальных видов спорта – закрытость, замкнутость, самоуверенность;

- внешняя мотивация идентификация ресурс в формировании принятия риска у спортсменов команд, в то время как в индивидуальных видах спорта данный вид мотивации, в целом внешняя мотивация и амотивация могут выступать некими барьерами в формировании жизнестойкости;

- внутренняя мотивация компетентность и новые впечатления ресурс жизнестойкости спортсменов индивидуальных видов спорта.

Подводя итог проведенному исследованию, отметим, что данные результаты воспроизводят специфичность исследуемых видов спорта, т.е. отражают особенности профессиональной деформации, которая позволяет совладать со стрессом и оставаться эффективным в своем виде спорта с учетом его специфики и с учетом наличия в данном виде спорта тех или иных «рабочих» ресурсов. Так, например, в индивидуальном спорте формируется заикленность на себе, закрытость от соперников, дисциплинированность, уверенность в себе, проявление себя как компетентного специалиста.

В то время как для работы в команде важна открытость, умение идти на контакт. Для команды характерно разделение ответственности, что, на наш взгляд, может снижать дисциплинированность. При этом чрезмерная самоуверенность чревата высоким желанием к проявлению своего «Я», что может ухудшить результаты команды, а значит снизить ее эффективность. А значит, данный вид ресурса для спортсмена команды является недейственным, в то время как для спортсмена в индивидуальном виде спорта будет выполнять функцию источника в развитии компонентов жизнестойкости.

### Список литературы

1. Босенко Ю.М., Берилова Е.И. Личностные и когнитивные факторы стрессоустойчивости спортсменов высокого класса // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2015. Т. 21, № 2. С. 106-110.

2. Босенко Ю.М. Особенности отношения к себе и жизнестойкости у юных футболистов в условиях спортивного интерната Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: материалы V Всероссийской научно-практической конференции с

международным участием, Москва, 18–19 мая 2023 года. Москва: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2023. С. 279-283.

3. Дробышева К.А., Горская Г.Б. Личностные регуляторы формирования жизнестойкости спортсменов разного возраста // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2021. № 1. С. 181-189.

4. Дубовова А.А. Возрастные особенности развития мотивации у юных акробатов-прыгунов на этапе начальной подготовки // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2018. № 1. С. 259-260.

5. Леонова Ю.А. Особенности взаимосвязи мотивации самодетерминации и жизнестойкости спортсменов юношеского возраста // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2016. № 1. С. 122-125.

6. Совмиз З.Р. Особенности копинг-ресурсов спортсменов индивидуальных и командных видов спорта // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2023. № 1. С. 80-87.

7. Чурилкина Е.Э., Чурилкин А.И. Теоретический анализ отечественных и зарубежных взглядов на жизнестойкость (феномен жизнестойкости) // Психология без границ: теория и практика: Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции, Уфа, 31 октября 2022 года / Отв. редактор И.Р. Хох. Уфа: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уфимский университет науки и технологий». 2022. С. 168-174.

## РАЗВИТИЕ КРУПНОЙ И МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ ИГРЫ

В.П. Сорокина, А.В. Жеведь

Центр развития ребенка-детский сад № 200, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** Цель данной статьи – изучить и описать методику развития крупной и мелкой моторики у старших дошкольников через разнообразные игры. Определить важность игровых методов для формирования координации, ловкости, гибкости и усидчивости. Методы исследования включают анализ существующей научно-методической литературы по теме развития моторики у детей дошкольного возраста. Описание различных видов игр, способствующих развитию крупной и мелкой моторики, с примерами и рекомендациями по организации. Основные результаты исследования показывают, что игры являются эффективным средством для развития как крупной, так и мелкой моторики у дошкольников. Разнообразные игровые активности, такие как подвижные игры, игры с мячом, лепка, рисование, конструирование и работа с мелкими предметами, способствуют формированию координации, ловкости, гибкости и усидчивости.

**Ключевые слова:** крупная моторика, мелкая моторика, дошкольники, игры, координация, гибкость, рисование.

Наша жизнь представляет собой непрерывный процесс, в котором человек на протяжении всего своего существования стремится развиваться как в умственном, так и в физическом плане. Крупная и мелкая моторика являются важными аспектами двигательной активности. К сожалению, многие родители не осознают значимость физической активности для развития своих детей, сосредоточив внимание в основном на интеллектуальном прогрессе. Однако в дошкольном возрасте трудно отделить умственное развитие от физического, поскольку они взаимосвязаны и оказывают влияние друг на друга. Развитие крупной и мелкой моторики не только способствует физическому росту детей, но и играет ключевую роль в их социальном и эмоциональном развитии. Игры, которые требуют активного движения, помогают детям развивать уверенность в себе, учат работать в команде и взаимодействовать с окружающими.

Занятия, направленные на развитие мелкой моторики, такие как рисование, лепка или конструирование, не только способствуют формированию базовых учебных умений, таких как письмо и чтение, но и развивают творческие способности и воображение.

В этом процессе игры играют ключевую роль, создавая увлекательную среду для обучения и самовыражения.

**Крупная моторика** – это умение управлять крупными мышечными группами тела (руки, ноги, туловище). Развитие крупной моторики важно для координации движений, равновесия, гибкости и ловкости [1].

**Подвижные игры:** «Догонялки», «прятки», «эстафеты», «прыжки через скакалку», «перетягивание каната» – эти игры развивают быстроту реакции, координацию движений, чувство равновесия и силу мышц. При организации таких игр необходимо учитывать возрастные особенности и физические возможности детей [2].

**Игры с мячом:** Бросание, ловля, катание мяча – важные элементы для развития координации, реакции и силы рук. Использование различных видов мячей (разного размера и веса) делает игры более интересными и эффективными.

**Игры с предметами:** Переноска предметов, прыжки через препятствия, лазание по гимнастическим снарядам – развивают координацию и силу мышц. Использование разнообразных природных материалов (камни, палки) обогащает опыт и развивает воображение.

**Мелкая моторика** – это умение управлять мелкими мышцами рук, пальцев, кистей. Развитие мелкой моторики необходимо для письма, рисования, выполнения мелких работ [3].

**Рисование и лепка:** Рисование красками, карандашами, мелками, лепка из пластилина или глины – важные занятия для развития координации движений пальцев, точности и усидчивости.

**Работа с мелкими деталями:** Сборка конструкторов, пазлов, выкладывание узоров из мозаики, сортировка предметов, игры с бусинами и пуговицами – развивают мелкую моторику, координацию движений и усидчивость [4].

**Игры с конструктором и строительными материалами:** Строительство башен, мостов, разных сооружений из блоков, кубиков, конструкторов развивает пространственное мышление, воображение и мелкую моторику [5].

Рекомендации по организации игрового процесса:

**Подвижные игры:** Организуйте пространство, безопасное для активных движений. Включите элементы командной работы и соревнования (но без сильного давления). Используйте разнообразные предметы (мячи, гимнастические палки) [7].

**Игры с мячом:** Обучайте различным способам ловли, бросков, ударов. Постепенно усложняйте задания. Играйте в игры, развивающие координацию (например, бросок в цель).

**Лепка и рисование:** Обеспечьте доступ к различным материалам (пластилин, глина, краски, карандаши, фломастеры). Предложите задания на повторение движений, и развивайте воображение (рисовать, лепить по образцу, фантазировать).

Таблица 1 – Карточка игр «Развитие крупной и мелкой моторики»

Название	Цель и задачи	Методика проведения
Крупная моторика		
Игра «Ловкий мяч»	Цель: Развивать ловкость и координацию. Задачи: - научить детей передавать мяч друг другу; - развивать командное взаимодействие	Дети становятся в круг и передают мяч по часовой стрелке. По команде ведущего они должны поменяться местами или изменить направление передачи. Можно добавлять задания, например, передавать мяч только одной рукой или с закрытыми глазами
Игра «Мост через реку»	Цель: Развивать равновесие и силу. Задачи: - научить детей преодолевать препятствия; - развивать физическую активность и выносливость	Обозначьте «реку» (линию на земле). Дети должны переправиться через «реку», используя различные способы: прыгать, ходить на носочках, ползти и т.д. Можно добавить препятствия (например, мягкие подушки), которые дети должны обойти
Мелкая моторика		
«Лесные жители»	Цель: Развивать мелкую моторику, координацию движений и внимание. Задачи: - укрепить мышцы рук; - научить детей работать с мелкими предметами; - развивать творческое мышление	1. Подготовьте набор фигурок лесных животных (например, из пластика или дерева) и небольшие контейнеры (коробочки). 2. Объясните детям, что они будут собирать лесных жителей в их «домики». 3. Попросите детей по очереди выбрать фигурку и аккуратно положить ее в контейнер, используя только одну руку. 4. Можно усложнить задачу, предложив детям закрытыми глазами находить фигурки на ощупь. 5. В конце игры обсудите, какие животные были собраны, и попросите детей рассказать о них
«Рисуем пальцами»	Цель: Развивать мелкую моторику и творческие способности. Задачи: – научить детей выражать свои эмоции через искусство; – развивать тактильные ощущения; – укреплять внимание и концентрацию [6]	1. Подготовьте листы бумаги, обычные краски или специальные пальчиковые краски. 2. Объясните детям, что они будут рисовать только пальцами, без кистей. 3. Предложите детям нарисовать что-то конкретное (например, пейзаж) или дать волю фантазии. 4. В конце игры организуйте выставку работ и дайте каждому ребенку возможность рассказать о своем произведении

**Конструирование:** Используйте разнообразные строительные материалы (кубики, конструкторы, пазлы). Стимулируйте творчество, предлагая детям задачи на самостоятельное проектирование и создание.

**Работа с мелкими предметами:** Используйте мозаику, пуговицы, бусины, палочки для счета. Развивайте мелкую моторику, выполняя задания на сортировку, сборку и создание [8].

**Музыка и ритмика:** Включите в занятия элементы ритмических движений. Совмещайте физическую активность с музыкой и танцами.

**Индивидуализация:** Учитывайте особенности каждого ребенка, подбирайте задания, соответствующие его возможностям и интересам.

**Поощрение:** Создавайте атмосферу позитивного подкрепления, хвалите детей за старание и достижения.

**Безопасность:** Обеспечьте безопасность и комфорт на протяжении всего занятия.

Таким образом, стимулирование развития крупной и мелкой моторики через игры у старших дошкольников – это залог успешной адаптации к новым условиям обучения и дальнейшего гармоничного развития личности.

### Список литературы

1. Зверева М.Л., Коломыченко И.И. Развитие крупной и мелкой моторики у детей старшего дошкольного возраста // Молодой ученый. 2023. № 47 (494). С. 156-157.

2. Солнцева В.А., Белова Т.В. 200 упражнений для развития общей и мелкой моторики у дошкольников и младших школьников пособие для родителей и педагогов. Москва: Аст, Астрель, 2007. 93,[2] с. ил.; 20. – (Родничок, Программа обучения в детском саду).

3. Носачева Н.В., Шанина Е.С. Развитие мелкой моторики у детей дошкольного возраста через игры и игровые упражнения // Молодой ученый. 2017. № 11.1 (145.1). С. 44-47.

4. Смирнова Е.А. Система развития мелкой моторики у детей дошкольного возраста. Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2013. 140, [3] с. ил.; 22.

5. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальностям «Дошкольная педагогика и психология», «Педагогика и методика дошкольного образования». 4-е изд., стер.. – Москва: Академия, 2008. 364, [1] с. ил.; 22. (Высшее профессиональное образование, Учебное пособие).

6. Смирнова Е.П., Кочкина Л.А. Развитие общей моторики детей старшего дошкольного возраста посредством подвижных игр и комплекса упражнений «Моторчики» // Молодой ученый. 2020. № 11 (301). С. 171-173.

7. Волошина Л.Н. Развитие тонкой моторики средствами физкультурных упражнений и подвижных игр // Дошкольное воспитание. 2011. №2. С. 31-35.

8. Плутаева Е., Лосев П. Развитие мелкой моторики у детей 5-7 лет // Дошкольное воспитание: Ежемесячный научно-методический журнал. 2005. № 3. С. 28-35; № 5. С. 43-53; № 6. С. 36-45.

## СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ В СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ

Д.Д. Стрига

Томский политехнический университет, г. Томск, Россия

**Аннотация.** В статье анализируются проблемы управления физкультурно-спортивной деятельностью в студенческих спортивных секциях вузов. Цель исследования – выявить организационно-педагогические барьеры и определить направления совершенствования системы физического воспитания. Методика включает анализ научной литературы, обобщение эмпирических данных и сравнительный анализ отечественной и зарубежной моделей студенческого спорта. Выявлено, что действующие программы часто не учитывают индивидуальные особенности, интересы и уровень подготовленности студентов. Отмечается дефицит методического обеспечения, формальный отбор в секции и противоречие между целями массового участия и спортом высших достижений. Особую роль в развитии физических, психологических и социальных качеств играет соревновательная деятельность, эффективность которой зависит от системного подхода к подготовке. В отличие от зарубежных моделей, где университет становится стартовой площадкой для спортивной карьеры, в России возможности для позднего начала занятий спортом ограничены. Показана необходимость разработки гибких программ, внедрения инновационных технологий и обеспечения доступности спортивных мероприятий для всех студентов. Результаты могут быть использованы при оптимизации физического воспитания в вузах.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, студенческий спорт, спортивные секции, управление физкультурно-спортивной деятельностью, управление в спорте.

В области физического воспитания студентов, по мнению исследователей, учебный процесс следует организовывать с ориентацией на индивидуальные особенности, предоставляя им возможность самостоятельно выбирать средства, методы и формы физкультурно-спортивной активности. Одной из таких форм является занятия в спортивных секциях. Такой подход позволяет обеспечить более высокую степень вовлеченности обучающихся. Однако, существующие программы часто не учитывают разнообразие потребностей студентов, что ограничивает эффективность обучения [14, с. 236].

Занятия в спортивных секциях имеют немаловажное значение и мотивацию для студентов [8, с. 342]. Необходимо уделять внимание

разнообразие интересов молодежи. Современные студенты имеют разные предпочтения и образ жизни, поэтому важен широкий выбор, включающий как традиционные виды спорта, так и новые, набирающие популярность. Это способствует вовлечению большего числа студентов в физкультурно-спортивную деятельность. Необходимо сосредоточить усилия на формировании у молодежи осознанного отношения к здоровью и регулярному применению физических упражнений в повседневной жизни [7, с. 336]. Практика показывает, что многие студенты не видят смысла в постоянных занятиях, если они не связаны с их интересами или жизненными установками [12, с. 146], поэтому важно, чтобы формы и методы физкультурно-спортивной деятельности максимально соответствовали потребностям студентов в различных сферах – учебной, профессиональной, общественной и бытовой.

Еще одной актуальной проблемой выступает противоречие между целями студенческого спорта и спорта высшего уровня. Если в профессиональной спортивной подготовке приоритетными являются достижение высоких результатов и побед, то основная задача физического воспитания в вузах – формирование у студентов общей физической культуры личности.

Отбор студентов в спортивные секции осуществляется по формальным признакам, без учета реальных индивидуальных возможностей участников [11, с. 803], а должен основываться на трех ключевых критериях: уровень осведомленности и заинтересованности в физкультурно-спортивной деятельности, выполнение установленных тестовых нормативов и состояние физического здоровья [10, с. 203]. На практике же эти принципы не соблюдаются.

Следующей актуальной задачей становится использование инновационных технологий в организации внеучебных форм физкультурно-спортивной деятельности. Комплексное применение современных методов внеаудиторной работы позволяет значительно повысить эффективность физического воспитания [9, с. 268]. Однако в большинстве случаев такие технологии либо не внедряются, либо применяются выборочно, без должного методического обеспечения.

В ряде зарубежных стран достаточно распространенной практикой является начало занятий различными видами спорта в возрасте 17–18 лет, когда физическое развитие организма достигает достаточного уровня, а личностное и интеллектуальное становление позволяет осознанно подходить к выбору вида деятельности. Университетская среда в этих странах способствует не только образовательным, но и спортивным карьерам, являясь отправной точкой для многих профессиональных спортсменов. Так, например, соревнования по баскетболу среди американских колледжей пользуются высокой популярностью: спортивные залы регулярно заполнены зрителями, а тренеры внимательно отслеживают перспективных участников.

Аналогичная ситуация наблюдается и в других видах спорта – плавании, гимнастике, легкой и тяжелой атлетике.

Современная модель организации спортивной подготовки в Российской Федерации характеризуется ранней специализацией и ориентацией на детскую и юношескую спортивную базу. Возможности для профессионального роста в большинстве случаев предоставляются лишь тем спортсменам, которые начали систематические занятия в детском возрасте. Возраст 18–19 лет в условиях сложившейся системы часто становится точкой завершения спортивной деятельности по многим видам спорта [15, с. 125]. Основными причинами данного явления выступают недостаточная квалификация выпускников общеобразовательных учреждений, не достигших высоких спортивных результатов, а также отсутствие в вузах качественной секционной работы, развитой инфраструктуры и условий для полноценного продолжения тренировочного процесса.

Спортивная деятельность играет важную роль в процессе социализации личности студента. Спорт способствует формированию социально активной личности, обладающей высокой степенью самодисциплины и целеустремленности [1, с. 148]. Через участие в соревнованиях молодежь учится взаимодействовать с другими людьми, принимать решения, брать на себя ответственность и проявлять лидерские качества. Эти черты становятся особенно ценными в профессиональной сфере, где успешность напрямую зависит от коммуникативных и организаторских навыков.

Соревновательная деятельность выступает одной из ведущих форм реализации физической активности в системе физического воспитания студенческой молодежи. Соревнования создают уникальные условия для всесторонней оценки уровня развития как физических, так и психических возможностей личности. Участие в спортивных соревнованиях стимулирует полную реализацию физических и психологических ресурсов, что положительно влияет на уровень общей физической подготовки, а также способствует развитию таких личностных качеств, как уверенность в себе и способность к преодолению трудностей [13, с. 202].

Практика показывает, что эффективная подготовка к соревнованиям возможна при условии системного подхода к организации занятий [3, с. 47]. Важно наличие четкой программы, предусматривающей поэтапное развитие навыков и физических качеств, а также постоянный контроль за динамикой показателей студентов. При этом необходимо учитывать как групповые, так и индивидуальные цели, поскольку не все участники секций стремятся к высоким спортивным результатам – для многих важно просто включиться в активную двигательную деятельность и ощутить ее положительное влияние на здоровье и общее самочувствие.

Стоит также обратить внимание на воспитательный потенциал спорта. Через участие в соревнованиях студенты учатся взаимодействовать с другими людьми, принимать решения, брать на себя ответственность и проявлять лидерские качества [2, с. 183]. Спорт выступает мощным

фактором социализации, формируя у молодежи социально значимые ценности и навыки, которые будут полезны как в профессиональной, так и в личной жизни.

Еще одна проблема в практике организации секционной работы вуза – это снижение уровня участия студентов в массовых спортивных мероприятиях. Мобильный и деятельностно-активный слой студенческой молодежи демонстрирует статистически подтвержденное снижение интереса к традиционным формам спортивной деятельности [5, с. 187]. Причинами этого являются высокая нагрузка в образовательном процессе и отсутствие привлекательных форм внеучебной физкультурно-спортивной активности. В связи с этим, важным аспектом является создание условий для массового участия в спортивных мероприятиях. Современные спортивные соревнования в вузах должны быть доступны всем студентам вне зависимости от уровня их физической подготовки [6, с. 176].

Секционная форма организации занятий признана одной из наиболее эффективных в решении задач физического воспитания студентов [4, с. 292]. Она позволяет не только расширить сеть студенческих спортивных соревнований, но и рационально использовать имеющиеся спортивные сооружения.

Наиболее значимой проблемой в системе управления секционной работы вуза является дефицит научно обоснованных организационно-педагогических подходов, программно-методического обеспечения, а также диагностических средств, необходимых для реализации учебного-тренировочного процесса по различным видам спорта. Это обстоятельство ограничивает возможности преподавательского состава в планировании и проведении занятий, особенно в условиях групп с разнородным составом студентов, отличающихся уровнем физической подготовленности и состоянием здоровья. Во многих вузах до сих пор отсутствуют единые рекомендации по построению учебного-тренировочного процесса в рамках специализированных спортивных групп.

#### Список литературы

1. Агафонова С.И., Коровенкова С.В., Спорт и физическая культура как средство социализации студентов // Калужского университета. 2025. №. 1. С. 148.
2. Воронина Т.Д., Рудницкая В.А., Рыболовлева А. В., Спорт как фактор социализации молодежи // Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации. 2022. С. 183-187.
3. Евсеев А.В. Влияние системного подхода на тренировочный процесс в пауэрлифтинге // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2021. №. 6 (58). С. 47-51.
4. Ермакова Е. Г. Роль спортивного клуба в популяризации физической культуры и спорта в вузе // Эпоха науки. 2020. №. 24. С. 292-296.
5. Жукова А.В., Поляниченко Ю.С., Трансформация мотивации студентов к занятиям физической культурой в вузе на современном этапе // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса. 2023. С. 187-189

6. Захаров В.В., Гридина Н.А., Сравнительный анализ приоритетов выбора студентами спортивно-массовых мероприятий // Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики. 2020. С. 176-183.

7. Игнатова, Т.А. Современные аспекты формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : сборник научных статей [по материалам научно-практической конференции, Витебск, 29 ноября 2023 г.]. Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2023. С. 336-339.

8. Корогвич Ю.В. Значение мотивации в механизме развития физических качеств современной студенческой молодежи. 2025. 342 с.

9. Куликов В.М., Апанович Е.В., Сафронова Н.И. Использование информационно-компьютерных технологий в организации работы кафедры физического воспитания и спорта. 2024. С. 268-272.

10. Ряхина М.И., Пирожков В.С., Антонова В.В. Тестирование студентов педагогических направлений с целью отбора в спортивные секции вуза // Педагогика, психология, общество: от теории к практике. 2021. С. 203-204.

11. Смертина Л.А., Спортивный отбор в легкой атлетике как научно обоснованный поиск перспективных спортсменов // Рецензент: Жийяр Марина Владимировна, доктор педагогических наук, профессор Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации: материалы I Всероссийской конференции, 24 июня 2022 г. М.: РГУФКСМиТ, 2022. 1045 с. 2022. С. 803.

12. Стрига, Д.Д. Формирование у студентов интереса к занятиям физической культурой в вузе // Физическая культура, здравоохранение и образование: материалы XVIII Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского, Томск, 14 ноября 2024 года. Томск: Общество с ограниченной ответственностью «СТТ», 2024. С. 146-149.

13. Таджикиев Б.Н., Ильясов К., Бектимирова З.А., Спорт как фактор формирования личности и здоровья // Международный научный журнал инновационная наука. 2024. С. 202.

14. Федорова Т.Ю., Голубицкий А.А. Проблема реализации индивидуального подхода к занимающимся в процессе физического воспитания студентов // «Приоритетные и перспективные направления российской науки в условиях геополитической нестабильности»: Материалы XXII Всероссийской научно-практической конференции, Рязань, 25 сентября 2023 года. Рязань: Общество с ограниченной ответственностью «Издательство «Концепция», 2023. 236 с.

15. Хурамшина А.З., Хурамшин Б.И. Мониторинг причин отказа юных и молодых спортсменов от спортивной карьеры // Вестник экономики, права и социологии. 2021. №. 3. С. 125-129.

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

С.М. Струганов<sup>1,2</sup>, А.А. Аношенкова<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации,  
г. Иркутск, Россия

<sup>2</sup>Филиал Российского университета спорта «ГЦОЛИФК» в г. Иркутске,  
г. Иркутск, Россия

**Аннотация:** В статье рассматриваются актуальные педагогические и социально-психологические проблемы современного образования и физкультурно-спортивной деятельности в Иркутской области. Основное внимание уделяется анализу состояния физического воспитания в образовательных учреждениях региона, а также исследованию психологических аспектов спортивной деятельности. Исследуются ключевые проблемы и противоречия в системе физического воспитания и спортивной подготовки, а также в определении путей их решения с учетом региональной специфики. В работе анализируются педагогические, социально-психологические аспекты современного образования и физкультурно-спортивной деятельности в Иркутской области. Предложены рекомендации, которые могут способствовать повышению эффективности физкультурно-спортивной деятельности и улучшению качества образования в регионе.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, спортивная деятельность, педагогические проблемы, социально-психологические аспекты, образование, Иркутская область.

Современная система образования и организации физкультурно-спортивной деятельности в Российской Федерации претерпевает значительные трансформации, обусловленные цифровизацией, изменениями социального запроса и новыми вызовами глобального мира. Однако эти процессы в различных регионах протекают неравномерно.

Иркутская область, являясь крупным субъектом РФ с уникальной социально-экономической и географической спецификой, сталкивается с комплексом проблем, которые носят не только общефедеральный, но и ярко выраженный региональный характер. Изучение педагогических и социально-психологических аспектов этих проблем необходимо для выработки эффективных управленческих решений, направленных на повышение качества человеческого капитала региона [1].

Для решения этих вопросов следует выявить и проанализировать специфические педагогические и социально-психологические проблемы

системы общего образования и физкультурно-спортивной деятельности в Иркутской области и наметить возможные пути их решения.

Опираясь на системный подход, необходимо рассмотреть образование и спорт как взаимосвязанные элементы социальной системы региона.

Анализ данных статистического наблюдения по физической культуре и спорту в Иркутской области (форма № 1-ФК, за 2024 год) физкультурно-спортивная база региона демонстрирует стабильные показатели развития. По данным наблюдения, в Иркутской области функционирует развитая сеть спортивных объектов и организаций [2]:

- количество спортивных сооружений: более 2500 объектов различного назначения;
- численность занимающихся спортом: свыше 500 тысяч человек;
- охват населения физкультурными мероприятиями: 45 % от общей численности населения региона;
- количество спортивных школ: 35 учреждений олимпийского резерва;
- тренерско-преподавательский состав: более 2000 специалистов;
- квалификация тренеров: 75 % имеют высшее спортивное образование;
- научные работники в сфере спорта: 120 специалистов;
- спортивные залы: 800 объектов;
- открытые спортивные площадки: 1200 единиц;
- плавательные бассейны: 45 сооружений;
- стадионы и манежи: 35 объектов;
- количество призовых мест на региональных соревнованиях: более 5000;
- успехи на всероссийском уровне: 350 медалей различного достоинства;
- – международные достижения: 45 медалей в различных видах спорта.

Наблюдается положительная динамика по следующим показателям:

- рост числа занимающихся спортом среди детей и подростков;
- увеличение количества спортивных мероприятий;
- модернизация существующей спортивной инфраструктуры;
- повышение качества подготовки спортивного резерва.

Статистические данные свидетельствуют о системном развитии физической культуры и спорта в Иркутской области. Отмечается эффективное использование существующей инфраструктуры и положительная динамика основных показателей развития спортивного движения.

Несмотря на положительную динамику развития региона, существует специфический для иркутского региона комплекс проблем, требующих разрешения:

- обширная территория с неравномерной плотностью населения, значительная часть населения сконцентрирована в нескольких крупных промышленных центрах (Иркутск, Братск, Ангарск), в то время как многие населенные пункты являются удаленными и малодоступными;

- существенный разрыв в качестве жизни и доступности ресурсов между крупными городами и отдаленными районами, включая национальные поселения (например, в Усть-Ордынском Бурятском округе);

- суровый резко континентальный климат с продолжительной зимой ограничивает возможности для организации круглогодичной физкультурно-спортивной деятельности;

- отток молодежи и высококвалифицированных специалистов (включая педагогов) в центральные регионы России.

Анализ ключевых педагогических проблем общего и дополнительного образования на примере Иркутской области показал, что наиболее остро ощущается дефицит и «старение» педагогических кадров. В этом контексте обратим внимание на то, что особенно остро проблема стоит в сельских школах и по отдельным предметам (математика, физика, иностранные языки). Молодые специалисты неохотно едут в село и малые города.

Школы в областном центре и в отдаленных поселках имеют колоссальный разрыв в материально-техническом оснащении, скорости интернета, качестве учебных материалов.

Несмотря на национальный проект, во многих школах цифровые технологии используются формально, не становясь инструментом персонализации обучения. Не у всех учащихся в домашних условиях есть возможность подключиться к цифровой образовательной среде [3].

Эти проблемы также связаны с профессиональным выгоранием педагогов: высокая нагрузка и эмоциональное напряжение приводят к снижению энтузиазма и качества преподавания.

Школьная дезадаптация и повышенная тревожность учащихся связана с высокими академическими требованиями, давлением со стороны родителей и педагогов, сложностями в социальной интеграции (особенно для детей из неблагополучных семей).

Помимо этого, существуют современные проблемы буллинга (травля) и кибербуллинга. Это связано с тем, что во многих школах отсутствуют квалифицированные психологи и эффективные программы по профилактике буллинга усугубляет проблему.

Традиционные педагогические методы часто не находят отклика у «цифрового» поколения учащихся, что ведет к взаимному непониманию и конфликтам.

Другим аспектом исследуемого вопроса является изношенность спортивных сооружений, особенно в малых городах и селах, физически и морально устарели и не соответствуют современным требованиям, на фоне низкой заинтересованности и нехватки тренеров и инструкторов по массовому спорту в системе дополнительного образования.

Другим фактором, негативно влияющим на подготовку физкультурно-спортивной деятельности в Иркутской области, является сезонность и климат. Короткое лето и холодная зима затрудняют организацию систематических занятий на открытом воздухе, а крытых манежей и спортзалов не хватает [4].

Успехи области в хоккее, баскетболе и других видах спорта контрастируют с недостатком бесплатных секций для широких слоев населения, особенно детей из малообеспеченных семей.

Низкая мотивация школьников к занятиям физкультурой зачастую вызвана устаревшими методами преподавания урока физкультуры, отсутствием индивидуального подхода и разнообразия.

Комплексное исследование этих проблем показала, что возможными путями решения и рекомендации являются:

- разработка и внедрение целевой региональной программы «Сельский учитель» с существенными подъемными, жилищными льготами и системой поддержки;
- увеличение финансирования на модернизацию инфраструктуры (интернет, оборудование) в сельских и поселковых школах;
- создание регионального ресурсного центра по профилактике буллинга и психологической поддержке педагогов и учащихся;
- стимулирование государственно-частного партнерство для строительства и модернизации физкультурно-оздоровительных комплексов (ФОКов) в малых городах;
- внедрения программ менторства и наставничества для молодых педагогов;
- пересмотр подхода к уроку физкультуры: внедрение новых видов активности (фитнес-программы, единоборства, современные танцы), учитывающих интересы разных групп учащихся;
- активное развитие сетевого взаимодействия между городскими и сельскими школами для обмена опытом и ресурсами;
- повышение цифровой и психолого-педагогической компетенций через систему непрерывного образования;
- внедрение в практику интерактивных и проектных методов обучения, снижающих риски выгорания и повышающие мотивацию учащихся.

Система образования и физкультурно-спортивной деятельности Иркутской области представляет собой сложный организм, функционирование которого осложнено целым рядом взаимосвязанных проблем. Педагогические проблемы (кадры, неравенство доступа) тесно переплетаются с социально-психологическими (выгорание, буллинг, тревожность) и усугубляются специфическими региональными условиями (география, климат, экономика) [5].

Преодоление этих проблем требует комплексного, системного подхода, включающего не только увеличение финансирования, но и адресные

управленческие решения, изменение содержания педагогической деятельности и широкую просветительскую работу с родительским и педагогическим сообществами. Успешное решение этих задач является залогом не только повышения качества образования, но и улучшения социального здоровья и благополучия молодежи Иркутской области.

#### Список литературы

1. Об утверждении государственной программы Иркутской области «Развитие образования»: постановление Правительства Иркутской области от 13 ноября 2023 г. № 1025-пп (ред. от 26.12.2024). URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/> (дата обращения: 25.09.2025).
2. Формы статистических отчетов : Показатели развития физической культуры и массового спорта по муниципальным образованиям Иркутской области в 2022-2024 годах [Электронный ресурс] // Официальный сайт Министерства образования Иркутской области URL: <https://irkobl.ru/sites/minsport/forms/> (дата обращения: 25.09.2025).
3. Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации : распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р). URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/> (дата обращения: 25.09.2025).
4. Итоговый отчет министерства образования Иркутской области о результатах анализа состояния и перспектив развития системы образования [Электронный ресурс] // Официальный сайт Министерства образования Иркутской области URL: <https://irkobl.ru/sites/minobr/working/forum/> (дата обращения: 25.09.2025).
5. Обносов В. Н. Социально-психологические проблемы сельской школы // Наука и образование. 2022. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskie-problemy-selskoy-shkoly> (дата обращения: 25.09.2025).

## СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МЕДИЦИНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Ю.В. Татаркова, Т.В. Головки  
Воронежский государственный медицинский университет  
имени Н.Н. Бурденко, г. Воронеж, Россия

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию вопросов внедрения актуальных педагогических методов, основанных на использовании современных технологических навыков. Цель исследования стало определение проблемных направлений и путей совершенствования методик занятий физической культурой в ВГМУ им. Н.Н. Бурденко. Методы и методика исследования: анализ научной и учебно-методической литературы, педагогическое наблюдение. Наблюдение за ходом педагогического исследования носило систематический характер и служило важным методом получения фактического материала. Представлен обобщенный анализ начального опыта применения данного подхода в образовательной деятельности ВГМУ имени Н.Н. Бурденко. Применение игровых технологий в обучении навыкам физической культуры, сопровождаемым элементами спортивных соревнований, способствует всестороннему развитию студентов. Кроме того, изложены рекомендации, направленные на дальнейшее усовершенствование данного метода.

**Ключевые слова:** новые технологии, интерактивность, проектное мышление, вовлеченность, инициатива, активность.

**Введение.** Данная статья приобретает актуальность благодаря рассмотрению вопросов внедрения инновационных подходов в практическую деятельность сотрудников высших учебных заведений. Особое внимание уделено построению учебного процесса с использованием современных цифровых платформ. В работе проанализированы первые результаты применения таких подходов и намечены перспективные направления их дальнейшего развития, чтобы интегрировать данные инструменты в рабочие программы вузов. [1, 2].

Недостаточная вовлеченность значительной части молодежи, обучающейся в высших учебных заведениях различных направлений, в освоение ценностей физической культуры и спорта, а также в укрепление здоровья и понимание важности двигательной активности для достижения жизненных и профессиональных целей, способствует снижению их мотивации к посещению занятий. Это, в свою очередь, отрицательно отражается на физическом состоянии студентов и препятствует формированию личного опыта творческого применения средств и методов физической культуры [2, 4].

В условиях реализации задач, направленных на интенсификацию и ускорение развития Российской Федерации, особую роль играет подготовка кадрового резерва для различных профессий. При этом важно не только обеспечивать высокий уровень профессиональных знаний у будущих специалистов, но и уделять внимание их физическому состоянию и здоровью. Современный специалист должен обладать не только глубокими знаниями в своей области, но и способностью эффективно выполнять профессиональные задачи, что невозможно без достаточного уровня физической подготовки.

Эта важная функция в высших учебных заведениях возложена на кафедры физического воспитания, чья деятельность направлена на формирование у студентов фундамента здоровья и физической работоспособности. Здоровье выступает базовым элементом полноценной функциональной активности человека. Однако в современных реалиях процесс полноценного физического развития затрудняется из-за изменений внешних условий и среды обитания. В данной ситуации правильное использование методов физической культуры становится ключевым фактором поддержания и улучшения физических показателей человека [3, 4].

**Цель исследования:** определение проблемных направлений и путей совершенствования методик занятий физической культурой в ВГМУ им.Н.Н. Бурденко.

**Методы исследования:** анализ научной и учебно-методической литературы, педагогическое наблюдение.

**Методика.** Наблюдение за ходом педагогического исследования носило систематический характер и служило важным методом получения фактического материала.

**Результаты исследования.** Педагогическая наука предлагает множество подходов, направленных на формирование у студентов основ физического развития посредством эффективного обучения. Современные методы и технологии, адаптированные к возрастным особенностям и уровню физической подготовленности обучающихся, подразделяются на несколько групп в зависимости от их функционального назначения. Во-первых, стимулирующие методики ориентированы на мобилизацию внутренних резервов организма и его адаптационных возможностей. В рамках данного подхода применяются такие практики, как закаливание с использованием температурных режимов и регулируемые физические нагрузки. Во-вторых, защитно-профилактические технологии направлены на соблюдение санитарно-гигиенических норм, предотвращение переутомления и минимизацию риска травматизма, например, посредством использования защитных средств в спортивных залах. Третью категорию составляют компенсаторно-нейтрализующие методы, включающие физкультминутки и паузы, которые способствуют нейтрализации отрицательных эффектов малоподвижной учебной активности. Четвертая группа – информационно-обучающие технологии – поддерживает образовательный процесс,

обеспечивая студентов необходимыми знаниями для управления своим физическим здоровьем.

Отмечается, что значительное внимание уделяется формированию волевой активизации у обучающихся с целью поддержания должного уровня здоровья. Однако педагогический опыт демонстрирует, что многие студенты стремятся снизить затраты физических и интеллектуальных усилий на обучение, что приводит к снижению их интереса и активности. В этой связи, игровой метод подтверждает свою эффективность как наиболее гармоничная и увлекательная форма обучения физической культуре.

Игра, определяемая как деятельность в условиях ситуаций, направленная на освоение общественного опыта и развитие навыков саморегуляции поведения, объединяет ряд ключевых функций учебного процесса. Среди них можно выделить обучающую, воспитательную, коррекционно-развивающую, психотехническую, коммуникативную, развлекательную и релаксационную функции, а также функцию формирования командных навыков и повышения функциональных способностей организма.

Учитывая динамику современной жизни и активное внедрение технологических решений в образовательные процессы, роль игровых технологий в обучении студентов возрастает. Технологические игры позволяют сделать обучение более наглядным, вовлечь студентов в активные формы взаимодействия и сформировать среду для всестороннего развития.

Эффективное внедрение игровых технологий требует применения методов уровневой дифференциации. Постепенное увеличение сложности учебных задач и физической активности студентов способствует развитию их компетентностей, интеграции разных аспектов обучения и оптимизации времени занятий. Применение дифференцированных подходов обеспечивает рост двигательной активности обучающихся, что повышает их физическую и умственную работоспособность. Конечными результатами применения данных технологий становятся профилактика заболеваний среди студентов, повышение интереса к занятиям физическими упражнениями и создание условий для личностной реализации каждого учащегося.

Данная технология внедрена в следующих направлениях:

- разработка заданий с учетом уровня подготовки, интеллектуальных особенностей и познавательного интереса учащихся к предмету;
- анализ не только достигнутых результатов, но и изменений в физической подготовленности обучающихся;
- распределение студентов по медицинским группам в зависимости от состояния здоровья;
- предоставление специальных заданий для тех, кто занимается в медицинской группе;
- для учащихся, освобожденных от занятий по медицинским показаниям, предусмотрено создание и утверждение тем для рефератов;

- вовлечение студентов в дополнительные занятия различными спортивными дисциплинами, а также в участие во внутри- и межвузовских соревнованиях;

- поддержка талантливых студентов для участия в соревнованиях различных уровней.

Для оценки степени социальной удовлетворенности студентов с применением новых методов в обучении на уроках физической культуры было проведено анонимное анкетирование, охватывающее 302 человека. По результатам опроса, 79,7 % респондентов выразили удовлетворение внедренными технологиями, 3,2 % остались недостаточно удовлетворены, а 12,1 % затруднились дать однозначную оценку. Примечательно, что среди отзывов отсутствовали отрицательные комментарии относительно деятельности специалистов центра.

**Выводы.** Применение игровых технологий в обучении навыкам физической культуры, сопровождаемом элементами спортивных соревнований, способствует всестороннему развитию студентов. Это помогает улучшить их физические кондиции, осознать важность постоянного совершенствования своего физического состояния, а также освоить методы и практики физической активности, что соответствует основным целям обучения в высших учебных заведениях. Игровая форма образовательного процесса открывает перед учащимися возможность максимально раскрыть свои способности, развить их до требуемого уровня и задать вектор дальнейшего самосовершенствования.

#### Список литературы

1. Есауленко И.Э., Петрова Т.Н., Толбин А.А., Фурсова Е.А., Кочеткова И.В., Татаркова Ю.В., Головки Т.В. Возможности информационных технологий в ранней диагностике и профилактике онкологических заболеваний на уровне первичного звена здравоохранения // Менеджер здравоохранения. 2024. № 8. С. 65-73.

2. Татаркова Ю.В., Петрова Т.Н., Судаков О.В., Гончаров А.Ю. Заболеваемость студентов болезнями глаз и их придаточного аппарата на примере Воронежской области // Системный анализ и управление в биомедицинских системах. 2018. Т. 17, № 3. С. 789-794.

3. Татаркова, Ю. В., Петрова Т.Н., Гончаров А.Ю. Клинико-эпидемиологический анализ глазной заболеваемости, причинных факторов и организации офтальмологической помощи населению Воронежской области // Медицинский альманах. 2019. № 2(59). С. 20-23.

4. Tatarkova Yu. V., Yaroshevich E. A., Petrova T. N., Chernov A.V., Goncharov A.Yu. Organization of Ophthalmological Assistance to Students with Account of Morbidity and Medico-Social Risk Factors. // Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences. 2018. Vol. 9, No. 3. P. 288-293.

## АДАПТАЦИЯ ПРОГРАММ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ИНКЛЮЗИИ КАК ПРОБЛЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В.В. Ткаченко, О.Н. Нагольная, И.Э. Гацко  
Детский сад № 139, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** Целью статьи является анализ проблем и перспектив адаптации программ физического воспитания в условиях инклюзивного образования, а также выявление факторов, способствующих успешному вовлечению детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в спортивно-оздоровительную деятельность. В работе использованы методы теоретического анализа научной литературы, а также обобщение педагогического и методического опыта. Основные результаты исследования заключаются в следующем: выявлены ключевые трудности внедрения инклюзии в физическое воспитание (недостаток материально-технической базы, дефицит квалифицированных кадров, слабое междисциплинарное взаимодействие, наличие социальных стереотипов); обозначены направления совершенствования системы (разработка адаптированных программ, повышение квалификации педагогов, использование цифровых технологий и создание междисциплинарных команд специалистов). Подчеркнута значимость родительского участия и просветительской работы для формирования позитивного отношения к инклюзии в обществе.

**Ключевые слова:** инклюзия; физическое воспитание; адаптация программ; дети с ОВЗ; социальная интеграция; педагогическая поддержка; образовательная среда.

Современная система образования все активнее внедряет принципы инклюзии, направленные на создание равных условий для обучения и развития детей с различными возможностями здоровья. Физическое воспитание как неотъемлемая часть образовательного процесса играет важную роль в формировании физического, психоэмоционального и социального здоровья обучающихся. Однако реализация инклюзивных практик в физическом воспитании сталкивается с рядом трудностей, связанных с методическим, организационным и педагогическим обеспечением. Адаптация существующих программ физического воспитания становится ключевым условием успешного включения детей и взрослых с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в единую образовательную и спортивную среду.

Инклюзия в образовании и спорте – это не просто организация совместных занятий, а построение системы, в которой каждый человек, вне зависимости от особенностей здоровья или уровня развития, получает

равный доступ к возможностям [1]. В физической культуре данная идея приобретает особую значимость, так как движение и спорт выполняют двойную функцию: укрепляют тело и одновременно открывают путь к социальной интеграции.

Рост числа детей с различными формами инвалидности и ОВЗ требует пересмотра традиционных подходов к организации физкультурных занятий. Физическое воспитание способствует не только укреплению здоровья, но и социальной интеграции, развитию коммуникативных навыков и формированию чувства принадлежности к коллективу. Однако отсутствие адаптированных программ, недостаточная квалификация педагогов, ограниченный доступ к специализированному оборудованию и инфраструктуре создают серьезные барьеры для полноценного участия детей с ОВЗ в физкультурно-спортивной деятельности. Кроме того, предвзятые установки и недостаток информации среди педагогов и родителей препятствуют развитию инклюзивной среды.

Программы физического воспитания традиционно ориентированы на «среднестатистического» воспитанника, не учитывая специфику физических или психических ограничений. Инклюзивный подход требует радикального пересмотра этих программ. Под адаптацией понимается целенаправленное изменение содержания, методов, форм и условий проведения занятий, позволяющее обеспечить доступность и эффективность для всех участников образовательного процесса [2].

Эффективная адаптация программ требует комплексного методического обеспечения. На практике применяются следующие подходы:

- 1) модульный принцип построения программ, позволяющий варьировать содержание и интенсивность занятий;
- 2) использование вспомогательных технологий и специализированного оборудования для детей с ограничениями;
- 3) многоуровневое обучение, при котором каждый ребенок работает в комфортном для себя режиме;
- 4) интеграция психолого-педагогической поддержки для повышения уверенности и снижения тревожности.

Ключевым фактором успешной адаптации является подготовка педагогов физической культуры и тренеров [3]. Необходима системная работа по повышению их квалификации в области инклюзивного образования, знакомство с особенностями различных форм инвалидности и методиками адаптации упражнений. Важна координация с медицинскими и психологическими специалистами для комплексного подхода к развитию ребенка. Педагоги должны создавать инклюзивную среду, способствующую социализации и развитию командного духа, а также активно взаимодействовать с семьями воспитанников.

Внедрение инклюзии в сфере физического воспитания осложняется целым рядом факторов. Многие образовательные организации и спортивные секции не располагают оборудованием, подходящим для детей с особыми

потребностями. Часть педагогов не имеет достаточного опыта работы с такими обучающимися, что сказывается на качестве занятий. Сказывается и разобщенность специалистов: без взаимодействия педагогов, медиков, психологов и родителей невозможно построить целостную систему сопровождения. Дополнительную трудность создают стереотипы и сомнения взрослых в способности детей с ОВЗ активно участвовать в спортивной жизни.

Для повышения эффективности инклюзивного физического воспитания необходимы следующие меры:

1) разработка и внедрение специализированных методических пособий и программ, учитывающих разнообразие физических и психофизиологических особенностей детей с ОВЗ. Программы физического воспитания должны быть гибкими и модульными, позволяющими адаптировать содержание под индивидуальные возможности ребенка. Например, базовый модуль включает общие упражнения, а специализированные – модифицированные варианты для детей с различными видами ОВЗ (двигательными, сенсорными, интеллектуальными). Это обеспечивает дифференцированный подход и постепенное усложнение нагрузок;

2) повышение квалификации педагогов через курсы, семинары и тренинги по инклюзивному обучению и адаптации физических упражнений. Регулярные тренинги и курсы по адаптивной физической культуре обязательны для педагогов;

3) создание междисциплинарных команд специалистов, обеспечивающих комплексное сопровождение обучающихся, включая регулярный мониторинг здоровья и адаптацию программ;

4) модернизация материально-технической базы образовательных учреждений с привлечением государственных и частных инвестиций.

5) формирование позитивного отношения к инклюзии среди педагогов, родителей и детей через просветительские кампании и совместные спортивные мероприятия;

6) использование цифровых технологий и интерактивных средств обучения для индивидуализации занятий и повышения их привлекательности: виртуальные тренажеры, онлайн-программы физической активности, мобильные приложения для отслеживания прогресса ребенка. Эти средства позволяют индивидуализировать процесс обучения, делать его более наглядным и мотивирующим, особенно для детей, испытывающих трудности в традиционных формах занятий [4].

Кроме того, инклюзивное физическое воспитание должно включать элементы игровой и соревновательной деятельности. Совместные эстафеты, адаптированные командные игры и упражнения не только укрепляют здоровье, но и развивают навыки взаимодействия, взаимопомощи и толерантности среди всех участников процесса. При этом важно, чтобы

педагог умел корректировать правила игр, делая их доступными для всех участников, сохраняя при этом дух соревнования и интерес к занятиям.

Следует также подчеркнуть значение нормативно-правовой базы. В России уже действует ряд документов, регулирующих вопросы инклюзивного образования, однако в сфере физического воспитания остается потребность в разработке специализированных стандартов и методических рекомендаций. Их наличие позволит обеспечить единый подход к организации занятий и устранить разрозненность практик, существующую в разных регионах и образовательных учреждениях.

Главную роль в поддержке ребенка с ОВЗ в процессе физического воспитания играют родители. Важно, чтобы родители были информированы о возможностях и методах адаптации, активно участвовали в планировании и реализации программ, а также мотивировали ребенка к регулярным занятиям [5]. Общество в целом должно создавать условия для доступности спортивных объектов и мероприятий для людей с ограниченными возможностями, что способствует их социальной интеграции и улучшению качества жизни. Нередко именно в семьях закрепляются стереотипы о том, что ребенок с ОВЗ «не сможет» полноценно заниматься физической культурой. Своевременное информирование родителей о возможностях адаптивной физической культуры, участие в совместных мастер-классах и спортивных праздниках позволяет менять взгляды и превращает семью в активного участника образовательного процесса. Это создает дополнительную поддержку ребенку и укрепляет его веру в собственные силы [6].

Подводя итоги, можно сказать, что адаптация программ физического воспитания для инклюзии является комплексной задачей, требующей системного подхода, междисциплинарного сотрудничества и постоянного совершенствования методик. Успешная реализация инклюзивных практик способствует не только физическому развитию детей с ОВЗ, но и их социальной адаптации, формированию толерантного и поддерживающего образовательного пространства. Решение существующих проблем и внедрение перспективных подходов позволит обеспечить равные возможности для всех воспитанников и обучающихся в сфере физической культуры и спорта.

#### Список литературы

1. Черная М.В. Физическое воспитание детей с ОВЗ в дошкольных образовательных организациях // Вестник ДО. 2023. № 1 (219). С.3.
2. Киселева Л.В. Адаптация программ физического воспитания в условиях инклюзивного образования // Современные проблемы науки и образования. 2020. № 5. С. 112–118.
3. Соловьев А.А. Физическая культура в системе инклюзивного образования: опыт и перспективы // Педагогическое образование и наука. 2021. № 6. С. 95–101.
4. Фирсов В.В. Барьеры инклюзивного образования: социальные и организационные аспекты // Социальная педагогика. 2020. № 1. С. 14–20.

5. Семенова Т. М. Вовлечение родителей в процесс физического воспитания детей с ОВЗ // Дефектология. 2022. № 2. С. 40–46.

6. Гордеева Н.А. Социальная интеграция детей с ограниченными возможностями средствами физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2022. № 8. С. 23–28.

## ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ КАК РЕСУРС ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: ПИЛОТНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ НА БАЗЕ ПОВОЛЖСКОГО ГУФКСИТ

Ю.Г. Токранова, А.С. Кац, Ю.И. Смолина  
Поволжский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, г. Казань, Россия

**Аннотация:** Актуальность исследования обусловлена необходимостью формирования устойчивой профессиональной личности будущего специалиста в сфере физической культуры и спорта, способного эффективно справляться со стрессовыми факторами учебной, спортивной и профессиональной деятельности. Целью работы стало обоснование взаимосвязи между уровнем жизнестойкости и профессиональной успешностью студентов. Исследование проведено с использованием компьютерной психодиагностической программы «НС-Психотест2.0», оценивающей три ключевых компонента жизнестойкости: вовлеченность, контроль и принятие риска. В ходе исследования установлено, что у большинства участников уровень жизнестойкости соответствует среднему и высокому диапазону, что свидетельствует о развитых навыках саморегуляции, ответственности и готовности к преодолению трудностей. Полученные данные подтверждают положительное влияние занятий физической культурой и спортом на формирование психологической устойчивости и позволяют рекомендовать диагностику жизнестойкости как инструмент профилактики девиантного поведения и сопровождения студентов в образовательной среде, что важно на практике.

**Ключевые слова:** компьютерная психодиагностика, программа «НС-психотест 2.0», стрессогенные факторы, жизнестойкость, саморегуляция, стрессоустойчивость, профессиональная подготовка, студенты вуза спортивного профиля

Студенчество – это сенситивный период, как для развития когнитивных способностей личности, так и для развития эмоционально-волевых качеств личности. Это обусловлено тем, что студенты в этот период отличаются любознательностью, проявляют интерес ко всем аспектам жизнедеятельности. Если рассматривать формирование волевых качеств у студента, то это происходит поэтапно, наибольшего развития волевых качеств личность достигает во время преодоления кризисных ситуаций. Данное научное мнение подтверждается исследованием коллектива авторов (М.Н. Булаева, В.Ю. Ершов, Р.В. Багдасарян) [1].

В современных условиях развития общества студенты постоянно сталкиваются со стрессогенными факторами, которые могут возникать в ходе учебы и в процессе межличностной коммуникации. Будущие специалисты в сфере физической культуры и спорта также подвержены влиянию стрессов. Это может быть волнение перед сдачей спортивного норматива или предстартовые стрессы перед ответственными соревнованиями.

Мы исходим из того, что наличие жизнестойкости у будущего специалиста физической культуры и спорта определяет его профессиональную успешность, перспективы карьерного роста и долголетие в спорте. М. Permiakova et.al. полагают, что занятия физической культурой и спортом являются ключевым фактором для развития жизнестойкости, поскольку в спорте важны не только самодисциплина, но и самоконтроль, чтобы справляться с психоэмоциональными перегрузками [2]. Следовательно, наличие выраженной жизнестойкости – это психологическая доминанта характера спортсмена.

Цель исследования – обосновать, что наличие жизнестойкости у студентов вуза спортивного профиля позитивно влияет на становление профессиональной личности будущего специалиста в сфере физической культуры и спорта.

В ходе исследования была использована методика диагностики «Тест жизнестойкости» (Методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева). Исследование проводилось с помощью программы компьютерной психодиагностики «НС-Психотест 2.0» (производитель – г. Иваново).

Сотрудники научно-исследовательского Института физической культуры и спорта под руководством Директора Института физической культуры и спорта в октябре-ноябре 2024 г. провели комплексное исследование здорового образа жизни среди студентов Поволжского ГУФКСиТ с использованием программы «НС-Психотест 2.0». Результаты отражены в журнале «Психология. Психофизиология» [3].

Пилотное исследование жизнестойкости студентов Поволжского ГУФКСиТ реализовано в соавторстве с представителем психологической службы Поволжского ГУФКСиТ. В пилотном исследовании участвовали шесть респондентов. Выбор респондентов обусловлен наличием у студентов личной инициативы для прохождения компьютерной психодиагностики, что обусловлено их стремлением к самопознанию.

«Тест жизнестойкости» (Методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева) ориентирован на оценку трех компонентов: вовлеченность, контроль, принятие риска. Е.Н. Осин, Е.И. Рассказова предлагают определение С. Мадди понятия «жизнестойкость» как системы представлений о себе, мире и отношениях с ним, которая препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях, а также способствует совладанию со стрессом [4, с. 148].

В результате пилотного исследования было установлено, что степень вовлеченности студентов вуза варьируется от 40 до 52 баллов (среднее значение – 43,17 баллов) что свидетельствует о том, что у респондентов

наблюдается средний или высокий уровень вовлеченности в учебно-профессиональную деятельность. Параметр «вовлеченность» показывает, что учебно-профессиональная деятельность выполняется с удовольствием, что свидетельствует о наличии любознательности и интереса со стороны студента.

Уровень контроля находится в диапазоне от 30 до 49 баллов (среднее значение – 37,67 баллов), что также соответствует среднему и высокому уровню. Компонент «контроль» свидетельствует об умении брать ответственность за свои действия на себя. Личность с развитым компонентом контроля является архитектором своей карьеры и жизни, в целом.

Степень принятия риска находится в диапазоне от 15 до 26 баллов (среднее значение – 22,17 баллов), что также соответствует среднему и высокому уровню. Компонент «принятие риска» предполагает, что респондент будет продолжать осуществление профессиональной деятельности, несмотря на возникающие трудности или барьеры. Принятие риска предполагает ответственность за собственные решения или действия.

Таким образом, исходя из результатов тестирования, было установлено, что 1/2 респондентов обладают средним уровнем жизнестойкости. Они набрали 81–92 баллов. Это достаточно хороший результат, который свидетельствует о том, что в целом, студенты могут справляться со стрессовыми ситуациями. Однако, иногда, в случае возникновения неожиданной, сильной стрессовой ситуации могут испытывать волнение или беспокойство, что вполне естественно. Соответственно, их реакция адекватна создавшейся ситуации. Если волнение все же переходит в тревогу, лучше обратиться к педагогу-психологу или представителю психологической службы университета.

У второй половины респондентов наблюдается высокий уровень жизнестойкости, он находится в диапазоне от 103 до 127 баллов. Среднее значение жизнестойкости у всех респондентов – 101,4 балла.

Рис. 1 иллюстрирует среднее значение по компонентам жизнестойкости: вовлеченность, контроль и принятие риска.



Рисунок 1 – Среднее значение по компонентам жизнестойкости

На рис. 2 представлены результаты пилотного исследования студентов Поволжского ГУФКСиТ по жизнестойкости.



Рисунок 2 – Результаты пилотного исследования студентов Поволжского ГУФКСиТ по жизнестойкости

На основании результатов исследования был сделан вывод о том, что студенты Поволжского ГУФКСиТ отличаются средним или высоким уровнем жизнестойкости. Это свидетельствует о том, что студенты Поволжского ГУФКСиТ проявляют повышенный интерес к учебно-профессиональной деятельности, обладают достаточным уровнем самоконтроля и умеют нести ответственность за свои решения.

Согласно исследованиям, проведенным М.М. Соколовой, было экспериментально доказано, что выраженность жизнестойкости у студентов-спортсменов выше, чем у лиц, не занимающихся спортом. Это обусловлено тем, что спортсмены, в большинстве своем, успешно справляются с «изнурительными тренировками, психологическим давлением во время соревнований, постоянной борьбой с собой и соперником» [5, с. 751].

Таким образом, студенты Поволжского ГУФКСиТ в достаточной степени владеют и применяют на практике стратегии по преодолению стресса. У каждого студента свои способы справляться со стрессом. Наиболее распространенные способы борьбы со стрессом для будущего специалиста в сфере физической культуры и спорта – это дыхательная гимнастика, полноценный сон, позитивные психологические установки, и визуализация своего выступления на спортивных соревнованиях.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования выявленных стратегий преодоления стресса как основы для разработки целевых программ психологической подготовки и профилактики профессионального выгорания как среди студентов, так и среди спортсменов-выпускников.

Выявленные эффективные копинг-стратегии: дыхательная гимнастика, визуализация, позитивный настрой и режим сна, могут быть интегрированы в учебные планы по психологии, физиологическому обеспечению спортивной деятельности и курсам профессиональной адаптации. Эти методы рекомендуется внедрять в рамках тренировочного процесса, подготовки к соревнованиям и экзаменационным периодам, а также использовать в работе для коррекции эмоционального состояния студентов.

Кроме того, данные исследования позволяют персонифицировать подход к психологической поддержке: на основе диагностики уровня жизнестойкости можно определять группы риска и своевременно проводить профилактические мероприятия. Результаты также могут лечь в основу тренингов для преподавателей и тренеров, направленных на формирование у них компетенций по сопровождению студентов в стрессовых ситуациях.

### Список литературы

1. Булаева М.Н., Ершов В.Ю., Багдасарян Р.В. Особенности проявления жизнестойкости студентов // Проблемы современного педагогического образования. 2023. №78-1. С. 72-75.

2. Permiakova M., Vindeker O, Ershova I, Pavlova S., Khon N., Dmitrieva I., Semkina V. Сравнительное исследование жизнестойкости у российских студентов-спортсменов и студентов, не занимающихся спортом // Revista de Psicologia del Deporte. 2020. No. 29(2). P. 221-229.

3. Кац А.С., Смолина Ю.И., Зверев А.А. Возможности компьютерной психодиагностики личности в образовательном процессе вузов спортивного профиля: результаты пилотажного исследования // Психология. Психофизиология. 2025. Т. 18. № 1. С. 51-62.

4. Осин Е.Н., Рассказова Е.И. Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте // Вестник Московского Университета. Сер. 14. Психология. 2013. № 2. С. 147-165.

5. Соколова М.М. Жизнестойкость спортсменов, занимающихся контактными видами спорта // Социальная защита и здоровье личности в контексте реализации прав человека: наука, образование, практика: материалы международной научно-практической конференции. – 26-27 ноября 2015 г. Минск: БГУ, 2016. С. 751-754.

## ЗНАЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Ж.В. Тома

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

**Аннотация.** Целью исследования является уточнение значения профессионального воспитания студентов физкультурного образования для дальнейшей разработки организационно-содержательных условий реализации данного процесса в вузе. В качестве методов исследования выступил анализ накопленных данных по проблемам профессионального воспитания и систематизация в качестве обобщающего заключения сделанных выводов. В связи с поставленной целью уточняются проблемы профессионального образования студентов. Уделено внимание понятию «профессиональное воспитание». Выделены исторические аспекты развития данного понятия. Конкретизировано значение воспитания личности будущих специалистов. Предложены некоторые формы и средства, а также дана их оценка.

**Ключевые слова:** студенты, будущие педагоги, вуз, профессиональное воспитание, физкультурное образование.

Современные тенденции повышения качества образования безусловно нереализуемы без квалифицированных педагогов. Задача современного педагога заключается в управлении стихийной социализацией своих учеников в современных изменившихся социальных, политических и экономических условиях с целью формирования целостной личности ребенка, сочетающей в себе общекультурные ценности и ориентирующиеся в нравственном выборе. Поэтому в настоящее время изменился взгляд на подготовку будущих педагогических кадров. К факторам, оказавшим влияние на изменение результатов профессионального образования будущих учителей, можно отнести:

- отсутствие национальной идентичности образования;
- формальный патриотизм молодежи на фоне снижающейся гражданственности общества;
- растущие маргинальные, индивидуалистские взгляды на жизнь среди молодых людей;
- распространение либерального формата в системе образования, ведущего к утрате качества обучения и воспитания;
- падение статуса учителя, педагога, воспитателя, наставника;
- сформированный статус услуги для педагогической деятельности, определивший позицию обязанностей педагога;
- низкий уровень оплаты педагогического труда.

Еще одним фактором, который также не в пользу педагогического образования – это тот факт, что педагогическое образование скорее всего сохранит формат Болонской системы. Учитывая недопонимание обществом этой системы и проявляя некоторое недоверие к диплому бакалавра и магистра педагогического образования, это добавляет минусов к подготовке педагогов и снижает количество потенциальных, заинтересованных и талантливых в педагогической деятельности абитуриентов.

Все это в совокупности формирует тот итог, к которому мы пришли совершенно не готовыми. Педагогическое образование осталось одним из запасных вариантов для тех, кто не поступил на лучшие специальности. Педагогическое образование воспринимается как «хоть какое-то высшее образование». Студенты, поступившие на педагогическое направление до этого, даже не воспринимали себя в роли учителя, да и не мыслили себя в этой профессии. Таким образом, на фоне не совсем благоприятной обстановки стоит решение задачи – подготовка высококлассных педагогических кадров, отвечающих запросам современного государства, развивающегося в условиях цифровых технологий и цифровой экономики и обладающих личностно-педагогической саморефлексией.

Рассмотрение профессионального воспитания как неотъемлемой части процесса получения образования студентов, обеспечило необходимость изучения этого явления.

Понятие «Профессиональное воспитание» охватывает разные аспекты, прямо или косвенно оказывающие влияние на формирование личности будущего специалиста. Охватывает процессы, которые разворачиваются во внутреннем мире студента под влиянием условий, которые могут носить характер специально организованных или стихийных.

Подготовка профессиональных кадров – актуальная задача, выделенная в качестве приоритетного направления и возникшая в определенный момент технологического развития производства.

Говорить о том, что потребность в мастерах своего дела сложилась только в ближайшие 100–150 лет назад, некорректно, поскольку мастерство и профессионализм ценились всегда. Таким образом, основой для возникновения идеи развития профессионального образования в будущем уже сформировалась на заре развития человечества. Однако современная реальность в отличие от прежних столетий способствовала усложнению производства, что привело к появлению новых функций. Это выставило новые требования к подготовке людей, способных выполнять данные функции – возникла необходимость массового процесса обучения. Все эти и другие факторы привели к появлению такого явления как профессиональное образование и частью которого стало рассматриваться профессиональное воспитание будущих специалистов.

Появления понятия «профессиональное воспитание» и указание на необходимость его развития и изучения предопределило поиск новых механизмов совершенствования подготовки будущих специалистов.

Трудовое воспитание, которое длительное время обеспечивало основу подготовки производственных кадров не могло на определенном этапе развития производства удовлетворить потребность в росте профессиональных качеств рабочих. Трудовое воспитание способствовало формированию личности человека в аспекте ценностного отношения к своей работе, к предмету труда, к деятельности других людей. Трудовое воспитание в большой мере отражало сформированность у человека упорно и настойчиво заниматься своей работой для достижения нужного результата. Трудовое воспитание обеспечивает такое отношение к любой деятельности, т.е. в ее основе лежит выполнение определенных функций и действий, порой не требующих определенной квалификации. Появление профессий и организация образования в виде подготовки к конкретной профессиональной деятельности указали на необходимость трудового воспитания обучающихся на основе учета требований конкретной профессиональной деятельности. В результате это привело к развитию исследований в области профессионального воспитания студентов в отношении к конкретной профессии и поиску обобщенных теоретических положений о профессиональном воспитании как явлении. Свойственным этапу получения студентами профессионального образования.

Исследователи пытаются установить появление понятия «профессиональное воспитание» – это 60-е годы XX века. Впервые определение данного понятия было сформулировано А.П. Веселовым в его монографии. Впоследствии это определение было рассмотрено Н.Н. Дьячковым и уже более конкретно отражало суть: «как составная часть профессионального образования, которая охватывает всю совокупность элементов обучения, воспитания и трудовой подготовки, имеющих непосредственное отношение к профессиональной деятельности человека» [1, с. 105]. По мнению Н.Н. Дьячкова профессиональное воспитание как педагогический механизм способствует воспитанию профессионально важных и профессионально значимых личностных качеств. Так, сложился основной вектор в понимании природы профессионального воспитания и его отношения к трудовому воспитанию.

В.И. Белов рассматривая теоретическую модель «социально-педагогической системы профессионального воспитания студентов» [1, с. 103] в качестве системообразующего фактора выделял профессию как особый вид деятельности.

Так, профессия определяет профессиональное воспитание и указывает на его характер и направленность. Возникает необходимость описание личностных характеристик каждого человека, не просто владеющего той или иной профессией, а ставшего профессионалом. Важно выделять личностно значимые и профессионально значимые качества, которые будут формировать поле для профессионального воспитания как педагогического процесса, а конкретизироваться в профессионально значимых качествах [2].

Современная реальность, связанная с развитием технологий и цифровой трансформацией, привела к существенным изменениям в профессиональной деятельности человека, а соответственно продолжает оказывать сильное воздействие на систему образования. Формирование компетенций остается не только прерогативой образовательных учреждений, но и выходит в поле свободной образовательной среды, которая формируется исходя из профессиональных запросов людей.

Поиск необходимых путей в формировании профессиональной личности обучающихся привел к активной разработке не только данного понятия, но и изучению механизмов его осуществления. Это привело к обобщенному рассмотрению данного понятия, а также поиску эффективных методов и средств воспитания будущих педагогов, учитывая особенности деятельности, к которой велась подготовка обучающихся в образовательном учреждении.

Однако по мнению В.З. Юсупова, активное изучение данного явления и процесса приостановилось в связи с ориентацией образования в большей степени на процесс обучения. Воспитание лишилось своего места на пути формирования будущих поколений. Что привело к логической цепочке формирования личности. В том числе и личности профессионала.

Анализ определения понятия профессиональное воспитание показал, что они охватывают самые разные стороны и аспекты воспитания личности будущих педагогов, что дает основание указать на интегративный характер профессионального воспитания студентов физкультурного образования. Следует предположить, что профессиональное воспитание есть продолжение процесса воспитания, который начался с семьи с момента рождения, продолжился в дошкольном и школьном образовательном учреждении. А далее в зависимости от выбора профессионального пути молодым человеком начал реализовываться в применении к его выбору профессии. И в зависимости от того, пришел ли студент к своей профессии сознательно или под влиянием внешних факторов, процесс профессионального воспитания оказывает (в разной степени) свое воздействие на личность. Сформированные базовые нормы и ценности остаются с человеком, но в ходе подготовки к профессии начинают встраиваться в особенности деятельности, уже регулируясь долгом, ответственностью.

Профессиональное воспитание будущих педагогов сложное явление. Оно представляет собой сочетание как внешних, так и внутренних факторов, которые регламентируют его процесс и результат.

Профессиональное воспитание студентов естественная сторона подготовки будущих профессиональных кадров в области физкультурного образования. Оно, как и любое воспитание проникает во все процессы в вузе. Если рассматривать учебно-воспитательный процесс студентов, «то выделяется следующая виды деятельности студентов в вузе:

- учебная деятельность;
- воспитательная работа со студентами;
- внеучебная деятельность (факультативы, кружки)» [3, с. 64].

Учебный процесс в вузе служит основой для формирования навыка и опытов поведения в профессиональной среде. Нужно отметить, что вуз представляет собой особую профессиональную среду, носящую академический и научный характер. Но транслирующую ценности профессионального сообщества. Освоение предметов есть первый шаг на пути исполнения своих профессиональных обязанностей. Знакомство с предстоящей профессией через изучение дисциплин служит способом погружения в ту деятельность, к которой ведется подготовка. Формируются не только представления о профессиональной деятельности, ее характере, но и представления о требованиях к человеку. Происходит трансформация личности под влиянием тех представлений и знаний о предстоящей профессии. Но нужно учитывать, что процесс обучения должен быть воспитательно-образовательным и только тогда будет осуществляется процесс управления происходящими изменениями в личности студентов.

Анализируя процесс профессионального образования будущих педагогов, нужно отметить особую воспитательную среду, поскольку будущие педагоги сами готовятся к воспитательной работе с детьми и молодежью, со соответственно изучение вопросов воспитания происходит по определенной методике. Не стоит забывать и тот факт, что изучение воспитания как педагогического процесса ведет к непосредственной оценке себя самого и процесс самовоспитания становится более глубоким. Но для этого так же должны быть созданы основы, которые могут быть заложены при непосредственном осуществлении профессионального воспитания будущих педагогов.

Внеучебный процесс «предполагает широкое поле для становления профессиональной личности студентов. Существующие направления «внеучебной работы (искусство, наука, издательство, программирование, техническое моделирование, физическое воспитание (спорт)) расширяют границы восприятия профессионального мира для студентов, который пока еще ограничен предметной подготовкой, частичным представлением о сфере деятельности» [3, с. 66].

В заключении отметим, что профессиональное воспитание студентов педагогических специальностей имеет свои особенности, прежде всего, носящих характер будущей профессии. Профессиональное воспитание будущих педагогов предполагает направленное развитие личности студентов, формирование умений быть учителем, наставником, воспитателем, помощником и т.д.

### Список литературы

1. Борытко Н.М. Технологические основания профессионального воспитания студента вуза // Ярославский педагогический вестник. 2015. №2. С. 103-107.
2. Александрова Т.Л. Методологические проблемы социологии профессий // Социологические исследования. 2000. № 8. С. 11-17.
3. Тома Ж.В. Актуальные проблемы подготовки кадров: Материалы IX Международной научно-практической: сборник трудов конференции. М.: Мир науки, 2025. С. 63-67.

## ПРОБЛЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ МОТИВАЦИИ ЯХТСМЕНОВ-ГОНЩИКОВ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА И КВАЛИФИКАЦИИ

К.Г. Томилин

Сочинский государственный университет, г. Сочи, Россия

**Аннотация.** Целью публикации является обоснование повышения мотивации яхтсменов-гонщиков различного возраста и квалификации. Приведены факты низкой мотивации яхтсменов и их тренеров в ДСШ нашей страны в 1980–2010 годах; системных ошибках при управлении подготовкой спортсменов на этапе перехода от ДСШ к МЦОП и ШВСМ. Показало смещение целей при занятиях спортом членами сборной команды страны. Представлены примеры высокой мотивации спортсменов, имевших инвалидность, но достигших высоких результатов. А также методики повышения мотивации молодых спортсменов и их тренеров в бывшей ГДР.

**Ключевые слова:** мотивация яхтсменов и их тренеров.

**Введение.** Президент России Владимир Путин говорил: – «Спорт, в некотором смысле – «это сублимация войны». Глава Всероссийской федерации художественной гимнастики Ирина Винер уточняла: – «Спорт – это война, только с мирным исходом, там идет конкуренция не на жизнь, а на смерть, люди выходят поломанные и выигрывают ...».

Как высказывался когда-то американский президент Джон Кеннеди: – «Значение имеют только межконтинентальные ракеты и золотые олимпийские медали». Его приемник на посту президента США сказал еще более циничнее: – «Каждая золотая олимпийская медаль, по своему политическому значению, равна дивизии, стоящей на западных границах СССР». И многие государства все делают, чтобы Олимпийские медали высшего достоинства достались своим спортсменам, и присутствующие зрители вставали, когда звучит гимн твоей страны. Поэтому формирование высокой, устойчивой мотивации как для спортсменов, так и их тренеров является важнейшей задачей Федерации и сотрудников КНГ.

Однако, при работе КНГ сборной команды СССР 1980-х годов (период достижения отечественными спортсменами высоких спортивных результатов), неоднократно были случаи, когда ведущие гонщики страны (бывшие чемпионы и призеры мира и Европы) откровенно заявляли: – «Я не хочу быть олимпийским чемпионом. Меня устраивают обычные поездки на парусные регаты» (с регулярным приобретением за рубежом видеомагнитофонов или магнитофонов, бывших дефицитом в те годы в нашей стране).

Весьма вероятно, что определенную роль в этом оказывали личные наставники, которые привели этих спортсменов в парусный спорт. Опрос рядовых тренеров ДСШ (n=86) показал незаинтересованность их в качественной и разносторонней подготовке своих воспитанников: шло откровенное «натаскивание» на сиюминутный спортивный результат, большинством специалистов, без качественной общефизической и технической подготовки, знания правил парусных гонок и умения их эффективно использовать на протестах и т.д. В ШВСМ и МЦОП многие вопросы решались только за счет приобретения высококачественной материальной части; использовалось переманивание одаренных яхтсменов.

При существующей в стране системе, ведущие тренеры сборных команд краев и областей были не заинтересованы ни морально, ни экономически, готовить смену лидерам, которые вписывали их личными наставниками. Специалисты низовых коллективов также были не заинтересованы качественно готовить яхтсменов и передавать их «вышестоящим» тренерам, занявшим ключевые позиции в распределении и манипулировании материальной частью.

Поскольку в конце 1980-х годов такая негативная тенденция повсеместно просматривалась по многим детским спортивным школам, в ШВСМ и МЦОП были вынуждены осуществлять набор в группы начальной подготовки, чтобы хоть как-то обеспечивать себя резервом. Национальная система подготовка яхтсменов не обеспечивала подготовку высококвалифицированных яхтсменов; появление перспективных гонщиков происходило из маленьких яхт-клубов, не вовлеченных в систему ДСШ, за счет энтузиазма отдельных тренеров [4].

Некоторые спортсмены сборной команды 1980–1990-х годов откровенно признавались, что их никто, никогда, ничему не учил. Все, что они знали и умели, они освоили в результате большого количества собственных проб и ошибок.

**Цель работы.** Повышение мотивации яхтсменов-гонщиков различного возраста и квалификации.

**Методы исследования.** Анализ материалов обследований КНГ сборной команды СССР (1985–1992 гг.) и России (2004–2012 гг. и 2022 г.).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проведено обследование устойчивых свойств личности всех членов сборной команды страны [5] и мотивации [6], по заявке тренера одного из классов судов. По показателям самостоятельности, независимости, смелости, эмоциональной устойчивости, постоянству, жесткости, самоконтролю, а также подозрительности, озабоченности, тревожности и непрактичности, яхтсмены существенно ( $p < 0,05 \pm 0,001$ ) превосходили своих предшественников, которые выступали 20-ть лет назад. При снижении «интеллекта» гонщиков до  $5,92 \pm 2,47$  стенов (по сравнению с  $7,36 \pm 1,43$  у гонщиков прошлых лет, при  $p < 0,05$ ). Хотя по

интеллекту яхтсмены в 1980-х годах явно выделялись среди других спортсменов [1].

Исследование мотивации гонщиков класса «Радиал» (тренер А. Старцев) показало смещение целей при занятиях спортом большинством обследованных спортсменов. Что проявлялось в нарушениях дисциплины и пропуске тренировочных занятий по месту жительства. По мнению Гомера Райс: – «Вы можете мотивировать страхом, а можете мотивировать наградой. Но оба эти метода носят временный характер. Единственная постоянная вещь – это самомотивация».

В истории отечественного парусного спорта ярким примером был трехкратный олимпийский чемпион Валентин Манкин, который про себя говорил: – «Я средней одаренности яхтсмен, но у меня не бывает мелочей. Надо жить парусным спортом, ежедневно думать о нем ...». Иметь (как говорил его первый тренер С.А. Машовец) «несусветную любовь к спорту». Особый упор Манкин делал на физическую подготовку (профессионально занимался греблей и плаванием), многочасовой, разнообразной работой на воде, отработке действий на старте (до 40 % времени) [4].

Виктор Коваленко (который последние годы успешно работал в Австралии, где регулярно готовил олимпийских чемпионов в классе «470») много времени уделял разработке новых упражнений, как в тренажерном зале, так и на воде. Следуя крылатой фразе А. Старцева: – «Если каждый день делать «как всегда», то и результат будет «как всегда»». Он думал о парусном спорте каждый день; он горел парусным спортом. И вырабатывая такую же любовь к парусному спорту у своих учеников.

И в истории мирового спорта есть немало примеров, когда человек, имеющий с детства тяжелые нарушения здоровья, или получивший тяжелейшие травмы, благодаря своей высокой мотивации, упорно занимался физической культурой, спортом и становился выдающимся спортсменом. Таким был артист цирка Валентин Дикуль который упал с большой высоты и получил более десяти переломов, включая компрессионный перелом позвоночника. Однако высочайшая мотивация и настойчивость способствовали его возвращению в цирк в качестве силового жонглера. Придуманые Дикулем тренажеры помогли тысячам больных.

Негритянка Вильма Рудольф перенесла полиомиелит, который привел к параличу и нормально ходить не могла. Ее высокая мотивация и настойчивые занятия легкой атлетикой дали выдающиеся результаты. В 1960 году в Риме она выиграла три золотых медали на одной Олимпиаде: на дистанциях 100 и 200 метров (с установлением олимпийского рекорда), а также в эстафете 4×100 метров. За свое изящество Вильма получила прозвище: – «Черная газель».

**Мотиваций для главного тренера сборной в 1980-х годах, стали результаты опроса спортсменов и тренеров по недостаткам управления командой, приобретением и распределением материальной части, взаимоотношением между членами коллектива и т.д., оформленных**

сотрудниками КНГ в письменном виде. С общим мнением спортсменов, «что тренерский коллектив не сможет решить хотя бы часть затронутых проблем». Это был серьезный вызов лидеру. И, надо сказать, что заслуженный тренер СССР, Александр Леонидович Соболев, этот вызов принял; распечатанный список недостатков носил с собой, и все делал, чтобы изменить ситуацию в сборной команде к лучшему [3].

**Признаки высокой мотивации.** Чтобы стать Олимпийским чемпионом, надо изучать поведение и отношение к тренировкам Олимпийских чемпионов; для тренеров – надо изучать отношение к тренировкам лучших тренеров мира, перенимая у них все лучшее (быть спортивным «разведчиком»). И одним из признаков высокой мотивации человека к достижению высоких результатов в парусном спорте – это его желание ознакомиться с книгами В. Манкина, П. Эльвстрема и других специалистов, чтобы найти что-то полезное для себя.

И такие мероприятия, проведенные в конце 2010-х годов, не выявили должной мотивации у гонщиков молодежной и основной сборной команды России по парусному спорту: при опросе молодых яхтсменов о Валентине Манкине большинство из них не смогли даже немного рассказать о нем, и лишь один юноша вспомнил классы, в которых гонялся наш прославленный спортсмен. При повторении этой процедуры для членов основной команды, были получены аналогичные результаты. Книгу В. Манкина «Белый треугольник» большинство яхтсменов команды в своих руках не держало.

Блокада западными странами выступления на международной арене российских спортсменов, под предлогом участия России в СВО, нанесла серьезный вред: сократился календарь международных регат; многие перспективные яхтсмены ушли их большого спорта; снизилась закупка высококачественной материальной части; по мнению тренеров сборной команды, произошло снижение интереса к достижению высоких спортивных результатов основной массы спортсменов и их тренеров.

Для повышения мотивации тренеров, руководством Федерации следует найти механизмы повышения их заинтересованности. Ежегодно составлять рейтинг ведущих тренеров страны, публиковать его в специализированных журналах и размещать на доске объявлений во время крупнейших регат. А также создать «Галерею Славы» в УТЦ по парусному спорту г. Сочи, с фотографиями и описанием достижений лучших яхтсменов страны и их тренеров. Или использовать опыт бывших команд ГДР, когда школьный учитель, который нашел перспективного спортсмена, первый тренер, тренер краевой или областной команды, а также тренер сборной команды страны, который привел молодого гонщика к победе на мировой арене, идут в материалах Федерации одним списком, и получают призовые, в определенной пропорции, когда спортсмен отличился на международных соревнованиях.

В нашей стране уже были успешные примеры использования ежемесячной выплаты (из специального фонда) «премиальных» личным

тренерам ДСШ, учителям физической культуры, которые нашли и привели перспективных детей в спорт, и курирующих посещение тренировок, а также директорам общеобразовательных школ, где эти дети обучаются [2].

**Выводы.** Главным фактором, способствующему достижению высочайших результатов в парусном спорте является мотивация гонщика. Валентин Манкин считал себя спортсменом средней одаренности, но высочайшая мотивация и настойчивость сделали его трехкратным Олимпийским чемпионом.

Для повышения мотивации молодых яхтсменов и их тренеров необходима постоянная работа Федерации, включающая поощрение всей цепочки специалистов, которые принимали участие в подготовке спортсмена, приносящего награды мировых и олимпийских состязаний.

### Список литературы

1. Горская Г.Б. Психологические факторы самореализации профессионалов высокого класса (на материале спортивной деятельности): дисс. ... докт. псих. наук / Краснодар: Куб.ГАФК, 1999. 332 с.

2. Томилин К. Г., Фролов В.И., Саркисян Е.Б., Васильченко В.В., Безякин В.О. Сочи: многоуровневая система стимулирования развития спорта для «Южной столицы России» // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 7(233). С. 87–92.

3. Томилин К.Г. Проблемы подготовки гонщиков высокой квалификации в отечественном парусном спорте // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в водных видах спорта: материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2024. С. 288–292.

4. Томилин К.Г., Михайлова Т.В., Захрямина Л.Н. Парусный спорт: комплексная подготовка яхтсменов-гонщиков: Учебное пособие. Москва: «Сам Полиграфист», 2024. 256 с.

5. Томилин К.Г., Томилина Ю.М. Диагностика «16-PF-105-C» яхтсменов-гонщиков высокой квалификации различных поколений // Проблемы теории и практики современной психологии: материалы XXIII Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции, г. Иркутск, 30–31 мая 2025 г. Иркутск: ИГУ, 2025. С. 172–176.

6. Pelletier L.G., Fortier M.S., Vallerand R.J., Tuson K.M., et al. Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS) // Journal of Sport & Exercise Psychology. 1995. 17(1). P. 35–53.

## ПРЕПОДАВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «РУССКИЙ ЯЗЫК И КУЛЬТУРА РЕЧИ» СТУДЕНТАМ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В.О. Трусова

Национальный государственный университет физической культуры,  
спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

**Аннотация.** В статье выделяется ключевое современное социокультурное условие, которое определяет подготовку студентов в вузах физической культуры. Основными методами исследования послужили наблюдение, анкетирование и синтез. Целью исследования является выявление специфики преподавания дисциплины «Русский язык и культура речи» студентам направления подготовки 49.03.04 «Спорт» в современных социокультурных условиях. По результатам исследования было выявлено, что основными принципами преподавания дисциплины «Русский язык и культура речи» являются: принцип практико-ориентированного обучения, принцип мотивационной заинтересованности обучающихся. Были разработаны упражнения, помогающие студентам тренировать умения и навыки в сфере речевого поведения и коммуникации, необходимые для дальнейшей тренерской деятельности.

**Ключевые слова:** культура речи; тренер; спортсмен; практико-ориентированное обучение; социокультурные условия.

Актуальность данного исследования обусловлена тем, что вопросы преподавания той или иной дисциплины имеют для педагога важный прикладной характер. В учебных заведениях есть утвержденные учебные планы и рабочие программы дисциплин, но с точки зрения педагога наличия утвержденной документации по преподаванию дисциплины недостаточно для качественного процесса обучения. Современные социокультурные условия диктуют принципы преподавания учебных дисциплин. Опишем, в чем заключается основное современное социокультурное условие, оказывающее влияние на преподавание дисциплины и степень ее освоения студентами.

Основным современным социокультурным условием, определяющим деятельность спортсмена и тренера, является отстранение российских спортсменов и команд от крупных международных соревнований (резолюция Исполнительного совета Международного олимпийского комитета; февраль 2022 года). Указанное социокультурное условие изменило мир российского спорта и поставило перед тренерами и спортсменами новые задачи по реализации профессионального потенциала. Фокус внимания спортсменов и тренеров смещается на внутренние соревнования, и что является немаловажным – меняется представление студентов об их дальнейшем профессиональном развитии.

Методы исследования: наблюдение, анкетирование, синтез.

Результаты исследования. По результатам анкетирования студентов 1 курса направления 49.03.04 «Спорт» на базе НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (выборка: 158 человек) получены следующие показатели: 76,6% опрошенных (121 человек) утверждают, что их дальнейшие цели в сфере спорта связаны не с их профессиональной карьерой спортсмена, а с тренерской деятельностью. Полученный результат является показательным в рамках данного исследования, так как культура речи тренера отличается от культуры речи спортсмена. Тренер ориентирован на речевое взаимодействие с учениками, коллегами, руководством, родителями учеников, в некоторых случаях с представителями СМИ. Спортсмен ориентирован на речевое взаимодействие с тренером, другими спортсменами (партнерами по команде, соперниками), в некоторых случаях с представителями СМИ (в современных социокультурных условиях общение с журналистами становится незначительным). Соответственно, должны меняться принципы преподавания дисциплины «Русский язык и культура речи» студентам вузов физической культуры.

Если раньше (до 2022 года) дисциплину «Русский язык и культура речи» необходимо было преподавать в высших учебных заведениях с позиции речевого поведения спортсменов на крупных международных соревнованиях, то в настоящее время дисциплину необходимо преподавать с позиции речевого поведения тренера в коммуникации с учениками. Обозначим основные принципы преподавания дисциплины «Русский язык и культура речи» в современных социокультурных условиях:

1) Принцип практико-ориентированного обучения [1]. Поменялась основная сфера коммуникации выпускников вузов физической культуры, что связано со спецификой дальнейшей профессиональной реализации. Соответственно, преподавать дисциплину необходимо в соответствии с требованиями практической реализации знаний, умений и навыков в дальнейшей профессиональной деятельности выпускников.

2) Принцип мотивационной заинтересованности обучающихся. «Е.П. Ильина пишет о том, что сформировавшиеся у человека сочетания типологических особенностей могут обуславливать склонность к какой-то определенной деятельности. Осознание данной склонности мотивирует человека к реализации своих способностей в данном направлении» [2, с. 262]. У спортсменов есть сочетание определенных типологических особенностей, позволяющее им достигать успеха в соревновательной деятельности. Для тренера важно сочетание определенных характеристик, помогающих достигать спортивных достижений его подопечным. В связи с этим выделяется компонент коммуникации, ведь посредством речевого поведения тренер будет достигать желаемого воздействия на поведение учеников. Соответственно, для обучающихся на тренера-преподавателя мотивационная заинтересованность обучения дисциплине «Русский язык и культура речи» будет заключаться в том, как используя знания в избранном виде спорта и

обладая профессиональной квалификацией, они смогут получить наибольший коммуникативный эффект (он выражается в данном случае в большей степени в спортивных достижениях учеников).

После описания двух основных принципов преподавания дисциплины «Русский язык и культура речи» в современных социокультурных условиях перейдем к рекомендациям применения конкретных упражнений в обучении дисциплине. Опишем пять основных упражнений, важных для развития культуры речи тренера.

1. Упражнение «Диалектизмы». Студенты выбирают регион России и изучают диалектизмы этого региона (объясняют их значение и историю происхождения). Данное упражнение ориентировано на то, чтобы в современных социокультурных условиях спортсмены и тренеры осваивали культуру регионов нашей страны, ведь через освоение языка происходит освоение многогранной культуры страны. Это приобретает большую актуальность в связи с направленностью внимания на внутренние всероссийские соревнования в современных условиях функционирования сферы спорта. Постигая культуру регионов, изучая языковые особенности регионов, взаимодействуя с представителями разных регионов страны, спортсмен и тренер могут успешно выстраивать коммуникацию с коллегами по всей стране. Анкетирование среди студентов показало, что по итогам выполнения упражнения 81,6 % опрошенных (129 человек) утверждают, что попробуют применить полученные знания в ходе этого упражнения на практике.

2. Упражнение «Самопрезентация». Студентам необходимо рассказать о себе с учетом дальнейшей ориентации на профессиональную деятельность. Навык самопрезентации важен при трудоустройстве, при работе с учениками. То, как тренер представит себя будущим ученикам, будет иметь влияние на выстраивание коммуникации при последующем тренировочном процессе. Поэтому навык самопрезентации требует отработки в рамках занятий по дисциплине «Русский язык и культура речи». 89,2% опрошенных (141 человек) признали упражнение эффективным для их дальнейшей профессиональной деятельности.

3. Упражнение «Общая и специальная пресуппозиция в спорте». «В лингвопрагматике общий фонд знаний трактуется как пресуппозиция (от англ. presuppose - предполагать, включать в себя), когда говорящий предполагает, что информация, передаваемая им адресату, будет понятна» [3, с. 64]. Суть упражнения заключается в том, чтобы студенты понимали различия в использовании спортивной терминологии при коммуникации с различными целевыми аудиториями (вновь пришедшие ученики, ученики с большим опытом тренировочной деятельности, коллеги, родители учеников, руководство, журналисты). Нужно уметь определять уровень владения спортивной терминологией каждой целевой аудиторией и в зависимости от этого выбирать термины. В результате выполнения этого упражнения студенты осваивают данный навык. 90,5% опрошенных (143 человека)

утверждают, что считают эффективным этот навык для выстраивания коммуникации.

4. Упражнение «Интервью». Упражнение заключается в том, чтобы студенты взяли друг у друга интервью. В результате выполнения этого упражнения студенты учатся грамотно формулировать вопросы, давать развернутые ответы, задавать дополнительные вопросы, следующие из логики предыдущего ответа. Это умение необходимо как в коммуникативной паре «тренер-спортсмен», когда нужно определить, какие проблемы есть в тренировочном процессе, так и при общении с представителями СМИ на пресс-конференциях, когда умение грамотно выразить мысли становится принципиально важным. 86,7% опрошенных (137 человек) выделяют это умение для своей дальнейшей тренерской деятельности.

5. Упражнение «Дискуссия». При выполнении данного упражнения студенты в мини-группах учатся тренировать навыки ведения диалога, когда необходимо аргументировать свою позицию, услышать оппонента и прийти к продуктивному результату, что важно в тренировочном процессе. Студент, выступающий в роли модератора дискуссии, учится грамотно управлять ходом беседы (задавать важные вопросы, предоставлять участникам дискуссии равные по времени речевые партии). 91,8% опрошенных (145 студентов) отметили, что будут применять на практике навыки ведения дискуссии.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1) Современные социокультурные условия влияют на преподавание дисциплины «Русский язык и культура речи» студентам вузов физической культуры.

2) Основными принципами преподавания дисциплины «Русский язык и культура речи» в современных социокультурных условиях являются: принцип практико-ориентированного обучения, принцип мотивационной заинтересованности обучающихся.

3) На основании ключевых принципов преподавания дисциплины «Русский язык и культура речи» в современных социокультурных условиях меняется комплекс упражнений, который может быть использован с учетом дальнейшей тренерской деятельности выпускников вузов физической культуры.

#### Список литературы

1. Шульдешова Н.В. Специфика практико-ориентированного обучения студентов педагогического вуза // Ученые записки ОГУ. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2024. №1 (102). С. 391-394.

2. Тимофеева М.Ю., Кравченко И.А., Соловьева Н.В. Понятие мотивационной заинтересованности у студентов художественных специальностей колледжа // Проблемы современного педагогического образования. 2022. №74-3. С. 262-264.

3. Занозина В.В. Спортивный комментарий как элемент акта коммуникации // Rhema. Рема. 2014. № 3. С. 62-65.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА СПОРТСМЕНОВ-СТУДЕНТОВ: РОЛЬ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

П.А. Утемов, Н.Г. Носков, А.В. Новиков  
Пермский институт ФСИИИ России, г. Пермь, Россия

**Аннотация.** В статье акцентируется внимание на психологическом сопровождении спортсменов-студентов, рассматриваемом как критически значимый фактор их профессионального становления и гармоничного личностного роста. Подчеркивается важность разработки и внедрения действенных педагогических и социально-психологических стратегий, ориентированных на поддержание устойчивой мотивации, эффективный стресс-менеджмент и развитие резилиентности у будущих профессиональных атлетов. Автор осуществляет всесторонний анализ современного состояния систем психологической помощи в спортивных образовательных учреждениях, выделяет ключевые направления и технологические решения программ сопровождения. Описываются интеграционные модели, объединяющие педагогическое и социальное обеспечение подготовки, что создает предпосылки для целостного раскрытия личности, повышения результативности спортивной деятельности и профилактики эмоционально-когнитивных рисков. Итог исследования подтверждает: комплексное, структурированное педагого-социальное сопровождение выступает определяющим условием реализации потенциала спортсменов-студентов и их успешной адаптации к требованиям интенсивных тренировок и учебного процесса.

**Ключевые слова:** юношеский спорт, современные тенденции, спортивная подготовка, инновационные методы, биомедицинный мониторинг.

Проблематика психологического сопровождения студентов-спортсменов представляет собой крайне актуальное и многомерное направление их профессионального становления и личностной самореализации. При сочетании жестких регламентов спортивной подготовки с требованиями обновленных образовательных стандартов все отчетливее проявляется потребность в развернутых системных инструментах психологической поддержки, обеспечивающих устойчивую адаптацию и сохранение оптимального психоэмоционального тонуса обучающихся атлетов [1]. Ограниченная разработанность целевых программ педагогического, тьюторского и социокультурного сопровождения, а также слабая их интеграция в академическую и тренировочную инфраструктуру снижают развивающий потенциал личности, подрывают мотивационно-волевой ресурс,

повышают вероятность профессионального выгорания и возникновения кризисных состояний. Следовательно, теоретическое обоснование и практическая верификация базовых компонент системы психологической поддержки студентов-спортсменов является приоритетной исследовательской задачей, направленной на рост эффективности их спортивной деятельности и содействие гармонизации личностного развития [2].

Актуальность выстраивания действенных педагогических и социально-психологических стратегий сопровождения спортсменов-студентов обусловлена их определяющим значением для сохранения психоэмоционального благополучия, поддержания высокой мотивационной активности и укрепления психологической устойчивости данной группы обучающихся. Целенаправленная разработка таких стратегий открывает возможности для полноценного интегративного подхода к психологической поддержке, объединяющего когнитивно-поведенческие техники, элементы стресс-менеджмента и ресурсно-ориентированные методики. Подобная комплексность усиливает внутреннюю мотивацию к достижению как спортивных, так и академических целей, а также повышает эффективность регуляции стрессовых нагрузок, характерных для интенсивного тренировочного процесса и насыщенной образовательной среды. При высокой конкуренции, значительном объеме тренировок и учебных требований своевременное применение педагогических и социально-психологических инструментов формирует у спортсменов-студентов мощный потенциал личностных ресурсов, минимизирует риск профессионального дистресса и снижает вероятность психологического выгорания. В психо-гуманитарной плоскости создание таких стратегий способствует устойчивому личностному и профессиональному развитию, поддерживает успешную социализацию в академическом и спортивном сообществах и служит прочным основанием для долгосрочной карьерной самореализации [3].

Исследование актуального состояния системы психологического сопровождения в спортивно-образовательной среде подтверждает ее поступательное развитие и активную интеграцию многообразных методик, нацеленных на поддержание психического здоровья и оптимизации адаптационных ресурсов студентов-спортсменов. В современной практике выделяют ключевые векторы: обеспечение эмоционально-личностного благополучия, стимуляция мотивационно-ценностной сферы, регуляция стрессовых реакций, развитие резильентности, а также профилактика профессионального выгорания и эмоционального истощения в условиях высоких соревновательных нагрузок. Реализация программ сопровождения опирается как на индивидуальные, так и на групповые форматы работы, включая когнитивно-поведенческую терапию, протоколы стресс-менеджмента, тренинги эмоциональной компетентности, мотивационное интервьюирование, техники релаксации, дыхательные и визуализационные практики. Существенную роль играет внедрение цифровых сервисов: онлайн-платформ, мобильных приложений и биосенсорных систем,

позволяющих осуществлять дистанционный мониторинг психофизиологических показателей, персонализировать интервенции и расширять доступ к профилактическим ресурсам. Актуальные тенденции подчеркивают значимость междисциплинарного сотрудничества тренеров, спортивных психологов, педагогов и врачей-специалистов с целью формирования целостной модели сопровождения, учитывающей как индивидуально-типологические характеристики спортсмена, так и специфику избранного вида спорта. Постоянная апробация и обновление методического инструментария на основе эмпирических данных и принципов *evidence-based practice* позволяют адаптировать программы к изменяющимся запросам обучающихся и требованиям спортивного процесса. Тем самым системный, теоретически обоснованный подход, сочетающий ресурсы спортивной психологии, педагогики и медицины, создает условия для гармоничного личностного роста, устойчивого достижения спортивных результатов и сохранения психического благополучия студентов-спортсменов на протяжении всего периода профессионального становления [4].

Модели интеграции педагогического и социального сопровождения в спортивной подготовке представляют собой целостные, структурированные концепции, нацеленные на создание многомерных условий, благоприятствующих гармоничному личностному росту, повышению соревновательной результативности и минимизации психологических рисков. Основанные на принципе органичной взаимосвязи педагогических и социокультурных детерминант, такие модели обеспечивают синергетический эффект благодаря согласованной работе специалистов разного профиля – тренеров-педагогов, психологов, тьюторов и социальных кураторов. Структура модели включает два ключевых блока [6]. Первый – педагогический: он охватывает развитие личностно-профессиональных компетенций спортсменов-студентов через модульные образовательные программы, целевые тренинговые сессии, коучинг и наставничество. Второй – социальный: направлен на усиление сети социальной поддержки, формирование коммуникативного капитала и развитие конструктивных межличностных отношений посредством групповых проектов, волонтерских инициатив и партнерства с профильными институтами гражданского общества. Фундаментальными механизмами выступают: разработка индивидуализированных планов сопровождения, междисциплинарная координация действий педагогов и социальных работников, системный мониторинг психоэмоционального статуса и социальной среды спортсмена-обучающегося. В качестве практических инструментов применяются интегрированные программы психорегуляции, социально-педагогические тренинги, а также проекты, ориентированные на укрепление личностных ресурсов и формирование адаптивных стратегий преодоления стресс-факторов и профессиональных угроз [5].

В итоге предложенная модель формирует поддерживающую психологико-социальную экосистему в пространстве спортивного

образования, способствует всестороннему развитию личности спортсмена-студента, повышает эффективность спортивных результатов и служит защитным барьером от синдрома профессионального и эмоционального выгорания.

Итоги проведенного нами исследования позволяют аргументированно утверждать, что интеграция педагогического сопровождения с целенаправленной социальной поддержкой обладает ключевым потенциалом в организации эффективной психологической помощи спортсменам-студентам. Синергетическое применение дидактических технологий, направленных на развитие личностно-профессиональных компетенций, в комплексе с социально-реабилитационными инструментами формирует ресурсную психологическую среду, усиливающую соревновательную мотивацию, стрессоустойчивость и коммуникативную стабильность будущих спортсменов в условиях профессиональных и межличностных испытаний. Подобная системная модель сопровождения обеспечивает заметное повышение психоэмоционального благополучия, расширяет адаптивные резервы и оптимизирует показатели спортивной деятельности, что подтверждает актуальность институционализации интегрированных социально-педагогических программ в контексте современного спортивного образования и подготовки квалифицированных атлетов.

#### Список литературы

1. Волков Д.Н., Савенков А.А. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности студентов: теория и практика. М.: Спорт, 2022. 208 с.
2. Бакурова Е.В., Дорофеева Е.А. Психолого-педагогическое сопровождение учебно-тренировочного процесса студентов-спортсменов в условиях вуза // Педагогика и психология образования. 2021. № 4. С. 154-165.
3. Воронин А.А., Смирнов Д.О. Социально-психологическая адаптация студентов-спортсменов к образовательной среде вуза // ЦИТИСЭ. 2022. № 4 (34). С. 632-643.
4. Григорьева М.В. Психологическое благополучие студентов-спортсменов как критерий эффективности педагогического сопровождения // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2020. № 3. С. 78-89.
5. Лопатина Е.В., Сивицкий В.Г. Модель психолого-педагогического сопровождения студентов-спортсменов в условиях высшего учебного заведения // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 4 (218). С. 267-271.
6. Максименко Г.Н., Поликанова И.С. Взаимосвязь академической успеваемости и спортивных результатов у студентов-спортсменов: роль тьюторской поддержки // Высшее образование в России. 2022. Т. 31, № 6. С. 146-158.

## МОТИВАЦИОННЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА УЧАСТИЕ СТУДЕНТОВ В МАССОВЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

О.С. Филимонова, Ю.В. Шаркова, Т.В. Кошелева  
Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.,  
г. Саратов, Россия

**Аннотация.** В статье рассматривается мотивационная обусловленность обучающихся, которая влияет на увеличение посещаемости занятий по физической культуре. Описаны факторы, которые благоприятно могут сказаться на массовых занятиях спортом, проведен анализ мотивов обучающихся. Представлены результаты эмпирического исследования, проведенного среди студентов 1–2-х курсов Саратовского государственного технического университета имени Гагарина Ю.А.

**Ключевые слова:** мотивация, мотивационная обусловленность, занятия спортом, физическая культура

**Введение.** В условиях современного образовательного процесса наблюдается снижение естественной двигательной активности среди студентов, что делает особенно актуальным вопрос стимулирования их интереса к физической культуре. Мотивация становится ключевым инструментом, позволяющим не только привлечь новое поколение к занятиям, но и сформировать устойчивую привычку к ведению активного образа жизни [1, с. 106–110], [2, с. 164–170]. При этом спортсмены склонны скрывать признаки дезадаптации, неадекватно оценивая свое физическое состояние [3, с. 346–349].

**Цель исследования.** Анализ факторов, формирующих мотивацию студентов к участию в массовых занятиях физической культурой, а также выявление способов повышения заинтересованности молодежи в спортивной деятельности в рамках образовательного процесса.

**Методы исследования.** Провести среди студентов первых и вторых курсов анкетный опрос на тему мотивации к занятиям физической культурой.

**Результаты исследования.** Мотивационная составляющая занятий физической культурой среди студентов формируется под воздействием целого комплекса причин, определяющих степень активности и вовлеченности. В рамках проведенного исследования были выявлены основные мотивы, способствующие участию молодежи в массовых формах физической активности:

1. Забота о здоровье и поддержание физической формы. Большая часть студентов осознает пользу регулярной физической нагрузки для укрепления здоровья, повышения выносливости и улучшения общего самочувствия.

2. Коммуникационные возможности. Занятия физической культурой предоставляют условия для социального взаимодействия, знакомства с новыми людьми и формирования командного духа.

3. Получение положительных эмоций. Спортивная активность часто рассматривается как источник удовольствия, помогающий переключиться от повседневных забот и поддерживать эмоциональное равновесие.

4. Самореализация и достижение целей. Для многих студентов участие в спортивной деятельности связано с личностным ростом, преодолением трудностей и реализацией индивидуальных задач – будь то снижение уровня стресса, улучшение физической подготовки или развитие волевых качеств.

5. Профессиональные амбиции. Некоторые обучающиеся рассматривают занятия массовым спортом как начальный этап в построении спортивной карьеры или развития в выбранной дисциплине.

6. Соревновательный интерес. Возможность проявить себя в соревнованиях и добиться победы также выступает весомым фактором мотивации для части студентов.

Проведенный среди студентов первых и вторых курсов анкетный опрос на тему мотивации к занятиям физической культурой показал, что причины, побуждающие к активности, весьма разнообразны и индивидуальны. Одни студенты акцентируют внимание на здоровье, другие – на возможности добиться высоких спортивных результатов, а третьи – на эмоциональной разрядке и ощущении единства в коллективной деятельности.

Выводы. Формирование устойчивой мотивации студентов к участию в занятиях физической культурой возможно только при комплексном подходе, включающем учет личных интересов, разнообразие спортивных направлений и создание условий для активного, интересного и полезного досуга.

### Список литературы

1. Ефимова С.В., Богданова С.В., Прянишникова О.А. Формирование профессионального интереса как одна из проблем подготовки специалиста в области физической культуры и спорта. // Педагогика и психология: тренды, проблемы, актуальные задачи : материалы III Международной научно-практической конференции, 28 февраля 2013. Краснодар : Научно издательский центр «Априори», 2013. С. 106–110.

2. Мазина О.Н. Технология развития профессионального интереса у студентов профессиональной образовательной организации // Инновационные педагогические технологии: материалы II Междунар. науч. конф. Казань : Бук, 2015. С. 164–170.

3. Беглов М.В., Василенко В.С., Кузьмин Д.В. Психологические критерии дезадаптационных изменений сердца у спортсменов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018 № 5(159). С. 346-349.

4. Гасилина Е.В., Гордеева Е.Н., Огурцова О.В. Оздоровительное плавание в системе физической реабилитации адаптации студентов вузов// Управление человеческими ресурсами в сфере физической культуры, спорта и здорового образа жизни. Сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. 2019. С. 269-273.

**УДК 371.93**

# СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В.В. Филь

Северо-Западный институт (филиал) Университета имени О. Е. Кутафина,  
г. Вологда, Россия

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема девиантного поведения в подростковой среде. Анализируются ключевые социально-психологические факторы его возникновения, такие как влияние семьи, групп сверстников и кризис идентичности. Цель работы заключается в теоретическом обосновании потенциала физической культуры и спорта как эффективного инструмента профилактики девиаций. Мы приходим к выводу, что систематическая спортивная деятельность комплексно воздействует на личность подростка, способствуя формированию позитивной самооценки, развитию коммуникативных навыков, выражению агрессии и усвоению социальных норм, что снижает риск возникновения девиантных форм поведения.

**Ключевые слова:** девиантное поведение, подростки, профилактика, физическая культура, спорт, социальная адаптация, психологическая коррекция.

Подростковый возраст является одним из наиболее сложных и противоречивых периодов в развитии личности. Это время активного становления «Я-концепции», поиска своего места в обществе и часто – столкновения с нормами и правилами [1, с. 36]. Социально-экономические изменения, ослабление традиционных институтов социализации, такие как семья и школа, приводят к росту различных форм девиантного поведения среди молодежи. Под девиантным (отклоняющимся) поведением понимается устойчивое поведение личности, отклоняющееся от наиболее важных социальных норм, причиняющее реальный ущерб обществу или самой личности, а также сопровождающееся ее социальной дезадаптацией.

К наиболее распространенным формам девиаций в подростковой среде относят агрессию, противоправные действия (делинквентное поведение), употребление психоактивных веществ (аддиктивное поведение), уход от реальности через интернет-зависимость. Профилактика этих явлений требует комплексного подхода, направленного не столько на запреты, сколько на создание условий для гармоничного развития личности. В этом контексте физическая культура и спорт представляют собой мощный, но еще не в полной мере востребованный ресурс [2, 256].

Следует отметить, что в условиях цифровизации общества спектр девиантного поведения расширяется. На первый план выходят такие формы,

как кибербуллинг, троллинг, участие в деструктивных интернет-сообществах, что создает новые сложности для профилактической работы. Виртуальная среда часто становится катализатором и площадкой для реализации отклоняющихся моделей поведения, которые затем переносятся в реальную жизнь. Это обуславливает необходимость поиска таких средств профилактики, которые могли бы составить конкуренцию виртуальному миру по интенсивности и привлекательности для подростка, предлагая живое, эмоционально насыщенное и социально значимое взаимодействие.

Рассмотрим социально-психологические причины девиантного поведения подростков. Для разработки эффективных профилактических мер необходимо понимать глубинные причины девиантного поведения. С социальной точки зрения, ключевыми факторами риска являются неблагоприятная семейная обстановка, влияние сверстников, а также социальное неравенство и чувство неуспешности в ведущей учебной деятельности. неблагоприятная семейная обстановка. Это могут быть конфликты между членами семьи, гиперопека или гипоопека, а также асоциальное поведение родителей. Влияние может идти от групп сверстников. Например стремление быть принятым в референтную группу часто приводит к подражанию ее нормам, даже если они могут быть опасны для самого подростка или общества. Девиантность поведения может проявиться через социальное неравенство и неуспешность в учебной деятельности, что порождает чувство ущемленности и протеста [1, с. 152].

С психологической точки зрения, подростковая девиация часто является способом самоутверждения и компенсации заниженной самооценки, реакцией на фрустрацию потребностей в признании и уважении. Отклонение в поведении является результатом кризиса идентичности, когда подросток ищет себя через отрицание общепринятых норм. А также следствием неумения конструктивно управлять своими эмоциями, особенно гневом и обидой. Таким образом, профилактика должна быть направлена на устранение этих глубинных причин, а не на борьбу со следствиями [3, с. 308]

Теперь рассмотрим потенциал физической культуры и спорта в профилактике девиаций. Регулярные занятия физической культурой и спортом оказывают многогранное и позитивное влияние на социальное и психологическое состояние подростка, напрямую воздействуя на эти факторы риска. С помощью физической культуры формируется конструктивная социальной среда. Спортивная секция или команда становится для подростка новой, позитивной референтной группой, где ценятся дисциплина, трудолюбие и взаимопомощь. Это вытесняет или ослабляет влияние асоциальных групп. У подростков также происходит усвоение социальных норм и правил. Спорт – это деятельность, строго регламентированная правилами. Подросток учится соблюдать их, уважать решения тренера и судей, что напрямую проецируется на соблюдение общественных норм. Командные виды спорта особенно эффективно развивают навыки взаимодействия, кооперации и распределения ролей для

достижения общей цели. Кроме того, авторитетный тренер часто становится значимым взрослым и ролевой моделью, восполняя возможный дефицит позитивного влияния в жизни подростка [4, с. 90].

Не менее важен психобиологический механизм воздействия спорта на подростка. Регулярные физические нагрузки стимулируют выработку эндорфинов – «гормонов радости», которые естественным образом повышают настроение и снижают уровень стресса и тревожности. Кроме того, активность способствует нормализации работы нейромедиаторных систем, в частности, дофаминовой, отвечающей за чувство удовлетворения и мотивацию. Это является мощной альтернативой искусственной стимуляции, получаемой при употреблении психоактивных веществ. Таким образом, спорт не только отвлекает от деструктивных мыслей, но и биохимически способствует стабилизации эмоционального состояния, повышая устойчивость к фрустрации и снижая импульсивность.

С психологической точки зрения физическая активность является способом снятия напряжения, а также социально приемлемым и биологически оправданным способом освобождать накопившейся агрессии, тревоги и негативных эмоций. Достижение спортивных результатов, даже небольших, через преодоление себя дает подростку ощущение компетентности и уверенности, позволяя самоутвердиться не через разрушение, а через созидание и личный рост. Систематические тренировки воспитывают дисциплину, целеустремленность, умение преодолевать трудности и управлять своими желаниями. Важно и то, что регулярные нагрузки снижают уровень тревожности, улучшают настроение и сон, что положительно сказывается на общем психологическом благополучии.

Для реализации этого профилактического потенциала необходима целенаправленная работа образовательных учреждений. Это включает в себя интеграцию в образовательный процесс. Например повышение мотивации к урокам физкультуры через внедрение современных и разнообразных форм работы с элементами единоборств, фитнеса или туризма. Развитие сети спортивных секций и клубов на базе колледжей и школ, доступных для всех категорий учащихся, включая тех, кто состоит на различных видах учета. организацию массовых мероприятий, таких как турниры и дни здоровья, которые сплачивают коллектив и формируют чувство принадлежности. Организация массовых спортивных мероприятий таких как турниры, дни здоровья и эстафеты. Такие события сплачивают коллектив, формируют общие традиции. Не менее важно повышение компетенций педагогов и тренеров в области возрастной психологии для более тонкой и индивидуальной работы с подростками «группы риска» [5].

Проведенный теоретический анализ позволяет утверждать, что физическая культура и спорт являются мощным средством социально-психологической профилактики девиантного поведения подростков. Их потенциал заключается не просто в организации досуга, а в комплексном воздействии на личность. Спортивная деятельность адресно воздействует на

ключевые причины девиаций: способствует здоровому самоутверждению, дает социально приемлемые способы выплеска энергии, обеспечивает включенность в позитивную социальную группу и воспитывает важные волевые и нравственные качества.

Таким образом, системное и грамотное использование средств физической культуры и спорта должно стать неотъемлемой частью любой комплексной программы профилактики, способствуя становлению психологически здоровой и социально адаптированной личности.

### Список литературы

1. Волченкова А.А., Загуменная А.М. Девиации подростков в контексте цифровизации //ЧФ: Человеческий фактор социальный психолог. 2024. С. 152.

2. Пономарева Т.А. Особенности девиантного поведения подростков: социокультурный аспект // Инновационная наука. 2017. №. 3-1. С. 254-257.

3. Иванов Д.В. Социально-психологические факторы девиантного поведения подростков //Бюллетень науки и практики. 2021. Т. 7. №. 11. С. 302-310.

4. Шакиров М.Р. и др. Перспективы развития спорта как фактор профилактики девиантного поведения в среде молодежи: вопросы теории и практики // с40 проблемы и ценности современной молодежи. 2025. С. 90.

5. Хасанзянов И.И., Коржева А.Г. Отдельные аспекты реализации профилактической физкультурно-спортивной деятельности. 2023.

6. Суворова О.В., Черемисова И.В., Мамонова Е.Б. Привязанность к матери как фактор Я-концепции подростка // Вестник Мининского университета. 2016. №. 2 (15). С. 36.

## ЗНАЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

Е.В. Фролов<sup>1</sup>, А.Г. Николаев<sup>2</sup>, С.А. Гужов<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Ульяновский фармацевтический колледж, г. Ульяновск, Россия

<sup>2</sup>Многопрофильный лицей № 11 им. В.Г. Мендельсона, г. Ульяновск, Россия

<sup>3</sup>Ульяновское училище (техникум) олимпийского резерва, г. Ульяновск, Россия

**Аннотация.** В статье раскрываются проблемы формирования мотивации учащейся молодежи к систематическим занятиям физическими упражнениями. Цель работы разработать и экспериментально проверить методику формирования мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи 16–17 лет. Особое внимание обращается к формированию мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи 16–17 лет. Результаты педагогического эксперимента, показали, что у учащейся молодежи в возрасте 16–17 лет, произошли изменения по семи показателям здорового образа жизни в экспериментальной и контрольной группах. Эти данные оказались стабильными, что свидетельствует о наличии закономерной тенденции.

**Ключевые слова:** Физическое воспитание, мотивация, учащаяся молодежь.

Актуальность. Эффективность деятельности в физической культуре и спорте зависит от мотивации человека. Однако недостаточно изучен момент начала занятий физкультурой и спортом у учащейся молодежи. Это подчеркивает необходимость исследования структуры мотивов, способствующих началу занятий физической культурой для рекреационных и оздоровительных целей в системе образования. Результаты такого исследования могут помочь оптимизировать нагрузки, повысить физическую подготовленность и интерес молодежи к занятиям физической культурой и спортом [1, с. 93].

Проблема физического воспитания молодежи сегодня является одной из приоритетных задач в обществе и педагогике. Для улучшения здоровья молодежи необходимо применять разнообразные двигательные режимы и оздоровительные упражнения, соответствующие требованиям учебного процесса и способствующие развитию физических качеств. Ключевую роль в этом играет организация и проведение занятий по физическому воспитанию занимающихся. В системе современного образования большинство учащихся не проявляют осознанного интереса к занятиям физической культурой и спортом, которые могут способствовать сохранению и укреплению их физического и психического здоровья. Традиционные методы физического

воспитания не решают проблемы комплексного физического развития учащихся. Поэтому необходимо принять срочные и решительные меры для изменения сложившейся ситуации, а также исследовать коренные причины, приведшие к равнодушному отношению значительной части молодежи к своему здоровью [2, с. 15].

**Цель исследования.** Разработать и экспериментально проверить методику формирования мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи 16-17 лет.

**Задача исследования.** Разработать и экспериментально обосновать целесообразность и эффективность методики на формирование здорового образа жизни.

**Результаты исследования и их обсуждение.** По результатам проведенного исследования среди учащейся молодежи было установлено, что среди наиболее значимых мотивов физической активности преобладают ситуационные факторы (34,8% от общего числа опрошенных). На втором месте находятся мотивы, отражающие самостоятельную ценность физической культуры (22,8% опрошенных). Третью позицию занимают мотивы, связанные с улучшением здоровья, настроения и работоспособности (15,1% опрошенных). На последнем месте расположились мотивы, косвенно связанные с ценностью физической культуры (7,2% опрошенных).

Также было выяснено, что в структуре побудительных мотивов, отражающих стремление личности к удовлетворению потребностей в самовыражении и самоутверждении, у юношей и девушек наблюдаются значительные различия. Например, в первой зоне значимости, характеризующей низкий уровень значимости мотивов (1-2 балла), общий вклад юношей составил 6,9%, тогда как у девушек – 10,9%. Во второй зоне значимости (средний уровень в пределах 3-5 баллов) у девушек было зафиксировано 62,1% ответов, в то время как у юношей этот показатель составил 43,5%. Третья зона значимости (высокий уровень, достигающий 7-9 баллов) отражает значимость мотивов в самоутверждении и самовыражении девушек. В этой зоне у девушек показатель составил 49,2%, а у юношей – 26,1%. Эти данные оказались стабильными, что свидетельствует о наличии закономерной тенденции.

Разработанная нами методика формирования мотивации подразумевает, что развитие положительной мотивации среди молодежи имеет значительное значение, начиная с юного возраста. При этом крайне важно учитывать особенности структуры мотивации, в которой доминируют ситуационные факторы, требующие систематического мониторинга и целенаправленного управления в процессе педагогической деятельности.

Также необходимо принимать во внимание гендерные особенности мотивации в ходе занятий физической культурой в образовательном учреждении. В частности, результаты исследования показали, что у девушек среди побудительных причин для занятий физическими упражнениями мотивы, связанные с потребностями в самоутверждении и самовыражении,

находятся на более высоком уровне по сравнению с юношами, которые в большей степени ориентированы на факторы социального взаимодействия через игру. Еще один важный момент, который следует подчеркнуть в заключение, касается специфики мотивов в занятиях физическими упражнениями. Исследование продемонстрировало, что если изначально у испытуемых мотив направлен на рекреацию, то его сложно в дальнейшем переориентировать на спортивно-тренировочную деятельность, требующую большей самоотдачи и напряженности.

*Педагогическая методика включает два основных компонента:*

1. Программный (или обширный) компонент, который включает ключевые элементы, такие как цели, задачи, принципы, направления, этапы и средства реализации методики.

2. Операциональный (или научно-технический) компонент, который представляет собой детальное описание основных направлений и элементов методики.

Суть педагогической методики заключается в валеолого-педагогическом сопровождении занятий физической культурой. Рассмотрим эти два аспекта более подробно.

Программный аспект методики. Основная задача методики заключается в улучшении различных характеристик здорового образа жизни у учащейся молодежи. На основе анализа сложностей, возникающих при формировании здорового образа жизни в этом возрасте, были выявлены ключевые проблемы в данной области. Решение этих проблем должно стать частью главных задач (ценностей) в процессе разработки и внедрения методики валеолого-педагогического сопровождения занимающихся на занятиях физической культурой.

Результаты педагогического эксперимента, проведенного среди учащейся молодежи в возрасте 16–17 лет, показали изменения по семи показателям здорового образа жизни в экспериментальной и контрольной группах. У занимающихся экспериментальной группы наблюдалось значительное улучшение всех элементов здорового образа жизни после участия в эксперименте. В пяти из семи показателей изменения были статистически значимыми.

В частности, у учащихся экспериментальной группы, которые занимались физической культурой по разработанной нами методике с валеолого-педагогическим сопровождением, были зафиксированы улучшения на значимом уровне. Например, в показателе «Двигательная активность» результаты опроса в начале эксперимента составили в среднем 6,9 балла, а к концу исследования этот показатель увеличился до 8,7 балла, что соответствует приросту в 9,17 %. В контрольной группе прирост составил лишь 5,41 %. в элементе «Обеспечения безопасности здоровья», прирост показателей к завершению эксперимента в экспериментальной группе составил 16,11 %, тогда как в контрольной группе – 8,10 %. На высоком уровне достоверности у студентов экспериментальной группы

наблюдалось увеличение значений по следующим критериям: соблюдение принципов «Правильное питание» на 17,98 % и «Отказ от зависимостей» на 11,97 %. Благодаря приложенным усилиям нам удалось нормализовать такие параметры, как «Соблюдение режима», где прирост составил 33,11 %, и «Полноценный отдых», с приростом 22,10 %. В контрольной группе эти показатели составили 24,87 % и 11,12 % соответственно для «Полноценного отдыха». Итоговый результат по показателю «Соблюдение гигиены» изменился на 13,97 %, хотя изначально он был на достаточно высоком уровне.

**Выводы.** В результате проведения педагогического эксперимента, связанного с внедрением методики формирования мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи 16–17 лет и преподавания физической культуры, направленной на формирование здорового образа жизни у учащейся молодежи, были зафиксированы положительные изменения, как в показателях, так и в элементах здорового образа жизни. Это свидетельствует о выполнении задач, поставленных на предыдущем этапе апробации данной методики.

Таким образом, было подтверждено, что применение валеолого-педагогического сопровождения на уроках физической культуры способствует улучшению результатов, отражающих развитие всех компонентов здорового образа жизни. В то же время, как показывают результаты, у занимающихся контрольной группы в возрасте 16–17 лет за указанный период практически не произошло значительных изменений.

#### **Список литературы**

1. Катаны И.А. Мотивация и целенаправленность организации, содержания самостоятельного занятия физическими упражнениями различной направленности // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. №11. С. 92-99.
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студентов вузов. 3-е изд., стер. М.: Академия, 2009. 336 с.

## **ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА РАЗВИТИЕ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ И НАВЫКОВ РАБОТЫ В КОМАНДЕ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

В.В. Фролович, В.В. Земцовская

Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова,  
г. Архангельск, Россия

**Аннотация.** Современная образовательная среда предъявляет студентам не только академические, но и социально-коммуникативные требования, среди которых умение работать в команде и проявлять лидерские способности.

В данной статье рассматривается влияние спортивной деятельности на формирование лидерских качеств и развитие навыков командной работы у студентов высших учебных заведений.

Цель статьи – выявить влияние спортивной деятельности на формирование лидерских качеств и развитие навыков командной работы у студентов высших учебных заведений.

Методологической основой исследования является анализ и обобщение научных исследований по данной теме.

Результаты анализа подтвердили, что интеграция спортивных практик в образовательный процесс способствует формированию гармонично развитой личности и конкурентоспособного специалиста.

**Ключевые слова:** спорт; студенты; лидерские качества; работа в команде.

Высшее образование играет важную роль в становлении личности индивида, формируя у него не только профессиональные, но и надпрофессиональные компетенции, которые все больше пользуются спросом в современном обществе. В числе таких надпрофессиональных навыков особое значение приобретают лидерские качества и умение работать в команде.

Курт Левин определял лидерство как «процесс организации и направления группы, при котором один человек влияет на поведение остальных ее членов» [1]. Бернард Басс считал, что «лидерство – это способность влиять на группу, мотивировать ее и обеспечивать условия для достижения коллективных и индивидуальных задач».

Если рассматривать понятие «лидерство» с точки зрения психологии, то это процесс социального влияния, благодаря которому лидер получает поддержку со стороны других членов команды для достижения цели. Лидером называют человека, который способен вести за собой других людей.

Мередит Белбин давал следующее понятие командной работе - «это согласованная деятельность людей с разными ролями и стилями поведения,

что позволяет коллективу достигать лучших результатов, чем индивидуальные усилия».

Дуглас МакГрегор подчеркивал, что эффективная командная работа строится только на доверии, взаимной поддержке и координации действий между участниками.

Данные компетенции необходимы будущим специалистам для успешной адаптации на рынке труда и эффективного взаимодействия в профессиональной среде. В условиях постоянного усложнения профессиональной деятельности именно способность идти к общим целям сообщества, организовывать совместную работу, брать на себя ответственность, мотивировать коллег становится важным конкурентным преимуществом выпускников высших учебных заведений. Развитие данных компетенций во время обучения закладывает фундамент для будущего карьерного роста, успешной интеграции в социальные и профессиональные сообщества. Многим студентам в приобретении вышеперечисленных навыков помогает спорт.

В 2024 году количество студентов, которые на регулярной основе занимаются физической культурой и спортом, превысило 3,8 миллиона человек.

Спортивная деятельность студентов рассматривается как одно из наиболее эффективных средств формирования надпрофессиональных навыков. Спорт направлен не только на оздоровление, но и на воспитание студентов, он создает условия для развития коммуникации, ответственности, лидерства и умения работать в группе.

По мнению исследователей, спорт является социальным институтом, который способствует развитию у молодежи навыков, выходящих за рамки физической подготовки. Регулярные занятия спортом формируют у студентов настойчивость, дисциплину, умение достигать целей, аналитическое мышление, что напрямую связано с проявлением лидерских качеств [2].

В таблице 1 представлены различные виды спорта и основные качества, которые они помогают развивать.

Таблица 1 – Роль спорта в развитии качеств

Тип спорта	Пример видов спорта	Развиваемые качества
Индивидуальный	Теннис, плавание, йога	Самодисциплина, стрессоустойчивость, концентрация внимания, целеустремленность, умение работать над личными целями
Командный	Хоккей, футбол, волейбол	Коммуникация, ответственность за результат группы, лидерские качества, умение распределять роли, навыки сотрудничества
Смешанный	Различные эстафеты, гребля, спортивные танцы	Коллективная координация, гибкость в работе с другими, сочетание личной и командной ответственности

Лидерские качества часто проявляются у студентов именно в спортивных коллективах. Капитаны команд и организаторы соревнований учатся брать ответственность, принимать решения, мотивировать и поддерживать свою команду. Также, участие в спортивных соревнованиях способствует выработке стрессоустойчивости и умению быстро реагировать в стрессовых ситуациях.

Зарубежные исследователи отмечают, что опыт лидерства, полученный в спорте, переносится на другие сферы жизни студентов: он может проявляться в учебной деятельности и будущей профессиональной карьере.

Помимо этого, спортивные секции и студенческие сборные являются площадкой для социализации: здесь у студентов формируется опыт взаимодействия с людьми, это полезно для отработки механизмов коммуникации и разрешения конфликтов [3].

Спорт по своей природе ориентирован на командную работу: индивидуальные виды спорта включают в себя элементы совместной подготовки, общение с тренером и коллегами по виду спорта. В командных видах спорта навык взаимопомощи и коллективной ответственности является ключевым. Для студентов, особенно первого курса, участие в спортивных играх и соревнованиях является способом интеграции в университетскую среду, расширения круга общения, формирования чувства принадлежности к группе. Это значительно повышает их уровень вовлеченности в образовательный процесс и снижает риск социальной изоляции.

Было проведено множество исследований, связанных с данной темой. Яковенко А.А., Кондратенко Е.В., Деминцева О.А. в своей работе «Физкультурно-спортивная деятельность как условие формирования лидерских качеств студентов вуза» задействовали 70 студентов Марийского государственного университета. Они установили, что у студентов со спортивных факультетов был высокий уровень лидерских качеств, при этом, у студентов, которые не занимались спортом, лидерские качества отсутствовали [4].

Максименко В.Г. и Иванов Н.И. в своей работе «Студенческий спорт как инструмент формирования позитивного социального взаимодействия и эмоциональной стабильности» пришли к выводу, что участие в спортивной деятельности способствует не только улучшению эмоциональной стабильности, но и увеличению позитивного социального взаимодействия среди студентов, то есть спорт помогает улучшить межличностные связи и командный дух [5].

Гильманшин Р.А. в работе «Влияние фиджитал спорта на формирование командных навыков и лидерских качеств у студентов» доказал, регулярные занятия фиджитал спортом помогают не только развить физические способности студентов, но и улучшить навыки работы в команде, распределения ответственности и формирования лидерских качеств [6].

Анализ данных подтверждает, что спортивная деятельность положительно влияет на формирование у студентов высших учебных

заведений лидерских качеств и навыков работы в команде. Регулярные занятия спортивной деятельностью способствуют развитию ответственности, настойчивости, дисциплины, стрессоустойчивости, способности к принятию решений.

Индивидуальные виды спорта формируют у студентов личностные качества, которые связаны с целеустремленностью и самоконтролем, а командные и смешанные виды спорта развивают умение взаимодействовать в группе, координировать действия, мотивировать и распределять роли.

Полученные данные исследований подтверждают, что студенты, занимающиеся спортом, демонстрируют более высокие показатели лидерских качеств, эмоциональной устойчивости и работы в команде по сравнению со сверстниками, которые не вовлечены в спортивную деятельность.

Таким образом, спорт для студентов высших учебных заведений выступает не только средством физического оздоровления, но и эффективным инструментом профессионально-личностного становления в будущем. Внедрение спортивных дисциплин в образовательный процесс позволяет формировать у студентов надпрофессиональные навыки, которые необходимы для успешной реализации и адаптации на рынке труда.

Перспективой для дальнейшего изучения данной темы может стать комплексное исследование влияния различных форм физической активности на развитие надпрофессиональных навыков студентов высших учебных заведений.

### Список литературы

1. Гильманшин Р. А. Влияние фиджитал спорта на формирование командных навыков и лидерских качеств у студентов [Электронный ресурс] // Экономика и управление. 2024. Т. 9. № 5. С. 34-37. Режим доступа: [https://s-lib.com/issues/eiu\\_2024\\_05\\_v9\\_a34/](https://s-lib.com/issues/eiu_2024_05_v9_a34/) (дата обращения: 20.09.2025).

2. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. М.: Физкультура и спорт, 2004. 328 с.

3. Апциаури Л.Ш. Спорт как социальное явление и фактор социализации личности // Теория и практика физической культуры. 2003. №1. С. 12-14.

4. Яковенко А.А., Кондратенко Е.В., Деминцева О.А. Физкультурно-спортивная деятельность как условие формирования лидерских качеств студентов вуза // Вестник Марийского государственного университета. 2025. Т. 19. №1. С. 54-61.

5. Максименко В.Г., Иванов Н.А., Волков А.В. Студенческий спорт как инструмент формирования позитивного социального взаимодействия и эмоциональной стабильности [Электронный ресурс] // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. 2024. № 03 (92). Режим доступа: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/studencheskij-sport-kak-instrument-formirovaniya-pozitivnogo-sotsialnogo-vzaimodejstviya-i-emotsionalnoj-stabilnosti.html> (Дата обращения: 18.09.2025)

6. Левин К., Липпитт Р., Уайт Р. К. Шаблоны агрессивного поведения в экспериментально созданных социальных условиях // Журнал социальной психологии. 1939. Т. 10. С. 271-299.

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЫПОЛНЕНИЯ БОЕВЫХ ЗАДАЧ КУРСАНТАМИ ВОЕННОГО ФАКУЛЬТЕТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

М.Г. Челядинский  
Военная академия Республики Беларусь,  
г. Минск, Республика Беларусь

**Аннотация.** В данной статье актуализирована сущность физической подготовки в рамках военно-профессиональной деятельности, как основы эффективного выполнения поставленной боевой задачи для курсантов военной академии; выявлены факторы, способствующие развитию военно-профессиональных качеств и эмоционально-волевой устойчивости обучающихся; определены основные компоненты выполнения боевых задач курсантами в современных условиях.

**Ключевые слова:** военно-профессиональная деятельность, физическая подготовка, боевая задача, курсанты, военная академия, здоровье.

Сложная геополитическая ситуация и наличие вооруженных столкновений вблизи границ Республики Беларусь диктуют необходимость поддержания Вооруженных Сил страны в состоянии постоянной боевой готовности. Данное требование связано с формированием армии нового типа, отвечающей вызовам современного технологического прогресса. В сложившихся обстоятельствах система военного образования призвана обеспечить высококачественную подготовку будущего офицерского состава, способного эффективно решать разнообразные военные задачи и обладающего необходимыми компетенциями в своей профессиональной области. Первостепенное значение имеет формирование у будущих офицеров позитивного восприятия военной службы, как значимой составляющей их жизни, способствующей укреплению обороноспособности государства. Для достижения этих целей нужно активно вовлекать курсантов военных факультетов учреждений высшего образования (УВО в военно-профессиональную деятельность, что позволит им приобрести практические знания и опыт, способствующие успешному выполнению поставленных задач.

Обеспечение боевой готовности белорусских Вооруженных сил зависит от множества аспектов, среди которых физическая подготовка играет ключевую роль. Она является фундаментальной составляющей, определяющей способность военнослужащих эффективно решать учебно-боевые задачи, а также выступает неотъемлемой частью системы совершенствования боевых навыков личного состава армии и флота. Современные сражения, связанные с активными действиями в ограниченных

пространствах, выполнением различных боевых техник с использованием средств защиты и стремлением к максимальной боевой эффективности, требуют значительной физической силы и выносливости. Тем не менее, наблюдается увеличение числа курсантов, которые не обладают достаточной физической подготовленностью, сталкиваются с проблемами недостатка веса, страдают от вредных привычек и не проявляют интереса к занятиям спортом [4, с. 292].

Указанные аспекты подчеркивают необходимость глубокого анализа теоретических и методологических аспектов профессиональной подготовки студентов военной специализации, принимая во внимание текущие особенности ведения военных действий. На основе подходов функционирования социальных институтов возможно создать инновационные критерии измерения достижений, обучающихся в сфере физической подготовки, установить наиболее благоприятные параметры образовательного процесса, учесть особенности текущего контингента учащихся и наладить продуктивную координацию между всеми участниками образовательной деятельности. В конечном итоге, эта подготовка позволит выпускникам военных вузов успешно решать задачи и преодолевать трудности, связанные с профессиональной деятельностью офицеров.

Исследуя обучение военных специалистов современные исследователи под термином «военно-профессиональная деятельность» понимают организованный педагогический процесс, а также - совокупность специальных знаний, навыков, умений, качеств военнослужащего, служебного опыта и норм профессионального поведения, обеспечивающих возможность успешного выполнения обязанностей военной службы по определенной профессии и должности [1, с. 22].

Профессиональная подготовка курсантов включает в себя, как интеллектуальное (развитие мыслительных способностей, логического мышления), так и военно-специальное, экономическое, экологическое, пожарно-тактическое и физическое развитие [2, с. 37].

Изучение специализированных дисциплин играет ключевую роль в военно-профессиональной подготовке курсантов. К числу таких дисциплин относятся учебная практика на позиции начальника караула военной части, военно-строевая подготовка, военная тактика, государственный военный надзор, безопасность на объектах и в населенных пунктах, а также пожарная техника. Основу занятий составляют методы моделирования задач, условий и трудностей, с которыми сталкиваются военные специалисты в своей профессиональной деятельности. Приближение внешних условий занятий к реальным ситуациям, а также воспроизведение внутренних условий (таких, как психические состояния, умственное и эмоционально-волевое напряжение, тревожность и другие) способствует подготовке курсантов к реальным экстремальным условиям службы.

В процессе проведения практических занятий в реальных условиях у курсантов вырабатываются и закрепляются практические навыки будущего специалиста:

- быстрота реакции и оперативность в принятии решений,
- смелость,
- способность работы в экстремальных ситуациях,
- взаимовыручка и умение работать в команде.

Помимо учебных занятий по физической подготовке, в вузе проводятся воспитательные мероприятия по физическому развитию курсантов [3, с. 90].

Физическое воспитание курсантов осуществляется комплексно. Собственный педагогический опыт в работе с курсантами Военной академии Республики Беларусь и длительные наблюдения за образовательным процессом молодежи позволили нам выявить, что развитию военно-профессиональных качеств и эмоционально-волевой устойчивости обучающихся способствует:

- создание специальных ситуаций с целью проявления напряжения воли (на пример, увеличение продолжительности физических нагрузок, повторное преодоление препятствия);

- ввод специальных помех и сбивающих факторов (дымовая завеса, резкий шум, внезапное усложнение боевой задачи, создание нестандартных ситуаций, требующих быстрого выбора между двумя или несколькими способами действий);

- нарастание риска и опасности выполнения физических упражнений (повышение высоты снарядов на полосе препятствий, ширины преодоления рвов, прыжки с большой высоты и др.);

- использование физических упражнений с перемещением тела в пространстве (кувырки с трамплина, прыжки с высоты, сальто).

В рамках выполнения боевых задач курсантами Военной академии в современных условиях нами были использованы:

- программа, оптимизирующая управление физической подготовкой курсантов с использованием современных образовательных технологий и методик для максимально быстрого достижения целей. Она также задействует мультимедийные устройства (компьютеры, планшеты) для эффективного усвоения информации и знаний, ускоряя при этом проектирование учебного процесса и экономя время;

- применение метрических шкал физической подготовки курсантов позволили объективно измерить результативность, как внедряемых, так и альтернативных тренировочных методик, включая специально разработанные комплексы и упражнения, требующие высокой координации. Такой подход гарантирует высокое качество при создании и моделировании учебных и профессионально-ориентированных ситуаций.

- формирование у военных курсантов надежных, автоматизированных двигательных реакций, которые помогают им эффективно выполнять

требуемые физические действия в рамках своей профессиональной деятельности.

Таким образом, подготовка курсантов военного факультета выходит за рамки простого усвоения знаний, умений и навыков, а также развития профессионально важных качеств. Целью является непрерывное приобретение опыта в самостоятельном и творческом решении военно-профессиональных задач. Важно постоянное повышение уровня самостоятельности в учебе, самообразовании, самовоспитании и саморазвитии. Одним из приоритетных направлений в подготовке будущего офицера является формирование устойчивой военно-профессиональной ориентации. Для улучшения физической подготовки в военных учебных заведениях необходима систематическая работа, основанная на точной оценке уровня физической подготовленности курсантов, прогнозировании их прогресса и последующей педагогической корректировке. Для решения выявленных проблем предлагается следующий подход:

- усилить профессионально-прикладную составляющую в программах физической подготовки курсантов, сделав акцент на дисциплинах, связанных с выполнением боевых задач;
- расширить спектр дополнительных физических активностей;
- ввести новые, актуальные нормативы физической подготовленности, соответствующие современным условиям боевой службы.

#### Список литературы

1. Терешонок Т.А. Формирование мотивационной среды курсантов военных вузов в процессе подготовки к военно-профессиональной деятельности: автореф. дис. ... канд. соц. наук: 5.4.7. Москва, 2023. 23 с.
2. Болотин А.Э., Сабанин А.М., Сильчук А.М., Сильчук С.М., Медведев Ю.И., Гадылгареев В.Г. Педагогическая модель физической подготовки курсантов Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова с акцентированным развитием выносливости // Вестник российской военно-медицинской академии. 2016. № 1. С 256-259.
3. Кустов Д.А. Физическая подготовка, как средство воспитания морально-волевых качеств курсантов военных вузов // Педагогика: Гуманитарные науки. 2019. №11. С. 89-92.
4. Юрченя И.Н. Физическая культура, как инструмент формирования патриотического воспитания и гражданской позиции студенческой молодежи / Формирование культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни студенческой молодежи: мат-лы III Межд. науч.-практ. конференции. Минск: БГУ, 2024. С. 292-298.

## ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ ПРОГРАММ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ

П.В. Чибисов<sup>1</sup>, Н.А. Вареников<sup>2</sup>, П.В. Зябухин<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Министерство физической культуры и спорта Воронежской области,  
г. Воронеж, Россия

<sup>2</sup>Центр развития физической культуры и спорта, г. Воронеж, Россия

<sup>3</sup>Воронежская государственная академия спорта, г. Воронеж, Россия

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы формирования лично-ориентированных программ для занятий физической культурой и спортом с учетом индивидуальных особенностей развития, уровня физической подготовленности, предпочтений видов спорта и двигательной активности одаренных детей. Проанализированы нормативные документы, научные подходы и методические рекомендации, направленные на повышение эффективности спортивной подготовки. Особое внимание уделяется диагностике функционального состояния и критериям спортивного отбора для выявления спортивно одаренных детей. Анализируется роль цифровых технологий в цифровом сборе и анализе данных для оптимизации подходов к физическому воспитанию. Обсуждаются мобильные приложения с элементами геймификации, способствующие повышению интерактивности и мотивации в процессе обучения двигательным навыкам.

**Ключевые слова:** лично-ориентированный подход, физическое развитие, спортивный отбор.

**Введение.** Одной из национальных целей развития России, является сохранение здоровья населения и благополучие людей, которое закреплено на законодательном уровне на федеральном и региональном уровнях во всех субъектах Федерации. В соответствии с федеральным проектом «Спорт-норма жизни» одним из ключевых целевых показателей предусмотрено увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 70 % к 2030 году. Достижение этого показателя невозможно без формирования у населения осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В методических рекомендациях, адресованных субъектам Российской Федерации и направленные на повышение эффективности вовлечения населения в массовые занятия физической культурой и спортом (2023) из общего числа практик были выделены 80 проектов, отражающих различные аспекты эффективного вовлечения населения в двигательную активность. Эти проекты определяют наиболее предпочтительные подходы для актуализации методических рекомендаций субъектам Российской Федерации

Федерации, направленных на повышение мотивации населения к занятиям физической культурой и спортом. Одним из таких направлений является разработка лично-ориентированных программ учитывающих индивидуальные особенности развития каждого человека. Данный подход предполагает учет параметров ориентированных на индивидуальные потребности, включая анализ следующих факторов, такие как уровень физической подготовленности, индивидуальных предпочтения в выборе видов физической активности, а также особенности трудовой деятельности и отдыха.

Лично-ориентированный подход в педагогике предполагает индивидуализированное и направленное воздействие взрослого на личность ребенка. В соответствии с этим, «лично-ориентированные педагогические технологии» рассматриваются как технологии дифференциации учебного процесса по уровням сложности и одаренности учащихся. В соответствии с этим производится деление учащихся на классы в зависимости от их уровня развития, способностей и личных потребностей.

Для эффективной реализации лично-ориентированного подхода в контексте спортивной одаренности, необходимо проводить комплексную диагностику физического и психоэмоционального состояния, разработку критериев спортивного отбора на основе интеграции педагогических, психологических, антропометрических, биомеханических, физиологических, показателей спортивно-одаренных детей [4].

Разработка лично-ориентированных программ для спортивно одаренных детей требует индивидуального учета особенностей физического развития. Для эффективной реализации данного аспекта подготовки необходимо проводить регулярное анкетирование и тестирование психофизического состояния детей, а также немаловажного учитывать воздействие социальных факторов.

Для оценки физического развития детей и применяются различные критерии, которые включают в себя оценку антропометрических (соматометрические), соматоскопических (телосложение и осанка), и физиометрических (сила и выносливость) данных.

В современной практике спорта существует огромный арсенал средств и методов, которые призваны оценивать как количественные, так и качественные показатели двигательной и физиологической подготовленности занимающихся, в зависимости от специализации в конкретном виде спорта. Физические качества, такие как сила, выносливость, гибкость, скорость и координация, могут значительно различаться у каждого ребенка, что обусловлено индивидуальными особенностями развития и генетическими факторами. Важным аспектом является учет сенситивных периодов развития двигательных качеств. Также важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка: его здоровье, предыдущий опыт занятий спортом и личные интересы.

Для успешной индивидуализации тренировок требуются данные о физиологических характеристиках, прогрессе и результатах каждого спортсмена [4].

Процесс работы со спортивно-одаренными детьми требует комплексного психолого-педагогического сопровождения, который включает в себя: диагностику особенностей и способностей ребенка, механизмы и методы коррекции в формировании необходимых умений и навыков, качеств и свойств; модели и способы профилактики возможных трудностей и проблем в процессе спортивной подготовки [1].

Развитие цифровых технологий для сбора и анализа данных открывает новые возможности в физическом воспитании детей, делая процесс обучения персонализированным.

Современные мобильные приложения, предоставляют широкий спектр возможностей для занятий фитнесом, адаптированных для разных возрастных групп. Среди них можно выделить такие приложения, как «Exercise For Kids», «Yoga for Kids & Family fitness», «Kids Workout: Animal kingdom», «7 minute workouts with lazy monster». Данные приложения включают элементы геймификации, что помогает делать процесс обучения новым двигательным навыкам более увлекательным и интерактивным.

С развитием системы искусственного интеллекта появились приложения и онлайн-боты, которые способны персонализировать обучение в режиме оффлайн, так и онлайн. Используя алгоритмы машинного обучения и технологии обработки больших объемов информации за короткий промежуток времени открывает новые возможности для прогресса в любом виде деятельности, в том числе и спорте.

Однако, несмотря на все преимущества новых технологий, некоторые регионы нашей страны часто сталкиваются с проблемами материально-технического и финансового порядка. Недостаток интернет-грамотности кадрового состава в спортивных школах, также играет свою негативную роль в процессе организации эффективной спортивной подготовки особенно на ранних этапах отбора одаренных детей.

Выводы. В современных условиях спортивного отбора наблюдается трансформация возрастных антропометрических показателей детей и подростков, которые следует учитывать в рамках лично-ориентированного подхода в специализации в конкретном виде спорта. Информационная осведомленность и появление новых технологий, а также инклюзивное обучение предоставляет уникальные возможности для более точного определения потенциала одаренных спортсменов. Современные системы оценки состояния здоровья и физического состояния юного организма, позволяют более точно определить физиологические возможности организма и минимизировать риски, что в свою очередь обеспечит более эффективный процесс спортивного отбора.

Накопленные данные и внедрение инклюзивных подходов к спортивной селекции основанных на современных технологиях и принципах

лично-ориентированного подхода, является необходимым условием для определения и реализации спортивного потенциала, создания справедливой поддерживающей среды, где достижение спортивных результатов является закономерным процессом повышения спортивного мастерства.

#### Список литературы

1. Постановление Правительства Новосибирской области от 05.05.2022 № 189-п «Об утверждении региональной программы Новосибирской области «Развитие детско-юношеского спорта в Новосибирской области до 2030 года» // Официальный интернет - портал правовой информации - <https://npalib.ru/2022/05/05/postanovlenie-189-p-id286148/> (дата обращения: 24.04.2025).

2. Информационные направления анализа системы отбора и сопровождения спортивно-одаренных детей / О. А. Двейрина, А. И. Крылов, Г. Б. Шустиков [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2023. № 9. С. 12-14.

3. Мануева Р.С. Физическое развитие детей и подростков. Показатели. Методы оценки. Иркутск: Иркутский государственный медицинский университет, 2018. 52 с.

4. Ростовцева М.В. Лутошкина В.Н., Машанов А.А. Комплексный подход к работе со спортивно-одаренными детьми // Педагогика и просвещение. 2019. № 4. С. 12-19.

## ЗАИМСТВОВАННАЯ ЛЕКСИКА В РЕЧИ СТУДЕНТОВ-БАКАЛАВРОВ

Е.М. Шукаева

Смоленский государственный университет спорта, г. Смоленск, Россия

**Аннотация:** Цель проведенного исследования – выявить особенности и закономерности употребления заимствованных слов в речи студентов-бакалавров, определить степень влияния иностранных лексем на формирование современного русского литературного языка, установить причины и факторы активизации заимствования среди молодежи, оценить уровень понимания и восприятия студентами специфики семантики иноязычных слов. Посредством проведения анкетного опроса, в котором приняли участие 100 респондентов – студенты-бакалавры Смоленского государственного университета спорта, определены основные причины употребления англицизмов в речи студенческой молодежи; выявлены трудности в понимании и освоении заимствованной лексики носителями русского языка, а также основные тенденции влияния заимствованной лексики на развитие русского языка в настоящее время. Проведенное анкетирование выявило двойственное отношение респондентов к иноязычным заимствованиям. Заимствования иноязычных слов в русском языке представляют комплексную лингвистическую проблему, не имеющую единого решения среди исследователей.

**Ключевые слова:** заимствованная и исконная лексика, англицизм, лингвистический анализ, чистота языка, студенты-бакалавры.

Исследование процессов адаптации заимствованной лексики в современном русском литературном языке приобретает особую значимость для лингвистической науки. Многочисленные работы отечественных исследователей, включая труды А. Ахметзяновой, И. Саттаровой [1], Т. Ерофеевой, Е. Литвиновой [2], И.А. Пац [3], раскрывают различные аспекты данной проблематики. Согласно исследованиям Л.П. Крысина, основополагающими факторами лексического заимствования выступают номинативная необходимость, стремление к семантической дифференциации близких понятий, тенденция к специализации терминологии, а также социально-психологические мотивы, связанные с престижностью иноязычных единиц [4].

Лингвистический термин «заимствование», происходящий от английского *borrowing*, французского *emprunt*, немецкого *entlehnung*, испанского *prestamo*, определяется в словаре О.С. Ахмановой как процесс обогащения языка путем привлечения лексических единиц других языковых систем для обозначения новых реалий, уточнения существующих понятий и

наименования ранее неизвестных предметов. Современная языковая ситуация характеризуется масштабным проникновением англицизмов в русский язык, что привело к появлению термина «глобоанглицизм». Данное явление, описанное Е.А. Трубиновой, отражает всеобъемлющее распространение английских заимствований во всех социальных сферах различных языков, обусловленное престижностью англоязычной культуры среди молодого поколения [5].

Заимствования – неотъемлемый элемент развития любого языка. Особенно активно этот процесс проявляется среди молодежи, включая студентов бакалавриата. Современные студенты часто используют заимствованные слова и выражения в повседневной речи, стремясь выразить свою принадлежность к определенной социальной группе, подчеркнуть уровень образования или адаптироваться к требованиям профессиональной среды. Заимствование лексики способствует расширению коммуникативных возможностей, облегчая понимание сложных концепций и идей, однако чрезмерное использование иностранных терминов может привести к обеднению родного языка и утрате его самобытности.

В рамках исследования особенностей адаптации англоязычных заимствований современной молодежной среды проведен комплексный анализ социолингвистических механизмов ассимиляции иноязычной лексики. Посредством анкетирования установлены ключевые предпосылки активизации процессов заимствования, специфика функционирования англицизмов в молодежном дискурсе, а также основные сложности восприятия иноязычных элементов носителями русского языка.

Организация и проведение анкетирования. Для объективности и достоверности результатов в опросе приняли участие 100 респондентов – студенты-бакалавры Смоленского государственного университета спорта. Студентам было предложено ответить на следующие вопросы:

1. Как вы считаете, нужны ли заимствования в речи или нет? Обоснуйте свою точку зрения.

2. Что вы предпочтете: «окей» или «хорошо»; «акцентировать» или «выделять»; «мобильность» или «подвижность»; «тренд» или «тенденция»; «голкипер» или «вратарь»; «аналогичный» или «подобный»; «пролонгировать» или «продлить»; «репортаж» или «рассказ»; «креативный» или «творческий»; «рисайклинг» или «утилизация»; «бодибилдинг» или «культуризм»?

3. К чему, на ваш взгляд, может привести злоупотребление англицизмами?

4. Нужно ли бороться за сохранение исконно русских слов и за чистоту русского языка? Если нужно, то как?

5. Объясните лексическое значение слов: аутфилдер, плеймейкер, мерчендайзинг, оффшор, риелтор, фрилансер.

Результаты лингвистического исследования демонстрируют неоднозначное отношение респондентов к языковым заимствованиям.

Значительная часть участников опроса (79 %) поддерживает естественный процесс обогащения русского языка иностранными словами, отмечая повышение выразительности речи и улучшение коммуникативных возможностей. Из положительных моментов, респонденты выделили:

1. Расширение терминологии: Заимствования позволяют вводить новые понятия и термины, необходимые для описания современных реалий, технологий и явлений культуры. Например, такие слова, как «компьютер», «интернет», «бренд», стали неотъемлемой частью русского языка благодаря заимствованиям.

2. Экономия выражений: Использование заимствованного термина зачастую короче и точнее передает смысл, чем длинные русские аналоги. Так, слово «менеджмент» гораздо удобнее, чем фраза «управленческая деятельность».

3. Повышение уровня коммуникации: Современный мир становится все более глобальным, и владение международной терминологией облегчает общение с иностранцами и международное сотрудничество.

4. Развитие науки и техники: Научные и технические дисциплины постоянно развиваются, порождая новую лексику. Многие современные научные термины пришли именно через заимствования («генетика», «биология»).

Меньшинство респондентов (21 %) выражает обеспокоенность негативным влиянием англицизмов на чистоту родного языка:

1. Утрата чистоты языка: Чрезмерное увлечение заимствованиями может привести к утрате уникальности и самобытности родного языка. Язык должен сохранять собственную структуру и грамматические особенности.

2. Проблемы понимания: Некоторые заимствования воспринимаются плохо и вызывают трудности у части населения, особенно пожилых людей или тех, кто редко сталкивается с иностранным влиянием.

3. Возникновение дублетов: Иногда одно и то же понятие обозначается двумя словами: русским и заимствованным («фрилансер» и «вольный художник»), что вызывает путаницу и неоправданное усложнение речи.

Анализ ответов на второй вопрос показал примечательную тенденцию предпочтения исконно русской лексики заимствованным аналогам среди 72 % респондентов. Студенты активно используют русскоязычные варианты слов, включая «хорошо», «подвижность», «рассказ», «творческий» и «культуризм», подчеркивая их привычное звучание.

Ответы на третий вопрос показали, что подавляющее большинство участников анкетирования (93 %) выражает озабоченность возможной утратой самобытности русского языка при чрезмерном использовании заимствований. Минимальная часть респондентов (7%) не усматривает существенного влияния иностранных слов на развитие языковой системы.

На четвертый вопрос значительная группа опрошенных (73%) подчеркивает необходимость сохранения и передачи будущим поколениям богатства русского языка, акцентируя внимание на важности использования

исконной лексики для поддержания уникальности национальной речевой культуры. Меньшая часть респондентов (27 %) выразила мнение о естественном отмирании традиционной русской лексики, считая борьбу за ее сохранение нецелесообразной.

Лингвистический анализ демонстрирует уверенное владение современными заимствованиями у значительной части студенческой аудитории (58%). Специфическая спортивная и маркетинговая терминология англоязычного происхождения оказалась сложной для восприятия у 42 % респондентов. Термины узкопрофессиональной направленности (*аутфилдер*, *плеймейкер*, *мерчендайзинг*) вызвали затруднения у всех участников исследования.

Таким образом, проведенное анкетирование выявило двойственное отношение респондентов к иноязычным заимствованиям.

Активное проникновение англицизмов воспринимается как закономерный процесс межкультурной коммуникации. Одновременно опрошенные подчеркивают необходимость сохранения самобытности русского языка. Заимствования рассматриваются как инструмент обогащения речи при условии разумного использования. Большинство респондентов предпочитает русские эквиваленты ввиду их естественного звучания. Анкетирование выявило сложности семантического восприятия англицизмов, ограничивающие возможности корректного словоупотребления. Некоторые заимствования используются лишь как маркер современности речи говорящего.

Заимствования иноязычных слов в русском языке представляют комплексную лингвистическую проблему, не имеющую единого решения среди исследователей. Студенческая аудитория активно включает англицизмы в повседневную коммуникацию под влиянием объективных социокультурных факторов. Грамотное использование заимствованной лексики требует глубокого понимания семантических особенностей слов и контекстуальной уместности их применения. Процесс языкового заимствования выступает естественным механизмом обогащения лексического состава, отражая динамику межкультурных связей и исторических трансформаций. Адаптация иностранных слов в русском языке сопровождается фонетическими изменениями, морфологической перестройкой и семантическим переосмыслением лексических единиц. Проведенный анализ речевого поведения студентов демонстрирует актуальные направления эволюции современного русского языка.

#### Список литературы

1. Ахметзянова А., Саттарова И. Проблема использования иноязычной лексики в современной русской речи // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. 2009. № 3. С. 94-97.
2. Ерофеева Т., Литвинова Е. Иноязычные элементы в современной русской речи // Исследовательский журнал русского языка и литературы. 2013. № 2 (2). С. 39-51.

3. Пац И.А. Проблемы освоения новых заимствований: значение, оценочность, уместность употребления // Проблемы становления гражданского общества сборник статей VI Международной научной студенческой конференции. 2018. С. 249-252.

4. Крысин Л.П. Иноязычное слово в контексте современной общественной жизни // Русский язык конца XX столетия (1985–1995). – М.: Язык русской культуры, 1996. 151 с.

5. Трубинова Е.А. Заимствования как процесс изменения языка // Молодой ученый. 2016. № 10 (114). С. 1209-1212.

## ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ СОТРУДНИКОВ МЧС

Н.С. Шумова, Ю.В. Байковский

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва, Россия

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию психоэмоциональной устойчивости сотрудников МЧС, вовлеченных в деятельность в спасательных командах и подразделениях пожарной части с различной степенью риска и опасности. Сотрудники МЧС, вошедшие в группу «Высокого риска», с одной стороны, способны на более выраженные эмоциональные подъемы, быстрое и энергичное реагирование на требующие регулирования конфликтные ситуации в команде, на формирование и поддержание позитивных установок как между сослуживцами, так и по отношению к себе, занимают позицию эмоциональных и интеллектуальных лидеров команды, с другой стороны – с ними необходимо проводить работу, направленную на повышение уровня психоэмоциональных ресурсов, снижение психологической нагрузки, контроля (самоконтроля) психоэмоционального состояния, обеспечение своевременного отдыха после выполнения высоко рискованных операций.

**Ключевые слова:** напряжение, психоэмоциональная устойчивость; уровень интеллекта; риск; тревога; подозрительность; астения; эмоциональный дефицит; депрессия.

Риск и сопутствующее риску переживание опасности и неопределенности – один из факторов, влияющих на психоэмоциональную устойчивость сотрудников МЧС. Высокий уровень развития механизмов, обеспечивающих решение проблем и психоэмоциональную устойчивость позволяет им успешно адаптироваться к экстремальным условиям, найти возможности для реализации своего потенциала.

В исследовании, проведенном кафедрой психологии, философии и социологии на базе Главного управления МЧС России по Московской области, принял участие 61 испытуемый. Испытуемые были разбиты на три группы:

Группа № 1 – высокого уровня риска, n=24 (сотрудники, занимающие должности в отделении пожарной части, выполняющие высоко рискованные операции. Из них: 7 – командиры отделения, 9 – старшие пожарные, 7 – спасатели-пожарные);

Группа № 2 – среднего уровня риска, n=20 (сотрудники, занимающие должности в отделении пожарной части, выполняющие средне рискованные операции. Из них: 4 – начальники караула и 16 – пожарные);

Группа № 3 – минимального уровня риска, n=17 (сотрудники, занимающие должности в отделении пожарной части, выполняющие средне рискованные операции. Из них: 8 – радиотелефонисты, 4 – старшие инструкторы

по вождению пожарной машины, 3 – диспетчеры ЦЦПС, 2 – водители). Исследование проведено при участии магистрантки кафедры Скороходовой С.

Степень риска оценивалась в баллах по специально разработанной таблице 1. К группе высокого уровня риска были отнесены сотрудники, вовлеченные в деятельность с уровнем риска выше 50 баллов, среднего уровня риска – от 26 до 50 баллов, минимального уровня риска – 25 и менее баллов. Сотрудники группы «Высокого риска», имели достоверно более низкий стаж работы (в среднем 7,3 года) по сравнению с сотрудниками групп «Среднего» и «Низкого» риска (15,2 и 15,6 лет соответственно).

Таблица 1 – Экспертная оценка уровней риска в баллах

Уровень риска	Без риска	Низкий	Средний	Высокий
Оценка в баллах	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла
	Мин. влияние фактора	Ниже среднего влияние фактора	Среднее влияние фактора	Максимальное влияние фактора
1. Опасность температурного режима	От +10°C до +20°C	От +20°C до +30°C	От +30 °C до +40°C	Свыше +40°C
2. Пожар	За зоной задымление или в пределах 100 метров	Зона задымления в пределах зоны теплового воздействия	Зона теплового воздействия	Очаг возгорания (Зона горения)
3. Землетрясения	Не ощущается людьми	Ощущается людьми: трескается штукатурка, лопаются оконные стекла	Ломаются каркасы, разрушение фундаментов, строений	Деформация железных путей, рушатся мосты
4. Обрушение конструкций	Обрушений нет	Трескается штукатурка, качаются предметы, нет или минимальное влияние на построение плана действий	Рушатся большинство каркасов строений, трещины в грунте, нужно оперативно менять план действий	Падение конструкций, деформация трубопроводов. Крайняя важность устранения лишних потерь
5. Оползни	Нет рисков попасть под оползень	Слабое сотрясение	Землетрясение ощущается всеми людьми внутри помещения, под открытым небом – многими	Всеобщие повреждение зданий
6. Снежные лавины	На некоторых крутых склонах снег средней устойчивости. В остальных местах снег очень стабилен	На многих крутых склонах снег средне- или слабоустойчивый	На большинстве крутых склонов снег нестабильный	Снег нестабильный. Даже на некрутых склонах вероятен сход множества крупных спонтанных лавин

Уровень риска	Без риска	Низкий	Средний	Высокий
	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла
Оценка в баллах	Мин. влияние фактора	Ниже среднего влияние фактора	Среднее влияние фактора	Максимальное влияние фактора
7. Террористические акты	Нет опасности	повышенный («синий»)	высокий («желтый»)	критический («красный»)
8. Метеорологические и агрометеорологические опасные явления	Затишье, Легкий ветерок,	легкий бриз, слабый бриз, умеренный бриз	свежий бриз, сильный ветер, буря	Сильная буря, полная буря, шторм, ураган
9. Гидрологические опасные явления	Явления мало катастрофические	Опасность минимальная	Опасность высокая	Превышение величин особо опасных (критических) уровней воды для конкретных населенных пунктов и хоз. объектов
10. Биологические повреждения в литосфере, гидросфере, атмосфере	Не ощущается людьми	Загрязнение ощущается людьми	Единичные случаи экзотических и особо опасных инфекционных заболеваний	Групповые случаи опасных инфекционных заболеваний. Эпидемия. Пандемия
11. Техническое оборудование	Нет задачи проверки и оценки целостности оборудования	Крайне мала вероятность нарушения работы или повреждения целостности оборудования	Техническое оборудование требует обследования и проверки	Техническое оборудование требует ремонта и/или строгой проверки работоспособности
12. Опасность рельефа местности	Ровная поверхность, без нарушения ландшафта и искусственных сооружений	Ровная поверхность без гор, холмов	Есть горы, холмы без критических нарушений ландшафта	Горная местность с крутыми оврагами
13. Взрывы (хлопок)	Отсутствуют	Слабые хлопки, не приводящие к обрушениям	Взрывы, вызывающие незначительные обрушения	Взрывы, опасные для людей
14. Ответственность за подчиненных	Не несет ответственность за риски	Ответственность крайне мала	Частичная ответственность	Ответственность за риски крайне высока
15. Выбор решающего направления	Не принимает решение	Решение принимает в крайнем случае	Выбор крайне важен	Полная ответственность за путь

Результаты сравнительного анализа представлены в Таблице 2.

Уровень стресса в пределах нормы, симптомов ПТСР не обнаружено ни у одного сотрудника МЧС, что свидетельствует о высоком уровне их психоэмоциональной устойчивости, хорошей работоспособности, адаптированности к деятельности. Сравнительный анализ показал, что по сравнению с группой 2 («Среднего риска»):

- в группе 1 («Высокого риска») выше уровень астении;
- в группе 3 («Низкого риска») достоверно выше уровень доверчивости, близко к достоверному уровню ниже уровень напряжения и выше уровень невротической депрессии (включающей три синдрома: астенический, тревожно-фобический и ипохондрический).

Таблица 2 – Основные различия между группами испытуемых по U- кр. Манна-Уитни\*

Показатель	1 гр. (n=24)		2 гр.		3 гр.		1 группа со 2		2 группа с 3		1 группа с 3	
	$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$	U эмп.	p	U эмп.	p	U эмп.	p
Эмоциональный дефицит**	2,3	5,10	4,1	5,00	5,0	5,3	184,5	0,191	162	0,642	<b>95</b>	<b>0,023</b>
Подозрительность	1,4	0,97	2,2	1,61	1,4	1,22	170,5	0,101	<b>142</b>	<b>0,038</b>	150	0,909
Невротическая депрессия	6,9	1,28	5,7	2,34	7,0	1,62	173,5	0,117	<b>150,5</b>	<b>0,056</b>	127	0,349
Астения	9,3	0,97	8,6	1,40	8,8	1,87	<b>164,5</b>	<b>0,075</b>	144	0,415	153	1,0
Напряжение	12,1	8,8	14,6	11,62	8,6	8,19	205,5	0,416	<b>140</b>	<b>0,093</b>	109	0,132
Интеллект	14,4	1,95	13,0	3,03	13,9	1,80	163	0,07	152,5	0,541	<b>92</b>	<b>0,025</b>

Примечания: \*Красным цветом выделены достоверные различия, красным цветом и курсивом – близкие к достоверным.

\*\* «Эмоциональный дефицит» – шкала «Истощение» опросника «Эмоциональное выгорание» В.В. Бойко; «Подозрительность» – методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса, А. Дарки»; «Невротическая депрессия» – клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний К.К. Яхин Д.М. Менделевич; «Астения» – клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний К.К. Яхин Д.М. Менделевич; «Напряжение» – сумма баллов по шкале «Напряжение» опросника «Эмоциональное выгорание» В.В. Бойко; «Интеллект» – коэффициент успешности, методика «Установление закономерностей» Б.Л. Покровского.

Это говорит о том, что средний риск оптимален для поддержания работоспособности. Большая физическая и эмоциональная нагрузка, высокий уровень ответственности снижает работоспособность командиров отделения, спасателей, старших пожарных, повышает их степень утомления (испытуемые 3 группы «Высокого риска»).

У радиотелефонистов, диспетчеров, водителей (группа «Низкого риска») нагрузка монотонная, при восприятии травмирующего других людей события нет возможности непосредственного участия в их спасении,

ликвидации чрезвычайной ситуации, что не только снижает работоспособность нервной системы, но и приводит к переживанию тревоги, беспомощности, к фокусировке на проблемах со своим собственным здоровьем.

В 1 группе по сравнению с 3 группой достоверно выше уровень интеллекта и ниже уровень эмоционального дефицита. Это говорит о том, что пожарные и старшие пожарные (1 группа «Повышенного риска»), отличаются от 3 группы («Низкого риска») высоким уровнем логического мышления, нестандартным подходом к решению задач в экстремальной деятельности. Несмотря на снижение работоспособности нервной системы по сравнению с группой «Среднего риска», они не переживают беспомощность, свойственную испытуемым группы «Низкого риска», не блокируют влияние внешних факторов чрезмерной перегрузки, не активизируют защитные механизмы для снижения расхода энергетических и психологических ресурсов.

#### **Выводы:**

1 Психоэмоциональная устойчивость выше у сотрудников МЧС, вовлеченных в деятельность в спасательных командах и подразделениях пожарной части с более высокой степенью риска и опасности, занимающих более ответственные должности. Они способны на более выраженные эмоциональные подъемы, быстрое и энергичное реагирование на требующие регулирования конфликтные ситуации в команде, формирование и поддержание позитивных установок как между сослуживцами, так и по отношению к себе, занимают позицию эмоциональных и интеллектуальных лидеров команды.

2. Средний риск оптимален для поддержания работоспособности. Большая физическая и эмоциональная нагрузка, высокий уровень ответственности снижает работоспособность испытуемых группы «Высокого риска» (командиров отделения, спасателей, старших пожарных), повышает их степень утомления. С сотрудниками МЧС, выполняющими высоко рисковые операции, необходима работа, направленная на повышение уровня психоэмоциональных ресурсов, снижение психологической нагрузки, контроль (самоконтроль) психоэмоционального состояния, обеспечение своевременного отдыха в процессе рабочей деятельности;

#### **Список литературы**

1. Аболин Л.С. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань: Изд-во Казанского ун-та, 2013. 248 с.
2. Бэрон Р, Ричардсон Д. Агрессия. СПб.: Питер, 1997. С. 26.
3. Бойко В.В. Охрана психического здоровья. М.: Академия, 2004. 348 с.
4. Бойко В.В. Правила эмоционального поведения. СПб.: Речь, 1997. 286 с.
5. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Сударыня, 1999. 28 с.
6. Клевцова Н.А. Синдром эмоционального выгорания в профессиональной деятельности специалиста // Территория науки. 2015. № 67. С. 63-64.

7. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология. М.: Академический Проект, 2009. 943 с.
8. Марищук В.Л. Психологические основы формирования профессионально значимых качеств: автореф. дис. д-ра психол. наук. Л., 1982.
9. Мальшев И.В. Психологические характеристики рисков в экстремальных ситуациях. Саратов, 2011. С. 50-55.
10. Профессиография основных видов деятельности сотрудников Государственной противопожарной службы МВД России: пособие. Марьин и др. М.: ВНИИПО, 1998. 114 с.
11. Психологический отбор кандидатов на службу в ГПС МЧС России: метод. рекомендации. М.: ВНИИПО, 2003. 148 с.
12. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. М.: Академический проект, 2005.
13. Сыманюк Э.Э., Зеер Э.Ф. Психология профессиональных деструкций // Академический проект, 2005. 240 с.

## СЕКЦИЯ 4

### СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА. ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

---

УДК 316.77

#### КОММУНИКАТИВНЫЕ РОЛИ И СТЕРЕОТИПЫ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ В ПРОЦЕССЕ МЕЖКУЛЬТУРНОЙ КОММУНИКАЦИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

О.О. Айвазян<sup>1</sup>, А.А. Кукушкина<sup>1</sup>, Л.Г. Барнадзе<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

<sup>2</sup>ИП «Роната», г. Тбилиси, Грузия

**Аннотация.** В статье рассматриваются коммуникативные роли и стереотипы в молодежной среде в процессе межкультурной коммуникации в сфере физической культуры и спорта. Описываются основные правила межкультурной коммуникации, включающие уважение культурных различий, открытость и толерантность, эмпатия и понимание, избегание стереотипов, активное слушание, гибкость и адаптивность, а также изучение культур. В работе перечисляются примеры коммуникативных ролей с описанием их особенностей. В выводах статьи указывается на то, что межкультурная коммуникация в сфере физической культуры и спорта важна, поскольку в рамках физкультурно-спортивных мероприятий осуществляется процесс передачи и получения информации в доступной для понимания форме, что препятствует возникновению языковых и иных социально-коммуникативных барьеров понимания.

**Ключевые слова:** коммуникация, коммуникативная роль, коммуникативный стереотип, межкультурная коммуникация, сфера физической культуры и спорта, молодежь.

«Коммуникация – это основа жизни человека. Успешное социальное, эмоциональное и интеллектуальное развитие невозможно без свободной коммуникации. Каждый должен быть способен выразить свои мысли, чувства и желания легко, быстро и ясно» [1, 8].

Коммуникация – это процесс передачи информации, идей и сообщения от одного лица другому с целью решения определенных коммуникативных задач [1, 2, 3, 4].

Межкультурная коммуникация представляет собой компонент целостной картины мира, в котором глобализационные и миграционные процессы способствуют взаимопониманию представителей различных

этносов и культур в различных сферах деятельности. В связи с этим, четкое понимание коммуникативной роли личности и стереотипов играет важную роль.

Личность, задействованная в процесс межкультурной коммуникации, играет важнейшую роль, так как обладает своим уникальным набором ценностей, убеждений, опыта и культурных особенностей, которые формируют его коммуникативный стиль. В межкультурной коммуникации важно учитывать эту уникальность каждой личности, чтобы эффективно взаимодействовать с представителями других культур и этносов.

Коммуникативные роли также имеют большое значение в межкультурной коммуникации. Они определяются социальными ожиданиями и требованиями, которые предъявляются к индивиду в рамках конкретной культуры. Понимание коммуникативных ролей позволяет лучше адаптироваться к культурным особенностям других людей и успешно взаимодействовать с ними.

Стереотипы также оказывают влияние на межкультурную коммуникацию. Они представляют собой упрощенные представления о членах других культур, которые могут возникать на основе предвзятых убеждений или недостаточного знания о других культурах. Стереотипы могут создавать барьеры для эффективной коммуникации и приводить к недопониманию [7].

Основные правила межкультурной коммуникации включают следующие аспекты:

1. Уважение культурных различий: важно проявлять уважение и понимание культурных особенностей других людей. Это включает в себя осознание и принятие различий в ценностях, обычаях, верованиях и образе жизни.

2. Открытость и толерантность: важно быть открытым к новым идеям, точкам зрения и опыту других культур. Толерантность к различиям способствует улучшению межкультурного взаимодействия.

3. Эмпатия и понимание: стремитесь понять мир другого человека через его глаза. Эмпатия позволяет лучше понять мотивы и эмоции других людей.

4. Избегание стереотипов: важно избегать обобщенных представлений о членах других культур и стремиться к индивидуальному пониманию каждого человека.

5. Активное слушание: Практика активного слушания поможет улучшить коммуникацию. Важно давать другим возможность высказаться и проявлять интерес к их точке зрения.

6. Гибкость и адаптивность: Будьте готовы к адаптации и изменению своего поведения в соответствии с культурными особенностями других людей.

7. Изучение культур: стремитесь узнать больше о культуре других людей, их традициях, обычаях, истории и языке. Это поможет улучшить понимание и уважение культурных различий.

Эти правила способны позитивно воздействовать на достижение гармоничного и продуктивного межкультурного взаимодействия, способствуя более глубокому пониманию и сотрудничеству между различными культурами.

Для успешной межкультурной коммуникации необходимо учитывать разнообразие личностей, осознавать и адаптировать коммуникативные роли в соответствии с культурными контекстами, а также бороться со стереотипами через образование, открытый диалог и уважение к различиям. В конечном итоге, понимание этих аспектов поможет создать более гармоничное и продуктивное взаимодействие между представителями различных культур в современном мире.

Межкультурная коммуникация означает взаимодействие и обмен информацией между людьми из разных культур. Это включает в себя различные аспекты, такие как язык, обычаи, ценности, убеждения и коммуникативные стили.

Коммуникативные роли – это определенные позиции, которые люди занимают в процессе коммуникации. Каждый участник коммуникации играет определенную роль, которая формируется под влиянием их поведения, стиля общения, целей и ожиданий. Коммуникативные роли могут быть различными в зависимости от контекста и ситуации, а также способны меняться в течение времени.

Примеры коммуникативных ролей:

1. Инициатор/инициаторша. Человек, который начинает коммуникацию или предлагает новую тему для обсуждения.

2. Активный слушатель. Человек, который внимательно слушает и проявляет интерес к точке зрения других участников коммуникации.

3. Ведущий/модератор. Человек, который организует и контролирует ход обсуждения, направляет разговор и обеспечивает соблюдение правил общения.

4. Советующий/эксперт. Человек, который предоставляет советы, информацию или экспертное мнение по определенному вопросу или теме.

5. Посредник/посредница. Человек, который участвует в разрешении конфликтов или помогает достичь согласия между участниками коммуникации.

6. Поддерживающий/поддерживающая. Человек, который выражает поддержку, понимание и эмоциональное участие в общении.

7. Оценщик. Человек, который анализирует и оценивает информацию или высказывания других участников коммуникации.

Указанные роли перекрываются и изменяются в зависимости от ситуации. Понимание коммуникативных ролей помогает лучше осознавать динамику коммуникации и эффективнее взаимодействовать с другими людьми.

Коммуникативные роли определяются социальными ожиданиями и требованиями, которые предъявляются к индивиду в рамках конкретной

культуры. Эти роли могут варьироваться в зависимости от контекста и культурных особенностей. Понимание и адаптация к этим ролям помогают успешно взаимодействовать с представителями других культур.

Стереотипы представляют собой упрощенные представления о членах других культур, которые могут возникать на основе предвзятых убеждений или недостаточного знания о других культурах. Стереотипы могут привести к недопониманию, конфликтам и созданию барьеров для эффективной межкультурной коммуникации.

В целом, понимание личности, коммуникативных ролей и стереотипов играет важную роль в успешной межкультурной коммуникации. Уважение к различиям, открытый диалог и образование помогают преодолеть стереотипы и создать более гармоничное взаимодействие между представителями различных культур.

Коммуникативные стереотипы – это предвзятые представления о том, каким образом должно происходить общение с определенными группами людей или в определенных ситуациях. Эти стереотипы могут основываться на различных аспектах, таких как культурные различия, социальный статус, пол, возраст, профессия и другие характеристики. Коммуникативные стереотипы способны повлиять на исход коммуникации. Поэтому важно учитывать особенности партнера и выбирать подход, который будет наиболее эффективным в данной конкретной ситуации [5, 6].

Коммуникативные стереотипы могут влиять на восприятие и способ взаимодействия с другими людьми. Например, стереотип о том, что определенная группа людей общается более прямо или эмоционально, может повлиять на поведение и реакции в общении с ними.

Однако важно помнить, что коммуникативные стереотипы могут быть неправильными и привести к недопониманию, или конфликтам в общении. Поэтому важно быть осознанным и критически оценивать коммуникативные стереотипы, а также стремиться к пониманию индивидуальных особенностей каждого человека и контекста общения.

Таким образом, в процессе межкультурной коммуникации представителей сферы физической культуры и спорта в рамках различных физкультурно-спортивных мероприятий необходимо верно выбрать способ коммуникативного взаимодействия в целях достижения фактической функции общения, включающей установление и поддержание контакта вне зависимости от расовой, национальной, языковой, культурной принадлежности собеседника. Стереотипизация в процессе межкультурной коммуникации позволяет учитывать черты и характеристики конкретных культур. При этом верный выбор способа и формы использования стереотипов может быть как полезным, так и принести ущерб процессу коммуникативного взаимодействия представителей различных культур. Межкультурная коммуникация в сфере физической культуры и спорта важна, поскольку в рамках физкультурно-спортивных мероприятий осуществляется процесс передачи и получения информации в доступной для понимания

форме, что препятствует возникновению языковых и иных социально-коммуникативных барьеров понимания.

### Список литературы

1. Айвазян О.О. Социология коммуникации // учебное пособие. Краснодар. КГУФКСТ. 2020. 64 с.
2. Айвазян О.О., Кукушкина А.А., Еремина Е.А. Нарушение авторских прав в рекламе как фактор, дискредитирующий правовую и коммуникативную культуру в современном социально-правовом обществе // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Экономика и право. 2024. № 10. С. 95-99. DOI 10.37882/2223-2974.2024.10.01.
3. Казарина С.Г., Гуляева Т.Ю. Речевая коммуникация: понятие, формы и типы // Учебно-методическое пособие. Краснодар. 2022.
4. Супрун С.В. Пространство коммуникации физической культуры и спорта // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. Редколлегия: А.И. Погребной [и др.]. 2020. С. 149-150.
5. Тонковидова А.В., Самсоненко Т.А., Сычева И.С., Еремина Е.А. Основы спортивной журналистики. Электронное учебно-методическое пособие. Краснодар. 2022.
6. Тонковидова А.В., Самсоненко Т.А., Мишина Т.В. Социология рекламы и связей с общественностью: Электронное учебно-методическое пособие. Краснодар. 2022.
7. Шакалов И.И. Ключевые параметры модели стратегической коммуникации // Научные исследования и разработки. Современная коммуникативистика. 2021. Т.10. № 4. С. 30-38.
8. Ayvazyan O.O. Sociological Foundations of Legal Education and Legal Communication... as Mechanism for the Formation of Communicative-Legal Culture of a Person in a Modern Social and Cultural Society // Papers of the Institute for Scientific Research and Artistic Work in Bjelovar. 2021. № 15. С. 161-170.

## КОММУНИКАТИВНОЕ ПРОСТРАНСТВО МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОЛИМПИЗМА

О.О. Айвазян<sup>1</sup>, В.Н. Нехай<sup>1</sup>, Ф.Б. Мсоке<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

<sup>2</sup>Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма,  
г. Дар-эс-Салам, Объединенная Республика Танзания

**Аннотация.** В статье рассматривается коммуникативное пространство современной молодежи в условиях олимпизма. Раскрываются основные стили коммуникативного взаимодействия молодежи: информационный (инфостиль), интерактивный и перцептивный. Коммуникативный стиль взаимодействия – это совокупность характеристик общения, которые определяют его эффективность и результативность. Умение эффективно общаться с окружающими людьми, понимать их и учитывать их мнение является ключевым фактором успеха в современном мире. В работе отмечается то, что коммуникативный стиль взаимодействия в молодежной среде имеет большое значение как для социализации молодежи, так и для формирования коммуникативной и олимпийской культуры личности молодых людей.

**Ключевые слова:** олимпизм, коммуникация, социальная коммуникация, коммуникативная и олимпийская культура, коммуникативное пространство, молодежь.

Коммуникация (лат. *communicatio* – сообщение, связь) 1. Сообщение или передача средствами языка содержания высказывания. 2. Специфическая форма взаимодействия людей в процессе их познавательно-трудовой деятельности [1; 3, с. 2000; 4].

«Коммуникация – это основа жизни человека. Успешное социальное, эмоциональное и интеллектуальное развитие невозможно без свободной коммуникации. Каждый должен быть способен выразить свои мысли, чувства и желания легко, быстро и ясно» [1].

Коммуникативное пространство молодежи представляет собой информационное поле, в рамках которого осуществляется процесс взаимодействия. В условиях развития информационно-коммуникативных технологий основными каналами передачи и получения информации являются социальные сети, что обуславливает значимость формирования позитивного коммуникативного пространства для достижения эффективности в процессе коммуникативного взаимодействия молодых людей, в частности в условиях олимпизма.

Коммуникативное пространство молодых людей в условиях олимпизма заключается в разных аспектах, которые связаны с пропагандой аксиологических основ олимпийского движения. При этом особую роль выполняют средства массовой информации и интернет, так как данные каналы передачи информации оказывают значительное воздействие на мышление, сознание, речемыслительный процесс и поведение молодого поколения, в условиях которого формируется олимпийская культура и ментальность.

Олимпийская культура, реализуемая в процессе коммуникации в рамках определенного позитивного коммуникативного пространства, выступает императивом трансляции этики мирного сосуществования представителей различных культур и этносов среди молодых людей. При этом, позитивное коммуникативное пространство формируется посредством развития высокого уровня коммуникативных способностей молодежи, «посредством правомерной трансляции достоверной информации, отвечающей основополагающим коммуникативным требованиям и нормам» [2, с. 96], что также воплощается в процессе участия в олимпийских мероприятиях. Реализация высокого уровня коммуникативных способностей возможна при верном выборе коммуникативных средств общения с учетом обстановки, условий и сферы общения. Сфера коммуникации обязывает правильно избирать коммуникативный стиль общения в молодежной среде.

Коммуникативный стиль общения – это совокупность привычных для человека способов и средств установления и поддержания контактов с окружающими в различных формах взаимодействия.

Молодые люди активно взаимодействуют друг с другом, обмениваясь информацией, и коммуникативный стиль определяет эффективность этого общения. В современном мире общение является одним из ключевых факторов, влияющих на развитие личности и общества в целом. Особенно важно изучение особенностей общения в молодежной среде, поскольку именно молодежь является будущим нашего общества и от того, как она будет взаимодействовать друг с другом, зависит его будущее.

В молодежной среде общение часто происходит в неформальной обстановке, где основной акцент ставится на коммуникации между друзьями и сверстниками. В такой среде молодые люди имеют возможность выражать свою индивидуальность, использовать свои особенности и стиль общения. Так, «в процессе передачи информации через различные медийные форматы (тексты, видео, аудио) возможно неадекватное использование языка, что может привести к недопониманию и недостоверной передаче информации» [6]. А это приводит к возникновению социальных барьеров в процессе профессиональной коммуникации, что представляется серьезным препятствием на пути к справедливому и равноправному обществу [1, 5].

Коммуникативный стиль взаимодействия может различаться в зависимости от целей общения и контекста.

Коммуникативный стиль взаимодействия – это совокупность характеристик общения, которые определяют его эффективность и результативность.

В молодежной среде существует множество различных стилей общения, каждый из которых имеет свои особенности и преимущества. Однако наиболее важными являются два основных стиля: интерактивный и перцептивный. Один из наиболее распространенных коммуникативных стилей в молодежной среде это информационный стиль (инфостиль), направленный на понятное и информативное изложение информации. Многообразие различных компьютерных и мобильных технологий, таких как социальные сети и мессенджеры, позволяет молодым людям быстро передавать информацию и выражать свои мысли в письменной форме. Использование интернет-сленга, смайликов и эмодзи стало неотъемлемой частью коммуникативного стиля взаимодействия в молодежной среде. Быстрота и удобство передачи информации через интернет позволяет молодежи из разных стран быть в постоянном контакте и обмениваться не только текстовыми сообщениями, но и мультимедийным контентом.

Интерактивный стиль предполагает активное взаимодействие между участниками общения, обмен идеями, информацией и опытом. Этот стиль позволяет молодежи быстрее адаптироваться к новым условиям, развивать навыки коммуникации и лидерства. Интерактивный стиль особенно важен для тех, кто стремится к активному участию в общественной жизни, хочет проявить свои способности и таланты.

Перцептивный стиль, напротив, предполагает более пассивное взаимодействие и сосредоточение на восприятии информации. Этот стиль может быть полезен для молодых людей, которые предпочитают наблюдать и анализировать, а не активно участвовать в коммуникации. Он позволяет лучше понять мотивы и действия других людей, научиться эмпатии и толерантности.

Однако, несмотря на различия, оба стиля коммуникации в условиях олимпизма важны для молодежи, поскольку они способствуют развитию личности и формированию навыков, необходимых для успешной жизни в обществе. Кроме того, выбор стиля взаимодействия зависит от индивидуальных особенностей и потребностей каждого молодого человека, и поэтому важно, чтобы каждый мог выбирать тот стиль, который наиболее соответствует его характеру и интересам.

Итак, коммуникативный стиль взаимодействия играет важную роль в развитии молодежи и формировании их личности. Умение эффективно общаться с окружающими людьми, понимать их и учитывать их мнение является ключевым фактором успеха в современном мире. Именно поэтому важно изучать особенности общения в молодежной среде и разрабатывать методы, позволяющие молодым людям развивать свои коммуникативные навыки и эффективно взаимодействовать с окружающим миром. Также, помимо информативного стиля, в молодежной среде также применяется

стиль межличностной коммуникации. Молодежь стремится создавать доверительные отношения, налаживать эмоциональное взаимодействие и расширять круг своих друзей. Использование сленга и жаргона может помочь молодым людям выразить свою идентичность и принадлежность к своей социальной группе. Межличностный стиль общения позволяет молодым людям разделить интересы, обсуждать проблемы и поддерживать друг друга в сложных ситуациях. Кроме того, в молодежной среде может быть замечен стиль агрессивной коммуникации. Неконтролируемые эмоции, желание проявить свою силу и превосходство могут привести к конфликтам и негативному взаимодействию. В таких случаях важно развивать навыки эмоционального интеллекта, которые помогут молодежи управлять своими эмоциями и находить конструктивные решения в конфликтных ситуациях.

Коммуникативный стиль взаимодействия в процессе общения в молодежной среде имеет влияние на эффективность общения и отношений между людьми. Использование информативного стиля позволяет быстро передавать информацию, межличностный стиль позволяет развивать эмоциональную связь, а агрессивный стиль может привести к конфликтам и негативному общению. Поэтому важно развивать навыки коммуникации и находить баланс между различными коммуникативными стилями, чтобы общение в молодежной среде было продуктивным и способствовало развитию личности. Выбор стиля общения зависит от многих факторов, включая индивидуальные особенности личности, потребности и интересы человека, а также ситуацию общения. Важно помнить, что коммуникативный стиль является динамичным и может меняться в зависимости от обстоятельств и целей общения. В целом, коммуникативный стиль взаимодействия в молодежной среде имеет большое значение для социализации молодежи, формирования коммуникативной и олимпийской культуры личности молодых людей. При этом, «коммуникативная культура формируется посредством воспроизводства и передачи эталонной речи в процессе коммуникации» [2, с. 97; 7].

Таким образом, развитие коммуникативных навыков и умение выбирать подходящий стиль общения в современном коммуникативном пространстве в условиях олимпизма являются ключевыми факторами успеха в жизни и профессиональной деятельности.

### Список литературы

1. Айвазян О.О. Социология коммуникации: учебное пособие. Краснодар. КГУФКСТ. 2020. 64 с.
2. Айвазян О.О., Кукушкина А.А., Еремина Е.А. Нарушение авторских прав в рекламе как фактор, дискредитирующий правовую и коммуникативную культуру в современном социально-правовом обществе // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Экономика и право. 2024. № 10. С. 95-99. DOI 10.37882/2223-2974.2024.10.01.
3. Ахманова О.С. Словарь лингвистических терминов. М. Сов. Энциклопедия. 1969. 607с.

4. Казарина С.Г., Гуляева Т.Ю. Речевая коммуникация: понятие, формы и типы. Учебно-методическое пособие. Краснодар. 2022.
5. Тонковидова А.В., Самсоненко Т.А., Мишина Т.В. Социология рекламы и связей с общественностью // Электронное учебно-методическое пособие. Краснодар. 2022.
6. Шакалов И.И. Ключевые параметры модели стратегической коммуникации // Научные исследования и разработки. Современная коммуникативистика. 2021. Т. 10. № 4. С. 30-38.
7. Ayvazyan O.O. Sociological Foundations of Legal Education and Legal Communication... as Mechanism for the Formation of Communicative-Legal Culture of a Person in a Modern Social and Cultural Society // Papers of the Institute for Scientific Research and Artistic Work in Bjelovar. 2021. № 15. С. 161-170.

## РЕПРЕЗЕНТАЦИЯ КОНЦЕПТА «ПОБЕДА» В СПОРТЕ (НА МАТЕРИАЛЕ РУССКОГО ЯЗЫКА)

О.Б. Анисимова, Е.В. Сивакова  
Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию концепта «Победа» в спорте. Анализ концепта «Победа» осуществляется на материале русского языка с использованием различных толковых словарей, словарей синонимов, идиоматических и фразеологических словарей. Основным методом исследования является концептуальный анализ феномена победа в спорте, дополненный послойным анализом концепта «Победа», позволяющий выявить его структуру: ядро (лексемы-репрезентанты концепта «Победа»), понятийный и оценочный слои (вербализация концепта «Победа» в лексике и фразеологии русского языка) и периферию концепта, сформированную трактовками и оценками содержания концепта «Победа» в индивидуальном и групповом сознании российских спортсменов, тренеров, болельщиков, фанатов, и всех тех, кто связан со спортивной деятельностью.

**Ключевые слова:** концепт, победа, спорт, концептуальный анализ, структура концепта.

В отечественной лингвокультуре существуют базовые концепты, имеющие важное значение и ценность для всей нации. Одним из таких концептов можно по-праву считать концепт «Победа». Данный концепт достаточно полно изучен в военном и политическом дискурсах. Однако его репрезентация в спорте требует прояснения.

Цель данной статьи – выявить роль концепта «Победа» в концептосфере русского языка с позиции его представленности в отечественном спорте. При этом мы не ставим перед собой задачи подробно останавливаться на обсуждении терминов концепт и концептосфера. Отметим, что в основе исследования лежит определение концепта Е.С. Кубряковой, согласно которому «концепт – оперативная единица памяти, ментального лексикона, концептуальной системы и языка мозга, всей картины мира, отраженной в человеческой психике» [1, с. 90]. Концепт имеет полевою структуру, где выделяется ядро, приядерная область, содержащая концептуальные признаки (концептуальные слои), менее и более абстрактные, и периферия, включающая оценки и трактовки содержания ядра концепта национальным, групповым и индивидуальным сознанием и отличающаяся слабой структурированностью [2, с.64]. Концептосфера же рассматривается нами как явление ментального мира, совокупность взглядов

общества и отдельного индивида на окружающую действительность, заложенных в минимальных единицах – концептах.

Концепт «Победа» широко представлен в сознании спортсменов, тренеров, спортивных комментаторов, менеджеров, контент-мейкеров, руководителей спортивных команд, фанатов и болельщиков, и всех тех, кто имеет отношение к любительскому и профессиональному спорту и спорту высших достижений. Победы в некоторых мировых, международных спортивных мероприятиях (чемпионаты мира, Олимпийские игры, международные соревнования) имеют важное значение не только для спортсмена-победителя и его спортивной карьеры, его тренера, но и для всей российской сборной и для всей страны в целом. Победителей чествуют и прославляют всей страной. Подрастающее поколение стремится подражать великим спортсменам. Миллионы молодых начинающих спортсменов и фанатов по всей стране носят майки с именами и спортивными номерами своих кумиров. В честь выдающихся спортсменов называют спортивные школы, клубы, улицы, проспекты.

Победа в спорте заключается не только в самом достижении и престиже, но и в формировании характера, силы воли спортсмена. Победы повышают самооценку спортсмена, дают уверенность в себе, стимулируют к дальнейшему росту и новым достижениям.

Достижение победы требует затраты огромного количества усилий. Чтобы бороться за успех, необходимо отдать силы, годы жизни, преодолеть неблагоприятные обстоятельства. Вы когда-нибудь задумывались, что чувствует спортсмен, на последнем вздохе пересекая финишную прямую первым? О чем думает победитель соревнований, поднимаясь на верхнюю ступеньку почетного пьедестала? Какие эмоции ощущает олимпийский чемпион, когда ему вручают заветную золотую олимпийскую медаль? И какое разочарование, и даже боль испытывает человек, посвятивший долгие годы тренировкам, но так и не достигший своей заветной мечты – победы.

В связи с этим можно уверенно сказать, что концепт «Победа» всегда волновал и продолжает волновать мир спорта. Громкие спортивные победы способны вызывать целый спектр эмоций как у спортсменов, так и у ярых болельщиков, начиная от всеобщего ликования на трибунах и обливания героев-победителей шампанским, и заканчивая массовыми беспорядками и выбросом петард на улицах, устраиваемыми разочарованными болельщиками в случае поражения любимой команды. Оценка и трактовка концепта «Победа» национальным сознанием обширна и многогранна. Рассмотрим репрезентацию концепта «Победа» в индивидуальном и групповом сознании россиян с точки зрения его представленности в отечественном спорте.

При анализе семантической структуры лексемы *победа* мы использовали различные толковые словари русского языка: Толковый словарь русского языка XX века (1998), Словарь русского языка С.И.

Ожегова (1984), Толковый словарь Т.Ф. Ефремовой (2000), Толковый словарь спортивных терминов В.П. Сулова (2001).

Перечисленные толковые словари русского языка дают следующее определение:

*Победа.* 1. Вершина. 2. Успех в спортивном состязании, заканчивающийся поражением соперника. 3. Какое-либо достижение в результате борьбы, преодоления чего-либо. 4. Победа. Успех (завоевание 1-го места) в соревнованиях (игре, бое, забеге, заезде, заплыве, схватке и т.д.). Авторы словарей указывают на тот факт, что в спорте несколько разновидностей победы (например, победа в результате дисквалификации противника).

Таким образом, представленность семантической структуры лексемы *победа* в русских толковых словарях образует *понятийный слой* концепта «Победа», включающий в себя следующие значения:

1) вершина, наивысшая точка/ степень чего-либо (вершина пьедестала, спортивный рекорд и т.д.);

2) успех в спортивном соревновании;

3) поражение соперника;

4) достижение превосходства над соперником;

5) завоевание первого места в спортивном состязании;

6) исход соревнований, когда один из участников не может продолжать игру из-за нарушения правил, и из-за его дисквалификации победителем становится либо его оппонент (в боксе, фехтовании), либо спортсмен со следующим по значимости результатом (в плавании, гонках, марафоне). На спортивном языке это называется *техническая победа*.

Семантическая структура русского существительного *победитель* представлена следующими значениями:

1) добился успеха в соревновании;

2) одержал победу в борьбе;

3) преодолел сопротивление;

4) оказался первым в состязании;

5) одержал верх в чем-либо;

6) победил соперника;

7) сильный духом.

Семантическая структура русского глагола *победить* представлена следующими значениями:

1) победить в спортивном состязании;

2) нанести поражение сопернику/ противнику;

3) иметь физическое превосходство над другими участниками;

4) выиграть конкурс, эстафету, игру;

5) преодолеть трудности;

6) добиться успеха.

Ядром концепта «Победа» является лексема *победа*. Мы воспользовались словарем синонимов русского языка («Большой

синонимический словарь русского языка» А.Ю. Кожевникова) и отобрали синонимы и квазисинонимы (синонимы частичные и неточные), относящиеся к концепту «Победа» и объединили их в 4 тематические группы с синонимичными доминантами успех, превосходство, удача, преодоление. Рассмотрим каждую из этих групп.

В первую группу вошли лексемы, репрезентирующие **победу как успех, награду**: *вершина, слава, триумф, трофей, виктория, фурор, лавры, 1-е место, кубок, приз, лавровый венок, торжество, ликование, эйфория, гордость, почет, достижение, рекорд, ценность, золотая медаль, олимпийское золото, пальма первенства, лучший результат.*

Во вторую группу вошли лексемы, характеризующие **победу как превосходство**: *сила, выносливость, мастерство, профессионализм, опыт, работоспособность, сила воли, непревзойденность, могущество, ловкость, умелость, хитрость, смелость, движение, целеустремленность.*

Третью группу составляют лексемы, ассоциирующие **победу с удачей**: *фортуна, благодать, дар Божий, благословение, подарок небес.*

Четвертая группа представлена лексемами, характеризующее **победу как преодоление**: *превозмогание, прохождение, осиливание, пересиливание, перебарывание, форсирование, выполнение, трудолюбие, упорство.*

Проанализировав репрезентацию концепта «Победа» в спорте, приходим к выводу, что победа обладает следующим набором параметров:

1. Победа – великая награда, приносящая спортсмену успех и славу. Победителей чествуют с почестями, прославляют, им пытаются подражать, берут с них пример. После победы в соревновании спортивная карьера победителя идет вверх.

2. Одержать победу – означает оказаться лучше остальных, быть первым, обойти соперников, показать лучший спортивный результат, побить рекорд. Этот факт безусловно влияет на повышение самооценки спортсмена. Растет его уверенность в собственных силах, растет желание продолжать побеждать.

3. Победа достается нелегко. Приходится долго и много тренироваться, быть сильным и упорным, преодолевать трудности, превозмогать себя на пути к своей мечте.

4. Победа – великая удача. Вот почему многие спортсмены-победители благодарят свою судьбу, своих родителей, тренеров, наставников, всю команду и своих болельщиков.

Репрезентация концепта «Победа» в спорте имеет перспективы дальнейшего исследования на материале русской фразеологии, паремиологии и афористики. Это позволит расширить структуру концепта «Победа», выявить его символический и образный слои, дополнить периферию концепта.

### Список литературы

1. Кубрякова Е.С. Роль словообразования в формировании языковой картины мира // Роль человеческого фактора в языке: язык и картина мира / Под ред. Б.А. Серебренникова. М. 1996. 248с.
2. Попова З.Д., Стернин И.А. Лексическая система языка. Воронеж. 1984. 148с.
3. Ефремова Т.Ф. Новый словарь русского языка. Толково-словообразовательный. М. Русский язык. 2000.
4. Кожевников А.Ю. Большой синонимический словарь русского языка. Речевые эквиваленты: кратк справ. В 2-х т. Спб: Нева, 2003.
5. Ожегов С.И. Словарь русского языка / Под ред. Н.Ю. Шведовой. Изд. 16-е, испр. М. 1984.
6. Суслов Ф.П., Тышлер Д.А. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. 2001.
7. Толковый словарь русского языка конца XX века. Языковые изменения. / Под ред. Г.Н. Складневской. Спб. 1998.

## АМЕРИКАНСКИЕ ТЕРМИНЫ БАСКЕТБОЛА В АСПЕКТЕ ЛИНГВОКУЛЬТУРЫ

О.Б. Анисимова, Л.Г. Ярмолинец  
Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** Существо спортивного дискурса представляют концепты традиционно популярных видов спорта, к которым можно отнести командные виды спорта. Целью исследования является рассмотрение, выделение лингвокультурных характеристик концептов командных видов спорта и способы их вербализации посредством терминов. Методологической базой исследования являются общенаучные положения теории лингвокультурологии, межкультурной коммуникации. В исследовании использовались теоретические и эмпирические методы: анализ языковых фактов, сопоставление, описание, обобщение научной литературы, приемы компонентного анализа, систематизация, наблюдение. Результаты исследования показали открытость терминосистемы, широкое вовлечение индивида в сферу терминообразования, что предопределяет введение субъективного элемента при наименовании английских терминов и возникновении окказионализмов, авторских терминов в терминологии баскетбола. Все это можно рассматривать как влияние культуры, этноса на создание английских терминов.

**Ключевые слова:** концепт, лингвокультура, национальный язык, концептосфера, терминология, окказионализм, авторский термин.

В настоящее время работы многих зарубежных и отечественных лингвистов обращены к проблемам когнитивной лингвистики – проблемам осознания человеком окружающего мира посредством языковой фиксации [4]. По мнению Е.С. Кубряковой, картина мира, как философско-лингвистическое понятие, представляет собой упорядоченную в голове человеку систему знаний и представлений об окружающем мире в виде концептов и образов [3, с. 141]. Для языковой картины мира характерны лингвистические и этнологические особенности. В зависимости от видения окружающего мира, образа жизни того или иного народа и многих других составляющих факторов, формируется языковая картина мира, отображаемая языковыми знаками – концептами. Каждый национальный язык, этнос, имеют в своем распоряжение огромное количество концептов, отражающих представление человека о мире. Существуют концепты, актуальные для каждого человека. Одним из таких значимых концептов, характерным для любой культуры, является спорт. Сфера спорта представляется особенно

значимой в современном мире человека и оказывает огромное влияние на все сферы человеческой жизни.

Существует огромное количество исследований относительно понятия «концепт» (Ю.Н. Караулов, Г.В. Колшанский, Е.С. Кубрякова, Ю.С. Степанов, А.А. Уфимцева, Е.С. Яковлева, В.А. Маслова и др.). В нашей работе мы поддерживаем мнение лингвиста В.Дж. Исазаде, понимающей под концептом некую общую идею, нашедшую отражение в ментальности, психике и языке, возникшей в результате выработанным коллективным опытом наиболее важных и значимых отличительных особенностей предметов [2, с. 9].

Содержание концепта реализуется в этнической памяти у носителей языка. Дискурс являет собой набор отдельных концептов, а концепт – это единица концептосферы. Если рассматривать спортивный дискурс, то его существо представляют концепты традиционно популярных видов спорта, к которым можно отнести командные виды спорта. Все виды спорта имеют свое содержательное (концептуальное) наполнение, которое определяет структуру концепта – его концептосферу. Самым частотным концептом командных видов спорта является концепт *ball*, который и определяет специфику дискурса с учетом фактора развития рассматриваемого вида спорта, в нашем случае баскетбол [1].

В нашем исследовании представлено рассмотрение и анализ лингвокультурных характеристик концептов командных видов спорта, которые вербализуются посредством терминов.

Большинство популярных командных видов спорта, таких как баскетбол, волейбол, теннис, хоккей, бейсбол, американский футбол и пр., зародились в англоязычных странах, которые и взяли на себя онوماзиологическую ответственность означивания новой сферы спортивной деятельности. Им также принадлежит приоритет в разработке основных правил, их развитии и изменении. Совершенствуются тактика и техника, детализируются реалии и основные понятия. Эти процессы находят отражение в соответствующей системе терминологических наименований, которая постоянно расширяется.

Например, в баскетболе английская терминосистема количественно отличается от соответствующей русской терминосистемы. Терминология баскетбола в США создавалась параллельно с ростом популярности этого вида спорта, что привело к созданию уникальной системы терминов и выражений. Поскольку баскетбол зародился в США, то все основные термины данного вида спорта имеют американское происхождение и не имеют прямых эквивалентов в других языках. Являясь чрезвычайно популярным видом спорта, игра в баскетбол способствует появлению большого количества авторских терминов и окказионализмов, разрабатываемых тренерами для описания технических и тактических нюансов игры. Этот феномен явился причиной появления большого количества эмоционально-окрашенных и экспрессивных терминов,

составляющих синонимические ряды. Такое количественное многообразие объясняется тем, что в основу номинации берутся разные признаки. Анализ отраслевой литературы, например, выявил 112 глаголов, называющих действия игрока с мячом [5].

Каждое из основных действий с мячом (передача, ловля, броски по корзине, укрывание, ведение и пр.) конкретизируются и номинируются тренером в тренировочном процессе. Поэтому среди окказиональных глагольных сочетаний большое место занимают «авторские термины», имеющие небольшую частоту употребления и ограниченные рамки одного идиолекта. Они говорят об открытости терминосистемы и широте индивидуального терминотворчества в спортивной терминологии, которое можно объяснить спецификой предмета, авторским подходом к решению проблемы или отсутствием наименований для вновь описываемых явлений.

Именно авторский подход к номинации лежит в основе того, что к денотативным значениям нейтральных слов, употребляемых в конкретных сочетаниях в пределах терминосистемы, присоединяется коннотативное содержание, вызывающее ассоциативные представления, свойственные использованным словам в нетерминологической сфере. В основе выбора глагола лежит ассоциативные представления номинатора, иначе говоря, происходит процесс номинации по признаку.

Например: *to arch the ball/ передавать мяч по траектории*, связано с тем, что траектория мяча при передаче напоминает дугу, таким образом, *to arch the ball=to pass the ball+high arch*; *to transport the ball/передать, переместить мяч*, по ассоциации с нейтральным значением «перевозить, транспортировать товары, людей» означает любое перемещение мяча – *to transport the ball=to move the ball by passing, dribbling or throwing*; *to cough up the ball, to fling the ball/ небрежно передавать мяч*, в данном случае глаголы *to cough up, to fling* придают термину экспрессивное значение.

Все вышеперечисленные глаголы в терминосистеме выражают одно и то же конкретное действие с мячом и отличаются экспрессивной окраской. Известно, что эмоциональные и экспрессивные значения слов, входящих в широкий узус, теряют свою интенсивность и требуют постоянного обновления. Это ведет к широкой синонимизации средств, обслуживающих те функциональные сферы, которые онтологически связаны с выражением экспрессии, эмоции, оценки (например, разговорная речь, художественная речь). В исследуемой терминосистеме наблюдается аналогичное явление. Так, в терминологических сочетаниях модели *V+ball* выделен ряд экспрессивно-синонимических составных терминов, называющих одно из основных действий с мячом: *забросить мяч в корзину/ to jam the ball through the hoop, to ram the ball through the hoop, to stuff the ball into the basket*. В результате повторяющихся употреблений в семантической структуре этих глаголов развивается общий семантический признак «поместить предмет (мяч) в определенное место (в корзину) с трудом». Так, *to jam=to squeeze*; *to ram=to strike and push heavily*; *to stuff=to press tightly into*.

В терминосистеме баскетбола эти глаголы к своему экспрессивно-словарному значению добавляют общую экспрессивно-оценочную коннотацию, образуя синонимичные окказиональные составные термины.

Терминологическая система наименований пополняется не только благодаря профессиональному спорту (тренерам и игрокам), но и в результате освещения игры в средствах массовой информации (интернет-сайты, журналы, газеты), популяризации баскетбола среди молодежи в школах, колледжах, вузах, что приводит к возникновению игрового сленга, который в свою очередь отражает культурные особенности. Например: *baller* – талантливый, целеустремленный игрок; *brick* – «кирпич» (удар считается «кирпичом», когда он наносится, но не приводит к тому, что мяч после удара проходит через кольцо; *downtown* – «центр города» (трехочковый бросок с линии штрафного броска соперника в центр); *ball hog* – пренебрежительное название жадного игрока, который не делится мячом; *bank is open* – «банк открыт» (метафорическое выражение, означающее успешный бросок от щита); *charity stripe* – «благотворительная полоса» (линия штрафного броска) и пр.

Итак, открытость терминосистемы, широкое вовлечение индивида в сферу терминообразования предопределяет введение субъективного элемента при означивании и возникновении окказионализмов в терминологии баскетбола. Все это можно рассматривать как влияние культуры, этноса на создание английских терминов баскетбола.

### Список литературы

1. Анисимова О.Б., Ярмолинец Л.Г. Лексическая презентация концепта-доминанта *player* в английском спортивном дискурсе // Актуальные проблемы и современные технологии преподавания иностранных языков в неспециальных вузах. Сборник научных статей XVIII Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Воронеж. 2025. С. 12-16.
2. Исазаде В.Дж. Концептуальное представление закона и права в русском языке // РЯЛА. 2004. № 4. С. 9-12.
3. Серебренников Б.А., Кубрякова Е.С., Пустовалова В.И. Роль человеческого фактора в языке: Язык и картина мира. М. Наука. 1988. 216 с.
4. Терпелец Ж.А., Душко М.С. Современные тенденции в английской спортивной терминологии // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2025. № 1. С. 142-144.
5. Ярмолинец Л.Г. Спортивный дискурс: терминология командных видов спорта (на материале английского языка) // монография Краснодар: КГУФКСТ. 2020. 220 с.

## ВАЖНОСТЬ МАРКЕТИНГА В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ. ЛИЧНЫЙ БРЕНД И ИМЯ СПОРТСМЕНА

Б.В. Барабанова, К.С. Токина

Ростовский филиал Российского государственного университета правосудия  
имени В.М. Лебедева, г. Ростов-на-Дону, Россия

**Аннотация.** Данная статья посвящена вопросам важности маркетинга в спорте высших достижений (личному бренду и имени спортсмена). Все участники отношений, связанных со спортом и проведением спортивных мероприятий заинтересованы в представлении себя в информационном пространстве, в материальном обеспечении и личной выгоде. В этой работе рассматривается интерес спортсменов в формировании личного бренда. Теоретические результаты статьи способствуют развитию научной базы спортивного маркетинга, а практические выводы направлены на повышение эффективности маркетинговой деятельности в спорте высших достижений, что в итоге усиливает позиции спортсменов как профессионалов и личностей в современном спортивном пространстве.

**Ключевые слова:** спорт высших достижений, имидж, маркетинг, рынок, предложение и спрос, спортивная организация, личный бренд

Актуальность исследования обусловлена возрастающей ролью маркетинга в профессиональном спорте. В современных условиях успешная спортивная карьера все чаще зависит не только от спортивных результатов, но и от умения спортсмена сформировать и продвигать свой личный бренд. Эффективное управление имиджем и именем спортсмена способствует привлечению спонсоров, развитию фан-базы и повышению коммерческой ценности. При этом в научной литературе отмечается недостаточная разработанность вопросов комплексного влияния маркетинговых стратегий на успех спортсменов высших достижений. Изучение этой темы позволит выявить современные методы построения личного бренда, определить их влияние на карьеру спортсмена и разработать рекомендации по оптимальному использованию маркетинга в спорте. Таким образом, исследование имеет важное практическое и теоретическое значение для развития спортивного маркетинга и успешной самопрезентации спортсменов.

Цель исследования: значимость маркетинга в спорте высших достижений. Целесообразность формирования личного бренда спортсмена, продвижение и популяризации его в обществе.

Задачи исследования:

- проанализировать роль маркетинга в развитии спорта высших достижений и его влияние на карьеру спортсменов;

- исследовать понятие и компоненты личного бренда спортсмена как средства повышения его узнаваемости и коммерческой привлекательности;
- оценить значение личного бренда и имени спортсмена для привлечения спонсоров, партнеров и болельщиков;
- рассмотреть основные методы формирования и продвижения личного бренда в профессиональном спорте;
- выявить проблемы и вызовы, с которыми сталкиваются спортсмены при построении и управлении собственным брендом.

В статье использовались теоретические методы исследования:

- анализ – изучения и систематизации теоретических источников, научной литературы и нормативных актов по маркетингу в спорте, личному бренду и продвижению спортсменов;
- сравнение – сопоставление различных стратегий маркетинга и построения личного бренда в спорте, выявление наиболее эффективных подходов;
- обобщение – в систематическом объединении и формулировании общих выводов на основе анализа отдельных фактов, данных или явлений.

Эмпирические методы исследования: метод сбора и накопления информации, метод обработки включающий в себя (сортировку, группировку кодирование, статистический анализ); метод оценивания направленный на объективную оценку результатов исследования, выявление значимости, достоверности и эффективности изучаемых явлений или процессов.

Теоретическая значимость исследования состоит в обозначении следующих направлений:

1. В расширение научных знаний о маркетинговых процессах в профессиональном спорте высших достижений, в частности о роли личного бренда спортсмена.
2. В формировании комплексного понимания взаимосвязи между спортивными результатами, имиджем спортсмена и его коммерческим успехом.
3. В выделении ключевых компонентов и механизмов построения и продвижения личного бренда, что способствует развитию теории спортивного маркетинга и имиджелогии.
4. В обосновании новых подходов и моделей маркетингового влияния на карьеру спортсменов, что может служить отправной точкой для дальнейших исследований в этой области.

Практическая значимость исследования: предоставление спортсменам, их менеджерам и маркетологам конкретных рекомендаций и стратегий по эффективному управлению личным брендом. Помощь в разработке маркетинговых программ, направленных на повышение узнаваемости и привлекательности спортсменов для спонсоров и болельщиков. Создание методических основ для формирования позитивного имиджа спортсмена и укрепления его коммерческой позиции на спортивном рынке.

Внедрение полученных результатов может способствовать росту финансовой стабильности спортсменов, расширению их профессиональных возможностей и долговременному успеху.

Полезность для спортивных организаций и брендов в понимании значимости маркетинга и личного бренда как факторов повышения конкурентоспособности в спортивной индустрии.

Маркетинг в спорте – поиск возможностей решения задач потребителей спорта, а также других участников отношений, связанных со спортом, (речь идет об организациях, компаниях, физических и юридических лицах, связанных с исследуемой сферой), в условиях лабильной среды, характерной для понятия «спорт» [1]. Также стоит учитывать и то, что спортивный маркетинг – это элемент развития профильных организаций и спортсменов, необходимый для: привлечения меценатов, формирования лояльной аудитории, популяризации команд, спортсменов и спорта непосредственно.

В современных условиях развития спорта рыночные отношения проникли в спортивную индустрию. Спорт давно перестал быть спортом в привычном понимании. Теперь соревнования, или иные спортивные мероприятия, не только презентация торжества тела и духа, постановка рекордов, но и политика, и продажи.

Основной продукт спорта – это эмоции, который получает потребитель. В зависимости от клиентской группы спортивные предложения меняются:

- спортсмены получают участие в спортивном мероприятии, аудиторию лояльных фанатов;

- болельщики получают эмоции, личность, которая их привлекает и на которую они могут равняться, проведение досуга в виде посещения спортивных мероприятий;

- спонсоры получают партнерские отношения, которые увеличивают лояльность публики, популяризацию своего продукта.

Маркетинг в спорте осуществляет несколько ключевых целей. Укрепление бренда: данная задача способствует росту узнаваемости команды/ игрока/ спорта/ спортивного объекта. Формирование имиджа и амблума создает позитивные ассоциации не только с конкретным спортсменом, но и со всем понятием «спорт» непосредственно.

Увеличение аудитории: большое количество фанатов являются активом, которым предприимчиво распоряжаются на рынке. Привлечение партнеров: где все участники спортивных правоотношений, после проведения спортивного мероприятия должны оставаться в плюсе (речь идет об организаторах, спортсменах, меценатах, болельщиках). [2].

На наш взгляд стоит раскрывать данную тему на примере футболиста Криштиану Роналду, чьи успехи на поле работали на личный бренд. В 2018 году спортсмен перешел в «Ювентус», после чего за первые три недели было продано 55 000 футболок с именем спортсмена. В сравнении с фейковыми

данными о том, что после перехода Роналду в новый футбольный клуб было продано 20 тысяч футболок за первые три часа, каждая из которых стоила по 100 евро, цифра в 55 тысяч действительно может показаться небольшой, но в данной ситуации стоило бы опираться на реальные факты и статистику. За сезоны, предшествовавшие переходу спортсмена, 2016–2017 годы «Ювентус» продал 41 тысячу футболок. Также успех маркетингового хода выразился и в заключении контракта с Adidas, так как бренд хотел ассоциировать себя с именем знаменитого футболиста. Роналду создал целую империю своего имени – у него целая команда по продвижению его бренда. 651 миллион подписчиков в Instagram (Принадлежит компании Meta, признанной экстремистской и запрещенной на территории РФ). Успех спортсмена на футбольном поле привел его к огромному успеху в медиа пространстве и созданию имиджа самого узнаваемого и популярного спортсмена во всем мире.

Продолжая говорить об успехе спортсменов не только в спорте, но и на рынке товаров и услуг нельзя не упомянуть Коннора Макгрегора (боец смешанных единоборств). Продукты, выпущенные этим спортсменом, невозможно не знать, а все благодаря его эпатажному поведению на ринге и в жизни. К. Макгрегор скандальная личность, которая притягивала к себе внимание общественности. Его эмоциональные интервью и поступки сделали ему рекламу в медиа пространстве, его успех на ринге сделали ему имя как хорошему бойцу – совокупность всех этих факторов и подарила возможность спортсмену продвигать свои продукты на рынке [4].

Макгрегор, в 2018 году, запустил бренд виски Proper Twelve [3], который был его личным брендом объектом рекламных усилий. В апреле 2021 года боец продал свою долю в данной организации, в результате чего стал самым богатым человеком в мире спорта. Также спортсмен был соучредителем компании по производству одежды August McGregor, продвигал фитнес-приложение McGregor Fast [4], а в 2024 года стал совладельцем лиги кулачных боев BKFC (Bare Knuckle Fighting Championships) [5]. Доходы Коннора Макгрегора очень по состоянию на 18.05.22 составляли 43 миллиона долларов и не все они были получены в следствие спортивных мероприятий [6]. Спортсмен создал бренд своего имени, благодаря чему его доходы от спорта составляют не самую большую часть.

Говоря о спортсменах из России, невозможно не упомянуть теннисиста Даниила Медведева. Его невероятные спортивные достижения сделали его человеком, личный бренд которого признан самым ценным российским спортивным брендом (по версии Forbes, информация на 2023 год) [7]. В 2022 году в Twitter (социальная сеть признана экстремистской и запрещена на территории Российской Федерации.) была опубликована новость о том, что Даниил Медведев выпустил логотип личного бренда, под которым планируется выпуск и продажа продуктов, также в 2023 году он стал лицом бренда энергетических батончиков RawQ [3].

В заключении можно сказать, что современный мир невозможен без медиа и социальных сетей, которые играют ключевую роль в формировании общественного мнения, а личный бренд дает возможность выделиться на фоне конкурентов и привлечь внимание спонсоров. Эти данные только подтверждают необходимость развития личного бренда, созданию имиджа для спортсменов

Личный бренд позволяет строить долгосрочные отношения с фанатами и расширять свои возможности вне спорта. Это залог не только спортивных успехов, но и стабильности в будущем.

### Список литературы

1. Маркетинг спорта (Marketing of sport: The marketing of sport) / под ред. Джона Бича и Саймона Чедвика; [пер. с англ. В. Башкирова, М. Черноглазова]. Москва. Альпина Пабlishерз. 2010. 705 с. ISBN 978-5-9614-1095-2 (в пер.).
2. Интервью с основателем Amazon Джеффом Безосом, Авторы: Керби Джулия, Стюарт Томас, Статья, опубликованная в журнале «Гарвард Бизнес Ревью Россия»
3. Проппер Твелв // Proper No.12 Whiskey logo URL: <https://www.properwhiskey.com> (дата обращения: 05.04.2025)
4. McGregor Fast // McGregor Fast URL: <https://www.mcgregorfast.com> (дата обращения: 05.04.2025)
5. Статья «UFC star Conor McGregor becomes part owner of BKFC» // Espn plus URL: [https://www.espn.com/mma/story/\\_/id/40041845/ufc-star-conor-mcgregor-becomes-part-owner-bkfc](https://www.espn.com/mma/story/_/id/40041845/ufc-star-conor-mcgregor-becomes-part-owner-bkfc) (дата обращения: 05.04.2025)
6. Статья Forbes "Состояние Конора Макгрегора на 2022 год" // Forbes URL: <https://www.forbes.com/profile/conor-mcgregor/> (дата обращения: 05.04.2025)
7. 30 самых ценных персональных брендов российских спортсменов-2023. Рейтинг Forbes // Forbes URL: <https://www.forbes.ru/sport/499994-30-samyh-cennyh-personal-nyh-brendov-rossijskih-sportsmenov-2023-rejting-forbes> (дата обращения: 05.04.2025)

## РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА В ДЕТСКОМ САДУ НА ОСНОВЕ ОЛИМПИЙСКИХ ЦЕННОСТЕЙ

Е.В. Березкина, М.Ю. Николаева, А.Р. Шидиева  
Центр развития ребенка – детский сад № 233, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** В статье поднимается актуальная проблема формирования олимпийских ценностей через физкультурно-игровую и коммуникативную деятельность детей дошкольного возраста. Целью исследования является разработка модели внедрения ценностей олимпизма в систему физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы с детьми дошкольного возраста. В ходе исследования применялись методы: систематизация и обобщение педагогического опыта; проектирование моделей образовательной деятельности в работе с детьми нового поколения альфа. Раскрыта сущность и воспитательная значимость олимпийских ценностей для детей дошкольного возраста. Определены эффективные формы и методы – игровые, коммуникативные, проектные, включения олимпийских ценностей в повседневную образовательную деятельность дошкольного учреждения. Предложен практико-ориентированный кейс проведения тематического мероприятия «Олимпийский день в группе».

**Ключевые слова:** олимпийское образование, дошкольное образование, ценности олимпизма, поколение альфа, физическое воспитание, ребенок.

Современное общество учит нас быть индивидуалистами: побеждать любой ценой, думать только о себе, конкурировать с окружающими. Эта философия «каждый сам за себя» серьезно влияет на наших детей. Что мы видим в результате? Дети становятся эгоистичными, не умеют работать в команде, панически боятся ошибок и сдаются при первых же трудностях. Вместо того чтобы учиться преодолевать препятствия вместе, они замыкаются в себе и избегают любых вызовов. Но есть альтернатива – олимпийские ценности. Дружба, уважение к соперникам, честная игра и стремление стать лучше – вот что действительно формирует сильную личность [1, с. 60]. Олимпизм показывает детям, что можно побеждать красиво, проигрывать достойно и всегда оставаться человеком. Эти принципы – не просто красивые слова, а реальный инструмент воспитания. Они помогают вырастить поколение, которое умеет дружить, уважать других и не сдаваться перед трудностями.

Физическое развитие в дошкольном учреждении часто сводится к развитию моторики и выполнению нормативов, при этом упускается мощный воспитательный и социокультурный потенциал такой деятельности [6, с. 292]. Это приводит к тому, что дети не усваивают важнейшие социальные

навыки: радоваться успехам других, достойно принимать неудачи, работать ради общей цели.

В своей работе мы предлагаем выявить ценностные принципы олимпизма и возможности их реализации на занятиях по физической культуре с детьми дошкольного возраста. Для достижения цели были поставлены задачи: раскрыть сущность и значение олимпийских ценностей для детей дошкольного возраста; определить формы и методы включения этих ценностей в различные виды деятельности в ДОУ; предложить практические занятия по реализации принципов олимпизма воспитателями [5, с. 142; 7].

Начнем с определения олимпийских ценностей. Олимпийские ценности – это основополагающие идеи олимпизма, философии жизни, соединяющей спорт с культурой и образованием [3, с. 85]. Согласно Олимпийской хартии, к основным ценностям среди всех участников олимпийского движения относят уважение, совершенство и дружбу.

Олимпизм – это особое мировоззрение, возвышающая и объединяющая в сбалансированное целое «достоинство тела, воли и разума» [3, с. 85]. Соединяя спорт с культурой и образованием, олимпизм стремится создать образ жизни, основанный на радости от усилия, воспитательной ценности хорошего примера, социальной ответственности, уважении к общепризнанным правам человека и универсальным фундаментальным этическим принципам.

Олимпийское движение также преследует глобальные цели как создание мирного сообщества и гармоничного развития человечества. Согласно Олимпийской хартии, дух олимпизма основывается на дружбе, солидарности и честной игре.

Основные олимпийские ценности необходимо объяснить дошкольникам. Дружба – это умение договариваться, помогать, работать в команде, радоваться не только своим, но и чужим успехам. Уважение – умение действовать, соблюдая нормы и правила по отношению к сопернику, себе (здоровье своего тела), инвентарю, разным культурам и национальностям. Совершенство – это стремление «быть лучше, чем вчера», этого можно добиться через старание, настойчивость и преодоление трудностей.

Определяя основные приемы и формы работы с детьми, необходимо понимать, что мы имеем дело с новым поколением детей. По современной классификации поколений дети-дошкольники настоящего времени относятся к так называемому поколению «альфа». Это дети, которые выросли в мире гаджетов, «зависимы от технологий, занятые несколькими вещами одновременно» [2, с. 855]. В своей статье О.Ю. Кайзер резюмирует, что «дети этого поколения не должны подвергаться принуждению – с ними нужно договариваться. Они будут кооперативно сотрудничать, если поймут, зачем им это нужно и что это имеет смысл».

Олимпийские ценности являются одним из ответов на вызовы поколения альфа. Детям нужен смысл, а олимпизм его дает через дружбу, уважение, саморазвитие. Они привыкли к сотрудничеству с технологиями, но испытывают дефицит живого сотрудничества – олимпийские ценности предлагают именно «кооперативную» модель взаимодействия.

Рассмотрим методы и формы интеграции ценностей олимпизма в образовательную деятельность ДОУ. Интеграция олимпийских ценностей должна носить не эпизодический, а системный характер [4, с. 316]. Это возможно реализовать разными способами.

Во-первых, в своей работе мы проводим подвижные игры с акцентом на олимпийские ценности. Игры на дружбу – победа достигается только совместными усилиями (например, эстафеты с общим предметом – перенести большой мяч вдвоем). Игры на уважение, где устанавливаются четкие правила, которые нельзя нарушать, а роль «судьи» отводится детям. В играх на совершенство их может мотивировать идея «побить свой вчерашний рекорд» (прыгнуть дальше, чем вчера). Фиксацию личных достижений мы предлагаем вести в «Дневнике чемпиона».

Во-вторых, приобщить к олимпийским ценностям можно через коммуникативную практику, например беседы или ритуалы. Утром предлагается с детьми не просто поздороваться, а нацелить на результат: «Здравствуйте, друзья! Желаю вам сегодня добиться своего маленького успеха!».

Обсуждение посещенных спортивных событий, где внимание уделяется поступкам: «Видели, как тот спортсмен помог подняться сопернику? Это и есть уважение!» Разрешение конфликтов: «Как поступить по-дружески?», «Как показать уважение к товарищу, даже если вы поссорились?»

Третий способ приобщения маленьких детей к олимпийским принципам – через проектную деятельность. Например, краткосрочный проект детей и родителей «Наши олимпийские чемпионы» направлен на исследование биографии известных спортсменов не с точки зрения их побед, а с точки зрения их трудолюбия, уважения к тренеру, дружбы в команде. Другой вариант – создание красочно оформленного «Кодекса чести группы», в который будут включены правила, основанные на олимпийских ценностях.

Учитывая психологические особенности нового поколения детей, нужно создать педагогические условия для реализации олимпийских принципов в процессе воспитания дошкольников. В качестве примера предлагаем практический кейс «Олимпийский день в группе», цель которого состоит в формировании олимпийских ценностей.

Беседа «Что такое олимпийские ценности?» с показом и объяснением олимпийских символов – флага, колец, огня. Важно помнить, что детям альфа нужно пояснить значение символов, что они означают и какую объединяющую роль играют в жизни народов с разных континентов. Мы не будем забывать о таком важном моменте в работе с детьми, как учет

возрастных особенностей: «прежде чем, что-либо объяснить нужно понимать, о чем идет речь». Например, каждое олимпийское кольцо – это не просто цвет, а часть света со своей культурой, которую мы уважаем.

Зарядка «Будь как чемпион» проводится под динамичную музыку, с имитацией движений разных видов спорта. Альтернативный вариант мероприятия – «Зарядка со звездой» – очень популярная форма приобщения детей к занятиям физической культурой и спортом. Такое занятие направлено на сотрудничество и партнерство детей со взрослыми – авторитетными спортсменами.

Рисование на тему «Я – чемпион!» (как я учился кататься на велосипеде, как забил свой первый гол). Другое творческое задание – аппликация «Медали Дружбы», которые потом вручаются детьми друг другу за участие или победу в соревнованиях. При проведении творческого занятия не нужны формальные правила, ограничивающие свободу детей альфа. О.Ю. Кайзер предлагает воспитывать у детей поколения альфа навыки самодисциплины.

Малые Олимпийские игры с включением основных компонентов: церемония открытия (вынос самодельного факела и флага), эстафеты: не на скорость, а на точность и слаженность. Игры, включающие элементы поддержки и взаимопомощи – «Помоги товарищу подняться».

Награждение. Медали вручаются не за 1, 2, 3 место, а в разных номинациях – «За самое дружное плечо», «За волю к победе над собой», «За уважение к правилам», где каждый ребенок получает награду, что дает ему возможность быть признанным.

Занятия в рамках олимпийского движения, по нашему мнению, повышают доброжелательность в группе, способствуют снижению конфликтов, мотивируют к занятиям физической культурой.

Таким образом, интеграция ценностей олимпизма способствует не только физическому, но и нравственному, социально-коммуникативному развитию ребенка с учетом его возрастных и поколенческих особенностей, что представляет собой комплексный ответ на вызовы современности. Олимпийские ценности – это не просто абстракция, а действенный инструмент воспитания, который может быть органично вплетен в ежедневную деятельность детского сада. Внедрение предложенного подхода требует от воспитателя перехода от роли инструктора к роли наставника, который не навязывает ценности, а создает ситуации для их самостоятельного осмысления и проживания детьми.

### Список литературы

1. Босенко Ю.М., Распопова А.С., Сулова Е.Н. Использование средств физической культуры при работе с детьми старшего дошкольного возраста с различными проявлениями дезадаптации // В сборнике: Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста. Материалы IX

Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Краснодар. 2019. С. 60-61.

2. Кайзер О.Ю. Дети поколения альфа как новый вызов классической / современной педагогике // Вопросы устойчивого развития общества. 2021. № 6. С. 850-857.

3. Ключникова А.Н., Николаева В.А. К вопросу об олимпийском образовании дошкольников // Актуальные вопросы и перспективы физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности: сборник научных трудов по материалам Всеросс. науч.-практ. конф. (Хабаровск, 29–30 марта 2023 года). Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет. 2023. С. 84-87.

4. Пархоменко Е.А., Дубовова А.А., Матвеева И.С. Психолого-педагогическое сопровождение как инновационное направление в подготовке молодых педагогов-воспитателей // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 11 (237). С. 315-318.

5. Самоходкина Л.Г., Бредун Т.Ю. Особенности содержания профессиональных компетенций педагогов при работе с детьми старшего дошкольного возраста. - Текст: непосредственный // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы международной научно-практической конференции. Краснодар. 2020. С. 142-143.

6. Самоходкина Л.Г., Жадан Н.В. Актуальные аспекты в физическом воспитании дошкольников в современных условиях, в соответствии с ФГОС ДО: формирование здоровой, физически развитой личности // Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста» (31 октября 2019, г. Краснодар) / ред. коллегия С.М. Ахметов, Ю.К. Чернышенко, В.А. Баландин, Г.Б. Горская, Е.А. Пархоменко. - Краснодар: ФГБОУ ВО КГУФКСТ, 2019. 392 с.

7. Кузьменко А.И., Еремина Е.А. Олимпийское образование детей в дошкольных организациях: традиции и современность // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Ред. С.М. Ахметов, Ю.К. Чернышенко, Г.Б. Горская, Е.А. Пархоменко. Краснодар, 2021. С. 202-203.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДОШКОЛЬНИКОВ

В.С. Беседина, Т.Р. Ситникова

Центр развития ребенка – детский сад №171 «Алые паруса»,  
г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** В данной статье поясняются актуальность, цели и задачи просвещения в системе взаимодействия детского сада с семьями воспитанников, раскрывается сущность просвещения родителей детей раннего и дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации в аспекте физического развития и воспитания, приводятся примеры форм и тематики просветительских мероприятий для родителей (законных представителей). Просветительская работа педагогов (воспитателей, инструктора по физической культуре, психолога, старшего воспитателя, учителя-дефектолога) дошкольной образовательной организации рассматривается как системная деятельность, направленная на формирование осознанного отношения к физическому развитию, спорту и формированию основ здорового образа жизни, повышения двигательной активности.

**Ключевые слова:** дошкольное образование, родители, физическое развитие, педагог, просветительская работа, дошкольная образовательная организация, дошкольник.

Система работы дошкольной образовательной организации (далее ДОО) с семьями воспитанников постоянно совершенствуется и на современном этапе развивается в направлении просвещения родителей. Внедрение Федеральной образовательной программы дошкольного образования (далее ФОП ДО) с 2021 года, Программы воспитания дошкольников и младших школьников с 2023 года направляет педагогов на повышение качества взаимодействия ДОО с родителями (законными представителями). Целью работы с родителями становится формирование осознанного отношения к родительству, повышение компетенций родителей в аспекте обучения, развития и воспитания детей раннего и дошкольного возраста [6; 7, с. 234]. Одной из задач просветительской работы с родителями воспитанников является информирование о значимости и особенностях физического развития детей, формирование ответственности за физическое и психическое здоровье, информирование о способах преодоления отклонений в физическом развитии [4, с. 142]. ФОП ДО рекомендует педагогам ДОО выбрать эффективные формы работы с родителями, представлять информацию не только воспитателям, но и включаться в просветительскую

работу инструкторам по физической культуре, психологам, старшим воспитателям, учителям-дефектологам [3, с. 316]. Совместная работа педагогов в ДОО будет способствовать повышению качества предъявляемого материала, повышению статуса ДОО, развитию осознанности у родителей и значимости взаимодействия [2].

В аспекте просветительской работы по сохранению и укреплению физического здоровья детей, повышению компетенций родителей (законных представителей) перечислим наиболее актуальные и эффективные формы и темы мероприятий:

- родительский клуб «Здоровый малыш» – информирование об особенностях физического развития детей от 1 года до 7 лет, о методах развития физических качеств в соответствии с возрастной нормой, об организации спортивно-игровой деятельности взрослого с ребенком в условиях дома;

- спортивные праздники и развлечения «Папа, мама, я – спортивная семья», «Веселые старты», «Папа может!» – развитие мотивации к занятиям спортом, воспитание активной жизненной позиции;

- проекты «Здоровая еда», «Растишка», «Олимпийские игры», «Растем с зарядкой» - формирование здоровых привычек, долгосрочных целей физического развития, устойчивой мотивации к участию в спортивных играх;

- тренинги и практикумы «Игротека», «Веселые забавы», «Народные игры», «Игры народом мира» - знакомство с правилами и технологиями организации подвижных игр с детьми раннего и дошкольного возраста;

- электронный журнал для родителей «Физкультура для всех!» – информирование о современных методах и формах физического развития детей, привитии здоровых привычек и форм поведения;

- акция «Марафон вместе всей семьей», «Здоровые продукты для физического и интеллектуального развития» - популяризация двигательной активности и здорового образа жизни;

- выставки «Моя спортивная семья», «Наша любимая спортивная игра», «Отдыхаем в движении», «Мы – олимпийцы» – формирование позитивного, осознанного отношения к спорту и физической культуре, развития физических качеств;

- мастер-классы «Тренировка с чемпионом», «На зарядку становись!», «Игралочка» – обучение родителей детей (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья) технологиям и методам физического развития;

- памятки по всем предложенным темам – информирование родителей, формирование устойчивой мотивации к занятиям спортом;

- буклеты «Нам помогут», «Индивидуализация развития», «Особые условия» – информирование о возможности и условиях диагностики и коррекции в нарушении физического развития, изучении индивидуальных способностей детей (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья).

Просветительская работа в ДОО приобрела активный характер, педагоги и родители сотрудничают с целью обеспечения адекватного физического развития своих детей, проводится системная работа по повышению родительской осознанности и значимости физической культуры в жизни современного ребенка [1, с. 60; 5, с. 392]. Реализация образовательной программы требует от педагогов внимательного изучения педагогики, психологии и физиологии, как залога успешной организации просветительской работы в ДОО.

### Список литературы

1. Босенко Ю.М., Распопова А.С., Сулова Е.Н. Использование средств физической культуры при работе с детьми старшего дошкольного возраста с различными проявлениями дезадаптации // В сборнике: Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Краснодар. 2019. С. 60-61.

2. Давыдова О.И. Компетентностный подход в работе дошкольного образовательного учреждения с родителями // СПб. ООО «Издательство Детство-Пресс». 2013. 128 с.

3. Пархоменко Е.А., Дубовова А.А., Матвеева И.С. Психолого-педагогическое сопровождение как инновационное направление в подготовке молодых педагогов-воспитателей // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 11 (237). С. 315-318.

4. Самоходкина Л.Г., Бредун Т.Ю. Особенности содержания профессиональных компетенций педагогов при работе с детьми старшего дошкольного возраста. Текст: непосредственный // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы международной научно-практической конференции. Краснодар. 2020. С. 142-143.

5. Самоходкина Л.Г., Жадан Н.В. Актуальные аспекты в физическом воспитании дошкольников в современных условиях, в соответствии с ФГОС ДО: формирование здоровой, физически развитой личности // Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием "Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста" (31 октября 2019, г. Краснодар) / ред. коллегия С.М. Ахметов, Ю.К. Чернышенко, В.А. Баландин, Г.Б. Горская, Е.А. Пархоменко. Краснодар: ФГБОУ ВО КГУФКСТ. 2019. 392 с.

6. Кузьменко А.И., Еремина Е.А. Олимпийское образование детей в дошкольных организациях: традиции и современность // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Ред. С.М. Ахметов, Ю.К. Чернышенко, Г.Б. Горская, Е.А. Пархоменко. Краснодар, 2021. С. 202-203.

7. Федеральная образовательная программа дошкольного образования: приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 N 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования». URL: <http://publication.pravo.gov.ru> (дата обращения: 12.06.2025).

## НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ КОРПОРАТИВНОГО СПОРТА

Бич Ю.Г.

Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** В статье анализируются некоторые аспекты развития корпоративного спорта, как системы физкультурно-спортивных мероприятий в компаниях, госучреждениях и профессиональных группах, целью которых является улучшение рабочей атмосферы, поддержание физической активности членов коллектива. Дается ретроспектива подобного направления спортивной работы и приводятся примеры мотивации и результатов развития корпоративного спорта в компании «Яндекс».

**Ключевые слова:** корпоративный спорт, коллектив, команда, физическая культура, соревнование, организация, предприятие.

Истоки корпоративного спорта мы находим еще в начале XX века, когда на предприятиях стали создавать спортивные клубы. Примером может служить спортивный клуб завода «Кубаноль» в Екатеринодаре, созданный в начале XX века [1]. В советское время, когда общественные организации взяли на себя роль проводников в массы физической культуры, комсомольские организации различных предприятий – заводов, фабрик, совхозов, колхозов активно организовывали занятия спортом и туризмом. В документах государственного архива сохранились свидетельства начала 1930-х годов на Кубани о комсомольском физкультурном дне, который проводили два раза в месяц в выходной день. Это начинание было интересно тем, что наряду с вылазками на природу, где молодые коллеги играли в волейбол, купались в реках, они устраивали экскурсии на ближайшие промышленные или сельскохозяйственные объекты – например, мельницу, МТФ, птицефабрику и прочее. Это давало двойной результат – укрепление тела, т.к. проходили много километров пешком, занимались спортом на природе и получение новых знаний и интересной информации [1].

В 1980-е годы в нашей стране на предприятиях устраивали праздники – «Мама, папа, я – спортивная семья». В них участвовали сотрудниками, совместно со своими семьями. И неотъемлемой частью праздников выходного дня становились спортивные игры, соревнования и забеги.

В наши дни идет возрождение подобных традиций на новом историческом витке. Введен в российский обиход термин «корпоративный спорт». Европейская федерация корпоративного спорта существует с 1962 года. Всемирная федерация была основана 2 июня 2014 года [2]. Некоторые

аспекты данного направления спортивной работы мы ставим целью раскрыть в данном исследовании.

На бизнес форумах различного уровня в последние годы «корпоративный спорт» называют одним из важных мотиваторов сотрудников для совершенствования себя в разных аспектах – физическом и профессиональном.

Сам термин «Корпоративный спорт» обозначает занятия сотрудниками фирмы какими-либо видами спорта, участие в любительских чемпионатах, лигах, при том, что основные расходы на проведение состязаний и оборудование для занятий возлагается на предприятие (фирму, компанию) [3].

Зачем же такие лишние расходы компании? Однако, в настоящее время бизнесмены все чаще стали рассматривать спорт в корпорации, как важный элемент тимбилдинга (создания эффективной профессиональной рабочей команды) [2].

Каковы же причины возросшего интереса руководства компаний к корпоративному спорту? Рассмотрим какие преимущества он дает.

Одна из главных причин это повышение продуктивности и эффективности на рабочем месте. Если это труд физический – то тезис вполне закономерен. А вот если это офис какой-то интернет компании? Оказывается, что физическая активность повышает умственную. И кроме того, дает возможность отвлечься, переключив внимание на другой вид деятельности оживить после этого свое основное направление в работе. В московской компании «Яндекс» (Сити центр) провели исследование, в ходе которого было доказано, что физическая активность делает сотрудников более креативными и усидчивыми. Кроме всего прочего многие бросают курить, если занимаются физическими кардионагрузками. После таких исследований в «Яндекс» не осталось офисов без тренажеров, комнат релаксации, теннисных столов, шведских стенок и прочего. Есть также кабинеты психологической разгрузки и медицинские [4].

Одно из преимуществ занятий спортом, в том, что на предприятии сокращаются больничные листы. У тренированных людей повышается иммунитет, они меньше болевают острыми респираторными болезнями в сезон вирусных инфекций, быстрее обнаруживают начало заболевания, успевая предотвратить развитие болезни [2].

Во время пандемии российские ученые провели исследование о преимуществах корпоративного спорта для компаний [4]. И на первое место по многим показателям вышло сплочение коллектива. Соцопросы показали, что особой любовью пользуются такие игры, как баскетбол, волейбол, футбол, поскольку они формируют командный дух в коллективе, делает людей единомышленниками. Но не только групповые виды спорта дают подобный эффект [3].

Например, бухгалтер «Яндекса» в московском Сити Евгения Сахацкая, всегда считала себя одиночкой, пока не попала в беговой клуб и не поняла, что является хорошим командным игроком. В «Яндексе» большое беговое

сообщество [5]. Женя участвовала в забегах в Москве, Петербурге, Новгороде, Минске. Любимые соревнования бег по пересеченной местности, или гонки с препятствиями, где нужно преодолевать различные искусственные преграды. Очень сильно поддержал на соревнованиях в 2022 году главный тренер Илья, подсказал как правильно дышать, чтобы суметь финишировать. И с тех пор в Е. Сахацкой проснулся командный дух. После каждых соревнований, по ее утверждению, она чувствует эйфорию. Активно участвует во всех соревнованиях и забегах. Другой сотрудник – Олеся Четверикова, бизнес-тренер «Яндекса» – утверждает, что бег дает единение с людьми, которые работают в компании [5].

Складываются новые необычные традиции. В отличие от корпоративных новогодних пьянок, которые стали анекдотичными некоторое время назад, в наши дни ситуация в крупных компаниях поменялась кардинальным образом. Оказывается, что бегать можно круглый год. «Яндекс», «Сбер» и «Газпром» установили интересную традицию новогодних забегов [4].

Кроме этого развитие спорта в корпорации ведет к большему доверию к руководству и повышению его авторитета, т.к. оно берется решать проблемы со здоровьем и отдыхом в своей компании.

Нельзя не учитывать и рекламное направление в бизнесе, которое охватывает корпоративный спорт. На фестивалях и разного рода соревнованиях, в которых участвуют не только свои служащие, но и приглашаются гости, возможно и даже необходимо проводить PR-кампании, продавать сувенирно-рекламную продукцию, предлагать услуги своей организации бесплатно или с хорошей скидкой. Все это способствует формированию положительного имиджа компании, делает ее узнаваемой в кругу общественности [2]. В данном случае на продвижение компании на рынке могут оказать влияние не только средства массовой информации, но и так называемое в народе «сарафанное радио». Не формальные личные разговоры, обмен информацией в соцсетях может также способствовать более широкой узнаваемости компании.

В 2024 году в «Яндексе» был проведен опрос спортсменов, активных участников его клубов (они называют себя «спортки Яндекса»). Выяснилось, что каждый из них пришел в клубы компании по своим мотивам – некоторые для разнообразия будней, проведения уикенда с коллегами, другие для поддержания тела в форме, воспитания выносливости[5].

Например, разработчик интерфейсов Михаил Маклай увлек своих коллег баскетболом, который полюбил еще в своем родном городе Хабаровске. Он рассказал, что когда только стал формироваться их отдел, все в перерывах сидели играли в настольные игры. А он предложил в выходной устроить состязания по баскетболу. Пришло 10 человек. А позже собралось более 20 сотрудников «Яндекса» и сейчас все очень увлечены данным видом спорта и отдыха, количество баскетболистов неуклонно растет [4].

Другой коллега аналитик-разработчик Ростом Погосян утверждает, что пришел в спорт, чтобы привести в порядок тело, а сейчас тренировки помогают ему стать дисциплинированнее [4]. Вначале он стал ходить в спортивный зал офиса, общался с ребятами, а позже устроил в компании первые соревнования по жиму лежа. В первый раз пришло 15 человек. Сейчас до 100 человек сдают зачеты по подтягиваниям на турниках, которые стоят в каждом офисе. Некоторые участвуют онлайн, так как находятся в Яндекс-компаниях в других городах. Погосян утверждает, что спорт для него не только возможность помочь другим, но и развиваться самому, он приносит профит в виде хорошей физической формы и здоровья [4].

Руководитель группы по работе с автодилерами Анатолий Орленко утверждает, что «когда есть внерабочая идея и ее поддерживает компания, это приносит большое моральное удовлетворение» [4]. Он в Санкт-Петербурге основал футбольный клуб и мечтает провести товарищеский матч с командой московского «Яндекса».

В настоящее время многие компании оказывают услуги корпоративного спорта. Однако в тех компаниях которые еще этого не делают можно обратиться к руководству с коллективной заявкой, в которой описать пользу занятий спортом для эффективной работы сотрудников.

Подводя итог вышесказанному можно отметить, что совместные тренировки коллег и их участие в состязаниях ведут к сплочиванию коллектива, добавляют интереса в жизни. Зачастую сотрудники сидя в соседних кабинетах годами не встречаются друг с другом. Спортивно-физкультурные занятия дают широкие возможности для знакомства и в будущем могут предотвращать конфликты в коллективе, снижая напряжение, создавая хорошую творческую атмосферу. Корпоративный спорт ведет к повышению эффективности труда, коммуникативной функции коллектива и может являться средством народной дипломатии.

### Список литературы

1. Бич Ю.Г. История физкультуры и спорта на Кубани // Краснодар: Традиция. 2011. 193 с.
2. Корпоративный спорт – все, что вы хотели знать. [Электронный ресурс]: URL: <https://xn--e1afclhdzfq.xn--p1ai/blog/korporativnyy-sport?ysclid=mg70f127tl685279300> (Дата обращения 12.09.25)
3. Корпоративный спорт: здоровье и командный дух. [Электронный ресурс]: URL: <https://m.sport.business-gazeta.ru/article/307085?ysclid=mg70gd14li808426802> Дата обращения 13.09.25
4. Как Сбер, Яндекс и Газпром внедряют корпоративный спорт [Электронный ресурс]: URL: <https://komanda.travel/sport/corporate-sport-best-practices?ysclid=mg70rwdc3q993199401> (Дата обращения 10.09.25)
5. Развитие корпоративного спорта в России. [Электронный ресурс]: URL <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-korporativnogo-sporta> (Дата обращения 13.09.25)

## ФУТБОЛ В КОНТЕКСТЕ МИРВОЙ КУЛЬТУРЫ: ИСТОРИЧЕСКИЙ ОБЗОР

Бич Ю.Г., Коваленко Н.М.

Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** В статье анализируются некоторые аспекты развития футбола, как глобального культурного феномена человечества, прослеживается его ретроспектива и эволюция от древних игр до современного спорта. Футбол рассматривается сквозь призму культурологического подхода, как зеркало социальных, политических и экономических процессов. В культурном контексте он выступает как инструмент социализации, символ национализма и глобализации. Отмечены также проблемы в мире, связанные с этой популярной игрой.

**Ключевые слова:** футбол, культура, традиция, культурный феномен, история, игра.

Футбол – один из самых популярных видов спорта в мире, объединяющий миллиарды фанатов и влияющий на экономику, политику и идентичность. Исторически футбол эволюционировал от примитивных игр к организованному спорту, отражая изменения в обществе. В работе анализируются примеры из разных эпох, показывая, как футбол формирует и отражает мировую культуру.

Исторические корни футбола уходят в глубь веков. Футбол не изобретен в XIX веке; его предшественники существовали тысячелетиями, иллюстрируя культурные традиции разных цивилизаций. Рассмотрим древние игры и культурные практики. В Китае (III век до н.э.): Игра с мячом цуцзюй (*cujiu*) – одна из старейших форм футбола. Согласно историческим записям (например, в трактате "Чжуанцзы"), мяч из кожи набивали перьями и пинали ногами в ворота. Цуцзюй использовалась для тренировки воинов и как развлечение на праздниках. Это отражает конфуцианскую культуру, где спорт подчеркивал дисциплину и гармонию [3].

В античном мире Греции и Рима существовала эпискирос (*episkuros*) – игра, где команды пинали мяч, чтобы забить в цель. Она упомянута в работах Платона и Гомера как часть Олимпийских игр. В римской культуре *palla* – аналогичная игра, символизировавшая соревновательность и мужскую доблесть. Была также игра гарпастум, что переводится «забрать силой». В нее любил играть Юлий Цезарь [5]. Эти игры иллюстрируют античную ценность физического совершенства, влияя на европейскую спортивную традицию.

Средневековый и ранний современный футбол в Европе. В Англии средневековый футбол (*mob football*) был хаотичной игрой, где сотни участников боролись за мяч от деревни к деревне. Сохранились письменные свидетельства 1280 года, которые рассказывают, что король Эдуард II запрещал игру из-за насилия и разрушения [4]. Это отражало классовые конфликты: футбол как народное развлечение против аристократических норм.

В эпоху Ренессанса игра эволюционировала, но также продолжала демонстрировать социальную стратификацию общества. В одних странах игра в мяч оставалась маргинальной. В других регионах, таких как Италия в XVI веке существовала игра «кальчо» (с итальянского *calcio* переводится как «пинок») [3].

Она была элитарной, командной с правилами, напоминающими регби, и проводилась на площадях Флоренции. Мяч по размерам близкий к баскетбольному был сшит из кожи и набит козьей шерстью. На площадке насыпалось песчаное поле (50 на 100 метров) и играли две команды по 27 человек. Допускались приемы кулачного боя и борьбы. Матч длился 50 минут. Игроки были одеты только в штаны, а торс оставляли открытым. Данная игра символизировала республиканские ценности и социальный статус. Удивительно, что она сохранилась до настоящего времени во Флоренции, играют в турнире 4 команды по количеству кварталов города. Ежегодно в честь дня Иоанна Крестителя на площади Санта-Кроче проводят матч по кальчо [5].

Зарождение современного футбола относят к XIX веку, когда стали формироваться правила и произошел культурный сдвиг. Общепринято, что современный футбол родился в индустриальной Англии из игры в регби. Так в 1848 году в школе города Регби возникли правила, а в 1863 году создана Футбольная ассоциация (ФА) [3]. Это отражало викторианскую культуру: акцент на дисциплину, командную работу и классовую мобильность. Директор колледжа в городе Регби Томас Арнольд, используя спортивные командные игры смог установить достойные отношения между студентами, устранив тиранию и «дедовщину» [6]. Футбол стал «народным спортом», противопоставленным аристократическому крикету. Пример: матч между рабочими фабрик и предпринимателями иллюстрировал социальные изменения после промышленной революции [4].

Постепенно футбол получил распространение в Европе и Америке. К 1870-му футбол проник в Шотландию, Германию и Латинскую Америку через иммигрантов. В Аргентине итальянские поселенцы основали клубы, интегрируя футбол в местную культуру танго и страсти [8].

В XX веке игра в Футбол стала глобальным культурным феноменом.

Первый чемпионат мира произошел в 1930 году в Уругвае. Турнир в Монтевидео символизировал постколониальную гордость Уругвая (победителя) и Латинской Америки [5]. Футбол здесь стал «религией» – с танцами, песнями и массовыми шествиями, отражающими мулатскую

культуру. Это контрастировало с европейским подходом, где футбол был более структурированным.

Вторая мировая война и послевоенный период характеризуется тем, что футбол стал способствовать культурному обмену. Например, в 1950-х в Бразилии Пеле и «Сантос» сделали футбол искусством (жонглерство, дриблинг), влияя на глобальную поп-культуру. В Европе, после войны, он помогал в реконструкции: матчи между врагами (Англия - Германия) символизировали примирение [5].

Футбол на протяжении всей своей истории отражал политические и социальные аспекты. В 1970-х футбол стал символом антиколониализма – Алжир победил Англию в 1982 году, что стало демонстрацией независимости. В ЮАР апартеид запрещал смешанные команды, но футбол (через «Бафана Бафана») способствовал борьбе с расизмом. Женский футбол, несмотря на дискриминацию (запрет в Англии до 1971 года), стал символом гендерного равенства (пример: победа США на ЧМ-1999) [5].

Если говорить о России, то к нам игра пришла в конце 19 века. Первый матч в Российской империи состоялся 24 октября 1897 года между командой Василевского острова и командой Спорт. Однако, футбольные команды, состоявшие из иностранцев, живших в России (немцев, англичан, шотландцев) стали появляться в стране еще раньше в 70-х годах [1]. Зачастую привозили футбол студенты, учившиеся за границей. В портовых городах, таких как Сочи, Новороссийск первые местные команды тренировались и играли с моряками иностранных судов, перенимая у них правила и оттачивая свое мастерство [2]. В этом смысле футбол был средством народной дипломатии.

В современной мировой культуре футбол – это и медиа-феномен (ЧМ-2022 в Катаре привлек 5 млрд зрителей) и экономика (FIFA генерирует миллиарды) и эстетика [5]. В качестве последнего, как аккумулятора прекрасного можем назвать стадион «Краснодар» (новое название с 1 мая 2025 года «Ozon Арена»), вокруг которого сформирован прекрасный парк, имеющий красивые локации – Японский сад (крупнейший в мире) и парк Облаков со своими мистическими – релаксическими объектами и элементами декора. Сам стадион в народе называемый Колизей Краснодар был построен на средства мецената Сергея Галицкого (с 2013 по 2016 год) для приема в столице Кубани различных футбольных команд и проведения матчей самого высокого уровня. Открытие состоялось 9 октября 2016 года и привлекло внимание общественности. Вместимость стадиона более 35 тысяч зрителей, которым созданы комфортные условия в любую погоду. Самым необычным в этом строении является громадный экран площадью 4,7 тысяч метров. Данный стадион является домашней ареной футбольного клуба «Краснодар», который стал чемпионом России в сезоне 2024/2025 года [7].

В наши дни футбол, как культурный феномен отражает процессы глобализации в мире. Мигранты формируют мультикультурные команды (Месси из Аргентины, Роналду из Португалии). Существуют теневые

стороны и проблемы – расизм (инциденты с Моуринью), коррупция (скандал в FIFA), коммерциализация [5]. К отрицательным чертам футбола относятся то, что он аккумулирует гиперэмоции, зачастую питая низменные инстинкты людей, вызывающие агрессию и националистические проявления.

В заключении нужно отметить, что футбол эволюционировал от древних ритуалов к глобальному культурному институту, отражая и формируя мировые ценности: от дисциплины в Китае и Англии до страсти в Латинской Америке. Футбол, как культурный феномен человечества способствует культурному обмену между народами, демонстрирует в истории некоторые аспекты социального прогресса, но также отражает неравенство и конфликты. Наряду с этим футбол в современном мире остается любимейшей игрой миллионов.

### Список литературы

1. Бич Ю.Г. История физкультуры и спорта на Кубани. // Краснодар: Традиция, 2011. 193 с.
2. Гайдашев И.Ю. Кубань футбольная // Краснодар: Традиция, 2014. 312 с.
3. История футбола: кто придумал, в каком году появился [Электронный ресурс]: URL: <https://www.championat.com/football/article-5969396-istoriya-futbola-kto-privdumal-i-v-kakom-godu-royavilsya-futbol.html?ysclid=mg9dwuhjhx727674078> (Дата обращения 22.09.25)
4. История возникновения футбола [Электронный ресурс] URL: <https://ice-profy.ru/istoriya-vozniknoveniya-futbola/?ysclid=mg9dxul2pp668036592> (Дата обращения 23.09.25)
5. История футбола: от древних игр до современного вида. [Электронный ресурс] URL: [https://dzen.ru/a/Z\\_ARQKk7V2mgDFgZ?ysclid=mg9dyzswbl732884310](https://dzen.ru/a/Z_ARQKk7V2mgDFgZ?ysclid=mg9dyzswbl732884310) (Дата обращения 23.09.25)
6. Кун.Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. М., 1982. 400 с
7. Парк Галицкого в Краснодаре. [Электронный ресурс] URL: <https://turistplaces.ru/russia/krasnodarskiy-kray/park-galickogo-v-krasnodare> (Дата обращения 23.09.25)
8. Столбов В.В., Финогенова А., Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта // М., 2000. 423 с.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ПРИОБЩЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ К СОЦИОКУЛЬТУРНЫМ ЦЕННОСТЯМ

Е.О. Богатчук, Н.А. Грицкевич, М.Н. Садовнича  
Детский сад общеразвивающего вида № 114 «Аленький цветочек»,  
г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность использования подвижных игр в качестве средства приобщения детей к социокультурным ценностям. Апробирована программа из комплекса традиционных и народных подвижных игр, содержащих в своей структуре социокультурные нормы и ценности. Предложена структура игрового занятия в дошкольном учреждении. Авторы обращают внимание на практическом использовании игр, приводя конкретные примеры и описывая методику их проведения. Особое внимание уделено роли воспитателя, который выступает не судьей, а партнером и наставником, формирующим ценностное отношение к сотрудничеству. В заключении подчеркивается, что подвижные игры являются универсальным педагогическим средством, сочетающим физическое, нравственное и культурное воспитание.

**Ключевые слова:** дошкольный возраст; подвижная игра; социокультурные ценности; физическое воспитание; нравственное воспитание, личностные качества.

Вспоминая свое детство, мы вспоминаем, как весело играли с друзьями во дворе или в детском саду. Мы весело смеялись, и даже проигрыш был не страшен – ведь рядом были друзья, которые тебя поддержат. Именно в подвижных играх закладываются первые основы сотрудничества и взаимопомощи, т.е. такие качества, без которых невозможно предоставить жизнь взрослого человека [1, с. 60].

Сегодня дети младшего дошкольного возраста достаточно много времени проводят в детском саду, «смыслонесущая задача любой образовательной деятельности заключается в формировании личностных качеств будущих поколений» [5, с. 316]. В условиях современного дошкольного образования особую актуальность приобретает проблема формирования у детей социально значимых качеств личности, среди которых ключевое место занимают ценностные ориентации на сотрудничество и взаимопомощь.

В нашем случае в качестве объекта исследования выбраны социокультурные ценности. Под социокультурными ценностями мы будем понимать коллективно разделяемые представления о том, что является правильным, желательным и важным в обществе или социальной группе.

Между игрой и усвоением социокультурных норм существует естественная связь, а подвижные игры можно рассматривать как модель социальных отношений. Участвуя в игре, ребенок непроизвольно усваивает важнейшие ценности: соблюдение правил (справедливость и честность); командное взаимодействие (сотрудничество, взаимопомощь, коллективизм); уважение к сопернику (сочувствие, сопереживание) и другие [7, с. 392].

Подвижные игры органично объединяют физическую активность с межличностным общением, что делает их уникальным инструментом воспитания [2, с. 136]. Через игру дети осваивают нормы поведения, учатся действовать вместе, уважать друг друга, делиться успехом и поддерживать товарища в трудный момент. Эти качества в дальнейшем становятся основой его успешной адаптации в школе и обществе.

Подвижная игра – это не просто способ «выплеснуть энергию», а микромодель общества, где установлены правила, определены роли и общая цель, направленная на результат, который можно достичь только совместными усилиями [3]. В игре ребенок впервые сталкивается с необходимостью уступить, помочь, проявить терпение. Он начинает понимать, что иногда важнее не личная победа, а успех всей команды. Именно в этом проявляется ее социокультурный потенциал: игра учит быть частью коллектива, уважать традиции и нормы, поддерживать тех, кто рядом. Ребенок усваивает правила и нормы поведения не через абстрактные объяснения, а через реальный опыт.

Многолетний педагогический опыт работы с детьми показал удивительные особенности: в подвижных играх дети «преображаются» – застенчивый малыш вдруг становится лидером, а капризный эгоист учится делиться и уступать. Почему? Потому что игра создает уникальную атмосферу, где быть другом – это «круто и выгодно!» Например, простая игра «Сороконожка», в которой дети учатся взаимодействию и взаимоподдержке. Стоя друг за другом, они, держась за плечи впереди стоящего, должны пройти препятствия, не разорвав цепь. В этой игре нельзя проявлять эгоизм. Если один побежит быстрее остальных или не поддержит товарищей, то вся команда проиграет.

Приведем еще ряд игр, которые мы систематически используем в работе с детьми дошкольного учреждения.

Игра «Спасательная операция». Один «тонет», остальные должны его «спасти». Казалось бы, простая игра. А на деле? Дети учатся чувствовать ответственность за товарища, понимать, что от их действий зависит благополучие другого человека. Это ли не урок взаимопомощи?

Игра «Перенеси предмет вместе» – настоящий тренажер терпения и взаимопонимания. Двое детей должны донести мяч, зажав его между животами или спинами, в игре запрещено задействовать руки. Сразу становится понятно – без согласованных действий ничего не получится. Дети учатся чувствовать партнера, подстраиваться под его ритм, поддерживать друг друга.

Игра «Построй дом». Команда получает спортивный инвентарь для выполнения задания – построить дом. Кто будет архитектором? Кто – строителем? Как распределить материалы? В этой игре дети постигают искусство планирования, учатся слушать чужие идеи и находить компромиссы.

Игра «Переправа». На полу выкладываются гимнастические коврики или обручи – «островки». Дети должны перебраться «через реку», помогая друг другу. В игре формируются навыки взаимопомощи, коллективное планирование и поддержка товарищей.

Народные игры «Ручеек», «Гори, гори ясно», «У медведя во бору». Эти игры не только тренируют двигательную активность, но и знакомят с культурными традициями. Они воспитывают взаимопонимание, уважение к историческому наследию, развивают способность к совместным действиям. Но главное – дети приходят к пониманию того, что люди во все времена ценили дружбу, взаимовыручку, честность. Эти качества не устаревают, они на века.

Эффективность воспитательного воздействия подвижных игр во многом определяется методикой их проведения. Структура игрового занятия должна включать: подготовку, проведение и подведение итогов [6, с. 143].

Подготовительная часть:

- мотивация детей к совместной деятельности;
- объяснение правил с акцентом на необходимость взаимодействия;
- распределение ролей с учетом индивидуальных особенностей детей.

Основная часть:

- активное участие педагога в качестве наставника и помощника;
- создание проблемных ситуаций, требующих сотрудничества;
- поощрение проявлений взаимопомощи и поддержки.

Заключительная часть:

- рефлексия игрового процесса;
- обсуждение примеров сотрудничества и взаимопомощи;
- планирование дальнейшей совместной деятельности.

Успех подвижной игры зависит от воспитателя. Воспитатель не судья, а мудрый наставник, который должен увидеть, когда нужно похвалить неуверенного ребенка, а когда – остановить активного. Важно, чтобы во время игры каждый ребенок почувствовал себя важным членом команды. Важно чтобы воспитатель отметил каждый добрый поступок, каждое проявление взаимопомощи и обязательно сказать об этом [8].

В работе с детьми мы придерживаемся следующих правил:

– играем каждый день! Не делаем подвижные игры «развлечением по пятницам». Это ежедневная практика.

– разнообразие! Сегодня – народная игра, завтра – современная эстафета.

– обсуждение! После каждой игры говорим с детьми о том, как играли. Кто кому помог? Что было трудно? Как справились с проблемой? Все ли соблюдали правила?

– играют все! Воспитатель должен найти роль для каждого ребенка, независимо от его способностей.

– играем вместе! Только личный пример поможет ребенку понять, что нужно соблюдать правила игры. Дети чувствуют искренность. Если вам интересно играть, и они увлекутся игрой.

– играем с родителями! Важно, что бы и родители играли с детьми вместе, чтобы усилить эффект. Играя, родители и дети начинают лучше понимать друг друга [4, с. 112].

Играя каждый день, мы и родители заметили, что дети становятся добрее, отзывчивее, лучше ладят со сверстниками. Это очень важно сейчас, когда социальные сети начали заменять живое общение.

Социокультурное значение подвижных игр трудно переоценить. Это не только спорт и движение – это еще и уроки доброты, взаимного уважения, терпимости. В игре ребенок сталкивается с настоящими эмоциями: радостью победы, обидой от проигрыша, гордостью за товарища. Здесь формируются первые навыки работы в команде. Дети учатся договариваться, распределять роли, ждать своей очереди. И именно в эти моменты они усваивают простую, но важную истину: один в поле не воин, победа дается только общими усилиями.

Игра воспитывает и культурную преемственность. Ведь многие подвижные игры пришли к нам из глубины народных традиций. Значит, вместе с правилами ребенок получает еще и частичку исторического наследия, учится ценить то, что объединяло поколения.

Подвижные игры – это не только спорт, не только веселье, а это школа жизни, в которой ребенок учится быть другом, партнером, частью коллектива. Здесь он впервые открывает для себя ценность взаимопомощи, радость от общей победы и уверенность, что рядом всегда есть тот, кто поддержит. Подвижные игры – мощный инструмент воспитания, который помогает вырастить детей не только здоровыми и сильными, но и человечными, умеющими заботиться о других.

### Список литературы

1. Босенко Ю.М., Распопова А.С., Сулова Е.Н. Использование средств физической культуры при работе с детьми старшего дошкольного возраста с различными проявлениями дезадаптации // В сборнике: Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Краснодар, 2019. С. 60-61.

2. Колбунова Н.В., Соколова Л.Ю. Метапредметные компетенции педагога дошкольного образования: теоретические аспекты // Повышение профессионального мастерства педагогических работников в России: вызовы времени, тенденции и перспективы развития: материалы Всеросс. с междунар. участием науч.-практич. конф.,

посвященной 110-летию Иркутского института (Иркутск, 17 мая 2019 г.) Ч. 2. Иркутск: Изд-во «Иркут», 2019. С. 134-138.

3. Конторович М.М. Подвижные игры в детском саду. М. Медиа, 2012. 148 с.

4. Колбунова Н.В., Соколова Л.Ю. Взаимодействие семьи и детского сада в современных условиях // Семья как пространство безопасности и психологического комфорта для растущего человека: материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 30 сентября 2020 г.). Чебоксары: Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, 2020. С. 110-114.

5. Пархоменко Е.А., Дубовова А.А., Матвеева И.С. Психолого-педагогическое сопровождение как инновационное направление в подготовке молодых педагогов-воспитателей // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 11 (237). С. 315-318.

6. Самоходкина, Л. Г., Бредун Т. Ю. Особенности содержания профессиональных компетенций педагогов при работе с детьми старшего дошкольного возраста. // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы международной научно-практической конференции. Краснодар, 2020. С. 142-143.

7. Самоходкина Л.Г., Жадан Н.В. Актуальные аспекты в физическом воспитании дошкольников в современных условиях, в соответствии с ФГОС ДО: формирование здоровой, физически развитой личности // Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста» (31 октября 2019, г. Краснодар) / ред. коллегия С.М. Ахметов, Ю.К. Чернышенко, В.А. Баландин, Г.Б. Горская, Е.А. Пархоменко. Краснодар: ФГБОУ ВО КГУФКСТ, 2019. 392 с.

8. Эльконин Д.Б. Психология игры // Изд. 2-е. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. 360 с.

## РОЛЬ МОЛОДЕЖИ, ВОВЛЕЧЕННОЙ В СПОРТ И ОРГАНИЗОВАННУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ В ОБЩЕСТВЕННОМ ПРОСТРАНСТВЕ СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

А.А. Витер<sup>1</sup>, Ц. Ли<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

<sup>2</sup>Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Чунцин, Китайская Народная Республика

**Аннотация.** В сегодняшней реальности очевидно внимание государства к привлечению молодежи в сферу физической культуры и спорта. В данном исследовании мы выявили закономерности последних трех лет на основании данным министерства спорта РФ и Росстата. Очевидно, что в сегодняшней общественной реальности надо рассматривать сферу взаимодействия вовлеченных в физкультурно-спортивное движение как общественное явление. В качестве частного аспекта рассмотрим показатели по Краснодарскому краю.

**Ключевые слова:** общественное пространство, организованная физическая активность, молодежь, общественный эффект массовой спортивной активности.

Молодежь – важнейший ресурс любой страны: не только будущие работники и налогоплательщики, но и формирователи общественных практик и культурных норм. Вовлеченность молодежи в спорт и организованную физическую активность влияет сразу на несколько измерений общественной жизни: здоровье и демографию, социальную интеграцию, городскую среду, волонтерство и гражданскую активность, экономику (индустрия досуга, тренерские рабочие места, инфраструктура). Статья анализирует текущую ситуацию в России, приводит эмпирические данные и примеры локальных практик, показывает, какие общественные эффекты дает массовая спортивная активность молодежи и какие остаются вызовы. Являясь ключевым социальным ресурсом молодежь отражает основные тенденции в развитии спорта и физической активности в регионах России. Краснодарский край, обладающий уникальным сочетанием географических и социальных факторов, активно развивает инфраструктуру и программы вовлечения молодежи в спорт. Это способствует укреплению общественного здоровья, созданию позитивного общественного пространства и формированию здорового образа жизни.

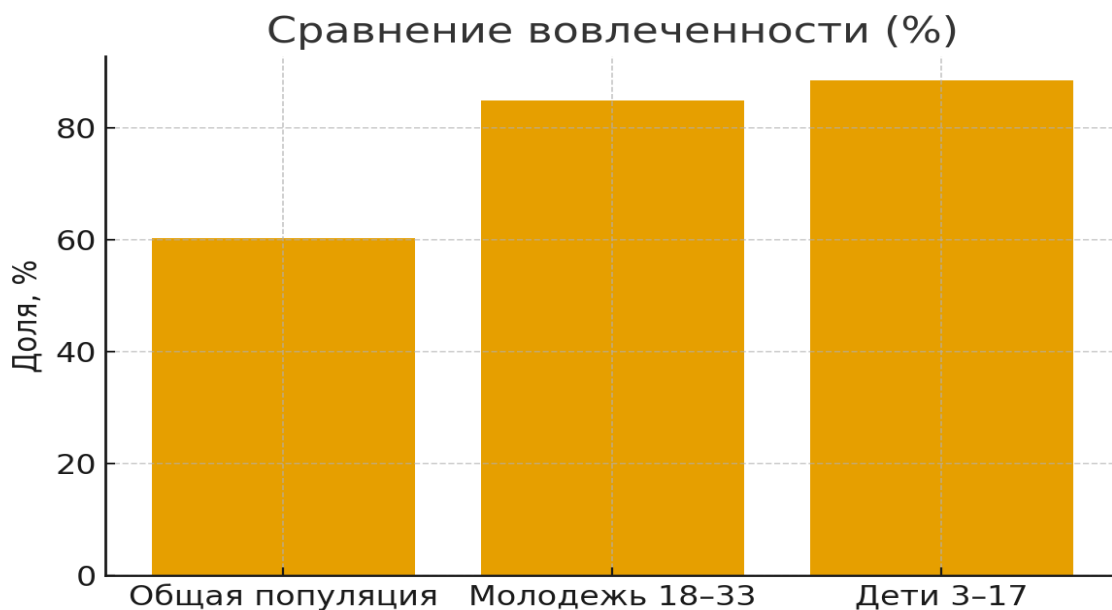


Рисунок 1 – Масштабы и тренды участия различных групп населения в физической активности 2022–2025 гг.

За последние годы доля россиян, регулярно занимающихся физкультурой и спортом, растет: в 2022–2024 гг. наблюдалась динамика примерно от 53% до 60% населения, систематически практикующего спорт. При этом вовлеченность именно молодежи (18–33 года) существенно выше – порядка 80–85%. Дети и подростки (3–17 лет) демонстрируют еще более высокие показатели – порядка 88% (Таблица 1).

Молодежь является ключевым социальным ресурсом в развитии спорта и физической активности в регионах России [4, с. 22-24]. Краснодарский край, обладающий уникальным сочетанием географических и социальных факторов, активно развивает инфраструктуру и программы вовлечения молодежи в спорт. Это способствует укреплению общественного здоровья, созданию позитивного общественного пространства и формированию здорового образа жизни [5, с. 56; 6, с. 125] (Таблица 2).

Таблица 1 – Ключевые показатели вовлеченности в спорт, Россия [1,2,3]

Индикатор	Значение, %
Доля населения, регулярно занимающегося спортом (2022)	52,95
Доля населения, регулярно занимающегося спортом (2023)	56,8
Доля населения, регулярно занимающегося спортом (2024)	60,3
Доля молодежи 18–33 лет, занимающейся спортом (2024/2025)	85,0
Доля детей (3–17 лет), регулярно занимающихся спортом (2024)	88,5
Доля родителей, чьи дети посещают доп.спортсекции (2023)	45,5

Таблица 2 – Ключевые показатели вовлеченности в спорт, Краснодарский край

Показатель	Значение / факт	Источник
Доля жителей, регулярно занимающихся спортом	67–68 % (2025)	Министерство спорта Кубани
Изменение доли за 10 лет	с 45 % (2013) до 67,6 % (2025)	Статистика Краснодарского края
Спортивные объекты	276 к 2025 году	Кубаньстат
Занимающиеся дети и подростки	214 тыс. человек	Парламент Кубани
Бюджет на спорт (2025)	17,6 млрд руб.	РИА Новости

Влияние спортивно вовлеченной молодежи на общественное пространство можно классифицировать примерно следующим образом:

Социальная интеграция и формирование сообществ: регулярные тренировки и соревнования формируют сеть неформальных контактов, что усиливает социальную сплоченность. Пример – волонтерские движения при массовых стартах.

Городское пространство и инфраструктура: уличные тренировки и воркаут стимулируют переосмысление общественных пространств, формируя спрос на доступные спортивные площадки.

Здоровье и образовательные эффекты: спорт снижает риски хронических заболеваний, повышает психическое здоровье и успеваемость.

Экономика и рабочие места: спорт формирует рынок услуг – тренеры, аренда площадок, спортивные бренды.

Гражданская активность и волонтерство: участие в организации мероприятий – канал гражданской вовлеченности [4, с.58-59].

Основные достижения и вызовы на примере Краснодарского края.

- За последние 10 лет охват молодежи спортом значительно вырос благодаря инвестициям в инфраструктуру.

- Построены и модернизированы десятки объектов, включая центры единоборств, многофункциональные площадки и стадионы.

- В секциях и спортшколах занимаются более 214 тыс. детей и подростков, что формирует позитивный тренд в молодежной среде.

- Сохраняются вызовы, связанные с равным доступом в сельских районах и необходимостью развития массового спорта.

Барьеры и риски вовлеченности молодежи страны:

1) Неравномерность доступа к инфраструктуре – выше в крупных городах, ниже в малых.

2) Стоимость дополнительных секций ограничивает охват семей с низким доходом.

3) Нехватка квалифицированных тренеров, особенно в регионах.

4) Социальные и культурные барьеры – гендерные стереотипы, слабая доступность для детей с ОВЗ.

Практики и рекомендации:

- Развивать доступную инфраструктуру (универсальные площадки, освещение).

- Субсидировать секции для семей с низким доходом.

- Развивать программы подготовки тренеров и наставников.

- Интегрировать спорт в городские досуговые политики.

- Развивать инклюзивный спорт для детей и молодежи с ОВЗ.

Молодежь Краснодарского края активно вовлекается в спортивную деятельность, что подтверждается ростом охвата и развитием инфраструктуры. Это отражает стратегическую задачу региона – формирование здорового и социально активного общества. Дальнейшие усилия должны быть направлены на расширение доступности спорта в сельских районах, развитие программ для студентов и создание новых форм молодежных спортивных инициатив.

#### Список литературы

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (последняя редакция) [Электронный ресурс] // Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) (дата обращения: 28.09.2025).

2. Минспорт РФ – отчет о реализации госпрограммы «Развитие физической культуры и спорта» <https://www.minsport.gov.ru/documents/46/>

3. Показатели, определенные «майскими» указами Президента РФ, и показатели национальных проектов [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://rosstat.gov.ru/folder/53175> (дата обращения: 28.09.2025).

4. Пушилина Е. М., Колесникова Н. В. Наиболее популярные современные тренды в спортивной индустрии: как тренды влияют на развитие культуры и туризма // Вестник науки. 2025. № 6 (87). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/naibolee-populyarnye-sovremennye-trendy-v-sportivnoy-industrii-kak-trendy-vliyayut-na-razvitie-kultury-i-turizma> (дата обращения: 01.10.2025).

5. Чуфарова Л.И., Теткина Е.А. Формирование мотивации здорового образа жизни молодежи средствами массовой информации // Наука-2020. 2025. № 1 (75). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-motivatsii-zdorovogo-obraza-zhizni-molodezhi-sredstvami-massovoy-informatsii> (дата обращения: 05.09.2025).

6. Шахов А.А., Наумов А.А., Стюшин О.А., Шевяков А.Н. Современное состояние физической культуры студенческой молодежи // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №11 (189). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennoe-sostoyanie-fizicheskoy-kultury-studencheskoy-molodezhi> (дата обращения: 06.09. 2025).

## РОЛЬ ИНТЕГРИРОВАННЫХ КОММУНИКАЦИЙ В УСЛОВИЯХ РЕАГИРОВАНИЯ НА СОВРЕМЕННЫЕ ВЫЗОВЫ В СФЕРЕ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

А.А. Витер, Д.И. Остапец  
Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** В статье рассмотрены современные практики интегрированных коммуникаций в сферах культуры и спорта России. Особое внимание уделено цифровизации каналов, омниканальным стратегиям, а также проблемам устойчивости коммуникаций при кризисах. В работе использованы актуальные публикации российских исследователей, размещенные в открытых базах (в частности, CyberLeninka).

**Ключевые слова:** интегрированные коммуникации; культура; спорт; цифровизация; кризисная коммуникация

В условиях цифровой трансформации, информационных угроз и изменения медиапотребления вопросы интегрированных коммуникаций (ИК) приобретают особую актуальность. ИК позволяют объединить маркетинг, PR, цифровые сервисы и офлайн-активности для согласованной работы [1; 2]. Современные исследования подчеркивают: развитие спортивных федераций и учреждений культуры напрямую связано с цифровыми инструментами и единой стратегией коммуникации [1, с. 56–57]. Мировая практика (ИОС, UNESCO) показывает, что интегрированные коммуникации усиливают доверие и повышают эффективность общественных институтов.

Российская Федерация, являясь лидером в цифровизации общественного пространства, показывает совершенно новый уровень многоканального взаимодействия, совмещающего государственные и негосударственные сервисы и платформы, существующие и вновь созданные схемы для системной работы в различных сферах. Пример на рисунке 1.

Под интегрированными коммуникациями понимается система управления, обеспечивающая согласованность всех каналов взаимодействия с аудиторией. Основные принципы включают согласованность сообщений, мультиканальность, оперативность реакции на кризисы. В отличие от традиционного PR, ИК строятся на синергии цифровых и офлайн-каналов [2; 6].

В спорте интегрированные коммуникации реализуются через сайты федераций, соцсети, мобильные приложения. Например, футбольные клубы и баскетбольные организации активно используют цифровые платформы для продвижения [6, с. 35–36]. Внедрение IT и big data позволяет отслеживать загрузку объектов, формировать индивидуальные траектории тренировок [5].

Для тренеров востребованы цифровые сервисы повышения квалификации: 73,9% специалистов выбирают гибридные формы обучения [4].



Рисунок 1 – Развитие интегрированных коммуникаций в сфере спорта в России

Рисунок 2. Оценочная эффективность коммуникационных каналов при кризисной реакции

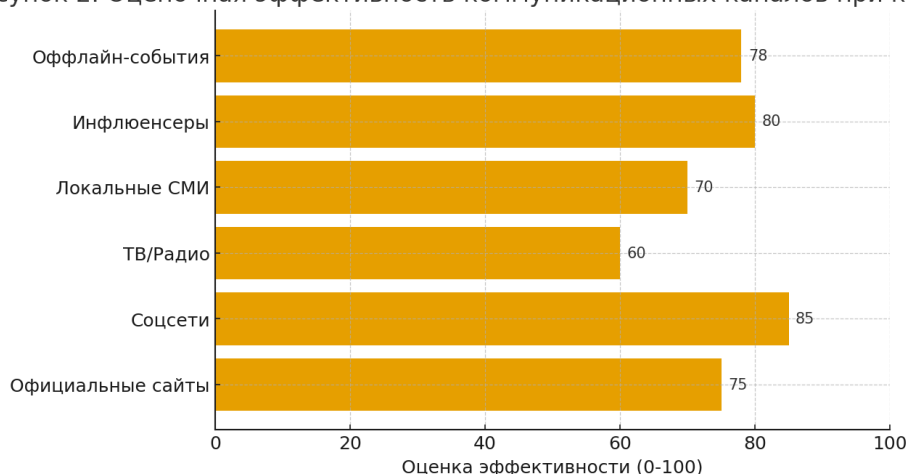


Рисунок 2 – Оценочная эффективность коммуникационных каналов при кризисной реакции

Учреждения культуры (театры, музеи, фестивали) внедряют цифровые каналы, включая стриминг, VR/AR-технологии, онлайн-выставки.

Региональные культурные центры активно развивают соцсети, что особенно важно для малых городов. Федеральные проекты, такие как «Культура.РФ», демонстрируют значимость омниканальных стратегий [2, с. 47–48].

Несмотря на развитие, остаются вызовы: отсутствие унифицированных стандартов кризисных коммуникаций, нехватка специалистов [3], рост репутационных рисков и фейков в цифровой среде [2, с. 52], разрыв в ресурсах между столицей и регионами [1, с. 64].

В системе коммуникаций традиционно для ментальности нашей страны большое значение играет роль личности и идеи процесса. Это отличает интегрированные коммуникации в современной России от общемировых тенденций. В настоящее время интегрированные коммуникации не вторят общемировым тенденциям, как правило, задаваемым западными трендами, а направлены на культурный и информационный обмен с системами большого количества стран, отличающихся индивидуальными, национальными, суверенными подходами. При уходе от информационной вторичности в мировом пространстве сегодняшние коммуникации в России отличает системный и структурный подход, большая роль государства в регулировании, обеспечении безопасности и борьбе с информационным терроризмом и экстремизмом.

Очень важное значение в сегодняшней информационной среде имеют такие факторы как повышение информационной грамотности населения, обеспечение доступа к качественной информации, просветительская деятельность в сфере информационной безопасности и гигиены. Для повышения эффективности ИК необходимы: создание централизованных коммуникационных штабов, разработка регламентов по кризисным коммуникациям, системное обучение кадров цифровым навыкам, расширение сотрудничества с блогерами и локальными СМИ.

Заключение. Интегрированные коммуникации усиливают устойчивость организаций культуры и спорта. Современные вызовы требуют централизации, цифровой подготовки кадров и развития омниканальных стратегий. В современном мире интегрированные коммуникации в социально-значимых областях, таких как культура и спорт играют важную роль в формировании общественных тенденций и соответственно являются маркером развития различных социальных групп. Внедрение современных подходов, таких как централизация, защита информации, кибербезопасность на государственном уровне позволит повысить доверие общество и эффективность коммуникаций. Наличие большого числа детей и молодежи в информационном пространстве задает тенденции на будущее, активность и участие в современных ИК формирует обратную связь и позволяет улучшать существующие системы.

#### Список литературы

1. Хорина К. А. Специфика исторического развития сегмента веб-сайтов общероссийских спортивных федераций // Меди@льманах. 2021. № 5. С. 58–65. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-istoricheskogo-razvitiya-segmenta-veb-saytov-obscherossiyskih-sportivnyh-federatsiy> (дата обращения: 01.10.2025).

2. Муштай К. А., Синявский Н. И., Елисеева Т. А. Актуальность цифровых технологий в сфере физической культуры и спорта // Научный журнал. 2025. № 2. С. 45–53. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnost-tsifrovyyh-tehnologiy-v-sfere-fizicheskoy-kultury-i-sporta> (дата обращения: 01.10.2025).

3. IT-технологии и программное обеспечение образовательного процесса по физической культуре и спорту в вузах // Материалы конференции. 2024. С. 112–118. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/it-tehnologii-i-programmnoe-obespechenie-obrazovatel'nogo-protssesa-po-fizicheskoy-kulture-i-sportu-v-vuzah> (дата обращения: 01.10.2025).

4. Цифровые технологии и сервисы в повышении квалификации тренеров по футболу // Вестник спортивной науки. 2023. № 4. С. 75–82. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovyte-tehnologii-i-servisy-v-povyshenii-kvalifikatsii-trenerov-po-futbolu> (дата обращения: 01.10.2025).

5. Эффективность применения цифровых технологий в физической культуре и спорте // Цифровая трансформация. 2022. № 3. С. 100–108. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/effektivnost-primeneniya-tsifrovyyh-tehnologiy-v-fizicheskoy-kulture-i-sporte> (дата обращения: 01.10.2025).

6. Внедрение цифровых технологий в продвижение баскетбольного клуба // Спортивный маркетинг и менеджмент. 2023. № 1. С. 34–41. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vnedrenie-tsifrovyyh-tehnologiy-v-prodvizhenie-basketbolnogo-kluba> (дата обращения: 01.10.2025).

## СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В КОНТЕКСТЕ ОТРАСЛЕВОГО ФИНАНСИРОВАНИЯ

С.С. Воеводина, Н.А. Хыдыров

Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** В работе рассматривается динамика государственного финансирования физической культуры и спорта, обеспечивающего социокультурный потенциал отрасли, способной решать социально-экономические проблемы общества и формировать культуру ее здорового образа жизни. Цель – определение влияния финансирования отрасли на реализацию ее социокультурного потенциала в аспекте популяризации физической культуры и спорта, увеличении количества занимающихся физической культурой и спортом на примере Краснодарского края. Методы исследования: анализ литературы, метод изучения документальных статистических материалов. Результаты исследования: влияние государственного финансирования физической культуры и спорта на реализацию ее социокультурного потенциала выражается в положительной динамике занимающихся, создании инфраструктурных условий ведения здорового образа жизни и востребованности отраслевых кадров на региональном рынке труда.

**Ключевые слова:** физическая культура и спорт, финансирование, социокультурный потенциал, регион, спортивная инфраструктура.

Актуальность рассматриваемой темы в современных условиях связана с политическими и экономическими рисками отраслевого финансирования, обеспечивающего инвестиционную привлекательность проектов и программ в области физической культуры и спорта, условия реализации ее социокультурного потенциала в российских регионах [1, с. 88].

Динамика бюджетного финансирования физической культуры и спорта в Краснодарском крае отражена в таблице 1.

С учетом данных таблицы 1 наблюдаем постепенное сокращение бюджетного отраслевого финансирования с 2025 г. – от 13 565 млн руб. до 9231 млн руб. в 2027 г., что касается и направлений – физическая культура, массовый спорт. В структуре финансового обеспечения доминирует спорт высших достижений с положительной динамикой бюджетных расходов (реальных и планируемых): 2023 г. – 6 310 млн руб. (65,2 %), 2024 г. – 7533 млн руб. (39,7 %), 2025 г. – 7795 млн руб. (57,5 %), 2026 г. – 7844 млн руб. (62,1 %), 2027 г. – 7897 млн руб. (85,5 %).

Таблица 1 – Бюджетное финансирование физической культуры и спорта в Краснодарском крае, млн руб. [2]

Наименование	Год				
	2023	2024	2025	2026	2027
Физическая культура и спорт	9 671	18 989	13 565	12 628	9 231
Физическая культура	2 232	5 416	4 638	4 368	1 039
Массовый спорт	932	5 832	917	190	69
Спорт высших достижений	6 310	7 533	7 795	7 844	7 897
Другие вопросы в области физической культуры и спорта	197	208	215	226	226

По данным 2024 г. бюджетное финансирование физической культуры и спорта составляет 91,8 %, внебюджетные источники – 8,2 %.

Направления бюджетных расходов физической культуры и спорта представлены на рисунке 1.

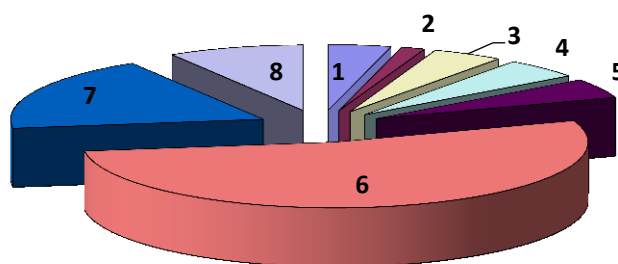


Рисунок 1 – Направления бюджетного отраслевого финансирования, % (2024 г.)

Основную долю расходов составляет заработная плата работников физической культуры и спорта (53,1 %), далее – содержание спортивных сооружений (18,5 %).

Следует отметить отраслевую инфраструктурную обеспеченность края – 13013 объектов (ЕПС 422 391 чел.), из них:

- 10852 спортивных сооружений (ЕПС 372 894 чел.);
- 2161 объектов городской и рекреационной инфраструктуры, приспособленных для занятий физической культурой и спортом (ЕПС 49 497 чел.) [2].

В соответствии с региональной стратегией развития физической культуры и спорта и поручением губернатора края спортивная инфраструктура развивается по следующим направлениям – строительство малобюджетных спортивных залов, центров единоборств, плавательных бассейнов, муниципальных многофункциональных спортивно-игровых площадок с зоной воркаут; создание некапитальных «модульных залов», «умных площадок», теннисных кортов для вида спорта «Падел», в том числе в рамках реализации федерального проекта «Бизнес-спринт. Я выбираю спорт»; капитальный ремонт спортивных объектов [4, 5].

Динамика расходов краевого бюджета на капитальный ремонт государственных и муниципальных спортивных объектов представлена в таблице 2. Она – положительная, подтверждает эффективность отраслевого управления в решении задачи инфраструктурной обеспеченности занятий физической культурой и спортом в крае.

Таблица 2 – Динамика бюджетных расходов Краснодарского края на капитальный ремонт спортивных объектов [7]

Год	Количество объектов	Сумма бюджетных средств, млн. руб.
2022	16	360,4
2023	12	417,9
2024	18	896,5
2025	24	1125
Всего	70	2799,8

Что касается кадровой обеспеченности, то в крае действуют 10 105 физкультурно-спортивных организаций, численность работников физической культуры и спорта составляет 18,7 тыс. чел., из них штатных 83,4 %.

Систематически физической культурой и спортом в регионе занимаются 3 549,6 тыс. чел., в сельской местности – 1 416,6 тыс. чел., адаптивной физической культурой и спортом – 110,6 тыс. чел. (2024 г.) [6].

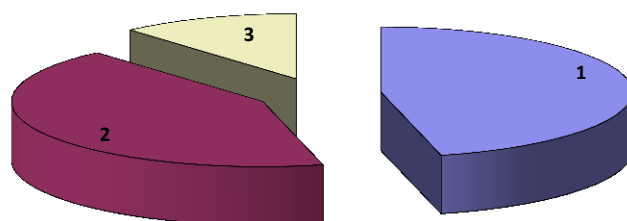
Структура численности занимающихся отражена на рисунке 2.

Избранными видами спорта и двигательной активности в регионе занимаются 1 733,0 тыс. чел. Численность штатных тренеров, тренеров-преподавателей – 4 311 чел.

В настоящее время на территории Краснодарского края определен 41 базовый вид спорта, из них видов спорта, включенных в программу Олимпийских игр [7]:

- 27 летних (баскетбол, бокс, велосипедный спорт, волейбол, гандбол, гребля на байдарках и каноэ, гребной спорт, дзюдо, конный спорт, легкая атлетика, настольный теннис, парусный спорт, плавание, прыжки на батуте, пулевая стрельба, регби, современное пятиборье, спортивная борьба, спортивная гимнастика, стендовая стрельба, стрельба из лука, теннис, тхэквондо, тяжелая атлетика, футбол, хоккей на траве, художественная гимнастика),

- 6 зимних (бобслей, керлинг, конькобежный спорт, прыжки на лыжах с трамплина, фигурное катание на коньках, фристайл).



- 1 – дети и молодежь в возрасте 3-29 лет, 46,2 %
- 2 – средний возраст 30-54(59) лет, 42,4 %
- 3 – старший возраст 55(60)-79 лет, 11,5 %

Рисунок 2 – Структура численности занимающихся физической культурой и спортом в Краснодарском крае, %

Наиболее популярными видами спорта являются футбол (им занимается 3,9% населения края), волейбол (2,2%), баскетбол, легкая атлетика (2%), самбо (1,4%).

Нагрузка на систему физической культуры и спорта в 2024 г. составила [6]:

- 351,3 чел. – на одну физкультурно-спортивную организацию;
- 227,2 чел. – на одного штатного работника физической культуры и спорта;
- 272,8 чел. – на одно спортивное сооружение.

Финансовое, кадровое и инфраструктурное обеспечения края позволяют поддерживать положительную динамику занимающихся

физической культурой и спортом (рисунок 3): 2020 г. – 54,5 %, 2021 г. – 58,7 %, 2022 г. – 61,2 %, 2023 г. – 64,9 %, 2024 г. – 67,6 % [3].

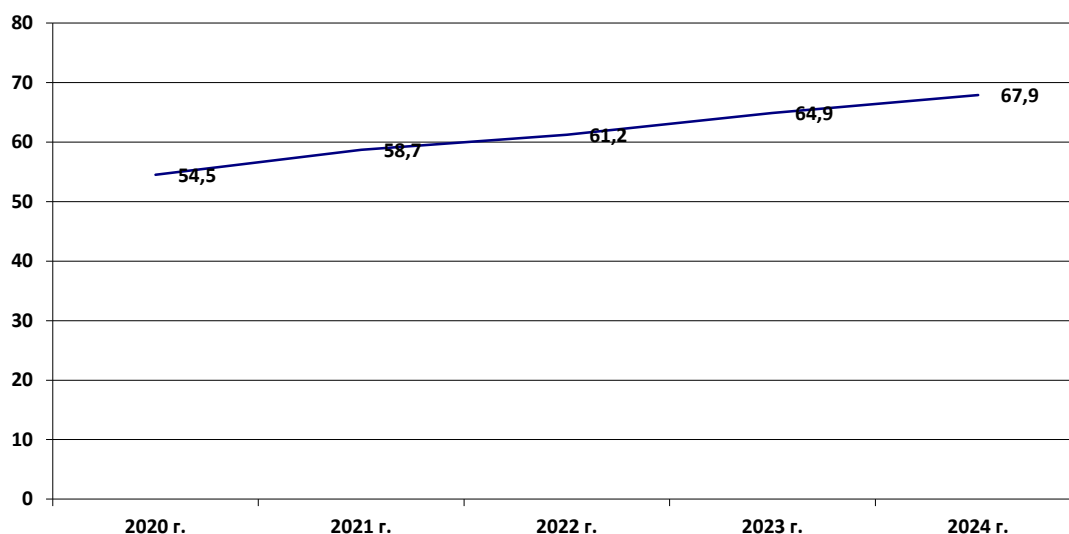


Рисунок 3 – Динамика занимающихся физической культурой и спортом в Краснодарском крае, %

Таким образом, влияние отраслевого финансирования на реализацию социально-культурного потенциала физической культуры и спорта выражается в создании организационных и инфраструктурных условий ведения здорового образа жизни; динамике спроса на спортивную продукцию, физкультурно-оздоровительные услуги; формирование имиджа государства, решающего задачи оздоровления нации; создание рабочих мест в сфере физической культуры и спорта и востребованность кадров на рынке труда.

#### Список литературы

1. Воеводина С.С. Социально-экономическое значение физической культуры и спорта в современных условиях // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2024. № 1. С. 88-89.
2. Кубань: бюджет на 2025 – 2027 годы (проект) («Бюджет для граждан») [Электронный ресурс]. URL: [https://minfin.krasnodar.ru/activity/budget\\_citizens/byudzheta-v-kartinkakh\\_2/proekt-kraevogo-byudzheta/366260](https://minfin.krasnodar.ru/activity/budget_citizens/byudzheta-v-kartinkakh_2/proekt-kraevogo-byudzheta/366260) (дата обращения 09.09.2025).
3. Кубань: исполнение бюджета 2023 года («Бюджет для граждан») [Электронный ресурс]. URL: [https://minfin.krasnodar.ru/activity/budget\\_citizens/byudzheta-v-kartinkakh\\_2/otchet-ob-ispolnenii-kraevogo-byudzheta-2/344596](https://minfin.krasnodar.ru/activity/budget_citizens/byudzheta-v-kartinkakh_2/otchet-ob-ispolnenii-kraevogo-byudzheta-2/344596) (дата обращения 09.09.2025).
4. О физической культуре и спорте в Краснодарском крае: Закон Краснодарского края от 10.05.2011 № 2223-КЗ (ред. от 09.07.2025) // Консультант Плюс. Законодательство. Версия Проф [Электронный ресурс]/АО «Консультант Плюс». М., 2025.

5. Распоряжение главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 18.06.2021 № 147-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Краснодарском крае на период до 2030 года». Официальный сайт администрации Краснодарского края <http://admkrai.krasnodar.ru>,

6. Сводный аналитический отчет. Краснодарский край за 2024 год // Единый методический информационный ресурс в области физической культуры, спорта и спортивной медицины: официальный интернет-портал Минспорта России [электронный ресурс]. URL: <https://emir.gov.ru/analytics/indicators/reports> (дата обращения: 04.09.2025).

7. Спортивный вестник министерства физической культуры и спорта Краснодарского края – 2024 [Электронный ресурс]. URL: <https://kubansport.krasnodar.ru/upload/iblock/b1f/oifc31rfmjkh3yc9a0cz6tltk63ltkfi/VESTNIK.pdf> (дата обращения 09.09.2025)

## СОЦИОКУЛЬТУРНАЯ РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВОСПИТАНИИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ ГРАЖДАН БЕЛАРУСИ

Л.В. Вонсович

Белорусский государственный университет физической культуры,  
г. Минск, Республика Беларусь

**Аннотация.** Цель данного исследования состоит в актуализации проблемы полного и эффективного использования социокультурного потенциала физической культуры и спорта в процессе социализации и воспитания молодого поколения граждан Республики Беларусь. На основе ряда статистических данных в нем излагаются основные факторы, способствующие регулярным занятиям детей и молодежи в Беларуси физкультурно-спортивной деятельностью. Среди них называются рост численности занимающихся физической культурой и спортом, развитие детско-юношеского спорта, привлекательность профессии тренера, успехи белорусских спортсменов на международных соревнованиях, рост количества физкультурно-спортивных сооружений, усиление привлекательности спортивных мероприятий, политизация спорта в современном мире.

**Ключевые слова:** физическая культура; спорт; молодежь; социализация; воспитание; спортивно-массовое мероприятие; политизация.

Тенденции развития современного общества требуют пристального внимания к воспитанию подрастающего поколения, наиболее подверженного негативному воздействию как внутри социума, так и извне. Отвлечь детей, подростков, молодых людей от влияния деструктивных идеологий, избавить от негативных привычек, улучшить их психоэмоциональное состояние может физическая активность. Она создает особую социальную среду, где достаточно естественно формируются навыки межличностного общения и взаимодействия, развивается отзывчивость, чуткость, терпимость, способность принимать конструктивные решения и разрешать конфликтные ситуации.

Физическая культура и спорт представляют собой один из социокультурных феноменов общественной жизни современного белорусского общества. Они выступают «одним из способов социализации и эффективным средством профилактики девиантного поведения среди молодежи, предоставляя ей альтернативные пути самореализации и социального признания» [3, с. 98]. Постоянные занятия физической культурой и спортом содействуют формированию у молодых граждан Беларуси дисциплины и сознательности, приучают их соблюдать установленные обществом правила и нормы поведения, закрепляют в

сознании молодого поколения традиционные для белорусов ценности справедливости, толерантности, трудолюбия, взаимного уважения, которые в последующем используются и в других сферах социальной жизни. Благодаря спорту и физической культуре молодые люди быстрее социализируются, осваивают различные социальные роли, находят свое предназначение в жизни, что в будущем ведет к «личностному развитию, профессиональной реализации и активному участию в жизнедеятельности государства и общества» [5, с. 46]. Именно поэтому в Республике Беларусь усилия органов государственной власти, общественных объединений, учреждений образования и других институтов направляются на всемерное развитие физкультурно-спортивной сферы и включение в занятия физической культурой и спортом как можно большего числа молодых людей. Развитие массового спорта и физкультурно-оздоровительной работы среди населения в стране является одним из важнейших направлений государственной социальной политики.

О возрастании роли физической культуры и спорта в жизнедеятельности молодого поколения граждан Беларуси говорят многие факты.

Во-первых, это рост численности тех, кто физически активен и ведет здоровый образ жизни. По данным Министерства спорта и туризма Республики Беларусь «более 27% населения Беларуси регулярно занимается физкультурой и спортом» [2], из которых более 150 тысяч – это представители молодого поколения, учащиеся спортивных школ, училищ олимпийского резерва и занимающиеся в других физкультурно-спортивных организациях страны. Регулярные, активные занятия белорусской молодежи спортом позволяют решать ряд проблем социокультурной направленности. Это и содействие укреплению и сохранению здоровья, гармоничному всестороннему развитию личности, и формированию ее физической и духовной культуры. Именно поэтому отраслевое Министерство в тесном сотрудничестве с федерациями, союзами, ассоциациями по различным видам спорта проводит активную работу по привлечению детей и молодежи к регулярным занятиям физкультурно-спортивной деятельностью. Для подрастающего поколения в стране проводится множество соревнований, во время которых есть возможность общения с ведущими белорусскими спортсменами, получения актуальной информации о тренировочном процессе, знаковых международных соревнованиях, таких как Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы. Социальные сети Беларуси пестрят рекламой спортивных достижений граждан страны, успехов белорусских атлетов, пропагандой здорового образа жизни. Телевидение и радио постоянно транслируют многочисленные спортивные программы, призванные сформировать позитивное отношение детей и молодежи к жизни в социуме и к спорту как важной составляющей жизнедеятельности белорусского общества.

Во-вторых, развитие детско-юношеского спорта в Беларуси. Подготовкой будущих профессиональных спортсменов в стране занимаются «11 училищ олимпийского резерва, 453 специализированные школы олимпийского резерва, 250 детско-юношеских спортивных школ» [6]. В этих специализированных учебно-спортивных учреждениях (далее СУСУ) активно реализуются программы, ориентированные на удовлетворение потребности в физическом совершенствовании человека. СУСУ являются важным звеном системы организации внешкольной физкультурной деятельности учащихся, которая помогает реализовать им свои способности и таланты в спорте, обеспечивает отдых и восстановление сил после учебных занятий. Руководством страны во главе с А. Г. Лукашенко выделяются средства на создание комфортных условий организации и проведения учебно-тренировочного процесса в СУСУ, закупку современного спортивного инвентаря и оборудования, строительство, ремонт и оснащение спортивных объектов, повышение квалификации тренерских кадров, участие спортсменов в соревновательной деятельности. Занятия спортом в СУСУ дает возможность многим юным и молодым белорусам добиться достижения высоких спортивных результатов, достичь физического совершенства в области избранного вида спорта, интеллектуально развиваться, реализовать свой творческий потенциал. Кроме этого, в белорусских общеобразовательных школах обязательным является физическое воспитание, формирующее привычку к регулярной двигательной активности с раннего возраста. Сеть спортивных секций в учреждениях образования обеспечивает возможность для углубленных занятий и выявления способных детей, которые в последующем могут проявить себя в системе спорта высших достижений. Свой вклад в развитие детско-юношеского спорта вносит ежегодная Республиканская спартакиада школьников, которая проводится в Беларуси, начиная с 2006 года.

В-третьих, привлекательность и востребованность для молодежи профессии тренер-преподаватель, который руководит всем процессом подготовки спортсменов, начиная с детского возраста и заканчивая спортом высших достижений. Именно он является ключевой фигурой в спортивной отрасли, в которой сегодня трудятся «порядка 6,5 тысяч тренеров в различных видах спорта» [1]. Подготовкой тренерских кадров в Беларуси занимаются многие высшие учебные заведения, но ведущим вузом на протяжении многих лет является Белорусский государственный университет физической культуры, где будущие тренерские кадры получают качественное образование и нацеливаются на профессиональное совершенствование на протяжении всей своей деятельности.

В-четвертых, успехи белорусских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях, которые стремятся продемонстрировать свои лучшие физические качества, уровень подготовки, полученной в стране. К примеру, на последних Олимпийских играх в Париже летом 2024 года из 17 выступивших белорусских спортсменов Иван Литвинович (прыжки на

батуте) завоевал золотую медаль, Виолетта Бордиловская (прыжки на батуте), Евгений Золотой (академическая гребля) завоевали серебряные медали, Евгений Тихонцов (тяжелая атлетика) завоевал бронзовую медаль. Коэффициент эффективности делегации Республики Беларусь оказался выше, чем у Японии, Китая, США и многих других стран. Успешно выступают белорусские спортсмены и на других крупнейших международных соревнованиях. Так в мае 2025 года сборная Беларуси по пляжному футболу стала серебряным призером чемпионата мира. В августе 2025 года белорусские спортсмены продемонстрировали успешное выступление на чемпионате мира по гребле на байдарках и каноэ, завоевав одну золотую, две серебряные и две бронзовые медали. Чемпионат мира по водным видам спорта в Сингапуре принес белорусам три медали. Сейчас в Республике Беларусь проводятся турниры сильнейших спортсменов России и Беларуси по летним видам спорта, которые с удовольствием посещают представители молодого поколения граждан страны.

В-пятых, рост количества физкультурно-спортивных сооружений, которых в нашей стране насчитывается более 23 тысяч. Особенно привлекательными для населения являются ледовые арены, построенные почти в каждом белорусском городе, футбольные поля, бассейны. Их загрузка по посещаемости и времени использования составляет порядка 90%. Достаточное количество в Беларуси и площадок для привлечения занятий спортом подрастающего поколения. Молодые граждане Беларуси активно посещают спортивные манежи и залы, стадионы, открытые теннисные корты, стрелковые тир. При этом следует отметить, что спортивная инфраструктура Республики Беларусь равномерно распределена по регионам страны и постоянно развивается, в строй ежегодно вводятся десятки новых объектов. Так в 2025 году был открыт Национальный футбольный стадион, отвечающий всем международным стандартам и способный вместить 33 тысячи зрителей.

В-шестых, усиление привлекательности спортивных мероприятий, в которых участвуют миллионы граждан страны. Зрелищность таких мероприятий сегодня обеспечивается благодаря использованию современного оформления, красочных театрализованных элементов, привлечения известных белорусских спортсменов, освещения событий в СМИ, прямых трансляций, вовлечения зрителей в происходящее действие. Роль спортивно-массовых мероприятий в пропаганде и популяризации физической культуры и спорта, в формировании представлений о здоровом образе жизни трудно переоценить. Именно такие мероприятия, в которых «ежегодно участвует более 800 тысяч детей и учащейся молодежи» [4], являются средством активного отдыха, имеющего оздоровительный характер. Они значимы в деле патриотического воспитания молодого поколения, особенно когда проводятся в даты, приуроченные к памятным историческим событиям и праздникам государственного значения. Самыми

популярными среди молодежи Беларуси мероприятиями спортивно-массового характера являются Минский легкоатлетический полумарафон, состязания по триатлону «Языльская десятка», велокарнавал «Viva ровар». Среди детских турниров можно отметить «Кожаный мяч», «Золотую шайбу», «Стремительный мяч», «Снежного снайпера» и другие.

В-седьмых, политизация спорта в современном мире. К сожалению, Республика Беларусь, в отношении которой, как и в отношении Российской Федерации, введены санкции, лишена возможности представлять свои спортивные достижения на многих соревнованиях. В том же случае, когда белорусские спортсмены допускаются к участию в международных состязаниях, они вынуждены выступать в нейтральном статусе без использования государственной символики. Несмотря на это, атлеты Беларуси ведут себя достойно и помнят, что представляют нацию перед лицом всего остального мира. Демонстрируя преданность своему государству, они мобилизуют национальные чувства граждан Беларуси, вносят свой вклад в воспитание спортсменов молодого поколения в деле верности идеалам страны и традициям народа. Таким образом, белорусский спорт как воплощение национальной гордости, является действенным источником консолидации общества, его сплочения против деструктивных политических сил и недоброжелательной позиции западного мира. Страны Запада, напротив, зачастую используют спортивные состязания не для установления мира и взаимопонимания между нациями и государствами, а дабы утвердить превосходство своих политических систем, в очередной раз унижить достоинство спортсменов, оказавшихся по другую сторону «баррикад».

Подводя итог выше сказанному, следует отметить, что роль физической культуры и спорта в воспитании молодежи весьма значима. Современный образ жизни, связанный с низкой физической активностью, отрицательно влияет на здоровье и развитие молодого поколения. Поэтому, включение физической культуры и спорта в жизнь молодых граждан Республики Беларусь является необходимым условием для развития и формирования здорового образа жизни и социальной активности детей и молодежи.

### Список литературы

1. Барауля А.И. Спортивных арен в Беларуси хватает, главное - желание заниматься спортом. URL:<https://www.belarus.by/ru/press-center/press-release/> (дата обращения: 13.09.2025).
2. Более четверти населения Беларуси регулярно занимается физкультурой и спортом. URL: <https://belta.by/society/view/bolee-chetverti-naselenija-belarusi-reguljarno-zanimaetsja-fizkulturoj-i-sportom-705329-2025/> (дата обращения: 13.09.2025).
3. Костромина О.В. Влияние физической культуры на социализацию детей и подростков // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2024. № 10-3 (97). С. 97-100.

4. Национальный статистический комитет Республики Беларусь. URL: <https://dataportal.belstat.gov.by/osids/rubric-info/1063230> (дата обращения: 13.09.2025).

5. Огурцова Т.М., Куликова Е.В., Козырева О.А., Шишкарева Т.А. Возможности социализации и самореализации обучающихся в спорте и физической культуре // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы II Междунар. науч. конф. Уфа: Лето, 2012. С. 45-50.

6. Спорт в Беларуси // Официальный сайт Республики Беларусь «Bbelarus.by». URL: <https://www.belarus.by/ru/about-belarus/sport> (дата обращения: 13.09.2025).

## СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ РАЗВИТИЯ ПЛАВАНИЯ В ГОРОДЕ-КУРОРТЕ СОЧИ

О.Ю. Глазков, Е.Ф. Легкая

Сочинский государственный университет, г. Сочи, Россия

**Аннотация.** Настоящее исследование посвящено анализу социокультурного потенциала развития плавания в городе-курорте Сочи. Цель работы – выявить ключевые исторические и современные факторы, влияющие на формирование системы подготовки юных пловцов и популяризацию плавания среди населения. Методы исследования включали контент-анализ нормативных документов, статистических данных, а также обзор научных и публицистических источников, посвященных развитию спортивной инфраструктуры и деятельности спортивных школ. Основные результаты показали, что развитие плавания в Сочи имеет устойчивую положительную динамику: модернизированы бассейны, расширена материально-техническая база, увеличен охват детей и подростков, проводятся краевые и всероссийские соревнования. Зимние олимпийские игры 2014 года сыграли ключевую роль, создав инфраструктурные предпосылки для подготовки спортсменов высокого класса и укрепив статус Сочи как одного из центров водных видов спорта.

**Ключевые слова:** плавание, город-курорт, детско-юношеский спорт, социокультурный потенциал, спортивная инфраструктура, Олимпийские игры, зимние олимпийские игры.

Сочи, как крупнейший курорт России, обладает уникальным социокультурным потенциалом для развития плавания. Этот потенциал реализуется через инфраструктурные, образовательные и социальные инициативы, которые укрепляют здоровье населения, повышают туристическую привлекательность города и формируют культуру активного образа жизни.

История развития плавания в Сочи неразрывно связана со становлением города как всесоюзной здравницы и строительством его знаменитых санаториев. В 1930-х годах были построены санаторий «Металлург» [5], санаторий имени Серго Орджоникидзе [8], «Сочи» [6], «Прогресс» [7]. Бассейны с морской водой стали неотъемлемой частью инфраструктуры этих санаториев.

В 1956 году на XVI Олимпийских играх сочинский пловец Харис Юничев завоевал бронзовую медаль на дистанции 200 м, проплыв брассом за 2.36,3, всего одна десятая секунда отделяла Хариса Юничева от серебряного призера. Эта победа, принеся первую олимпийскую медаль для СССР, стала мощным стимулом для дальнейшего развития плавания в Сочи [9]. С

2002 года проводится ежегодный турнир по плаванию памяти Хариса Юничева, который проходит в 25-метровом бассейне ДЮСШ №2 г. Сочи, где когда-то тренировался сам спортсмен (Рисунок 1).



Рисунок 1 – Соревнования на призы Хариса Юничева, 2003 год

В 1968 году сочинский спортсмен В.К. Немшилов (тренер А.М. Мелконян) стал бронзовым призером XIX Олимпийских игр в Мехико в комбинированной эстафете 4×100 м [10]. Показав высокую личную скорость В.К. Немшилов внес значительный вклад в завоевание командной бронзовой медали. В 1970 году на Чемпионате Европы В.К. Немшилов в испанской Барселоне на дистанции 200 м баттерфляй обновил рекорд СССР, на дистанции 100 м баттерфляй получив бронзовую медаль. С 2008 года в Сочи проводится ежегодный турнир по плаванию на призы Заслуженного мастера спорта СССР Владимира Немшилова. Бесспорно этот турнир является значимым событием для юных пловцов в спортивной жизни города (Рисунок 2).

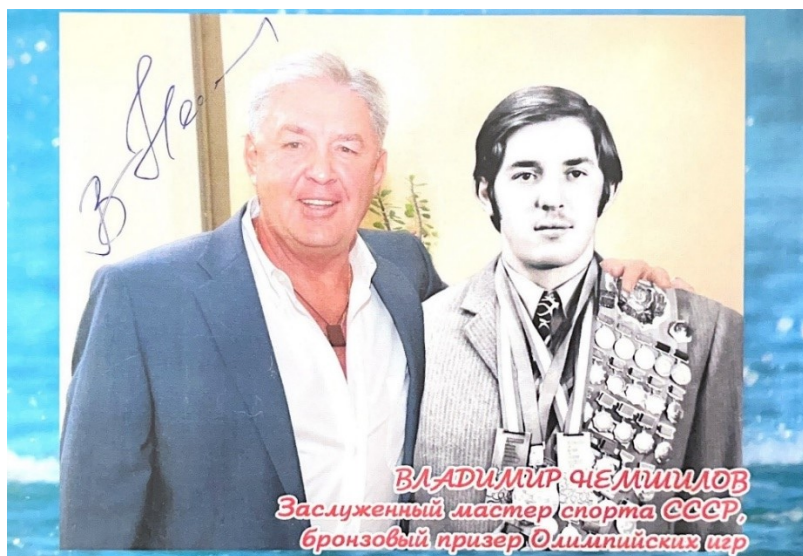


Рисунок 2 – Владимир Константинович Немшилов ЗМС СССР

В 1972 году В. Алябьев (тренер В.Д. Федосеев) добивается значимых спортивных результатов: выполняет норматив мастера спорта СССР и одерживает победу на краевых соревнованиях [1]. Еще одним важным событием региона является ежегодный турнир по плаванию на призы Виктора Алябьева, который традиционно проходит в начале спортивного сезона. В соревнованиях принимают участие юные спортсмены из спортивных школ и организаций Краснодарского края.

Существенный вклад в развитие детско-юношеского спорта в Сочи внесли выпускники Краснодарского государственного института физической культуры (КГИФК) О. В. Глазков и Т. Я. Глазкова. С 1978 года были открыты спортивные классы на базе общеобразовательных школ № 8, № 13, № 2, № 24, № 7, № 1, где применялся научно обоснованный подход в тренировочном процессе, основанный на комплексном учете медико-биологических критериев отбора учащихся. С 1982 года воспитанники спортивных школ получали путевки в пионерский лагерь «Ласточка» в Сочи (Рисунок 3). В советское время это был один из знаковых мест детского отдыха с акцентом на плавание и морские активности [11].



Рисунок 3 – Пионерский лагерь «Ласточка», 1985 год

Игры-2014 года в Сочи дали мощный импульс развитию всей спортивной инфраструктуры города, включая объекты для водных видов спорта [4]. В рамках подготовки были построены современные бассейны и тренировочные центры, что создало базу для массового и профессионального плавания. После Игр эти объекты стали доступны жителям и спортивным школам, позволив увеличить охват детей и молодежи плаванием. Игры зимней Олимпиады также повысила интерес к здоровому образу жизни и к спорту в целом, что стимулировало спрос на занятия плаванием. Город

получил опыт проведения крупных международных соревнований, это способствовало развитию кадров и методической базы. В итоге Сочи стал более привлекательным центром для спортивных сборов и подготовки пловцов на всероссийском уровне [3].

Таким образом, город Сочи активно использует как олимпийское наследие, так и ведомственные объекты для развития плавания. Например, бассейн УВД Сочи и спортивные залы борьбы переданы спортивным школам, что позволило увеличить число воспитанников секций. Тренировки и соревнования юных пловцов проводятся в бассейнах санаториев и ДЮСШ № 2. Кроме того, в городе реализуются городские проекты, такие как «Всеобуч по плаванию», направленный на обучение детей базовым навыкам плавания [2]. Занятия проводятся бесплатно профессиональными инструкторами. Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста и проводится на базе муниципальных бассейнов, что делает ее доступной для семей из разных районов города. Также предусмотрены адаптированные группы для детей с ограниченными возможностями здоровья. Для старших школьников и студентов организуются секции спортивного плавания, где они могут продолжать совершенствовать технику и участвовать в городских соревнованиях. В летний период тренировки проходят также на открытых бассейнах и морских акваториях.

Подводя итог вышесказанному, можно уверенно сказать, что социокультурный потенциал развития плавания в городе-курорте Сочи представляет собой сложную систему, включающую инфраструктурный, кадровый и образовательный компоненты, а также историко-культурные ценности и досуговые практики, которые вместе создают благоприятную среду для того, чтобы плавание стало неотъемлемой частью жизни города и его жителей.

### Список литературы

1. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. М.: Просвещение, 1988. 88 с.
2. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. М.: Физкультура и спорт, 2004. 328 с.
3. Михайлова Л. Сочи-2014. Зимняя Олимпиада: история, виды спорта, чемпионаты, расписание Игр. М.: Читай-город, 2013. 10 с.
4. Рохмистров М.П. История плавания на Кубани. Краснодар, 2002. 41 с.
5. Тованчев Е.Е., Тованчев Е.С., Тованчева А.М. Кубань спортивная. Краснодар: Традиция, 2013. 121 с.
6. Спортивное плавание на Кубани. Краснодарская краевая общественная организация «Спортивная федерация плавания». Краснодар, 2023. 18 с.
7. Берилова Е.И., Босенко Ю.М., Распопова А.С. Стиль педагогической деятельности как фактор эмоционального выгорания у педагогов физической культуры // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2021. № 3. С. 46-51.
8. Санаторий «Металлург». URL: <https://www.metallurg-sochi.ru/kontakty> (дата обращения: 24.09.2025).

9. Санаторий «Сочи». URL: <https://www.sanatoriysochi.ru/> (дата обращения: 24.09.2025).

10. Санаторий «Прогресс». URL: <https://medmvd1.ru/progress.html> (дата обращения: 24.09.2025).

11. Санаторий им. С. Орджоникидзе. URL: <https://sanatorij-ordzhonikidze.ru/> (дата обращения: 24.09.2025).

## ТРИАТЛОН И МЕЖДУНАРОДНОЕ СПОРТИВНОЕ И ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ: ПРИЗНАНИЕ И ПРОДВИЖЕНИЕ

Д.Ю. Грозьян, Н.Ю. Мельникова, М.В. Коренева  
Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва, Россия

**Аннотация.** В представленном материале рассматриваются вопросы истории возникновения и развития триатлона в мире и России. Представлен анализ результатов выступления российских спортсменов на международных соревнованиях по триатлону в период с 1992-2000 гг., Играх XXVII Олимпиады 2000 года в Сиднее, где в олимпийскую программу впервые был включен триатлон (дистанция: 1,5 км плавание, 40 км велосипедная гонка, 10 км бег). Были выявлены страны-лидеры, демонстрирующие высокий уровень технико-тактического мастерства с целью интеграции их опыта в систему подготовки российских спортсменов для дальнейшего совершенствования их достижений и укрепления позиций российского триатлона на международной арене.

**Ключевые слова:** триатлон, Игры Олимпиад, чемпионаты мира, международное спортивное движение, международное олимпийское движение, соревнование.

Теоретический анализ и изучение результатов исследования источниковой базы свидетельствует о том, что первые соревнования по триатлону были проведены 25 сентября 1974 года в Мишн Бэй (г. Сан-Диего, штат Калифорния, США) [3].

Организаторами проведения данных соревнований стали представители легкоатлетического клуба города Сан-Диего. Программа данных соревнований включала в себя следующие три дисциплины: бег 5,3 мили (8,5 км), велогонка 5 миль (8 км) и плавание 600 ярдов (549 м).

На протяжении ряда лет ведущие эксперты, специалисты в области медико-биологических исследований, теоретики и практики спорта предпринимали различные попытки для выработки единых положений, которые должны были стать базовой основой для дальнейшего развития триатлона как вида спорта. В результате обсуждений и обобщений мнений ведущих специалистов вышеперечисленных областей, было принято решение о последовательности проведения соревнований в триатлоне: атлеты последовательно преодолевают дистанцию плавания, велогонки и бега с передеванием в одной или в двух транзитных зонах [3].

В сентябре 1995 года решением МОК триатлон был впервые включен в программу Игр Олимпиад. После этого последовали следующие решения от международного Союза триатлона (ITU): олимпийский триатлон – это плавание 1,5 км, велогонка 40 км, бег 10 км.

Именно на этой дистанции сильнейшие 50 мужчин и 50 женщин оспаривали первенство на Играх XXVII Олимпиады в Сиднее (Австралия) в 2000 году.

Важным шагом для официального признания и развития данного вида спорта в Российской Федерации стало создание в 1991 году Российской федерации триатлона. В этот период начали проводиться первые официальные соревнования, в том числе чемпионаты России. Триатлон, как вид спорта постепенно привлекал внимание, особенно среди молодежи и любителей активного образа жизни. Однако, следует отметить, что чемпионаты России по триатлону проводились не регулярно [1].

Первый чемпионат России по триатлону в олимпийском формате состоялся в июне 1992 года в Омске. Победителями дебютного чемпионата стали Андрей Макушин и Анна Кривда.

Следует отметить, что многие из числа спортсменов, принимавших в нем участие, в дальнейшем достигли высоких достижений на международных спортивных соревнованиях в конце XX – начале XXI века. К ним относятся: Андрей Макушин, Дмитрий Гуляев, Александр Мерзлов, Нина Анисимова.

Анализ источниковой базы исследования позволяет констатировать, что показатели результатов международных соревнований, в которых принимали участие российские спортсмены, начиная с 1990-х годов, имеют положительную динамику в соответствующих возрастных категориях [2].

В результате изучения показателей развития триатлона в начале XXI века в Российской Федерации выявлено поступательное развитие. Этому способствовало появление специализированных клубов, тренировочных школ и профессиональных тренеров, что в свою очередь позволило осуществлять системную подготовку спортсменов к высоким нагрузкам и международным соревнованиям. В этот период российские спортсмены стали принимать регулярное участие в крупных международных стартах, таких как чемпионаты мира и этапы Кубка мира по триатлону [2, 5].

Данные об участии российских спортсменов в крупных международных соревнованиях по триатлону представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Участие российских спортсменов в международных соревнованиях по триатлону в период с 1992–2000 гг.

Год	Фамилия участников	Наименование
1992	Андрей Макушин, Дмитрий Гуляев	Кубок Мира
1994	Дмитрий Гаг, Александр Мерзлов	Международный старт – Игры доброй воли
1996	Дмитрий Грибков	Кубок Европы
1997	Нина Анисимова, Ольга Генералова	Чемпионат Европы
2000	Леонид Иванов	Первенство Мира

Анализ данных, представленных в таблице 1, свидетельствует о том, что российские спортсмены начали активно выступать в международных соревнованиях, таких как Кубок мира, Кубок Европы, Чемпионаты и первенства Европы в период с 1992–1997 гг., а также следует отметить, что в 2000 году на первенстве мира в Австралии Леонид Иванов завоевал первую в истории российского триатлона серебряную медаль [2, 4].

Особенно важным событием стало включение триатлона в программу Игр XXVII Олимпиад в 2000 году в Сиднее, что способствовало дополнительному импульсу для развития спорта в Российской Федерации, в том числе, увеличилось финансирование, возрос интерес со стороны молодежи и спортивных организаций. Российские спортсмены начали активно готовиться к Играм Олимпиад, что оказало положительное влияние на уровень подготовки сборных команд и популяризацию триатлона в стране [1, 2].

Данный период характеризуется положительной динамикой показателей результатов выступлений российских спортсменов на международной арене, а также организацией и проведением масштабных национальных соревнований. Это следует считать одним из факторов укрепления позиций триатлона как одного из перспективных видов спорта в России.

Таблица 2 – Результаты выступления триатлонисток стран-лидеров на Играх XXVII Олимпиады в Сиднее 2000 г.

Фамилии спортсменов	Страны - спортсменов	Результаты выступления	Места
Бриджит Макмахон	Швейцария	02:00:40.520	I
Мишель Джонс	Австралия	02:00:42.550	II
Магали Мессмер	Швейцария	02:01:08.830	III
Анисимова Инна	Россия	02:03:26.350	XII

Анализ данных, представленных в таблице 2, свидетельствует о том, что среди женщин лучший результат показали спортсменки из Швейцарии и Австралии за счет высокого уровня тактической подготовки. Российская спортсменка Нина Анисимова показала 12-тый результат, который до сих пор остается самым лучшим на Играх Олимпиад среди отечественных спортсменок.

Таблица 3 – Результаты выступления триатлонистов стран-лидеров на Играх XXVII Олимпиады в Сиднее 2000 г.

Фамилии спортсменов	Страны спортсменов	Результаты выступления	Места
Саймон УИТФИЛД	Канада	01:48:24.020	I
Стефан Вучкович	Германия	01:48:37.580	II
Ян Рехула	Чехия	01:48:46.640	III
Дмитрий Гааг	Казахстан	01:49:03.570	IV

Анализ данных таблицы 3 свидетельствует о том, что среди мужчин лучший результат показали спортсмены из таких стран, как Канада, Германия, Чехия. Четвертым стал Дмитрий Гааг - спортсмен, выступавший за Казахстан, который покинул сборную команду России за несколько лет до начала Игр XXVII Олимпиады 2000 года в Сиднее. Дмитрий на протяжении долгого периода времени показывал стабильно высокие результаты, а также в 1999 г. стал чемпионом мира, что показывает значительный рост в физической, психологической, технической, а также тактической подготовке спортсмена.

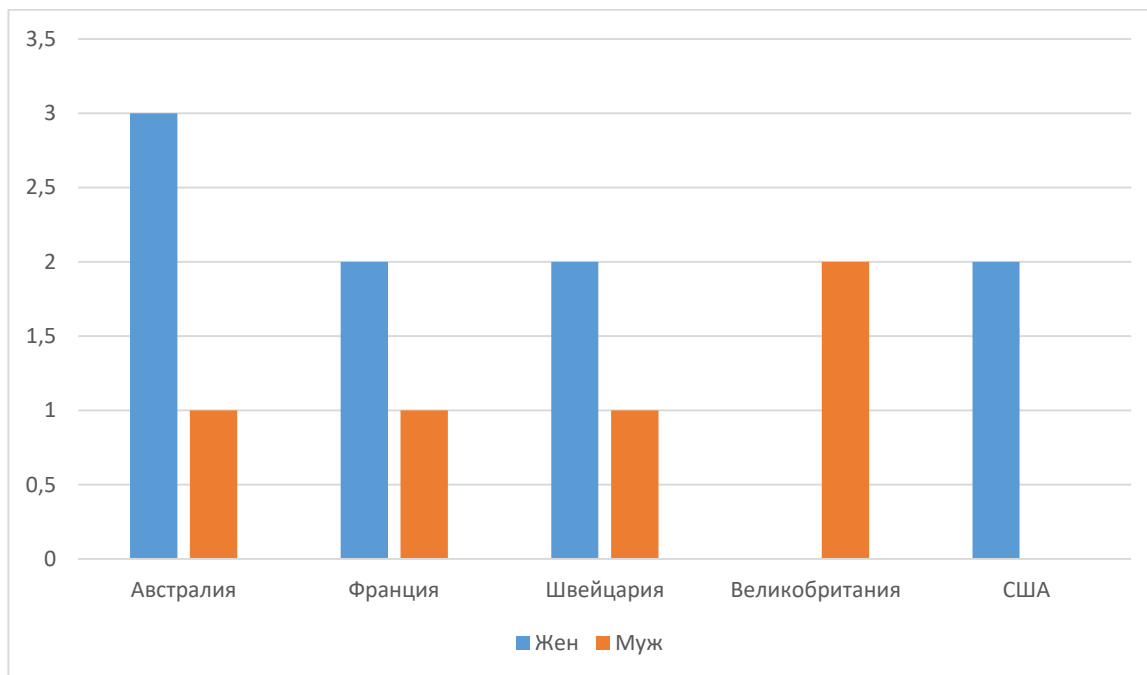


Рисунок 1 – Результаты спортсменов стран-лидеров, выступавших на Играх XXVII Олимпиады 2000 года в Сиднее

На рисунке 1 представлены результаты спортсменов стран-лидеров, выступавших на Играх XXVII Олимпиады 2000 года в Сиднее. Как видно из данных, представленных на рисунке 1, представители Швейцарии показали достаточно высокие результаты среди женщин: из 10 сильнейших спортсменок они завоевали 2 призовых места (золото и бронза), а также среди мужчин 6 место. Представители Австралии – из 10 сильнейших спортсменок трое показали результаты (серебро, 5-е и 9-е место), а также среди мужчин 6-е место. Представители США – среди спортсменок 4-е и 6-е место, спортсменки Франции – 7-е и 8-е место, а также среди мужчин 7-е место.

Таким образом, на основе изучения источниковой базы, а также при анализе результатов выступления спортсменов на международных соревнованиях в период конца XIX в. – начала XX в., стоит отметить стран-лидеров, таких как Австралия, Швейцария, Франция и др., которые выступали на чемпионатах мира, первенствах мира и кубках Европы, а также

Играх Олимпиад. Спортсмены этих стран в указанный выше период времени значительно отличались высоким уровнем своей подготовки.

#### Список литературы

1. Сысоев И.В., Кулиненко О.В. Триатлон. Олимпийская дистанция // М. Манн, Иванов и Фербер, 2012. - 304 с.
2. Триатлон. История: [книга-альбом] // [А. Е. Лепский, Д. А. Бутков, В. В. Иванов [и др.]. - Москва: Федерация триатлона России, 2022. - 268 с.
3. Фрил Д. Библия триатлета. // М. Манн, Иванов и Фербер, 2011. 496 с.
4. Кузьменко А.И., Еремина Е.А., Костюков В.В., Костюкова О.Н. Состояние и перспективы профессиональной подготовки кадров для спортивной отрасли Кубани // *European Journal of Physical Education and Sport*. Vol. (1), № 1, 2013. P. 34-38.
5. Еремина, Е.А., Самсоненко Т.А. Современные подходы в системе управления подготовкой в олимпийском спорте на основе внешнесредовых факторов // В сборнике: Олимпийский спорт и спорт для всех. Сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс. Казань. 2020. С. 425-428.

## СПОРТИВНЫЙ КЛУБ КАК ОБЪЕКТ УПРАВЛЕНИЯ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Б.Г. Дьяков, Т.Н. Поддубная<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** В современных условиях спортивная клубная система является одной из эффективных форм подготовки спортсменов во всем мире. В связи с этим актуальными являются вопросы управления спортивным клубом, от которого напрямую зависит эффективное функционирование спортивной организации. Цель статьи заключается в обосновании проблем управления спортивным клубом в современных условиях (на примере профессионального баскетбольного спортивного клуба). Исследование базируется на использовании совокупности методов научного познания, в числе которых общетеоретические (анализ, обобщение, дифференциация) и прикладные (наблюдение) методы исследования. Исследование проводилось на базе баскетбольного клуба ООО «ПБК «Локомотив-Кубань». Основные результаты исследования состоят в: раскрытии понятия «спортивный клуб» и его видов на основании действующего законодательства; описании видов деятельности спортивных клубов; выявлении проблем управления спортивным клубом в современных условиях на примере профессионального спортивного клуба – баскетбольного клуба ООО «ПБК «Локомотив-Кубань».

**Ключевые слова:** отрасль физической культуры и спорта, спортивный клуб, управление, ООО «ПБК «Локомотив-Кубань», проблемы управления.

Клубное движение является актуальным сегодня во всем мире, имея воплощение в культуре, спорте, социальной жизни, образовании. Особое место в клубном движении принадлежит спортивным клубам как разновидности физкультурно-спортивных организаций. На основании ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп.) спортивные клубы являются «юридическими лицами, осуществляющими учебно-тренировочную, соревновательную, физкультурную и воспитательную деятельность; могут создаваться юридическими и физическими лицами в виде физкультурно-спортивных клубов по месту жительства, работы, школьных спортивных клубов, студенческих спортивных клубов, профессиональных спортивных клубов и иных спортивных клубов» [1].

Спортивный клуб является многофункциональной организацией, выполняющей различные виды деятельности (рисунок 1).

Виды деятельности	<b>Учебно-тренировочная:</b> подготовка спортсменов различного уровня, от новичков до профессионалов (разработка индивидуальных программ тренировок, контроль физического состояния и т.п.).
	<b>Соревновательная:</b> организация и участие в соревнованиях различного.
	<b>Физкультурная:</b> продвижение здорового образа жизни и привлечение граждан к занятиям спортом (организация массовых спортивных мероприятий, пропаганда здорового питания, проведение различных физкультурно-оздоровительных программ).
	<b>Воспитательная:</b> формирование у спортсменов таких качеств, как дисциплина, настойчивость, упорство, командный дух, что в целом способствует развитию и формированию гармоничной личности.

Рисунок 1 – Виды деятельности спортивных клубов [2–3]

Развитие спортивных клубов может поддерживаться федеральными органами исполнительной власти, органами исполнительной власти субъектов РФ, органами местного самоуправления через строительство, реконструкцию, ремонт спортивных сооружений и других объектов спортивной инфраструктуры; передачу в безвозмездное пользование или долгосрочную аренду на льготных условиях инфраструктурных объектов, являющихся собственностью государства, субъектов или муниципалитетов.

На основании действующих норм, в категорию спортивных клубов входит широкий спектр субъектов спортивной индустрии в связи с тем, что современное законодательство не выдвигает четких критериальных оснований. Организации, в отношении которых используется понятие спортивного клуба, создают отличные друг от друга рыночные продукты. По данному критерию принято выделять два вида спортивных клубов (рисунок 2).

<p>Первый вид: спортивные клубы (как любительские, так и профессиональные), объединяющие спортсменов в процессе их подготовки и участия в соревнованиях. Такая форма организаций существует в игровых видах спорта – футболе, хоккее, баскетболе, волейболе, где клуб является центром притяжения болельщиков, способом концентрации маркетинговых возможностей, эффективно решать поставленные задачи, в том числе коммерческие. Ключевым продуктом профессионального спортивного клуба является спортивное событие в форме зрелища, предлагаемого фанатам.</p>	<p>Второй вид: предлагает рынку спортивно-оздоровительные услуги. Их клиенты приобретают право на тренировки в специальных условиях при участии компетентных специалистов. Именно такие клубы положили начало формированию организационной инфраструктуры спортивной индустрии и новому бизнесу по продаже спортивных услуг в виде тренировок под руководством специалистов и аренды спортивных сооружений для занятий самостоятельных занятий.</p>
--	---

Рисунок 2 – Виды спортивных клубов по критерию создания рыночного продукта [4]

Объединяющим показателем указанных двух видов спортивных клубов выступает спортивный менеджмент, ориентированный на формирование единой системы ценностей, преемственности традиций, создание атмосферы единения членов клуба. Существуют и критерии различия между спортивными клубами. Они заключаются в: создании главных продуктов в виде события или услуги; функционировании на разных рынках; ориентации на разные типы потребностей клиентов, конкурентов; масштабах деятельности (например, число профессиональных спортивных клубов ограничено возможностями лиг и федераций, организующих соревнования; возможности государственной поддержки и пр.). В современных условиях функционирование спортивных клубов сталкивается с рядом серьезных проблем, обусловленных как внешними глобальными факторами, так и внутренними, связанными с внутриклубным менеджментом. В качестве примера раскроем некоторые проблемы управления спортивным клубом в современных условиях на примере профессионального спортивного клуба – баскетбольного клуба ООО «ПБК «Локомотив-Кубань».

В настоящее время ООО «ПБК «Локомотив-Кубань» занимает роль флагмана российского и европейского баскетбола, являясь одним из самых титулованных профессиональных спортивных клубов на Юге России в современной истории. Клуб входит в число самых посещаемых российских баскетбольных клубов, являясь многоуровневой спортивной организацией, которая занимается развитием как профессионального, так и массового спорта [5].

Важные аспекты управления работой спортивного клуба ООО «ПБК «Локомотив-Кубань» предполагают реализацию следующих моментов его функционирования (Рисунок 3):

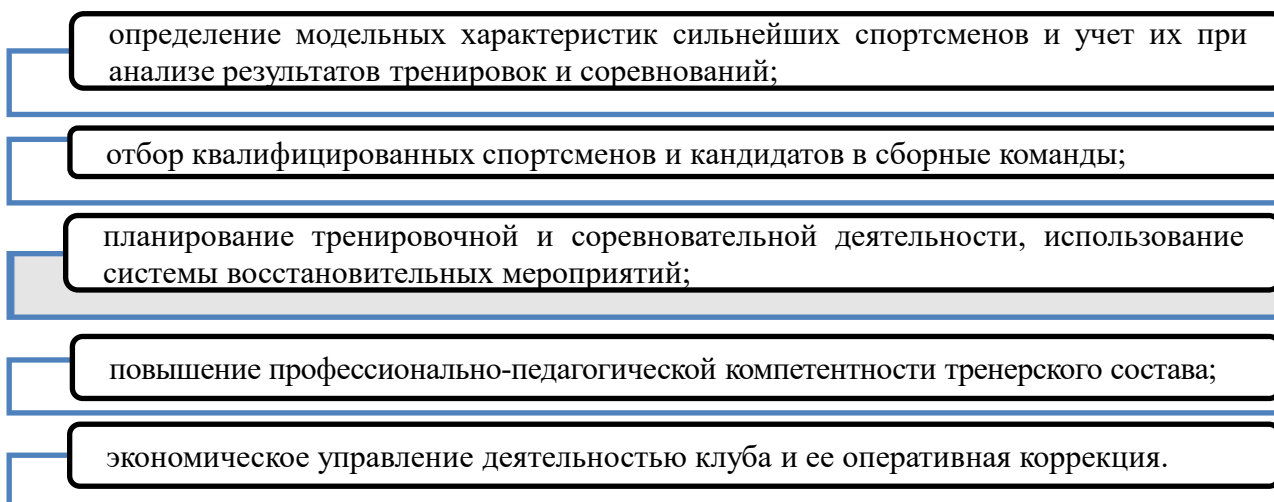


Рисунок 3 – Важные аспекты управления работой спортивного клуба ООО «ПБК «Локомотив-Кубань»

Анализ деятельности данного баскетбольного клуба позволил обозначить некоторые проблемы его функционирования в современных социально-экономических условиях, которые отражены на рисунках 4–5.

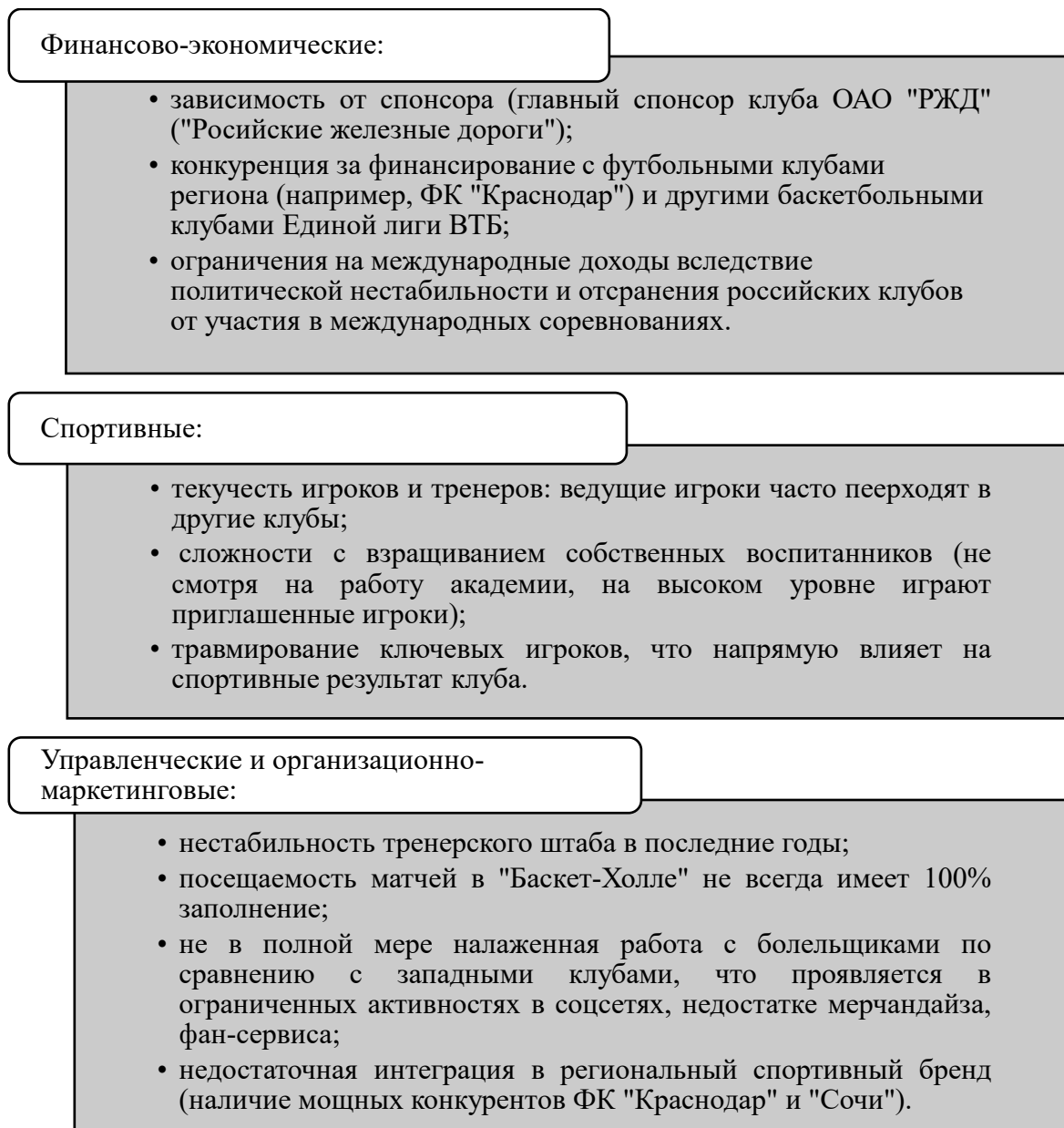


Рисунок 4 – Внутренние проблемы функционирования ООО «ПБК «Локомотив-Кубань»

#### Внешние факторы:

- ограничение международных выступлений (в настоящее время российские клубы фактически лишены участия в турнирах Еролиги, что снижает привлекательность как для игроков, так и для спонсоров);
- имиджевые проблемы отечественного спорта в целом в результате геополитической ситуации (сложности с приглашением легионеров, репутационные риски).

#### Рисунок 5 – Внешние проблемы функционирования ООО «ПБК «Локомотив-Кубань»

Как видим, проблемы эффективного функционирования баскетбольного клуба ООО «ПБК «Локомотив-Кубань» связаны в целом как с внешними (современная геополитическая нестабильность, изоляция отечественного спорта), так и внутренними (финансовые проблемы, кадровая нестабильность, продвижение академии, маркетинговая стратегия) факторами.

Вполне естественно, что приведенная в статье информация является отражением совокупности проблем, которые в настоящее время переживает вся отрасль физической культуры и спорта в нашей стране. В связи с этим становится очевидным необходимость дальнейшего развития данного сектора на совершенно новом качественном уровне как приоритетной проблемы жизни современного общества.

#### Список литературы

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ: [Электронный ресурс]. URL: <https://base.garant.ru/12157560/> (дата обращения: 10.09.2025).
2. Хайруллина А.Д. Профессиональный спортивный клуб как эффективная модель развития корпоративного спорта // Наука и спорт: современные тенденции. 2023. Т 11, № 4. С. 126-136.
3. Практические аспекты управления современными физкультурно-спортивными организациями / Н.В. Богдан, О.А. Клестова, И.Н. Ишимова, Е.С. Бородина. Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2022. 160 с.
4. Быкасова Е.К., Зайцев А.А. Сравнительный анализ различных аспектов деятельности коммерческих спортивных клубов // Наука и спорт: современные тенденции. 2025. Т.13, №2(50). С. 237-246.
5. ООО «ПБК «ЛОКОМОТИВ-КУБАНЬ»: официальный сайт. Краснодар, 2025. URL: <https://lokobasket.com> (дата обращения: 12.09.2025).

## ДИСКРИМИНАЦИОННАЯ И МАНИПУЛЯТИВНАЯ РИТОРИКА В ОЛИМПЕЙСКОМ ДВИЖЕНИИ

Е.А. Еремина, М.Ю. Бакосова, Н.С. Чалокян  
Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** Данная публикация анализирует историческую парадигму дискриминационной и манипулятивной политики в международном спортивном и олимпийском движении и элементы спортивного права и спортивной дипломатии. Риторика манипуляций и лжи в отношении российских атлетов и ее влияние на международное спортивное движение показана в данной работе. Начало крушения дискриминационной риторики положено Международным паралимпийским комитетом в отношении наших спортсменов. Дискриминационная риторика и манипуляции с санкциями показали свою несостоятельность.

**Ключевые слова:** дискриминация; манипуляция; Международный паралимпийский комитет; МОК; риторика; международное спортивное движение; санкция.

Бывшие руководители мирового олимпийского движения, выступающие «защитниками спортсменов» и декларирующие: «спортсмен не может нести ответственность за действия своего правительства», продолжают продвигать позицию, что по желанию спортсмена, они могут выступать в нейтральном статусе, при условии официального заявления об отказе от поддержки действий своего государства, что равносильно отказу от своей Родины. При этом разгоняется информация об агрессивности риторики российского Правительства против МОК и олимпийского движения в целом [6]. Так называемые «строгие условия» и манипулятивная элоквенция МОК стали унижительной кампанией для спортсменов из России и Белоруссии. Большой поток манипуляций и психологических воздействий на атлетов, включая трек «не поддерживать специальную военную операцию» и публичный отказ от государственной символики – это полное противоречие государственной идеологии и патриотическому воспитанию наших спортсменов.

Руководитель комиссии Ассоциации юристов России по спортивному праву Алексеев С.В. отметил отсутствие юридических оснований для дискриминации и манипулятивных шагов по нейтральным выступлениям атлетов. Как один из основателей школы спортивного права, доктор юридических наук, профессор Сергей Викторович в интервью сказал: «Нарушается принцип равноправного доступа к участию в соревнованиях,

нарушается право на труд спортсменов, нарушается право на самоидентификацию, на самовыражение...». Нанесен репутационный вред российским спортсменам, нарушается принцип равных стартовых условий, осуществляется психологическое давление – это экспертное мнение.

Заместитель председателя правительства РФ Чернышенко Д.Н. на Международном спортивном форуме «Россия – спортивная держава» доложил, что: «Предвзятость сейчас действует по отношению к российскому спорту... Нас пытались оболгать. Но мы отстаивали свои права. Вся дискриминационная риторика стала обыденной. Нужно не обращать внимания на слова многих спортивных чиновников, которые стали политическими марионетками...". Наша страна, как лидер в международном олимпийском движении выступает за открытость, но которая не позволяет унижать спортсменов по национальному признаку, все должны уважать достижения наших спортсменов [4]. Попытка Запада «реализовать политику сдерживания» нашей страны исключением наших атлетов из мирового спорта, оказать на них психологическое давление своими манипуляциями, потерпела крах [2, 5].

По данным Минспорта России, полученным из выступления министра спорта и главы Олимпийского комитета Михаила Дегтярева на Восточном экономическом форуме, отмечается положительная динамика роста количества допущенных к международным соревнованиям атлетов из России. В 2025 году уже допущено к международным стартам более 3500 атлетов. Наши спортсмены приняли участие в 37 чемпионатах мира, Европы, Азии. В планах ближайшие старты на 52 спортивных мероприятиях международного уровня. Начались отборочные старты на зимние Олимпийские игры в Милане в 2026 году. Международные федерации все чаще допускают наших спортсменов, конец 2024 года и 2025 год ознаменованы резким ростом, хотя отстранение в командных видах спорта вызывает недоумение. В настоящий момент можно говорить об участии российских спортсменов в международных стартах 2025 года, отдельные из них представлены в таблице 1.

Первые позитивные шаги отмечены в паралимпийском спорте, где россияне восстановлены в правах, открыт трек к возвращению флага и гимна на Играх. Но при этом, последнее решение за федерациями и их отношению к нашим героям СВО. Решением генассамблеи Международного паралимпийского комитета восстановлено право российских атлетов выходить на старты с флагом и другой государственной символикой, касается это следующих видов спорта: пулевая стрельба, легкая атлетика, следж-хоккей, пауэрлифтинг и плавание. В видах спорта под эгидой FIS и IBU (лыжи, биатлон, горные дисциплины) – положительного решения нет. Сейчас для наших паралимпийцев начинается этап набора рейтинговых баллов, для квалификации и допуска к Играм [5].

Таблица 1 – Международные соревнования 2025 года

Сроки	Вид спорта	Статус соревнований
17-25 мая	Настольный теннис	Чемпионат мира (Катар)
Март, май	Бокс	Женский чемпионат мира, мужской чемпионат мира
11 июля-3 августа	Водные виды спорта	Чемпионат мира (Сингапур)
7-17 августа	Неолимпийские виды спорта	Олимпиада по неолимпийским видам спорта (Китай)
17-21 сентября	Фигурное катание	Квалификационный турнир на зимние Олимпийские игры
20-24 августа	Гребля на байдарках и каноэ	Чемпионат мира (Италия)
5-12 сентября	Стрельба из лука	Чемпионат мира (Южная Корея)
13-21 сентября	Борьба	Чемпионат мира (Хорватия)
21-28 сентября	Скалолазание	Чемпионат мира (Южная Корея)
19-25 октября	Художественная гимнастика и спортивная гимнастика	Чемпионат мира (Джакарта)
Осень-зима	Конькобежный спорт	Квалификационный турнир (Кубок мира) на зимние Олимпийские игры

Вектор отмены санкций и первый шаг с паралимпийцами – это огромная работа спортивной дипломатии и спортивных юристов, ведущая к возвращению российских спортсменов в международное спортивное и олимпийское движение с гордо поднятой головой, под крылом государства, как победителей и лидеров в своих видах спорта, не обращая внимания на продолжающееся политическое давление ангажированного Запада. Необходимо не забывать и о социальной задаче, связанной с вернувшимися участниками СВО. Для них спорт – это адаптация к жизни в новых для них условиях. Сегодня в сборной страны есть участники СВО, показывающие необходимый уровень спортивной подготовленности, такие спортсмены есть в командах по волейболу сидя, следж-хоккею, стрельбе. Для участия в международных соревнованиях для этих ребят политический фактор остается не в пользу России, федерации пристально изучают биографию наших атлетов и строят преграды по допуску [1,3].

«Дискриминационная риторика показала свою несостоятельность», - заявил Чернышенко Д.Н., а министр спорта России Михаил Дегтярев считает, что происходящее в Международном паралимпийском комитете является прецедентом, который поможет склонить ангажированные американскими глубинными силами МОК и Международные федерации по видам спорта к преобразованию санкций. МОК перестал представлять интересы всех стран, сейчас Россия делает все для возвращения в спорте к многополярному миру с равными правами, но для этого необходимы глобальные реформы. Спорт давно стал ареной политики и коммерции.

Реакция МОК на допуск паралимпийцев не заставила себя ждать, они придерживаются старого подхода и не отменяют санкции. Дискриминационная политика МОК продолжается, а дух честной игры побеждает!

### Список литературы

1. Айвазян О.О., Еремина Е.А. Феномен манипулятивного общения: манипулятивные техники в современном социокультурном пространстве // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2019. Т. 1. С. 16-18.

2. Еремина Е.А., Митрошкина Д.В., Никулин А.А. Международное спортивное и олимпийское движение перестало объединять, а стало «зоной политической борьбы» // В сборнике: Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. Краснодар, 2023. С. 579-583.

3. Еремина Е.А., Ильичева В.А. Дискриминация российских спортсменов // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2019. Т. 1. С. 127-130.

4. Кузьменко А.И., Еремина Е.А. Олимпийское образование детей в дошкольных организациях: традиции и современность // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Ред. С.М. Ахметов, Ю.К. Чернышенко, Г.Б. Горская, Е.А. Пархоменко. Краснодар, 2021. С. 202-203.

5. Самсоненко Т.А., Еремина Е.А., Нехай В.Н., Милова Д.Д. Дискриминационная риторика в международном олимпийском движении: ретроспективный анализ // В сборнике: Актуальные вопросы роли спорта в построении гражданского общества и народной дипломатии. Материалы Международной научно-практической конференции (с участием представителей государств-участников Содружества Независимых Государств, БРИКС), посвященной 100-летию образования государственного органа управления в сфере физической культуры и спорта. Казань. 2023. С. 281-286.

6. Юлия Виноградова Бах пожаловался на жесткую риторику властей РФ из-за дискриминации россиян Олимпийским комитетом // Октагон.Медиа. 2024. URL: [https://octagon.media/novosti/bax\\_pozhalovalsya\\_na\\_zhestkuyu\\_ritoriku\\_vlastej\\_rf\\_iz\\_za\\_diskriminacii\\_rossiyan\\_olimpijskim\\_komitetom.html](https://octagon.media/novosti/bax_pozhalovalsya_na_zhestkuyu_ritoriku_vlastej_rf_iz_za_diskriminacii_rossiyan_olimpijskim_komitetom.html) (дата обращения: 15.09.2025).

## СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ СРЕЗ БЮДЖЕТИРОВАНИЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

И.А. Ефременкова, Е.А. Чугунова

Смоленский государственный университет спорта, г. Смоленск, Россия

**Аннотация.** Цель данной работы исследовать бюджет студентов Смоленского государственного университета спорта, их источники доходов и основные статьи расходов. Анкетирование показало, что большая часть современных студентов умеет эффективно распоряжаться своим бюджетом и планировать траты. В благосостоянии студента огромную роль играет материальная помощь родителей, несмотря на это, студенты стараются совмещать учебу с подработкой. По сравнению с аналогичным исследованием, проведенным нами в 2019–2020 учебных годах выявлена динамика по следующим показателям: количество подрабатывающих студентов 3 курса увеличилось на 7,1 %; на 11 % возросло количество студентов, снимающих жилье на время обучения и вместе с этим на 28 % увеличились их траты на проживание; расходы на личные нужды в настоящий момент демонстрируют снижение на 6,8 %.

**Ключевые слова:** студент, социальная группа, управление бюджетом, рациональный бюджет, структура, планирование.

В условиях современной экономической реальности вопросы управления личными финансами, структуры потребительских расходов и источников доходов становятся приоритетными направлениями научных исследований. В частности, значительный интерес представляет изучение финансового поведения молодежи, включая студентов высших учебных заведений. Актуальность данного направления обусловлена тем, что студенты часто сталкиваются с дефицитом финансовых ресурсов, что приводит к нерациональному расходованию средств и снижению уровня финансовой грамотности.

Целью настоящего исследования является комплексный анализ бюджета студентов Смоленского государственного университета спорта, включая структуру доходов, распределение расходов и особенности финансового поведения. Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи:

1. Изучить механизмы формирования и структуру бюджета современного студента.
2. Провести эмпирическое исследование финансового поведения студентов с помощью анкетирования.
3. На основе полученных данных разработать рекомендации по оптимизации расходов и повышению финансовой грамотности студентов.

Методы исследования включали теоретический анализ литературы, сравнительный анализ, систематизацию данных, а также эмпирические методы, такие как анкетирование, беседы, наблюдение и количественная и качественная обработка результатов.

Бюджет представляет собой систему учета доходов и расходов, однако его ведение может варьироваться в зависимости от степени планирования и анализа финансовых потоков. Наиболее эффективным подходом является комплексное планирование, анализ и учет доходов и расходов, что позволяет достигать оптимального распределения средств [2, 3].

Финансовое поведение студентов характеризуется рядом особенностей, обусловленных как внутренними факторами (личностные качества, уровень финансовой грамотности), так и внешними условиями (уровень доходов, экономическая ситуация, образ жизни). Студенты часто сталкиваются с проблемами нерационального распределения бюджета, что связано с отсутствием опыта самостоятельного управления финансами.

Структура бюджета студентов включает обязательные и личные расходы. К обязательным расходам относятся:

1. Транспортные расходы на дорогу до учебного заведения.
2. Расходы на питание (как в общежитии, так и в вузе).
3. Канцелярские товары и учебные принадлежности.
4. Расходы на проживание (оплата общежития или съемного жилья).
5. Личные расходы включают оплату мобильной связи, покупку личных вещей и другие индивидуальные траты, которые могут существенно различаться в зависимости от финансового положения и потребностей студента. Источниками доходов студентов являются: помощь родителей, стипендия, подработка, личные сбережения.

В исследовании приняли участие 120 студентов третьего курса очной формы обучения, из которых 68 девушек и 52 юноши в возрасте 20-21 года. Результаты анкетирования были обработаны с использованием количественных и качественных методов, что позволило сделать обоснованные выводы о структуре доходов и расходов студентов.

На основании проведенного исследования были разработаны рекомендации по повышению финансовой грамотности студентов и оптимизации их расходов. Эти рекомендации включают:

1. Создание плана бюджета с учетом обязательных и личных расходов.
2. Регулярный мониторинг и анализ финансовых потоков.
3. Использование методов рационального потребления.
4. Повышение осведомленности о принципах финансового планирования и управления личными финансами.

Таким образом, данное исследование вносит вклад в понимание финансового поведения студентов и предлагает практические рекомендации для повышения их финансовой грамотности.

Исследование проводилось на базе Смоленского государственного университета спорта в 3 этапа: 1 этап – 01.09-27.12.2024 года, 2 этап — 08.01-

20.03.2025 года, 3 этап – 21.03–25.05.2025 года. В нем приняли участие 120 студентов 3 курса очной формы обучения. Среди них 68 девушек и 52 юноши в возрасте 20–21 года.

Первый этап включал в себя анализ источников по данному вопросу: научно-методической литературы и электронных ресурсов. Второй этап – это разработка анкеты для опроса студентов, анализ полученных результатов, с помощью количественных и качественных обработок данных, что позволило сделать соответствующие выводы о проведенном исследовании. Были построены диаграммы для наглядного анализа, необходимого для определения эффективности распределения доходов и расходов студентов. На третьем этапе были разработаны наиболее продуктивные рекомендации для составления рационального бюджета студентов.

Результаты анкетирования показали, что один источник дохода имеют только 24 % студентов (только помощь родителей / только подработка), остальные 76 % – имеют два и более источника.

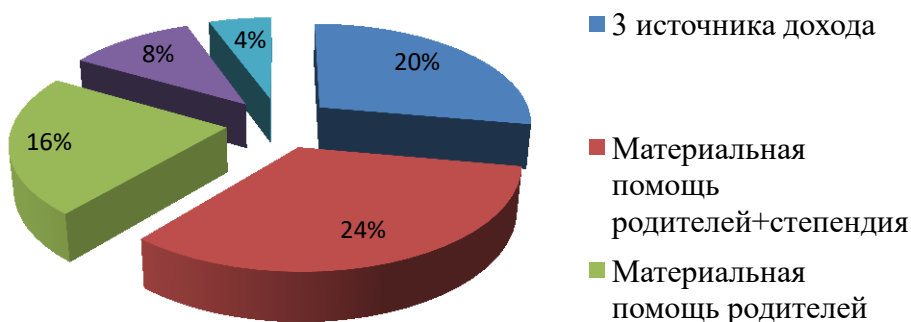


Рисунок 1 – Распределение источников доходов студентов

Большую роль в статье расходов играет место проживания студентов. Результаты анкетирования показали, что основная масса студентов проживает либо в общежитии (44 %), либо на съемной квартире (40 %), что является дополнительной статьей расходов в бюджете студентов. И лишь 16 % проживают с родителями.

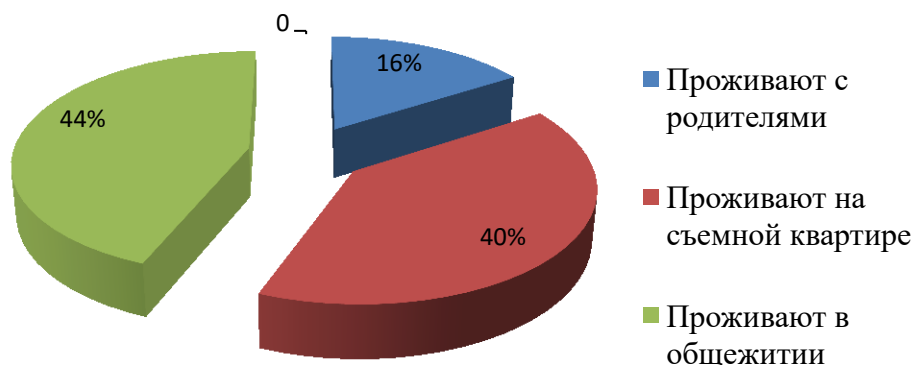


Рисунок 2 – Место проживания студентов

Интересные данные показало анкетирование о ежемесячных расходах студентов. Выяснилось, что ежемесячные расходы студентов составляют: до 5 тысяч рублей у 4 % опрошенных; от 5 до 10 тысяч рублей – 0 человек; от 10 до 15 тысяч рублей – 20 % опрошенных; от 15 до 20 тысяч рублей – 12 % и более 20 тысяч рублей больше половины студентов (64 %).

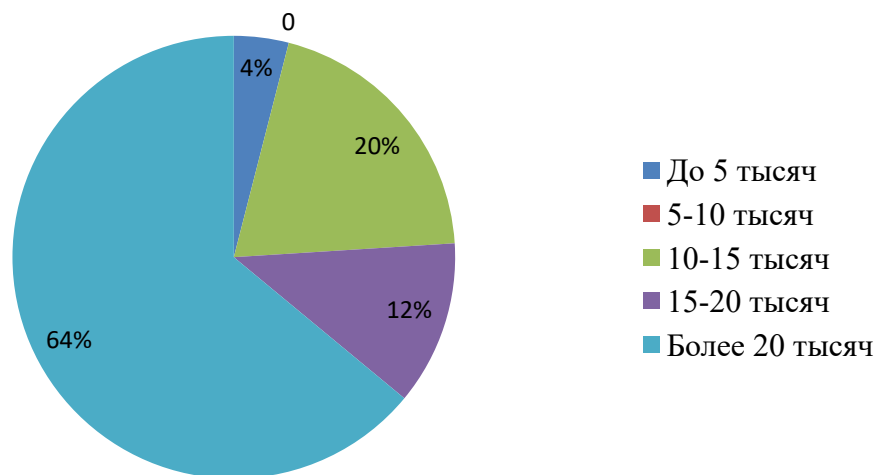


Рисунок 3 – Расходы студентов в месяц (руб.)

Результаты анкетирования показали, что 64 % опрошенных третьекурсников удовлетворены своим финансовым состоянием, причем большая часть из них (60 %) ведут постоянный учет своих расходов, что говорит о рациональном использовании своего бюджета. Также анализ анкетирования показал, что студенты, удовлетворенные своим финансовым состоянием, имеют и работу либо подработку.

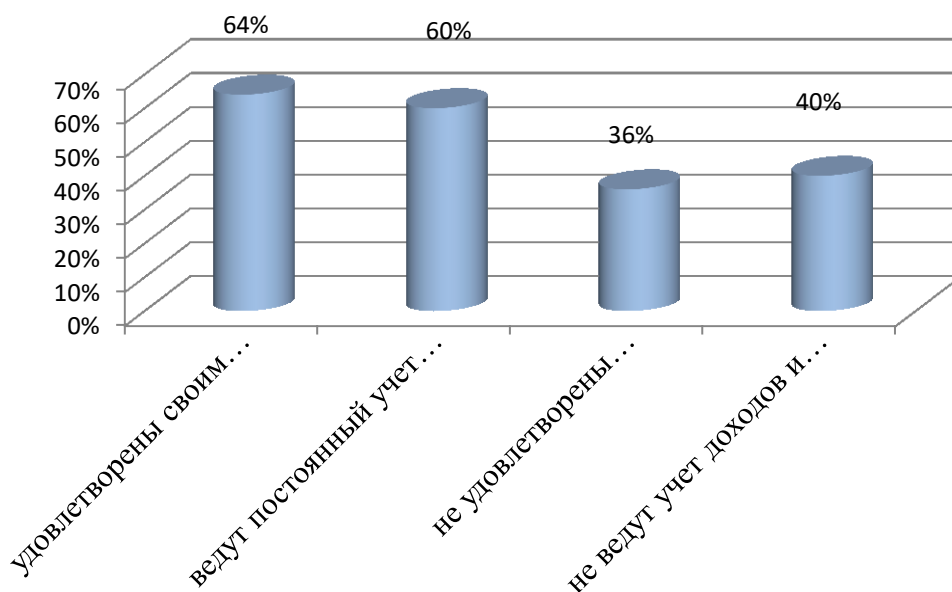


Рисунок 4 – Удовлетворенность и учет

В целом анкетирование показало, что большая часть современных студентов умеет эффективно распоряжаться своим бюджетом и планировать траты. Конечно, по-прежнему в благосостоянии студента огромную роль играет материальная помощь родителей, но, несмотря на это, студенты стараются совмещать учебу с подработкой.

А для тех студентов (36 %), которые не удовлетворены своим финансовым состоянием, и 16 %, которые по каким-либо причинам не хотят работать, мы разработали полезные рекомендации при планировании своего бюджета.

По сравнению с аналогичным исследованием, проведенным нами в 2019–2020 учебных годах выявлена динамика по следующим показателям: количество подрабатывающих студентов 3 курса увеличилось на 7,1 %; на 11 % возросло количество студентов, снимающих жилье на время обучения и вместе с этим на 28 % увеличились их траты на проживание; расходы на личные нужды в настоящий момент демонстрируют снижение на 6,8 % [1, 4].

#### Список литературы

1. Ефременкова И.А., Ефременков К.Н. Особенности поведения студентов вузов физической культуры в современных экономических условиях // Науч.-метод. ж-л «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», 2020, №3. С. 74-77.

2. Воеводина С.С., Гетман Е.П. Проблемные аспекты развития управления в спорте и образовании в современных экономических условиях // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. 2023. № 1. С. 85-86.

3. Фетцова М. В. Бюджет современного российского студента // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017. Т. 39. С. 3246–3250. URL: <http://e-koncept.ru/2017/970976.htm>

4. Еремина Е.А., Янковская Л.В. Реклама и PR в международном спортивном и олимпийском движении: курс лекций для обучающихся по направлению подготовки: 49.04.01 Физическая культура, профиль подготовки «Международное спортивное и олимпийское движение» // Краснодар. КГУФКСТ, 2023. 35 с.

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ИНСТРУМЕНТ ПРОФИЛАКТИКИ КОНФЛИКТОВ И ФОРМИРОВАНИЯ ТОЛЕРАНТНОСТИ У ДОШКОЛЬНИКОВ**

Е.С. Журавель, Т.А. Слобченко

Центр развития ребенка – детский сад № 173, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** В представленной статье рассматривается актуальная проблема использования физкультурно-игровой деятельности для профилактики межличностных конфликтов и формирования толерантного поведения у детей дошкольного возраста. В ходе работы применялись методы: теоретический анализ научной литературы, педагогическое наблюдение. Авторы обосновывают теоретическую концепцию социокультурного потенциала физической культуры, раскрывая ее роль не только в физическом развитии, но и в социальной адаптации, воспитании эмпатии и навыков конструктивного взаимодействия. Особое внимание уделяется анализу причин конфликтов в поликультурной среде современного детского сада и разработке системного подхода к профилактике через специально организованные подвижные игры. Представлена классификация игр по их воспитательному потенциалу: игры на развитие эмпатии, преодоление культурных барьеров и формирование кооперативных навыков, представлены рекомендации для педагогов по организации физкультурно-игровой деятельности.

**Ключевые слова:** физическая культура, эмпатия, подвижные игры, межличностные конфликты, дошкольный возраст, физкультурно-игровая деятельность.

Современный детский сад – это маленькая модель нашего многонационального общества. Здесь играют вместе Аня и Амина, Саша и Самир. Разные языки дома, разные традиции, разные привычки. И как воспитателю научить этих малышей не просто мирно сосуществовать, а по-настоящему дружить? Современные требования к дошкольному образованию, отраженные в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (ФГОС ДО), четко определяют необходимость формирования у детей социокультурных компетенций и ценностей толерантного поведения: дети должны вырасти понимающими, уважающими различия, способными жить в мире многообразия [8, с. 246]. Но как это сделать? Читать лекции трехлетним детям? Показывать презентации о толерантности? Ответ на поверхности – в самом естественном для детей занятии – игре! Точнее, в подвижных играх, которые становятся эффективным инструментом воспитания настоящих человеческих качеств, что подчеркивается в работе по теории физического воспитания [7].

В первый год начала дошкольного образования, когда к нам в детский сад приходят малыши, мы постоянно слышим фразы от детей: «Это моя игрушка!», «Он меня толкнул!», «Я первый!» Конфликты в детском коллективе – явление естественное, но от этого не менее болезненное. Нужно понимать, что ребенок – это не просто «индивидуум, контактирующий с безличным потоком событий, а индивидуум, имеющий сложные эмоциональные взаимоотношения с другими индивидуумами» [6, с. 392].

Психологи выделили основные причины детских ссор. Во-первых, борьба за внимание взрослого. Каждый ребенок хочет быть любимым и замеченным. Во-вторых, различия в темпераменте: активный холерик и спокойный флегматик иногда просто не понимают друг друга. В-третьих, необходимо учитывать культурные барьеры. Дети из разных семей могут по-разному понимать нормы поведения. В-четвертых, физические различия. Сильный и слабый, быстрый и медлительный – эти различия часто становятся источником напряжения. Вот неполный перечень причин возможных конфликтов среди детей.

Но самое удивительное: все эти проблемы решаются одним простым способом – правильно организованной подвижной игрой. Когда дети играют вместе, они учатся гораздо большему, чем координация движений. Они осваивают искусство жизни в коллективе. И происходит это естественно – без принуждения, через радость и смех.

Профилактика конфликтов в дошкольной группе средствами физической культуры основывается на системном подходе, включающем три основных направления: диагностическое, превентивное и коррекционное. Диагностическое направление предполагает выявление потенциальных конфликтогенных факторов в детском коллективе через наблюдение за поведением детей в процессе физкультурно-игровой деятельности. Превентивное направление включает организацию специально подобранных подвижных игр и упражнений, направленных на формирование навыков конструктивного взаимодействия. Коррекционное направление предусматривает работу с детьми, демонстрирующими агрессивное или конфликтное поведение [5, с. 143].

Рассмотрим классификацию игр по профилактическому потенциалу, которые, по нашему мнению, могут быть включены в перечень ежедневных игр с детьми дошкольного возраста.

Игры на формирование эмпатии:

– «Зеркало» – дети повторяют движения партнера, учась чувствовать его состояние;

– «Слепой и поводырь» – развитие доверия и ответственности за безопасность товарища;

– «Угадай настроение» – формирование навыков распознавания эмоциональных состояний.

Игры на преодоление культурных барьеров:

– «Путешествие по странам» – знакомство с подвижными играми разных народов;

– «Башня» – совместное строительство символических объектов из спортивного инвентаря;

– «Международная эстафета» – использование элементов национальных танцев и движений.

Игры на развитие кооперативных навыков:

– «Парашют» – коллективные упражнения с большим полотном, требующие согласованности действий;

– «Живая скульптура» – создание композиций из человеческих тел;

– «Командный мостик» – преодоление препятствий только совместными усилиями.

Успех всей работы зависит от воспитателя [4, с. 13]. Он должен быть не просто инструктором по физической культуре, а психологом, дипломатом, миротворцем. Хороший педагог видит назревающий конфликт еще до того, как он разгорелся, и умело переводит агрессию в игровую активность, поддержит робкого ребенка. При отборе и проведении подвижных игр воспитатель учитывает возрастную готовность, моторные навыки и эмоциональное состояние детей. Каждая игра должна иметь воспитательную цель, правила подходить для детей с разными возможностями. Очень важно после игры обсудить с детьми игру.

Мы считаем, что регулярные подвижные игры способствуют снижению уровня агрессии через:

– формирование эмпатии (понимание эмоций другого);

– развитие коммуникативных навыков (умение слушать, договариваться, просить прощения и прощать);

– закрепление групповых норм (следование правилам общения);

– повышение самооценки у детей в рамках группы (ощущение значимости вклада каждого ребенка в совместную деятельность).

Со временем, эти изменения проявляются в уменьшении количества бытовых конфликтов, увеличении случаев добровольной помощи и более быстром восстановлении межличностных отношений после разногласий.

При систематическом использовании подвижных игр в своей группе мы увидели: количество конфликтов уменьшилось, новенькие дети быстрее адаптируются, и дети научились дружить. Главное для воспитателя – дети стали смотреть друг на друга не с подозрением, а с интересом и дружелюбием. Семьи, видя успехи малышей, сами начинают интересоваться другими культурами, участвовать в многонациональных праздниках детского сада [3, с. 316].

Физкультурно-игровая деятельность обладает значительным потенциалом в решении задач социального воспитания дошкольников, создавая естественную среду для межкультурного взаимодействия. Системное использование подвижных игр способствует эффективной профилактике конфликтного поведения и формированию толерантных

установок [1, с. 61]. Успешность профилактической работы во многом определяется профессиональной компетентностью педагога в области конфликтологии и поликультурного воспитания. «Любая активная деятельность педагога рассматривается нами как целеполагающая, ценностным аспектом которой является предвидение будущего созидательного результата» [2, с. 137].

Практические рекомендации для воспитателей и педагогов:

1. Разрабатывать годовые и еженедельные планы физкультурных занятий с четкими воспитательными целями (формирование навыков разрешения конфликтов, эмпатии, сотрудничества).

2. Включать в режим дня регулярные коллективные подвижные игры и народные подвижные практики.

3. Проводить предыгровую подготовку (объяснение правил, распределение ролей) и постыгровую рефлексию (обсуждение эмоций, действий, выводов).

4. Использовать наблюдательные методы и чек-листы для отслеживания динамики просоциальных навыков и частоты конфликтных ситуаций.

5. Адаптировать игры с учетом индивидуальных особенностей детей, обеспечивая инклюзивность.

6. Взаимодействовать с семьями: информировать родителей о воспитательных задачах игр и предлагать аналогичные домашние активности для закрепления навыков.

7. Профессионально развивать компетенции воспитателей в области управления групповой динамикой, конфликтологии и психологии детской игры.

Таким образом, правильно организованные подвижные игры в рамках физической культуры помогают формировать толерантное отношение к особенностям поведения, культурным отличиям дошкольников. Через совместную деятельность дети учатся ценить разные способы участия, договариваться о правилах и учитывать индивидуальные потребности участников. Практика коллективных игр повышает уровень социальной эмпатии и снижает предвзятое отношение к «иным», что является ключевым фактором профилактики межличностных конфликтов в будущей школьной и социальной жизни.

### Список литературы

1. Босенко Ю.М., Распопова А.С., Суслова Е.Н. Использование средств физической культуры при работе с детьми старшего дошкольного возраста с различными проявлениями дезадаптации// В сборнике: Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Краснодар, 2019. С. 60-61.

2. Колбунова Н.В., Соколова Л.Ю. Метапредметные компетенции педагога дошкольного образования: теоретические аспекты // Повышение профессионального

мастерства педагогических работников в России: вызовы времени, тенденции и перспективы развития: материалы Всеросс. с международным участием науч.-практ. конф., посвященной 110-летию Иркутского Педагогического института (Иркутск, 17 мая 2019 года). Ч. 2. – Иркутск: Изд-во «Иркут», 2019. – С. 134-138.

3. Пархоменко Е.А., Дубовова А.А., Матвеева И.С. Психолого-педагогическое сопровождение как инновационное направление в подготовке молодых педагогов-воспитателей // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 11 (237). С. 315-318.

4. Прозументик О.В., Наумова М.Ю. Отражение культурных ценностей в подготовке будущих воспитателей дошкольников // Дошкольное воспитание. – 2023. – № 10. – С. 10-14.

5. Самоходкина, Л. Г., Бредун Т. Ю. Особенности содержания профессиональных компетенций педагогов при работе с детьми старшего дошкольного возраста. - Текст: непосредственный // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы международной научно-практической конференции. - Краснодар, 2020. - С. 142-143.

6. Самоходкина Л.Г., Жадан Н.В. Актуальные аспекты в физическом воспитании дошкольников в современных условиях, в соответствии с ФГОС ДО: формирование здоровой, физически развитой личности // Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста» (31 октября 2019, г. Краснодар) / ред. коллегия С.М. Ахметов, Ю.К. Чернышенко, В.А. Баландин, Г.Б. Горская, Е.А. Пархоменко. - Краснодар: ФГБОУ ВО КГУФКСТ, 2019. - 392 с.

7. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие. – М.: Академия, 2021. – 368 с.

8. Хисматуллина Л.Р., Ибрагимова Л.Я. Воспитание толерантности у детей в условиях многонационального окружения с учетом требования ФГОС ДО // Воспитание и обучение детей младшего возраста. – 2022. – № 11. – С. 240-250.

## РОЛЬ СОВРЕМЕННОГО СПОНСОРСТВА В РАЗВИТИИ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ

Е.Л. Заднепровская

Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** В статье описана роль спортивного спонсорства в развитии олимпийского движения, дано определение спортивного спонсорства, изложены цели спонсорства, кратко описан рынок спортивного спонсорства в России. Приведены примеры положительного опыта спонсорства крупнейших соревнований в нашей стране. Отмечено, что, благодаря спонсорству появляется возможность привлечения крупных внебюджетных средств к более активному развитию олимпийского движения по всему миру, развитию спортивной инфраструктуры, продвижению компаний на конкурентном рынке, повышению узнаваемости бренда.

**Ключевые слова:** спонсорство, имидж, репутация, бренд, олимпийское движение.

Одной из важных составляющих современного спортивного бизнеса является спонсорство большого спорта. Спортивное спонсорство – это финансовые инвестиции в спортивную деятельность, в результате вложения которых открывается доступ к прибыльному коммерческому потенциалу спортивной деятельности. Благодаря спонсорству появляется возможность привлечения крупных внебюджетных средств к более активному развитию олимпийского движения по всему миру. Цели спонсорства меняются в зависимости от стратегии компании:

- повышение узнаваемости бренда;
- создание положительного имиджа и репутации, ассоциирование бренда с положительными понятиями;
- увеличение продаж и прибыли путем разработки специальных предложений, акций и программ лояльности для фанатов спорта;
- вовлечение и удержание клиентов с организации эксклюзивных мероприятия, VIP-билетов, проведения конкурсов и др.;
- выход на новые аудитории путем спонсирования крупных международных спортивных мероприятий, сотрудничества с отдельными командами или спортсменами;
- обеспечение конкурентных преимуществ компании посредством уникальных спонсорских проектов;
- повышение медиа-охвата и привлечение внимания СМИ.

Российский спорт давно является одним из мировых лидеров по спортивным результатам, большим импульсом для его успешного развития

послужило проведение топ-турниров в России – это зимние олимпийские игры (2014), чемпионаты мира по легкой атлетике (2013), хоккею (2016) и футболу (2018). С ними пришли новые возможности и технологии работы со спонсорами. В эти проекты были качественно интегрированы мировые и российские бренды [1,2,6]. Рынок спортивного спонсорства в России представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Рынок спортивного спонсорства в России

Спортивное событие	Пример	Правообладатель	Уровень спонсорства
Летние и зимние Олимпийские игры	Зимние Олимпийские игры в Сочи - 2014	Международный олимпийский комитет (ИОС) Оргкомитет	Всемирные партнеры Генеральные партнеры ОИ Партнеры Оргкомитета ОИ Официальные поставщики
Чемпионаты мира и континентов	Чемпионат мира F IFA - 2018 в России	Международная федерация футбола (FIFA) Оргкомитет	Партнеры FIFA Спонсоры Чемпионата Региональные спонсоры
Универсиады	Летняя Универсиада 2013 Зимняя Универсиада 2019	Международная федерация университетского спорта (FISU) Оргкомитет	Генеральный партнер Партнер Официальный поставщик
Еврокубки	Лига Чемпионов УЕФА	Европейская федерация футбола (UEFA)	Титульный спонсор Официальный спонсор Официальный партнер
Международные лиги	Единая лига ВТБ	Лига ВТБ	Титульный спонсор Официальный спонсор Партнер/поставщик
Чемпионаты России	Чемпионат России по хоккею	Российская Премьер-Лига	Титульный спонсор Официальный спонсор Технический спонсор
Кубки России	Кубок России по хоккею	Российская федерация хоккея	Титульный спонсор

Все это обеспечило получение большого опыта, который сейчас необходимо реализовывать через многочисленные соревнования в России и в мире. Генеральная Ассамблея МПК приняла решение о полном восстановлении членства Паралимпийского комитета России в Международном паралимпийском комитете, что также подстегнет российских спонсоров к большему инвестированию спортивных паралимпийских команд.

Положительный опыт работы со спонсорами и партнерами на топ-турнирах был перенесен и на регулярные международные турниры, которые проводятся в России на постоянной основе. Теннисные турниры в Москве («ВТБ Кубок Кремля») и в Санкт-Петербурге («ATP St. Petersburg Open») имеют свои спонсорские программы и активно их продвигают, привлекая к

сотрудничеству многие бренды. Многие турниры смогли найти себе титульных спонсоров. Например, этап Формулы-1 (автоспорт) в г. Сочи сотрудничает с Банком ВТБ. ISU Гран-при «Кубок «Ростелеком» по фигурному катанию в Москве привлек к своему турниру телекоммуникационную компанию. Российские футбольные клубы являются лидерами по работе со спонсорами в России. Согласно различным исследованиям и отчетам, в бюджеты своих клубов лидеры отечественного футбола привлекают суммы от 4 до 7,5 млрд. рублей. Выделяются своей работой со спонсорами такие клубы, как «Зенит» (Санкт-Петербург) – титульный спонсор «Газпром»; «Спартак» (Москва) – «ЛУКОЙЛ»; «Динамо» (Москва) – Банк ВТБ; ФК «Локомотив» (Москва) с РЖД в качестве генерального спонсора клуба [3,4,5].

Спортивное спонсорство является важнейшим инструментом брендинга, который, при правильном подходе, может привести к значительным выгодам и способствовать достижению стратегических целей компании и активизации развития олимпийского движения в стране и в мире.

#### Список литературы

1. Айвазян, О.О., Кукушкина А.А., Еремина Е.А. Нарушение авторских прав в рекламе как фактор, дискредитирующий правовую и коммуникативную культуру в современном социально-правовом обществе // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Экономика и право. 2024. № 10. С. 95-99. DOI 10.37882/2223-2974.2024.10.01
2. Еремина Е.А., Самсоненко Т.А. Современные подходы в системе управления подготовкой в олимпийском спорте на основе внешнесредовых факторов // Олимпийский спорт и спорт для всех. Сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс. Казань, 2020. С. 425-428.
3. Заднепровская Е.Л. Спонсорство в международном спортивном и олимпийском движении: курс лекции. Краснодар: КГУФКСТ, 2025. С. 72.
4. Поддубная Т.Н. Стратегические ориентиры развития яхтенного спорта в Краснодарском крае // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – Краснодар: КГУФКСТ, 2023. №1. С. 147-149.
5. Ползикова Е.В. Анализ программ развития спортивно-оздоровительного туризма в России // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – Краснодар: КГУФКСТ, 2024. №1. С. 169-172.
6. Шпырня О.В., Прасолова А.С. Региональные аспекты развития деятельности спортивных организаций в Краснодарском крае // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2025. № 1. С. 179-181.

## ЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

С.Г.Казарина<sup>1</sup>, Н.Б. Казарина<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

<sup>2</sup>Университет переводоведения им. Нельсона Манделлы,  
г. Матера, Итальянская Республика

**Аннотация.** Цель публикации: на основе психолингвистического подхода рассмотреть элементы лингвистического сопровождения конфликтной ситуации в спортивной сфере с точки зрения вербальной и невербальной речи ее участников с акцентом на характеристиках отдельных лексических единиц и начальных фрагментов речи. Результаты исследования свидетельствуют о том, что в соревновательной и тренировочной видах деятельности, помимо профессиональных знаний, навыков и умений, необходима коммуникативная грамотность, которая способствует толерантному общению и быстрому разрешению конфликтных ситуаций, достигаемому оптимальным набором лингвистических и психолингвистических средств.

**Ключевые слова:** конфликтная ситуация, медиатор, стратегии, тактики, вербальные средства, лексические единицы, невербальные средства коммуникации.

Конфликты следует отнести к числу острых противоречий, характеризующихся в профессиональной деятельности наибольшей конфронтацией между противоборствующими сторонами. Разноаспектные конфликтные ситуации в спортивной сфере обусловлены совокупностью причин общего и специфического характера [7], следовательно, столь же разнообразны по составу и направлениям работы могут быть средства разрешения конфликтных ситуаций. Процессы коммуникации в спортивной деятельности, рекомендации при разрешении конфликтов обсуждались в работах Иванова А. В. [2], Петрова Л.С. [5], Смирнова В.И. [6]. Леонтьевым А.А. [4] рассматривались прикладные вопросы речевого воздействия.

Спортивная деятельность отличается вовлеченностью в нее различных участников: тренеров, судей, спортсменов, руководителей, болельщиков, психологов, комментаторов, чем отчасти обусловлено наличие конфликтных ситуаций в тренировочных и соревновательных процессах, что требует тактичных и грамотных разрешений. Лингвистическое сопровождение таких ситуаций играет важную роль в предотвращении эскалации конфликтов, обеспечении честной безопасной среды в соревновательной деятельности, сохранении командного духа и уважения между участниками спортивного

коллектива. Причины создания конфликтной ситуации различны: недопонимание в вербальной и невербальной видах коммуникации, нарушение правил соревнования, эмоциональное напряжение, необоснованное решение судей и пр.

Особое внимание в конфликтной ситуации следует обратить на включенность продуцента сопровождающего ее текста в неречевую профессиональную деятельность [1], поскольку текст в качестве основной коммуникативной единицы не только включен в отношения говорящих, но и структурирует их деятельность, стратегии и тактики. Продуцируемый участниками конфликтной ситуации текст только в ситуации общения интерпретируется адекватно замыслу каждого автора дискурса. Невключенность участников полилога в профессиональную деятельность говорящих требует дополнительных усилий для более подробного описания ее разноаспектных деталей и сложившейся ситуации.

Производство текста в конфликтной ситуации каждым автором (коммуникатором, продуцентом) проходит несколько стадий: ориентировка (замысел – этап дотекстового осмысления), предъявление, контроль. Включенность продуцента в конфликтную ситуацию предполагает ее осмысление на основе конкретного отношения к ней и интерпретации реальных событий под влиянием собственной точки зрения. При этом возможен перенос событий во времени, нарушение их последовательности или пропуск, недостаточная аргументация собственных позиций, комментирование в завуалированной форме, то есть наличие подтекста. В этом случае разрешение конфликтной ситуации может осложняться затруднением восприятия текста: при наличии подтекста он может быть не понят реципиентом, при отсутствии подтекста может возникать уверенность в его наличии. Отметим также, что конфликтный дискурс сопровождается информацией об интеллектуальной и эмоциональной оценке событий их участниками, которая, как правило, различается по многим характеристикам.

Лингвистическое сопровождение конфликтных ситуаций имеет целью их урегулирование с помощью вербальных и невербальных средств общения, адекватных коммуникативных стратегий и тактик. Назовем основные из них: стратегия активного слушания, которая снимает напряжение реципиентов; использование нейтральных, лишенных эмоциональной окраски формулировок; культура речевой коммуникации (отсутствие агрессивных выражений, нецензурной лексики, провокаций); обратная связь (уточнение и перефразирование с целью понимания позиций сторон). Остановимся на лексической характеристике продуцируемых в ходе урегулирования конфликтов текстов. Рекомендуется помнить, что статус говорящего снижается при использовании некоторых лексических единиц, в частности:

- 1) неясных формулировок: *более или менее, нормально, ничего;*
- 2) слов-паразитов: *так сказать, типа, типа того, чисто конкретно, как бы;*
- 3) сленговых форм: *круто! классно;*

- 4) сокращенных слов: *коммуналка, общага*;
- 5) фонетических стяжений: *тыща, щас, че*;
- 6) иноязычных «вкраплений»: *о'кей, ноу проблем, вау*;
- 7) орфоэпических ошибок: *\*каталог, \*инцидент*.
- 8) неверных падежных форм количественных числительных и собирательных числительных в составе предложений.

Композиция продуцируемого текста обусловлена психологией восприятия речи человеком: она должна строиться так, чтобы аудирующим восприятие было удобным, следовательно, оптимально наличие трех частей: вступления, основной части, заключения. Синтаксическая характеристика текстов предполагает наличие прежде всего начальной части (вступления). Отметим особую значимость вступления как одной из конструктивных частей, от которой во многом зависит исход ситуации и на которую продуценты достаточно часто не обращают должного внимания. Можно рассматривать три типа вступления, различающихся по сложности продуцирования и восприятия, в частности:

1. Естественное начало
  - 1.1. Сообщение причины.
  - 1.2. Сообщение цели говорящего.
  - 1.3. Обоснование темы выступления.
  - 1.4. Постановка проблемы.
  - 1.5. Указание на единомышленников, сторонников.
  - 1.6. Исторический обзор.
  - 1.7. Вопрос к аудитории.
2. Искусственное начало
  - 2.1. Притча, легенда, сказка.
  - 2.2. Афоризм.
  - 2.3. Аналогия.
  - 2.4. Ироническое замечание или шутка.
  - 2.5. Вопросы философского или оценочного характера.
  - 2.6. Общественная или моральная оценка события.
  - 2.7. Оценка аудитории.
3. Внезапное начало – наиболее креативная, воздействующая форма вступления, содержащая неожиданную информацию и поэтому требующая знания мельчайших деталей сложившейся ситуации.

Отметим, что к коммуникантам, в том числе к медиатору, то есть посреднику в переговорах в ситуации конфликта, в роли которого приходится иногда выступать руководителям разного уровня [3], к их внешнему виду, вербальному и невербальному поведению предъявляются некоторые требования, выполнение которых может замедлять или ускорять процесс медиации. В частности, следует обращать внимание на одежду, положение тела (сидя или стоя произносится текст), характер и активность жестикуляции, выражение лица. Неестественное поведение оратора сразу же "считывается" аудиторией и настраивает ее против говорящего. Это может

быть мышечная зажатость, скованность, отсутствие жестов либо чрезмерная подвижность, суетливость, слишком активная жестикуляция, неестественное в конкретной ситуации положение рук и т.д.

Следует иметь в виду, что при первом восприятии продуцента или медиатора наиболее важной оказывается следующая информация: социальные, образовательные, профессиональные характеристики выступающего; характеристики речи: громкость, уверенность тона, четкость дикции, наличие или отсутствие демонстрации собственного превосходства, публичных нелестных замечаний, предпочтений или антипатий, враждебных выпадов на одну из сторон конфликта.

Важно осуществление как вербальной, так и невербальной видов связи продуцента с аудиторией. Зрительный контакт является важнейшим средством контакта с аудиторией, при осуществлении которого часто отмечается nepазволигельная фиксация взгляда поверх голов слушателей, на лице одного из них, на письменном тексте.

Наиболее распространенными наблюдаемыми ошибками при обращении к контакту вербальному является нечеткая формулировка вопроса, обращенного к аудитории, пренебрежение к таким фрагментам речи, как интригование, небольшие, но обоснованные отступления от основной темы.

При изложении основной части оратор должен следить за тем, чтобы предмет речи оставался неизменным, переход от одного вопроса к другому имел логическое обоснование, отсутствовали отклонения от тезиса выступления, логические и риторические виды аргументов приводились в необходимой последовательности.

В завершающей части речи особенно важно соблюдение временных параметров: ее отсутствие или слишком краткое изложение придает выступлению характер незавершенности, недосказанности и создает впечатление нерешенности проблемы. С другой стороны, излишне затянутое заключение может восприниматься как еще одна подтема основной части выступления, неуместная в то время, когда аудитория готова закончить обсуждение.

Эффективное лингвистическое сопровождение конфликтов в спортивной деятельности способствует созданию атмосферы честной борьбы и взаимного сотрудничества на основе отношений уважения. При этом развитие коммуникативных навыков снижает вероятность возникновения конфликтных ситуаций и усиливает вероятность их быстрого неагрессивного разрешения.

В спортивной соревновательной и тренировочной видах деятельности, помимо физических навыков и умений, необходима коммуникативная компетентность, способствующая толерантному общению и быстрому разрешению конфликтов, которое отчасти достигается оптимальным набором лингвистических и психолингвистических средств.

Исходя из тактик предотвращения и разрешения конфликтных ситуаций в спортивной деятельности предлагаем планировать обучение ее участников не только физическим навыкам, но и коммуникативным стратегиям: созданию дружественных текстов при конфликтной коммуникации в ходе тренировочной или соревновательной деятельности, а также сценариев коммуникативной поддержки при возникновении конфликтных ситуаций.

#### Список литературы

1. Белянин В.П. Психолингвистика. // М.: Флинта. МПСИ. 2009.
2. Иванов А.В. Коммуникативные стратегии в спорте // М.: Спорт и коммуникации. 2018.
3. Конфликтология / Под ред. А.С. // Кармина. СПб: Лань, 1999.
4. Леонтьев А.А. Прикладная психолингвистика речевого общения и массовой коммуникации. // М. Смысл, 2008.
5. Петрова Л.С. Конфликтология в спортивной практике. // СПб. Наука, 2020.
6. Смирнов В. И. Эмоции и коммуникация в спорте. // М. Олимпийская литература, 2019.
7. Сулейманов И.И. Основы спортивной конфликтологии. Автореф. дис....докт. педаг. наук. Омск. 1997.

## СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

М.Н. Колчина, Ю.И. Власюк

Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия

**Аннотация.** В данной статье рассматривается влияние двигательной активности на здоровье и качество жизни людей старшего возраста, на примере скандинавской ходьбы. Анализируются теоретические основы метода, преимущества с точки зрения физиологии и биомеханики, а также влияние на физическое состояние, психоэмоциональное здоровье и профилактику возрастных изменений.

**Ключевые слова:** ходьба, физическая активность, пожилой, здоровье, качество жизни, спорт, физическая культура.

С возрастом у людей часто наблюдается снижение физической активности, что может приводить к различным хроническим заболеваниям и ухудшению качества жизни. Скандинавская ходьба, или Nordic Walking, представляет собой доступный и эффективный способ поддержания физической активности у людей старшего возраста. Этот вид упражнений сочетает в себе обычную ходьбу с использованием специальных палок, что позволяет задействовать до 90% мышц тела и увеличить энергозатраты на 20% по сравнению с обычной ходьбой.

В настоящее время скандинавская ходьба является популярным видом физической активности, включающим использование специальных палок для ходьбы. Этот метод был разработан в Финляндии в 1970-х годах как форма тренировок для лыжников в летний период. Но на сегодняшний день данный вид физической активности получил широкое распространение во всем мире, благодаря своей доступности, эффективности и универсальности.

Физическая активность является ключевым фактором поддержания здоровья, особенно у людей старшего возраста. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) подчеркивает, что регулярные физические упражнения способны предотвращать и снижать риск таких заболеваний, как сердечно-сосудистые патологии, сахарный диабет II типа, остеопороз и депрессия.[8].

Известный российский физиолог В.П. Казначеев отмечал, что для пожилых людей важно поддерживать активность опорно-двигательной системы, поскольку именно она определяет качество жизни и продолжительность активного долголетия. Скандинавская ходьба, по мнению ученого, является оптимальным способом стимулирования метаболизма и улучшения кровообращения.[4].

В исследованиях М. Антиллы, проведенных в Финляндии, отмечается, что скандинавская ходьба способствует снижению нагрузки на суставы и позвоночник, благодаря использованию палок, что особенно важно для людей с артритом и остеоартрозом. Более того, такие тренировки улучшают баланс и координацию движений, снижая риск падений у пожилых людей.[1].

Согласно исследованиям Карлссона, прогулки на свежем воздухе в сочетании с умеренной физической нагрузкой уменьшают уровень стресса, тревожности и депрессии. Эти выводы подтверждаются и российскими специалистами. Так, доктор медицинских наук А.А. Сулова подчеркивает, что скандинавская ходьба позволяет повысить уровень эндорфинов, так называемых «гормонов счастья», что делает ее особенно ценной для людей старшего возраста.[5].

Скандинавская ходьба уникальна с точки зрения биомеханики. Как отмечает немецкий исследователь У. Гнеллинг, правильная техника ходьбы с палками увеличивает амплитуду движений в плечевом поясе, активизируя мышцы рук, спины и живота. Это позволяет не только укреплять мышцы, но и формировать правильную осанку, что является важным для предотвращения возрастных изменений позвоночника.[3].

Кроме того, в работах российских ученых Н.И. Волошина и Е.В. Боровиковой подчеркивается, что регулярные занятия скандинавской ходьбой улучшают функции сердечно-сосудистой системы, включая увеличение объемного кровотока и снижение артериального давления.[2].

Также, что хочется отметить, в отличие от других видов физической активности, такими как бег и силовые тренировки, которые часто противопоказаны пожилым людям из-за высокой нагрузки на суставы и риск травм. Скандинавская ходьба, напротив, характеризуется низкой ударной нагрузкой, что делает ее безопасной даже для людей с остеопорозом.

Несмотря на многочисленные доказательства положительного влияния скандинавской ходьбы на физическое и психоэмоциональное здоровье, встает вопрос о конкретных результатах, которые можно ожидать у людей старше 50 лет в условиях регулярных занятий. Именно это определяет необходимость проведения данного исследования, целью которого является анализ эффективности скандинавской ходьбы в улучшении качества жизни и здоровья пожилых людей.

Цель исследования: выявить анализ влияния скандинавской ходьбы на физическое и психическое здоровье людей старше 50 лет, а также оценка ее эффективности в улучшении качества жизни в данной возрастной группе.

Для проведения исследования была подобрана методика оценки влияния скандинавской ходьбы на физическое и психическое здоровье участников старше 50 лет. В исследовании приняли участие 30 человек в возрасте от 50 до 70 лет (случайная выборка). Они были разделены на две группы: экспериментальная группа (15 человек): занимались скандинавской ходьбой три раза в неделю по 60 минут в течение месяца. Контрольная

группа (15 человек): продолжали вести обычный образ жизни без дополнительных физических нагрузок. Данные эксперимента для удобства мы занесли в таблицу 1 и таблицу 2.

До начала эксперимента и после его завершения у участников измерялись:

- Индекс массы тела (ИМТ);
- Сила мышц (оценка с помощью динамометра);
- Физическая выносливость (6-минутный тест ходьбы);
- Психоэмоциональное состояние (оценка уровня стресса и депрессии по шкале Бека).

Таблица 1 – Результаты до начала исследования

Группа	ИМТ	Сила мышц	Физ. выносливость	Психоэмоциональное состояние
Экспериментальная	28,4	32 кг	520 м	18 баллов
Контрольная	28,3	32 кг	518 м	17 баллов

Таблица 2 – Результаты после исследования

Группа	ИМТ	Сила мышц	Физ. выносливость	Психоэмоциональное состояние
Экспериментальная	27,0	37 кг	615 м	13 баллов
Контрольная	28,2	33 кг	525 м	16 баллов

Для наглядности подсчетов и удобства получения результатов, полученные данные переведены в проценты. Таким образом, по результатам мы видим, что в основной группе, занимавшейся скандинавской ходьбой, отмечены значительные улучшения по всем изученным параметрам, включая физическую выносливость (+18 %), силу мышц (+15 %), снижение ИМТ (-5 %) и улучшение психоэмоционального состояния (-25%). В контрольной группе изменения оказались минимальными или отсутствовали. Это подтверждает высокую эффективность регулярных занятий.

#### Список литературы

1. Антилла М. Влияние скандинавской ходьбы на здоровье пожилых людей / М. Антилла, // Journal of Aging and Physical Activity. 2009. Т. 17. № 4. С. 385-398.
2. Волошин Н.И., Боровикова Е.В. Биомеханика и физиология скандинавской ходьбы // М. Спорт. 2020. 256 с. ISBN 978-5-9900245-1-8.
3. Гнеллинг У. Биомеханические аспекты скандинавской ходьбы // European Journal of Applied Physiology. 2014. Т. 114. № 9. С. 1815-1822.
4. Казначеев В.П. Физиология пожилого возраста // учебное пособие Новосибирск: Наука, 2017. 312 с. – ISBN 978-5-905367-88-3.
5. Сулова, А. А. Психологические аспекты активного долголетия // Геронтология и гериатрия. 2019. Т. 23. № 2. С. 58-63.

## ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЕКТЫ ОЛИМПИЙСКОГО КОМИТЕТА РОССИИ КАК ДРАЙВЕР РАЗВИТИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ СИСТЕМЫ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Д.А. Кружков

Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** В статье освещаются основные инновационные проекты, реализуемые в настоящее время Олимпийским комитетом России для развития общественно-государственной системы олимпийского образования с учетом текущей геополитической ситуации.

**Ключевые слова:** Олимпийский комитет России, проектная деятельность, Форум юных олимпийцев, Рекордика, Энергия побед, Адаптация, Спортивный диктант, Олимпийская азбука.

В 2024 году общественно-государственной системе олимпийского образования в Российской Федерации исполнилось 30 лет, в течение которых она прошла путь становления и накопления традиций, стала неотъемлемой частью как комплекса общего образования, так и российского олимпийского движения.

Начиная с 1996 года, издается учебное пособие «Твой олимпийский учебник», которое на безвозмездной основе направляется в российские школы для изучения вопросов олимпийского движения и приобщения к олимпийским ценностям. В дополнение к этому, во многих регионах разработаны комплексные системы многоуровневого олимпийского образования – дошкольного, школьного и вузовского [5].

Вместе с тем, современные реалии диктуют новые требования к развитию олимпийского образования. Основная задача данной статьи проследить основные направления деятельности Олимпийского комитета России по развитию олимпийского образования через инновационное проектирование. В связи с этим, в Стратегии общероссийского союза общественных объединений «Олимпийский комитет России» до 2028 года закреплено «создание учебных материалов на основе современных информационных технологий, позволяющих охватить широкий круг целевой аудитории информированием о передовых достижениях спортивной науки и практики, а также насыщающих учебные заведения актуальными методическими изданиями» [1,2].

Одним из первых флагманских проектов в этой области стал Международный форум юных олимпийцев (МФЮО) – ежегодное мероприятие, которое традиционно проводится 1 июня, в Международный

день защиты детей с 2018 года. В Форуме принимают участие молодые спортсмены в возрасте от 14 до 18 лет, представляющие различные регионы России, а также национальные олимпийские комитеты зарубежных стран.

Мероприятие проходит при содействии Российского антидопингового агентства (РУСАДА). Целями и задачами Форума являются:

- воспитание и закрепление у молодых спортсменов надлежащего отношения к ценностям спорта и олимпийского движения;
- формирование высокой антидопинговой культуры и осознанного неприятия негативных явлений в спорте среди подрастающего поколения;
- развитие гуманитарных связей с национальными олимпийскими комитетами зарубежных стран и другими спортивными организациями;
- формирование и подготовка конкурентоспособного резерва Олимпийской команды России.

В 2024 году Международный форум юных олимпийцев был интегрирован в образовательную программу МСИ «Дети Азии» в Якутске, что стало важным шагом на пути развития международного гуманитарного сотрудничества, дружбы и добрососедских связей между народами.

Другим важным шагом стало создание Инновационного центра Олимпийского комитета России «Рекордика» (ИЦ ОКР «Рекордика») с целью сохранения и развития наследия реализованных Олимпийским комитетом России проектов в рамках подготовки к XXII Олимпийским зимним играм «Сочи-2014».

Основным направлением деятельности ИЦ ОКР «Рекордика» является осуществление научно-методического сопровождения спортивной подготовки сборных команд страны и спортивного резерва по видам спорта, включенным в программу Олимпийских игр. Помимо этого, Центр осуществляет медицинское и научно-техническое обеспечение спортивной подготовки, а также образовательную деятельность посредством реализации дополнительных профессиональных программ (программ повышения квалификации и программ профессиональной переподготовки).

На сегодняшний день функционируют три площадки ИЦ ОКР «Рекордика» – в Москве, Кисловодске и Сочи. Ежегодно они обслуживают более 3 000 спортсменов.

Учитывая широкий спектр деятельности, коллектив ИЦ ОКР «Рекордика» представляет собой уникальное сочетание экспертов разных специальностей, достигших значительных успехов в научной и спортивной деятельности. Так, среди сотрудников Центра – профессора, кандидаты и доктора наук, а также олимпийские чемпионы, Заслуженные тренеры СССР и России.

В целях пропаганды олимпийских ценностей, олимпийского движения, спорта и здорового образа жизни, повышения уровня культуры распространения спортивной информации в СМИ, повышения качества спортивной журналистики в России и стимулирования роста

профессионального мастерства Олимпийским комитетом России проводится конкурс «Энергия побед» в следующих номинациях:

1) Премия имени Розанова Ю.А. за лучший телевизионный репортаж/фильм/сюжет. (отдельно для российских федеральных телеканалов, российских региональных телеканалов).

2) Премия имени Синявского В.С. за лучший радиорепортаж (одна номинация для российских федеральных и региональных СМИ).

3) Премия имени Россошика Л.В. за лучшую публикацию (отдельно для российских федеральных (включая еженедельник «Спорт день за днем») и региональных печатных и интернет-изданий).

4) Премия имени Донского Д.А за лучший фоторепортаж/фотоработу (отдельно для российских федеральных печатных/интернет-изданий, российских региональных печатных/интернет-изданий).

5) Премия имени Кучмия В.М. за лучшую публикацию/видеосюжет среди индивидуальных авторов/блогеров в digital пространстве (одна номинация для российского интернет сегмента).

6) Премия «Будущее спортивной журналистики» (авторы до 21 года, для всех видов российских федеральных и региональных СМИ).

7) Специальный приз «Патриарх». Победитель выбирается Жюри и Оргкомитетом фестиваля-конкурса по совокупности заслуг в спортивной журналистике и творческого долголетия в профессии.

8) Специальный приз «За особый вклад в развитие спортивной журналистики в России». Победитель выбирается Жюри и Оргкомитетом фестиваля-конкурса по совокупности наиболее значимых достижений в рамках выполнения профессиональных творческих задач.

В рамках Программ содействия подготовке кандидатов в члены Олимпийской команды России и обеспечения участия Олимпийской делегации РФ в зимних и летних Олимпийских играх реализует масштабный проект «Адаптация». Его полное название – «Изучение особенностей хронобиологической и климатогеографической адаптации спортсменов в условиях проведения Олимпийских игр».

В рамках этого проекта ОКР оказывает финансовую поддержку общероссийским спортивным федерациям (ОСФ) и комплексным научным группам по изучению особенностей адаптации спортсменов к условиям мест проведения летних и зимних Олимпийских игр.

С целью создания максимально благоприятных и эффективных с точки зрения медальной реализации условий для подготовки ОСФ к главному старту четырехлетия ОКР увеличивает финансирование на заключительном этапе, за год до Игр.

В этот период ОКР оплачивает тренировочные и соревновательные мероприятия именно в местах проведения будущих Игр. Очень важно, чтобы кандидат в Олимпийскую команду России имел возможность заранее адаптироваться к другому часовому поясу, климату и питанию.

Руководители и администраторы команд, тренеры, врачи и научные специалисты тоже приобретают необходимый опыт работы в новых условиях. По итогам участия в тренировочных и тестовых соревнованиях на будущих олимпийских объектах они вырабатывают необходимые методические и организационные подходы, формируют запрос на дополнительное материально-техническое обеспечение [3,4].

Один из самых свежих проектов ОКР в сфере олимпийского образования является проведение Всероссийской просветительской акции «Спортивный диктант», посвященной повышению спортивной грамотности и развитию интереса к физической культуре и здоровому образу жизни. Задания диктанта оформлены в виде теста.

Идея проведения Всероссийского спортивного диктанта предложена трехкратной олимпийской чемпионкой по синхронному плаванию Марией Киселевой. Инициатива получила поддержку министра спорта Российской Федерации и Председателя Олимпийского комитета России Михаила Дегтярева. В 2025 году акция была проведена впервые и охватила свыше 50000 человек от Калининграда до Владивостока.

Также с 2025 года по инициативе Председателя ОКР, Министра спорта России Михаила Дегтярева дан старт проекту «Великая страна – спортивная страна» в его рамках запланирован мультиформатный просветительский проект «Олимпийская азбука». Его цель – познакомить детей с олимпийскими видами спорта, рассказать об интересных фактах и особенностях каждого вида, а также узнать о выдающихся спортсменах-олимпийцах России. Возрастная категория от 5 до 16 лет.

В рамках проекта будет создана целая экосистема, включающая в себя следующие ключевые компоненты:

1) Книжное издание «Олимпийская азбука», содержащее систематизированную информацию об олимпийских видах спорта, выдающихся спортсменах, историческом развитии олимпийского движения и его основополагающих ценностях, а так же авторские иллюстрации олимпийских видов спорта. Запланированы занятия на базе «Олимпийской азбуки» более чем в 50 регионах РФ.

2) Книжно-журнальная продукция «Рабочая тетрадь к Олимпийской азбуке» для детей младшего школьного возраста. Тетрадь будет включать иллюстрации и интерактивные задания, популяризирующие спорт и здоровый образ жизни.

3) Сувенирная продукция, а именно настольные игры, пазлы, наборы наклеек (стикерпаков), связанных с Олимпийскими Играмми и Олимпийскими видами спорта.

4) Анимационный сериал, раскрывающий дух олимпизма и его фундаментальные ценности.

5) Создание графических материалов для социальных сетей на основе «Олимпийской азбуки» и «Рабочей тетради к Олимпийской азбуке» для публикации в социальных сетях ОКР и организациях-партнерах.

Таким образом, мы познакомились с основными инновационными проектами, реализуемыми ОКР для развития общественно-государственной системы Олимпийского образования в Российской Федерации.

#### Список литературы

1. Коренева М.В. Олимпийское образование в международном физкультурно-спортивном движении // учебно-методическое пособие. Краснодар, 2019. 100 с.
2. Кузьменко А.И., Еремина Е.А. Олимпийское образование детей в дошкольных организациях: традиции и современность // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста. // Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Ред. С.М. Ахметов, Ю.К. Чернышенко, Г.Б. Горская, Е.А. Пархоменко. Краснодар. 2021. С. 202-203.
3. Олимпийская хартия. Режим доступа: URL: <https://olympic.ru/wp-content/uploads/Olimpijskaya-hartiya-23-iyulya-2024.pdf>.
4. Стратегия Общероссийского союза общественных объединений «Олимпийский комитет России» до 2028 года. Режим доступа: URL: <https://olympic.ru/wp-content/uploads/2023/09/2022-12-07-Strategiya-2028.pdf>.
5. Стратегия развития Олимпийского комитета России до 2020 года. Режим доступа: URL: [https://olympic.ru/wp-content/uploads/documents/about-committee/Strategia\\_OKR\\_2020.pdf](https://olympic.ru/wp-content/uploads/documents/about-committee/Strategia_OKR_2020.pdf).

## СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ РОССИЙСКИХ АКРОБАТОК И ПЕРСПЕКТИВЫ ИХ ВЫСТУПЛЕНИЙ НА МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

А.И. Кузьменко, П.М. Пластинина  
Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** В преддверии возможного выхода на международную арену российских спортсменов-акробатов, выступающих по программе женских групп, был проведен анализ выступлений лидирующих команд на Чемпионате мира и Всемирных играх для оценки перспективности спортсменок сборной команды России. В статье проводится анализ выступлений женских групп, которые на данном этапе занимают ведущие позиции, с целью определения перспективности российских акробаток на международной арене, после длительного отсутствия в конкурентной среде мирового уровня.

Цель исследования – определить рекомендации по совершенствованию учебно-тренировочного процесса в случае допуска Международной федерацией на международные соревнования отечественных акробаток.

Методы исследования: анализ протоколов соревнований, видеоанализ выступлений Чемпионата мира 2024 по спортивной акробатике и мультиспортивных соревнований «Всемирные игры».

В результате проведенного исследования установлено:

- несмотря на то, что бесспорным лидером по сложности среди всех групп является сборная Китая, их отрыв от второго места на ЧМ составил 0,140 балла, за счет дополнительной сбавки за недостающий рост верхней;

- по сложности композиций российские спортсмены могут претендовать на лидерство, но необходимо наращивать стабильность выполнения элементов и провести работу в части исполнительского мастерства.

**Ключевые слова:** спортивная акробатика; Федерация гимнастики России; международные соревнования; женская группа; трудность упражнения.

На данном этапе Международные федерации стали смягчать критерии допуска российских спортсменов к международным соревнованиям. Так на официальном сайте Федерации гимнастики России (далее ФГР) была опубликована информация о том, что российские спортсмены выступят на этапах Кубка мира-2025 по прыжкам на батуте в Португалии, Германии, Болгарии и Франции (июнь-октябрь 2025 г) [4].

С учетом положительной тенденции выхода российских спортсменов на международную арену, нами было принято решение оценить конкурентоспособность отечественных спортсменок, выступающих по программе женских групповых упражнений. По словам вице-президента ФГР Никитиной И.В. вопрос о подачи заявки на нейтральный статус может быть рассмотрен не раньше, чем в 2026 г [3].

В таблице представлены страны-лидеры по итогам Чемпионата мира 2024 (19-22 сентября Гимарайнше, Португалия) и Всемирных игр 2025 (7-17 августа Чэнду, Китай) [2,4].

Таблица – Итоги международных соревнований по спортивной акробатике (женские тройки)

Вид соревнования	Место		
	1 место	2 место	3 место
Чемпионат мира 2024	Китай (29,520 балла)	Бельгия (29,280 балла)	Израиль (28,600 балла)
Всемирные игры 2025	Китай (29,230)	США (28,670)	Израиль (28,480)

С помощью видеоанализа соревновательных композиций и итоговых соревновательных оценок мы можем утверждать, что безусловным лидером на текущем этапе являются спортсменки из Китая. Их упражнения наполнены экстрасложными элементами, которые демонстрируют отличное стабильное выполнение. Преимуществом для китайских спортсменок является небольшой рост верхней, что в свою очередь повышает сложность композиции за счет высоты полета в динамических элементах. Очевидно, что несоответствие роста влечет за собой сбавки 0,3 балла за каждое упражнение, что в сумме за все композиции составляет 0,9 балла. Это считается довольно большой сбавкой в видах спорта с высокой конкуренцией, где решающими могут стать даже 0,01 балла, но стратегия Китайской сборной компенсирует эту сбавку повышенной сложностью, точным Исполнением и Артистизмом.

Спортсменки спортивной сборной команды Бельгии в отличие от Китая имеют менее насыщенную по сложности композицию, но выделяются артистичным выполнением элементов с различным набором эффектных «входов» и «выходов» в элемент и уникальным индивидуальным исполнением упражнения. Спортсменки из Израиля на Всемирных играх допустили грубую ошибку в финальном упражнении (Падение 1,0 балл), поэтому заняли лишь 3 место, но по составу элементов могли соперничать с США.

Таким образом, обобщая изученную информацию можно сделать вывод о том, что российские спортсменки могут бороться за место на пьедестале и вернуть свою доминирующую позицию на соревнованиях международного ранга. У наших троек сложность упражнений не уступает сборной Китая, а в динамических элементах даже превалирует. Тем не менее

необходимо повышать оценку за Артистизм, исключая лишние паузы перед элементом, для того, чтобы настроиться на его выполнение. Этот фактор демонстрирует сложность его выполнения, что не свойственно для спортивной акробатики, где должна проявляться легкость исполнения на протяжении всего упражнения [1, с. 1].

#### Список литературы

1. Кузьменко В.А., Береславская Н.В., Иванасова В.И. Анализ соревновательных оценок композиций высококвалифицированных акробатов, выступающих по программе женских групповых упражнений // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2021. Т. 23. С. 36-40.

2. Итоговые оценки Всемирных игр 2025 (электронный ресурс). URL: <https://www.theworldgames.org/> (дата обращения 02.09.2025).

3. Федерация гимнастики России (электронный ресурс). URL: <https://sportgymrus.ru/> (дата обращения 09.06.2025).

4. Acrobatic Gymnastics World Championships 2024 (электронный ресурс). URL: <https://en.wikipedia.org/wiki/> (дата обращения 08.08.2025).

## РАЗВИТИЕ ВОЗДУШНОЙ ГИМНАСТИКИ В РЕСПУБЛИКЕ КАРЕЛИЯ

А.В. Куприянова, В.П. Умнов

Петрозаводский государственный университет, г. Петрозаводск, Россия

**Аннотация.** На основе документальных материалов и библиографических источников рассматриваются вопросы становления воздушной гимнастики на северо-западе России – Республики Карелия. Методологическая основа исследования базируется на принципах историзма и объективности, которые позволяют рассматривать процессы развития физической культуры и спорта с конкретно-исторических позиций и более полно учитывать исторический и современный социокультурный контекст. Цель статьи заключается в изучении становления и развития воздушной гимнастики в Республике Карелия. Авторами анализируются вопросы создания отделений воздушной гимнастики, проведения региональных соревнований, представлены основные этапы становления и развития воздушной гимнастики в карельском регионе.

**Ключевые слова:** воздушная гимнастика, цирковое искусство, спорт, соревнования, Республика Карелия.

Понимание исторических процессов способствует расширению представления человека о том, что его окружает, дает ориентиры, а знание истории позволяет, опираясь на приобретенный человечеством опыт, интерпретировать текущие события. Именно сегодняшний день является той точкой отсчета, из которой вырастает понимание исторического прошлого. Физическая культура и спорт не составляют исключения. Появляются исследования по истории развития данной сферы как в целом по стране, так и по отдельным регионам, История отдельных видов спортивной деятельности рассматривается в рамках общего исторического процесса физкультурного движения [3; 8]. В данной статье предпринимается попытка представить целостную картину эволюции воздушной гимнастики в Республике Карелия. Цель – рассмотреть становление и развитие воздушной гимнастики в Республике Карелия.

Методологическая основа исследования базируется на принципах историзма и объективности, который позволяет рассматривать процессы развития физической культуры и спорта с конкретно-исторических позиций и более полно учитывать исторический и современный социокультурный контекст. Основным методом исследования являлся историко-статистический, в качестве частных методов выступили анализ документальных материалов и литературных источников.

Социокультурные предпосылки развития воздушной гимнастики в Карелии формировались под влиянием общесоюзной политики создания единой системы физической культуры 1930–1950 гг. В этот период республика, как и весь СССР, переживала интенсивную индустриализацию, сопровождавшуюся притоком населения и развитием культурно-досуговой инфраструктуры. Строительство Дворцов культуры, клубов и спортивных сооружений создавало материальную базу для развития различных видов физической активности, включая зрелищные формы гимнастики [2]. Роль воздушной гимнастики в формировании культурного наследия региона проявлялась через интеграцию этого вида искусства в местные культурные традиции. Воздушные номера становились неотъемлемой частью праздничных мероприятий, спортивных фестивалей и культурных программ, способствуя созданию уникального облика карельской физкультурно-спортивной культуры и закладывая основы для дальнейшего профессионального развития дисциплины в регионе.

Воздушная гимнастика дебютировала в России 2009 г. Ею пройден путь от экспериментального фитнес-направления до международного признания [7]. Точных данных о дате появления воздушной гимнастики в Карелии и конкретных людях, стоящих у ее истоков, обнаружить не удалось. Однако, из беседы с руководителем известной в г. Петрозаводске студии воздушной гимнастики «Колибри» Мещеряковой Н.А. нам удалось установить этапы зарождения и развития воздушной гимнастики в Карелии в 1980–2000-е гг., которые представлены в таблице 1.

Анализ табличных данных показывает, что развитие карельской воздушной гимнастики включает в себя три этапа: зарождение, становление и развитие, каждый из которых отличается организационно-методическими особенностями и кадровым обеспечением. Обобщая, можно заключить, что воздушная гимнастика прошла путь от 1-2 секций до развитой сети организации занятий воздушной гимнастикой, от адаптации к авторским программам, от дефицита к самообеспеченности, что соответствует общим тенденциям, наблюдаемым в социально-культурной сфере Российской Федерации [9].

Воздушная гимнастика, как необычное направление в области физической культуры и спорта, получила значительное распространение среди молодежи в столице Карелии (г. Петрозаводске) благодаря ряду личных инициатив и контактов. Знаковым событием стало открытие в 2015 году первого специализированного учреждения – «Студии воздушной гимнастики и танца "Колибри"», ставшее первым в Петрозаводске центром профессиональной подготовки в области воздушной гимнастики. Студия быстро превратилась в центр притяжения для молодых людей, заинтересованных в освоении воздушного искусства. Был создан прецедент для дальнейшего развития подобных организаций.

Таблица 1 – Этапы развития воздушной гимнастики в Карелии в 1980–2000-е гг.

Этапы	Организационные изменения	Методические достижения	Кадровое обеспечение
1980–1989 гг. Зарождение	Открытие первых секций ВГ. Поиск подходящих помещений. Адаптация залов в ДК. Ограниченность ресурсов.	Адаптация типовых программ. Разработка мер безопасности. Учет климатических факторов.	Острая нехватка специалистов. Поиск энтузиастов. Самообучение инструкторов. Первые командировки на курсы.
1990–1999 гг. Становление	Создание любительских клубов. Расширение сети секций. Модернизация спорткомплексов. Участие в межрегиональных турнирах.	Усиление мер безопасности. Разработка региональных программ. Показательные выступления. Популяризация среди молодежи.	Формирование местных кадров. Обучение в центральных регионах России. Передача опыта молодым тренерам.
2000–2009 гг. Развитие	Профессионализация деятельности. Развитие соревновательной системы. Взаимодействие с федеральными структурами.	Создание соревновательных программ. Повышение спортивного мастерства. Обмен опытом с другими регионами.	Становление местной тренерской школы. Преимственность поколений. Самодостаточность региона.

Выпускники студии «Колибри» после завершения спортивной карьеры активно участвуют в создании новых клубов и студий как в Петрозаводске, так и в других городах Карелии. Наиболее крупные центры воздушной гимнастики сосредоточены в Петрозаводске, где функционируют восемь действующих студий и школ, а также в Кондопоге, где функционируют две студии, и в Суоярви, где действует одна цирковая школа. В этих организациях занимаются от 50 до 300 детей и взрослых как на любительском, так и на профессиональном уровне, что свидетельствует о высокой социальной значимости и востребованности данного вида спорта. Возрастные границы занимающихся – от детей дошкольного возраста до взрослых любителей, что свидетельствует об универсальности воздушной гимнастики как средства физического и эстетического развития. Студии успешно реализуют дифференцированные программы для различных категорий занимающихся, учитывающие возрастные особенности развития последних и их уровень физической подготовленности.

Знаменательным событием следует отметить появление первой (пока единственной в карельском регионе) научно-методической работы, выполненной Д.В. Костюченко, и посвященной не только разработке программы по воздушной гимнастике для детей 7–10 лет на базе студии воздушной акробатики и танца «Колибри», но и ее апробации. Автором показано, что использование специальных двигательных заданий, эффективного текущего и этапного контроля за уровнем физической и двигательной подготовленности юных гимнасток на этапах начального и специализированного совершенствования в воздушной гимнастике улучшает техническое мастерство и, как следствие, спортивный результат гимнасток [4].

Система подготовки воздушных гимнасток осуществляется на двух основных уровнях: любительском и профессиональном. Любительское направление ориентировано на массовое привлечение населения к занятиям воздушной гимнастикой в оздоровительных и рекреационных целях. Профессиональное предусматривает углубленное изучение спортивной техники, участие в соревнованиях, рост спортивной квалификации гимнасток и подготовку высококвалифицированных тренеров.

Находясь в этом виде спорта, общаясь с коллегами, мы наблюдаем растущий интерес к воздушной гимнастике в Карелия как среди детей, так и среди взрослых. Она становится важным пространством для самовыражения молодежи. В частности, позволяет им продемонстрировать свои умения, навыки и креативность, способствует развитию уникальных стилей и подходов, что дает молодежи возможность проявлять свою индивидуальность и выделяться среди сверстников [10]. Также отметим, что занятия воздушной гимнастикой, как и другие виды спортивной деятельности, служат эффективным инструментом профилактики девиантного и асоциального поведения молодежи [6]. Уже можно считать аксиомой, что регулярные (системные) тренировочные занятия и участие в соревнованиях воспитывают у молодежи (особенно у подростков) дисциплину, ответственность и умение работать в команде, а также снижают риски: а) вовлечения их в противоправные действия; б) формирования у них вредных социальных привычек. То есть идет становление личности, происходит ее социализация, которая “отражает процесс вхождения человека в общество” [5]. Метафорически можно сказать, что социальная среда выступает тем источником или родником (объектом), который питает индивида, и из которого он (как субъект) путем активной деятельности берет и усваивает необходимые ему качества как социального существа. С социально-психологической точки зрения в процессе занятий и соревнований у занимающихся воздушной гимнастикой происходит переход от физического «Я» (субъективного восприятия своего тела как внешности, способности к функционированию), являющегося элементом «Я-концепции» [1], к социальному «Я» (формированию социальных установок, ценностей и норм поведения, отражению себя как представителя «гимнастической» субкультуры). Из интервью с петрозаводской гимнасткой А. Кононовой:

«Воздушная гимнастика – мое самое главное увлечение, возможность творить и реализовывать себя. Я не только сама тренируюсь, но и преподаю. Мне нравится, что я могу кого-то научить делать то, чего он раньше не мог (не умел), стеснялся» [7].

Вместе с тем следует отметить и существенные трудности в развитии воздушной гимнастики: 1) недостаточность квалифицированных тренеров и специализированного оборудования (особенно в районах республики); 2) финансирование (полностью ложится на плечи тренеров и родителей учащихся, несмотря на создание Федерации и внесение воздушной гимнастики во Всероссийский реестр видов спорта). И все же разнообразие предлагаемых программ и гибкая ценовая политика позволяют центрам карельской воздушной гимнастики поддерживать устойчивое экономическое положение и обеспечивать развитие материальной базы.

Воздушная гимнастика, на наш взгляд, обладает значительным потенциалом для развития в Республике Карелия. Для этого необходимо проведение целенаправленной работы по привлечению внимания органов государственной власти и потенциальных спонсоров к данному виду спорта. Важно также акцентировать внимание на развитии системы подготовки тренерского состава, организации специализированных образовательных мероприятий, таких как семинары и мастер-классы (с участием экспертов из других регионов). Для большей популяризации воздушной гимнастики следует шире привлекать средства массовой информации и социальные сети.

Выводы:

1. Воздушная гимнастика в Республике Карелия находится на этапе активного развития и превращается в значимый компонент молодежной спортивной культуры региона.

2. Воздушная гимнастика как вид спорта стал не только формой физической активности, но и становится важным механизмом социальной интеграции и самовыражения молодежи.

3. Наблюдается недостаточность квалифицированных тренеров, ограниченное количество спортивных залов.

#### Список литературы

1. Гавриленко А.А. Образ физического Я как структурная составляющая Я-концепции. Автореф. дисс. канд. психол. наук: 19.00.05 – Социальная психология. М., 2009. 22 с. URL: <https://guu.ru/files/referate/gavrilenko.pdf> (дата обращения 17.08.2025).

2. Калинина Е.А. Очерки истории карельского спорта в 1918-1945гг. Петрозаводск: издательство ПетрГУ, 2024. 343 с.

3. Калинина Е.А., Умнов В. П. Гимнастика в контексте спортивной политики СССР в 1918–1941 годах // Научный диалог. 2024. Т. 13. № 1. С. 397-414.

4. Костюченко Д.В. Разработка программы по воздушной гимнастике для детей 7–10 лет на базе студии воздушной акробатики и танца «Колибри» и ее апробация: выпускная квалификационная работа. Петрозаводский государственный университет. 2019. 61 с.

5. Мартенс Р. Социальная психология и спорт. М.: Физкультура и спорт, 1979. 176 с.

6. Осипов Д.В. Спорт в жизни молодежи // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 77-78. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sport-v-zhizni-molodezhi> (дата обращения: 17.08.2025).

7. Петрозаводская гимнастка выполняет потрясающие трюки на высоте. URL: <https://ptzgovorit.ru/longread/petrozavodskaya-gimnastka-vypolnyaet-potryasayushchie-tryuki-na-vysote> (дата обращения: 18.08.2025).

8. Прокофьева Л.Г., Чупрова Е.Д. Специфика воздушной гимнастики как вида спорта // Тенденции развития науки и образования. 2019. № 56-14. С. 23-25.

9. Расторгуев С.В., Расторгуева М.В. Якутский цирк в структуре культурных индустрий Арктики: становление и современные проблемы // Культура и цивилизация. 2021. Том 11. № 3А. С. 210-217.

10. Юные воздушные гимнастки из Петрозаводска покоряют сердца. URL: <https://factornews.ru/news/otchetnyj-kontsert-po-vozdushnoj-akrobatike/?ysclid=meharruoir224458115> (дата обращения: 18.08.2025).

## ИДЕИ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ТЕЧЕНИЙ XIX–XX ВЕКОВ КАК ОСНОВА ЗАРОЖДЕНИЯ СУДЕЙСКОЙ СИСТЕМЫ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

С.А. Куприянова, М.В. Коренева

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва, Россия

**Аннотация.** Данное исследование посвящено различным направлениям школ гимнастики. В работе представлены результаты анализа и обобщения литературных источников, посвященных влиянию идей гимнастических течений XIX–XX веков на зарождение судейской системы в художественной гимнастике на Олимпийских играх. Цель статьи заключается в выявление взаимосвязи на основе анализа и обобщения литературных источников, влияния идей гимнастических школ на зарождение судейской системы в художественной гимнастике на Олимпийских играх. В рамках исследования применялась совокупность методов научного познания, в том числе общетеоретические методы: анализ, обобщение, дифференциация полученных и искомых данных. Полученные результаты исследования раскрывают общее значение влияния идей гимнастических течений XIX–XX веков на зарождение судейской системы в художественной гимнастике на Олимпийских играх и доказывают их весомую роль в формировании технического и артистического компонента правил исполнения программ.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, гимнастические течения, судейская система, Олимпийские игры, правила вида спорта, спорт высших достижений.

Художественная гимнастика в своем становлении и развитии прошла долгий путь, собрав воедино все самое лучшее из спорта и искусства. История зарождения и последующего развития судейской системы тесно связана с эволюцией самого вида спорта. Истоки зарождения правил в художественной гимнастике раскрываются в идеях Ж. Демени, Ф. Дельсарта, Ж. Далькроза и А. Дункан (гимнастических систем XIX–XX веков). Эти течения сформировали не только основные принципы постановки программ и технику исполнения композиции, но и послужили основой для разработки системы судейства на Олимпийских играх. В данной статье рассматривается, как идеи и принципы гимнастических направлений данного периода заложили основы для современного судейства в художественной гимнастике.

Основой для возникновения системы судейства послужило слияние воедино в XIX веке нескольких гимнастических течений и идей выразительности. В Европе активно развивались различные гимнастические

течения, которые акцентировали внимание как на физическом, так и эстетическом развитии, что стало важным аспектом для формирования концепции художественной гимнастики. Целостный подход к телесному воспитанию способствовал развитию грации и координации, постепенно став основой для создания разнообразных элементов, впоследствии вошедших в технический аспект судейской системы художественной гимнастики.

Особенности школ гимнастики являются основополагающими в формировании вида спорта и его правил, что можно отследить на основе анализа влияния идей гимнастических течений XIX–XX веков на зарождение судейской системы в художественной гимнастике, которые представлены в таблице [1, 2].

Таблица 1 – Влияния идей гимнастических течений XIX–XX века на зарождение судейской системы в художественной гимнастике

Создатели гимнастических течений	Франсуа Дельсарт	Жак Далькроз	Жорж Дементи	Айседоры Дункан
Главные идеи	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выражение чувств через воспроизведение движений</li> <li>2. Воздействие на эмоциональное восприятие зрителей</li> <li>3. Ввел понятие о «поэзии тела»</li> <li>4. Применение волнообразных движений</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создание ритмической гимнастики</li> <li>2. Ввел понятие ритма</li> <li>3. Передавал характер музыки</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разработка системы динамических упражнений</li> <li>2. Введение танцевальных шагов</li> <li>3. Введение предметов</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение естественности танца</li> <li>2. Появление свободы в гармонии с музыкой</li> <li>3. Отражение музыкальности композиции через движения</li> </ol>

На основании данных таблицы 1 можно утверждать, что благодаря Франсуа Дельсарту появилась система выразительной гимнастики для актеров, танцовщиков, художественных руководителей и других представителей сферы искусства, музыки, театра. Автор стремился выразить чувства и переживания через воспроизведение главных и дополнительных движений, при этом воздействуя на эмоциональное восприятие, удерживая контакт зрителя и исполнителя комбинаций. Француз Дельсарт провозгласил, что у тела есть собственный язык, так появилось выражение «поэзия тела» [2].

Жак Далькроз основал ритмическую гимнастику, представляющую собой уникальную систему, которая сочетает в себе элементы движения и ритма как разновидность оздоровительной гимнастики, важным элементом которой является музыкальное сопровождение. Далькроз подчеркивал эмоциональный аспект гимнастики, используя все композиционные движения как средство самовыражения и коммуникации хореографа. Упражнения могли отражать различные психологические состояния, что

способствовало развитию эмоционального интеллекта постановщиков. В основу своей системы положил понятие ритма, реализации композиции, характера музыки [3].

Французский физиолог Жорж Демени разработал систему динамических упражнений, направленных на растягивание, расслабление мышц. При физическом воспитании гимнасток добавил в спортивную программу танцевальные шаги и предметы (булавы, венки, палки), что является зарождением первых технических групп предмета. Демени подчеркивал важность сочетания музыки и использования предметов для гармонизации движений тела, что способствует улучшению координационных способностей, внимания и выразительности.

Большое влияние на развитие элементов художественной гимнастики оказала А. Дункан – американская танцовщица, основательница эстетической гимнастики и свободного танца. Целью ее системы обучения было стремление танца к естественности, свободе в гармонии с музыкой. Методика танца предполагает использование естественных, плавных движений, которые помогают развить чувствительность тела и осознание всего пространства на сцене или в зале. Упражнения ориентированы на интуитивное движение, что способствует самовыражению и полноценному раскрытию идеи всей композиции [1].

С началом XX века появляются такие течения, как эстетическая гимнастика и ритмическая гимнастика, которые приносят в гимнастику элементы танца, музыки и художественного выражения. Данные направления акцентируют внимание на гармонии движений, технике исполнения и эстетическом восприятии, где каждое движение направлено на создание визуально привлекательных и выразительных форм. Все перечисленные направления подчеркивают важность эстетики тела и формы композиции, что становится ключевым аспектом в оценке выступлений гимнасток (таблица 2).

На основе данных, представленных в таблице 2, можно предположить, что идеи, разработанные Ф. Дельсартом, легли в основу большинства базовых технических групп предметной составляющей аспекта правил гимнастики и артистической составляющей всех бригад судейской системы в художественной гимнастике (волны, танцевальные связки, эмоциональная составляющая исполнения программы).

Все утверждения и положения гимнастической системы Ж. Демени являются основополагающими для современной художественной гимнастики. Применяя креативность в программе, комбинируя элементы танца и предмет, участники имеют возможность проявлять индивидуальность через выбор музыки и стилизацию выступлений. В композиции правил оценивания используются предметы в сочетании с музыкальным сопровождением и движениями разного характера, а воспитание гармонически развитой личности, грации, гибкости и красоты движений являются основой вида спорта [2, 3].

Таблица 2 – Взаимосвязь влияния идей гимнастических течений XIX–XX на судейскую систему в художественной гимнастике на Олимпийских играх

<p>Отражение в современной системе судейства</p>	<p>1. Основа базовых технических групп 2. Основа артистической составляющей 3. Основа эмоциональной составляющей 4. Проявление бригады артистизма 5. Появление критериев артистической оценки</p>	<p>1. Введение базовых элементов 2. Исполнение движений под музыку 3. Основа ходьбы, бега, прыжков 4. Возникновение специфических групп элементов тела</p>	<p>1. Использование предметов 2. Воспитание гибкости 3. Основа грациозных движений 4. Возникновение фундаментальных групп предметов</p>	<p>1. Появление индивидуальной интерпретации музыки 2. Основа артистических критериев 3. Создание запоминающегося образа 4. Воспроизведение элементов тела под музыкальные акценты</p>
--	---	--	---	--

Творчество Айседоры Дункан послужило примером принципиально нового подхода применения свободных, плавных движений и оказало влияние на развитие художественной гимнастики. Индивидуальная интерпретация музыки и полная ее взаимосвязь с движениями композиции, создание запоминающегося образа для зрителя и судьи, сегодня являются важной частью бригады артистизма судейской системы.

Средства и методы, используемые в уроке ритмической гимнастики являются базовыми элементами художественной гимнастики: виды ходьбы, бега, прыжков, поворотов, равновесий, а также отрывистое и плавное исполнение движений, совпадающие с каждым звуком музыки. В художественной гимнастике такой подход нашел широкое применение и дальнейшее развитие в судейской системе [1, 3].

На основе данных, представленных в таблице 1 и 2, выявлена взаимосвязь идей гимнастических течений XIX–XX веков и базовых элементов судейской системы в художественной гимнастике, которая доказывает, что системы судейства на Олимпийских играх в художественной гимнастике были сформированы под влиянием гимнастических традиций представленной выше эпохи. Основные принципы судейства, такие как критерии оценки техники предмета, исполнения элементов программы, артистизма и оригинальности выступления и постановки, были разработаны на основе тех идей, которые заложили все предшествующие гимнастические направления.

Судейская система основывается на четких объективных критериях, что позволяет обеспечить грамотную и качественную оценку выступлений. Например, комплексный подход к оценке, применяемый на Олимпийских

играх, включающий как технические, так и художественные элементы тела и мастерства владения предметами. Судьи оценивают не только выполнение элементов, но и общее восприятие программы, образ гимнастики, ее главную идею, что отражает идеи, сформированные в результате эволюции гимнастических течений и традиционных школ.

Таким образом, на основе анализа и обобщения литературных источников можно сделать вывод, что идеи гимнастических течений XIX–XX веков оказали влияние на зарождение судейской системы в художественной гимнастике на Олимпийских играх. Рассмотренные направления не только повлияли на формирование технического набора и артистики исполнения, но и способствовали разработке четких критериев оценки выступлений. В этой связи изучение их влияния на современную судейскую практику остается актуальным и значимым аспектом для дальнейшего развития художественной гимнастики.

### Список литературы

1. Бакулина Е.Д. Изменение правил соревнований и системы судейства в художественной гимнастике (1955–2013 гг.): дис. ... канд. пед. наук: 27.06.13 / Терехова Ирина Александровна; СПбГУКИ. – Санкт-Петербург, 2013. 101 с.

2. Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Е., Терехина Р.Н. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Е. Медведева, Р.Н. Терехина. – Москва: Человек, 2014. 200 с.

3. Косвиченко Е.В. История зарождения художественной гимнастики как отдельного вида спорта / Е.В. Косвиченко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 7. С.193-198.

## ОЛИМПИЙСКОЕ НАСЛЕДИЕ КАК РЕСУРС РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-СОБЫТИЙНОГО ТУРИЗМА: СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ И ЭКОНОМИЧЕСКИЙ АСПЕКТЫ

В.Г. Минченко

Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** Статья посвящена комплексному анализу трансформации постолимпийского наследия в ресурс для развития и продвижения спортивно-событийного туризма, как перспективного направления. Данный анализ проведен на примере Сочи, в котором проводились Зимние олимпийские игры 2014 года. Также представлен социо-экономический эффект эксплуатации инфраструктуры, которая способна принимать крупномасштабные международные мероприятия. Описано влияние олимпийского наследия на популяризацию территории, а также на развитие спортивно-событийного туризма, а также на обогащение социальной и культурной жизни региона. Выявлены и определены долгосрочные перспективы использования постолимпийского наследия, связанные с формированием гибких и долгосрочных программ.

**Ключевые слова:** олимпийское наследие, спортивно-событийный туризм, туристская дестинация, экономическое развитие, социокультурное воздействие, Сочи, крупномасштабное мероприятие.

Проведение крупномасштабных международных мероприятий, таких как Олимпийские игры, является мощным катализатором преобразований для принимающих городов и регионов. Ключевой задачей после их завершения становится эффективное управление наследием – материальными и нематериальными активами, созданными для события. Олимпийское наследие, включающее спортивные сооружения, транспортную и гостиничную инфраструктуру, улучшенную городскую среду и сформированный профессиональный опыт, представляет собой значительный ресурс для развития спортивно-событийного туризма. Актуальность темы обусловлена необходимостью оценки долгосрочных эффектов от мегасобытий и поиска моделей устойчивого использования наследия, что соответствует стратегическим целям развития туризма в Российской Федерации [3].

Социокультурное воздействие олимпийского наследия проявляется в нескольких направлениях. Во-первых, происходит формирование нового, современного имиджа территории. Сочи после зимних олимпийских игр 2014 года утвердился как «мировой курорт-экополис, успешно транслирующий ценности оздоровления и активного отдыха» [2,4]. Крупные события

способствуют популяризации спорта и здорового образа жизни среди местного населения и гостей города, создавая благоприятную среду для развития туризма, массовых спортивных мероприятий и активного досуга.

Во-вторых, олимпийская инфраструктура становится платформой для проведения разнообразных культурных и общественных событий. Например, олимпийские объекты в Сочи используются для проведения Конгресса молодых ученых, музыкальных фестивалей, форумов [6,7]. Это способствует диверсификации туристского предложения, привлекая новые сегменты туристов, интересующихся не только пляжным, но и образовательным, деловым и событийным туризмом. Таким образом, наследие работает как инструмент социокультурного обогащения дестинации.

С экономической точки зрения, олимпийское наследие оказывает многоплановое влияние на развитие туриндустрии:

**1. Рост туристского потока и доходов.** Наличие современной инфраструктуры является ключевым фактором привлекательности. По данным мониторинга, приведенного в докладе о Краснодарском крае, туристский поток в регионе после пандемийного спада не только восстановился, но и превысил докризисные показатели, достигнув в 2022 году 17,4 млн человек, а объем услуг санаторно-курортного и туристского комплекса вырос до 167,8 млрд рублей [7]. Олимпийские объекты (ледовые дворцы, горнолыжный комплекс «Роза Хутор», Олимпийский парк) стали круглогодичными центрами притяжения туристов.

**2. Стимулирование инвестиционной активности.** Наличие развитой инфраструктуры повышает инвестиционную привлекательность региона. Как отмечает Шишкина О.А., в Сочи реализуется 35 инвестиционных проектов в санаторно-курортной сфере, а объем инвестиций в основной капитал организаций туриндустрии Краснодарского края за 2019-2024 годы вырос в 2,4 раза [6]. Это создает новые рабочие места и способствует дальнейшему развитию туристского кластера.

**3. Диверсификация туристского продукта.** Наследие позволяет развивать новые виды туризма. Помимо традиционного пляжного и лечебно-оздоровительного отдыха, Сочи активно развивает горнолыжный, событийный, образовательный и научно-популярный туризм [1]. Это снижает сезонность спроса и повышает устойчивость туристской экономики.

Несмотря на положительные эффекты, использование олимпийского наследия сопряжено с рядом вызовов. К ним относятся:

– **Высокие эксплуатационные расходы.** Содержание крупных спортивных сооружений требует значительных финансовых затрат, что может ложиться тяжелым бременем на муниципальный бюджет.

– **Необходимость адаптации под новые нужды.** Далеко не все олимпийские объекты легко трансформируются под повседневное использование или коммерческую эксплуатацию. Требуется разработка креативных концепций их заповедности.

– **Геополитические и экономические риски.** Санкционное давление и ограничения создают проблемы с поставками оборудования и комплектующих для поддержания инфраструктуры горнолыжных комплексов и других объектов [6].

– **Конкуренция на внутреннем рынке.** В условиях переориентации на внутренний туризм курорты сталкиваются с обостренной конкуренцией, что требует постоянного совершенствования сервиса и разработки уникальных туристских продуктов [7].

Олимпийское наследие, при грамотном и стратегическом управлении, является мощным ресурсом для устойчивого развития спортивно-событийного туризма. Оно оказывает комплексное положительное воздействие, выражающееся в трансформации имиджа территории, росте туристской привлекательности, диверсификации экономики и социокультурном обогащении региона. Опыт Сочи демонстрирует, что интеграция олимпийских объектов в повседневную жизнь города и туристскую индустрию позволяет создать многопрофильный круглогодичный курорт.

Для максимизации положительных эффектов и минимизации рисков необходима разработка долгосрочных программ управления наследием, предполагающих гибкое использование объектов, активное привлечение частных инвестиций, поддержку малого и среднего бизнеса в сфере услуг и постоянный мониторинг востребованности туристских продуктов. Дальнейшие исследования могут быть направлены на сравнительный анализ моделей использования олимпийского наследия в различных странах и выработку универсальных критериев оценки его эффективности.

#### Список литературы

1. Материалы XIV Международной научно-практической конференции «Олимпийское наследие и крупномасштабные мероприятия: влияние на экономику, экологию и социокультурную сферу принимающих дестинаций». Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2023. 324 с.

2. Макрушина И.В., Еремина Е.А., Кузьменко А.И. Ресурсный потенциал олимпийского наследия Краснодарского края // В сборнике: Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. 2019. С. 254-256.

3. Ползикова Е.В. Олимпийское наследие как ресурс развития спортивно-событийного туризма: социокультурный и экономический аспекты // Сервис plus. 2018. Т. 12, № 4. С. 16-26. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/olimpiyskoe-nasledie-kak-resurs-razvitiya-sportivno-sobytiynogo-turizma-sotsiokulturnyy-i-ekonomicheskii-aspekty> (дата обращения: 24.09.2025).

4. Ползикова Е.В. Социокультурные эффекты реализации крупномасштабных спортивных проектов (на примере Олимпийских игр в Сочи) // Вестник Российского нового университета. Серия: Человек в современном мире. 2019. № 2. С. 72-78. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsiokulturnye-effekty-realizatsii-krupnomasshtabnyh-sportivnyh-proektov-na-primere-olimpiyskih-igr-v-sochi> (дата обращения: 24.09.2025).

5. Ползикова Е.В. Трансформация олимпийского наследия в ресурс территориального развития (на примере г. Сочи) // Региональная экономика и управление: электронный научный журнал. 2018. № 2 (54). С. 6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/transformatsiya-olimpiyskogo-naslediya-v-resurs-territorialnogo-razvitiya-na-primere-g-sochi> (дата обращения: 24.09.2025).

6. Ползикова Е.В. Экономические аспекты управления олимпийским наследием мегаполисов // Научный результат. Экономические исследования. 2019. Т. 5, № 2. С. 49-59. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ekonomicheskie-aspekty-upravleniya-olimpiyskim-naslediem-megapolisov> (дата обращения: 24.09.2025).

7. Шишкина О.А. Въездной туризм как источник доходной части бюджета г. Сочи // Там же. С. 45-48.

## СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК ИНСТРУМЕНТ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ОЛИМПИЙСКИХ ЦЕННОСТЕЙ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

В.Г. Минченко, М.А. Хардина

Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** В статье исследуется потенциал спортивного туризма как эффективного инструмента популяризации олимпийских ценностей среди молодежи. На основе анализа современных проблем вовлечения молодежи в физическую активность, выявленных в исследованиях на примере г. Москвы, доказывается, что традиционные подходы к продвижению физической культуры и спорта требуют дополнения инновационными форматами. Спортивный туризм, сочетающий в себе путешествия, физическую активность и культурный обмен, рассматривается как средство, способное сделать олимпийские идеалы дружбы, уважения и стремления к совершенству более осязаемыми и привлекательными для молодого поколения. В статье предлагаются конкретные меры по интеграции ценностей олимпизма в программы спортивного туризма на муниципальном уровне.

**Ключевые слова:** спортивный туризм, олимпийские ценности, молодежь, популяризация спорта, физическая культура, муниципальная политика, здоровый образ жизни.

Актуальность проблемы популяризации физической культуры и спорта (ФКиС) среди молодежи, подробно раскрытая в исследованиях [1], не вызывает сомнений. Как показал опрос в муниципальном округе (МО) Соколиная гора г. Москвы, несмотря на в целом положительное отношение молодежи к спорту (80% респондентов), регулярно им занимается менее половины. Основными барьерами выступают нехватка времени, высокая стоимость занятий и недостаточная привлекательность предлагаемых форм активности [1,5]. В этих условиях необходим поиск новых, более эффективных инструментов, которые могли бы преодолеть указанные барьеры и донести до молодого поколения не только важность физической активности, но и фундаментальные гуманистические идеалы, такие как олимпийские ценности. Цель данной статьи – обосновать роль спортивного туризма как ключевого инструмента популяризации этих ценностей.

Олимпийские ценности – дружба, уважение, совершенство – составляют идейную основу олимпийского движения. Однако их трансляция молодежи, погруженной в цифровую среду и испытывающей дефицит живого, эмоционально насыщенного опыта, затруднена. Исследование выявило, что меры, предпринимаемые через СМИ, жителями оцениваются

как недостаточно эффективные для реального вовлечения в спорт [1]. Молодежи необходимы не просто информационные сообщения, а практические, вовлекающие форматы, позволяющие на личном опыте прочувствовать смысл этих ценностей.

Спортивный туризм идеально соответствует этой задаче. Он органично объединяет физическое движение, познание нового и социальное взаимодействие, что создает благодатную почву для усвоения олимпийских идеалов:

– **Совершенство:** преодоление туристского маршрута, участие в спортивно-туристском мероприятии (слете, соревнованиях по ориентированию) воспитывает стремление к личному мастерству, преодолению себя, что напрямую соотносится с ценностью совершенства.

– **Уважение:** совместное преодоление трудностей в походе или на спортивно-туристском мероприятии воспитывает уважение к партнерам, к окружающей среде (принципы «не навреди природе»), к культуре посещаемых регионов.

– **Дружба:** спортивный туризм по своей природе коллективен. Он стимулирует командный дух, взаимопомощь и способствует установлению прочных социальных связей, являясь практической иллюстрацией ценности дружбы.

Для реализации этого потенциала органам местного самоуправления, в чьи полномочия входит создание условий для развития ФКиС [2,4], можно рекомендовать:

1. **Разработка тематических туристских маршрутов:** создание пеших, велосипедных и водных маршрутов, интегрированных с объектами олимпийского наследия (если таковые имеются в регионе) или спортивными объектами. Информационное сопровождение маршрутов должно раскрывать историю олимпийского движения и его ценности.

2. **Организация спортивно-туристских событий:** проведение муниципальных фестивалей, слетов, соревнований по спортивному ориентированию, посвященных Олимпийским играм. В программу таких событий следует включать образовательные модули об олимпизме.

3. **Поддержка молодежных туристских клубов:** создание на базе учреждений образования и молодежных центров клубов спортивного туризма, деятельность которых будет направлена на популяризацию олимпийских ценностей.

4. **Интеграция с существующими программами:** включение компонента спортивного туризма в муниципальные программы по развитию ФКиС и популяризации здорового образа жизни, что будет способствовать решению проблемы нехватки привлекательных форм активности [2,3,6].

Таким образом, спортивный туризм представляет собой не просто вид досуга, а мощный образовательный и воспитательный ресурс. Его интеграция в муниципальную политику развития ФКиС позволяет перевести абстрактные олимпийские ценности в плоскость личного опыта молодежи.

Такой подход, сочетающий физическое развитие, познавательный интерес и социальное взаимодействие, способен преодолеть апатию и сформировать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни, основанного на принципах олимпизма. Это соответствует выводам исследования [1] о необходимости поиска новых, более эффективных путей популяризации спорта, основанных на понимании потребностей и интересов самой молодежи.

### Список литературы

1. Конеева Е.В. Популяризация физической культуры и спорта среди молодежи // Человеческий капитал. 2020. №8(140). С. 200-212.

2. Ползикова Е.В. Олимпийское наследие как ресурс развития спортивно-событийного туризма: социокультурный и экономический аспекты // Сервис plus. 2018. Т. 12, № 4. С. 16-26. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/olimpiyskoe-nasledie-kak-resurs-razvitiya-sportivno-sobytiynogo-turizma-sotsiokulturnyy-i-ekonomicheskii-aspekty> (дата обращения: 24.09.2025).

3. Ползикова Е.В. Социокультурные эффекты реализации крупномасштабных спортивных проектов (на примере Олимпийских игр в Сочи) // Вестник Российского нового университета. Серия: Человек в современном мире. 2019. № 2. С. 72-78. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsiokulturnye-effekty-realizatsii-krupnomasshtabnyh-sportivnyh-proektov-na-primere-olimpiyskih-igr-v-sochi> (дата обращения: 24.09.2025).

4. Ползикова Е.В. Трансформация олимпийского наследия в ресурс территориального развития (на примере г. Сочи) // Региональная экономика и управление: электронный научный журнал. 2018. № 2 (54). С. 6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/transformatsiya-olimpiyskogo-naslediya-v-resurs-territorialnogo-razvitiya-na-primere-g-sochi> (дата обращения: 24.09.2025).

5. Ползикова Е.В. Экономические аспекты управления олимпийским наследием мегаполисов // Научный результат. Экономические исследования. 2019. Т. 5, № 2. С. 49-59. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ekonomicheskie-aspekty-upravleniya-olimpiyskim-naslediem-megapolisov> (дата обращения: 24.09.2025).

6. Цыбулько М.Д., Еремина Е.А. Особенности проектирования физкультурных программ оздоровления в организациях детского отдыха // Материалы научно-практической конференции студентов и молодых ученых ФГБОУ ВО КГУФКСТ. Краснодар, 2024. С. 234-236.

## РОЛЬ СПОРТА В УКРЕПЛЕНИИ МЕЖДУНАРОДНЫХ СВЯЗЕЙ

Т.В. Мишина

Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** В статье спорт рассмотрен как инструмент формирования и укрепления международных связей. Концепция «Всемирные игры дружбы» представлена как модель развития идей культурной интеграции и гуманного взаимодействия, возникшая на фоне глобальных политических и экономических трансформаций. Представлен исторический ракурс становления Всемирных игр дружбы, описаны предпосылки зарождения и роль в международном взаимодействии и сохранении культурного наследия.

**Ключевые слова:** спорт, международные связи, «Всемирные игры дружбы», культурное наследие, интеграция, традиция.

В течение всей истории человечества спорт выполнял важную социальную, политическую и культурную функцию наравне с физической. Люди старались прекратить войны и записывались на мирные соревнования с древности. В периоды Великих войн при усилении глобализации и роста политической турбулентности, спорт активно использовался в качестве дипломатической и культурной площадки [2]. Олимпийские игры, Универсиады, Игры доброй воли, Всемирные игры дружбы и другие события доказывают ценность спорта как одного из наиболее эффективных механизмов мягкой силы.

Концепция «Всемирные игры дружбы» является развитием идей культурной интеграции и гуманного взаимодействия, которые стали широко распространяться в XX веке на фоне нового этапа глобальных политических и экономических трансформаций. Этап появления и эволюции подобных игр связан с неспособностью создать новые формы международных коммуникаций, преодолевающие препятствия геополитических конфликтов, культурной войны и санкционной экономики. В связи с этим Всемирные игры дружбы являются альтернативой политизированным спортивным событиям, а спорт и культура являются языком международного общения.

Первоначалом наших современных игр можно считать знаменитые «Игры доброй воли», основанные в 1986 году американским медиамагнатом Тедом Тернером, как реакция на политическую бойкот Олимпиады-1980 и Олимпиады-1984. Они проводились с целью антинационалистической политики и развития концепции мягкой силы. К сожалению, Игры доброй воли длились всего пять циклов, но сама концепция выжила [4].

В 1984 году в Советском Союзе прошли другие всенародные игры в ответ на политическую бойкот Олимпиады в Лос-Анджелесе. Эти игры дружбы собрали спортсменов союзных стран и сыграли большую роль в

популяции идеи независимого международного спортивного общения. В частности, они включали культурную часть [3].

Всемирные игры дружбы современного мира будут восстановлены в 2025 году в новом формате в ответ на повышение международной напряженности и зарубежные атлетические бойкоты российских атлетов на крупнейших международных турнирах. Министерство спорта РФ поддержало эту идею с некоторыми дружественными государствами. Россия сыграла роль в организации первых Всемирных игр дружбы, а интерес к ней проявили более чем 50 стран Азии, Африки, Латино-Америки и СНГ [1].

Современные Игры Дружбы не только являются спортивной платформой, но и обладают четко выраженной гуманитарной функцией. Так, например, здесь проходят свои культурные мероприятия, часто и массовое посещение театра, музыкальных и художественных спектаклей, разных выставок, кинофестивалей, гастрономических мастер-классов, в которых принимают участие представители народов разных стран. Следовательно, игры являются особым плацдармом для межкультурного общения, где легко посоревноваться и поделиться опытом, познать новые традиции и практики.

Хочется также подчеркнуть, что эволюция самой площадки игр воспроизводит масштабные смены в общественных взглядах на роль спорта. Он понемногу утрачивает свой статус исключительно как средство новаторской борьбы и, наоборот, все чаще воспринимается как своеобразная культурная дипломатия. Всемирные игры дружбы, в данном случае, отражают идею спорта, как диалог всего человечества, поскольку страны без доминирующих спортивных достижений активно в них участвуют, оставаясь без участия, например, в Олимпийских играх, по политическим причинам.

Кроме того, Всемирные игры дружбы – это коллаж спорта и театральных и постановочных практик. Церемонии открытия и закрытия этих игр как Олимпиад, оснащены сценариями с концептуальной режиссурой, образными приемами, хореографическими и визуальными решениями. Поэтому, как правило, эта спортивная инсценировка выходила за рамки стадиона и становилась целым дополнительным культурным событием.

Еще одним элементом стало включение весьма актуальной в феврале 2022 года Паралимпийской инициативы в программу, что подтверждает стремление организаторов сделать событие максимально доступным всем участникам любой веры, цвета кожи и возможностей. Стоит отметить, что в вероятной концепции будущего Всемирные игры дружбы смогли бы применить современные цифровые технологии, такие как онлайн-трансляции, интерактивные платформы и мультимедийные форумы. Через все это обеспечивается активное привлечение к большому театрализованному представлению и демонстрации самого события и связанных с ним ценностей [6].

С точки зрения культуры, значение Игр заключается в содействии ценностям взаимопонимания, терпимости и признания культурного разнообразия. Они содействуют поддержанию национальных традиций, а

также распространению культурного наследия всех стран. Примером могут служить этнографические выставки и концерты фольклорной музыки, показы национальных костюмов и представления о ритуалах и обычаях в рамках культурной программы игр.

Таким образом, развитие Всемирных игр дружбы является отражением стремления создать альтернативную модель международного сотрудничества, где спорт, культура и гуманитарные ценности объединяются ради одной цели: мир, где человеческое взаимопонимание становится важнее конкуренции и политики [5].

Спортивная история показывает, что, даже в условиях политической нестабильности, существует возможность структурировать формы взаимодействия и сотрудничества и мирного сосуществования. Всемирные игры дружбы являются ярким примером.

Спорт – это не просто соревнования и конкуренция. Это всеобъемлющий социальный механизм, способный разрушать стены, связывать узами людей и создавать позитивную программу для международного сообщества. Всемирные игры дружбы прекрасно показывают, как спорт может быть здоровым источником международных взаимодействий. И они, кроме того, содействуют форме общения: это гуманитарный шаблон общения, где активность посредственно способствует культурной миссии и общественной значимости.

При усилении международной напряженности и эскалации политического конфликта такие инициативы обретают особую ценность. Люди доказывают, что мосты доверия можно строить, даже когда вокруг изоляции, объединяя общечеловеческие ценности и мощное воздействие коллективных действий.

### Список литературы

1. Винер С. Спорт как дипломатия: от холодной войны до глобализации. М.: Аспект Пресс, 2016. 256 с.
2. Еремина Е.А., Абу М.А. Современные форматы политизации международного спортивного и олимпийского движения // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. Редколлегия: А.И. Погребной, Е.М. Бердичевская, Г.Б. Горская, Е.А. Еремина, Т.А. Самсоненко. Краснодар, 2022. С. 483-487.
3. Игры дружбы 1984 года: советский ответ Олимпиаде в Лос-Анджелесе // Спорт и общество. 2015. № 4. С. 33–39.
4. Киселев А.И. Международные спортивные проекты как инструмент «мягкой силы». М. : Спорт и общество, 2021. 168 с.
5. Рагер Ю.Б., Юрченко А.А. Праздники и фестивали как способ сохранения традиционной культуры и объединения народов краснодарского края (на примере анапского района) // Актуальные вопросы науки и образования. Сборник материалов XVI Международной научно-практической конференции. Москва, 2025. С. 198-203.
6. Самсоненко Т.А., Нехай В.Н., Хачецуков З.М. Спорт в системе социокультурных трансформаций: тенденции и перспективы // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2023. № 1. С. 135-137.

## ЭВОЛЮЦИЯ СИСТЕМЫ СПОРТА В УСЛОВИЯХ ИНФОРМАТИЗАЦИИ И ГЛОБАЛИЗАЦИИ: УПРАВЛЕНЧЕСКИЙ И ЭКОНОМИЧЕСКИЙ АСПЕКТЫ

С.А. Мясищев

Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** Целью исследования явилась потребность проанализировать трансформацию системы спорта под влиянием процессов информатизации и глобализации, выявлены ключевые векторы этой эволюции и их влияние на управленческие, экономические и организационные аспекты спортивной деятельности на современном этапе. В работе применялся комплекс общенаучных методов, включая историко-логический анализ для ретроспективного изучения этапов эволюции олимпийского движения и профессиональных спортивных лиг, системный подход для рассмотрения спорта как сложной социально-экономической системы в условиях глобализации, а также метод сравнительного анализа моделей управления и коммерциализации в различных спортивных организациях.

Установлено, что информатизация и глобализация привели к кардинальным изменениям в спорте: от технологической модернизации (онлайн-трансляции, системы анализа данных) до структурных преобразований (профессионализация Олимпийских игр, появление глобальных спортивных лиг и рынков). Доказано, что реформы Х.А. Самаранча в МОК стали поворотным пунктом, трансформировав олимпийское движение в мощную транснациональную корпорацию. Выявлены эффективные механизмы управления в профессиональных лигах (например, потолок зарплат, драфт), обеспечивающие экономическую устойчивость и конкурентный баланс. Определено, что современный спорт функционирует как глобальный бизнес, где ключевую роль играют медиа, рекламодатели и международные организации, независимые от государственных институтов.

**Ключевые слова:** олимпийское движение, глобализация, информатизация, профессиональная спортивная лига, модель управления спортом.

Современная система спорта, основы которой были заложены в конце XIX века Пьером де Кубертенем, претерпела фундаментальные изменения на рубеже XX и XXI веков. Эти изменения были обусловлены двумя взаимосвязанными мегатрендами – информатизацией и глобализацией, которые стали катализатором трансформации не только технологических

основ спортивных соревнований, но и их экономической, управленческой и социальной сущности [1]. Спорт перестал быть исключительно сферой физического соревнования и любительских идеалов, превратившись в масштабную индустрию, интегрированную в глобальные экономические и медийные процессы.

Информационная революция, стержнем которой стали компьютерные технологии и телекоммуникационные сети, коренным образом изменила существующую реальность. Если в середине XX века система фотофиниша считалась вершиной технического прогресса, то современные требования включают онлайн-трансляции, передаваемые через спутники, мгновенно обновляющуюся статистику и глобальное интернет-вещание [2]. Эти инновации потребовали новых управленческих подходов к продвижению спортивных проектов, что привело к появлению новых факторов на мировой спортивной арене – глобальных организаторов, правообладателей и ивент-компаний.

Параллельно процессы глобализации, которые Роланд Робертсон охарактеризовал как «компрессию мира и интенсификацию осознания мира как целого» [7], стерли географические и экономические границы для спорта. Свобода передвижения атлетов, тренеров, капиталов и технологий создала предпосылки для формирования глобальных спортивных рынков: рынков спортсменов, трансляций, спортивного питания, медицины и др. Телевидение стало ведущим субъектом и катализатором коммерческих процессов в спорте, формируя огромную аудиторию потребителей по всему миру [6].

Особый интерес с научной точки зрения представляет эволюция олимпийского движения, которое, оставаясь до конца 1970-х годов в основном неполитическим и некоммерческим, под давлением экономических реалий (убыточные Игры в Монреале-1976) было вынуждено встать на путь профессионализации и коммерциализации. Реформы, инициированные президентом МОК Хуаном Антонио Самаранчем, привели к превращению МОК в мощную транснациональную корпорацию [4]. В то же время, профессиональные спортивные лиги (НБА, НФЛ, НХЛ, КХЛ) разработали уникальные саморегулирующиеся механизмы, обеспечивающие их экономическую эффективность и конкурентный баланс, демонстрируя тем самым альтернативную государственной модель управления спортом высших достижений [7, 5].

Таким образом, актуальность данного исследования обусловлена необходимостью комплексного анализа глубинных преобразований в системе спорта под влиянием глобализационно-информационных факторов, что имеет важное теоретическое и практическое значение для совершенствования управления в сфере физической культуры и спорта.

Цель исследования – анализ ключевых направлений эволюции системы спорта в условиях информатизации и глобализации, с фокусом на трансформацию управленческих моделей, экономических основ и

организационных структур олимпийского движения и профессиональных спортивных лиг.

Проведенный анализ позволяет утверждать, что информатизация оказала первостепенное влияние на операционную и зрелищную составляющую спорта. Технологии перестали быть вспомогательным инструментом, став неотъемлемым элементом спортивного продукта. Онлайн-трансляции, системы мгновенного судейства (например, VAR в футболе), сложнейшая статистика и аналитика в реальном времени – все это не только повысило точность и справедливость соревнований, но и радикально изменило формат потребления спорта зрителем. Спортивное событие теперь доступно глобальной аудитории независимо от географического расположения, что многократно увеличило его коммерческий потенциал. Это, в свою очередь, привело к возникновению специализированных ивент-компаний и агентств, чья деятельность направлена на создание масштабного спортивного шоу, организацию телетрансляций и монетизацию коммерческих прав. Управление спортивными проектами стало сферой применения сложных маркетинговых стратегий, ориентированных на максимизацию зрительского интереса и доходов.

Глобализация же затронула структурные основы спорта. Как отмечается в работе, ключевым достижением стала свобода перемещения человеческих и финансовых ресурсов. Интеграция сильнейших спортсменов в различные международные проекты (еврокубки в футболе, «Бриллиантовая лига» в легкой атлетике) привела к росту уровня конкуренции и, как следствие, к повышению зрелищности. Концепция Робертсона о восприятии мира как «единого целого» полностью воплотилась в спортивной индустрии. Появились не только глобальные спортивные рынки, но и транснациональные спортивные организации, чья власть и влияние зачастую сопоставимы с национальными государствами. Международный олимпийский комитет, международные спортивные федерации, крупнейшие профессиональные лиги действуют как независимые глобальные игроки, чьи решения оказывают значительное воздействие на экономику и социальную сферу целых регионов.

Ярким примером трансформации под влиянием глобализационных процессов является эволюция олимпийского движения. Кризисная ситуация после Игр в Монреале 1976 года, закончившихся гигантскими убытками, стала «точкой невозврата». Реформы, реализованные Х.А. Самаранчем, носили системный характер. Исключение понятия «любительство» из Олимпийской хартии в 1981 году открыло дорогу на Игры лучшим профессионалам мира, что кардинально повысило их спортивную ценность и медийную привлекательность. Разделение циклов летних и зимних Игр, интеграция Паралимпийских игр в олимпийскую семью, создание централизованной маркетинговой «Программы TOP» – все эти шаги превратили МОК из общественной организации в эффективно работающую

транснациональную корпорацию. Олимпийские игры стали не только спортивным, но и мощнейшим экономическим и политическим событием мирового масштаба, а конкуренция городов за право их проведения обострилась до предела.

Параллельно с олимпийским движением развивалась и альтернативная модель управления спортом высших достижений – профессиональные спортивные лиги. Американские лиги (НБА, НФЛ, НХЛ) изначально строились на принципах рыночной экономики и независимости от государственного вмешательства. Их успех базируется на продуманных механизмах внутреннего регулирования, направленных на поддержание конкурентного баланса, что является залогом зрелищности и, следовательно, экономической эффективности. Такие инструменты, как потолок зарплат, драфт новичков, система обмена игроками и статус свободного агента, не позволяют клубам с большим бюджетом доминировать бесконтрольно, давая шанс на успех более слабым командам. Это создает ситуацию непредсказуемости результата, которая удерживает интерес болельщиков на высоком уровне. Данная модель доказала свою жизнеспособность и распространилась за пределы Северной Америки, о чем свидетельствует пример Континентальной хоккейной лиги, объединяющей клубы из нескольких стран. Таким образом, глобализация способствовала экспорту не только спортивного продукта, но и эффективных управленческих моделей.

Важным аспектом глобализации спорта стало и создание глобальной системы скаутинга и подготовки талантов. Профессиональные клубы и инвестиционные фонды финансируют «фермы-инкубаторы» по всему миру, централизованно воспроизводя элитных атлетов. Это стирает национальные границы в подготовке спортивного резерва и делает спортивный талант предметом международной купли-продажи, еще более усиливая коммерциализацию отрасли.

Проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что цель анализа ключевых направлений эволюции системы спорта под влиянием информатизации и глобализации достигнута. Установлено, что эти два взаимосвязанных процесса оказали комплексное и необратимое воздействие на все элементы спортивной системы: от технологического оснащения и форматов проведения соревнований до экономических моделей и управленческих парадигм. Информатизация трансформировала спортивное событие в высокотехнологичный медийный продукт, потребляемый глобальной аудиторией в режиме реального времени, что коренным образом изменило подходы к его организации и монетизации. Глобализация стерла географические и административные барьеры, способствовала формированию глобальных спортивных рынков и появлению мощных транснациональных факторов, таких как МОК и международные профессиональные лиги.

На примере реформ МОК под руководством Х.А. Самаранча показано, как под давлением экономической целесообразности олимпийское движение

сумело адаптироваться к новым реалиям, пройдя путь от идеалистической любительской модели до финансово успешной глобальной корпорации. Одновременно профессиональные спортивные лиги, изначально построенные на рыночных принципах, продемонстрировали высокую эффективность саморегулирующихся механизмов, обеспечивающих конкурентный баланс и экономическую устойчивость. Результатом этой эволюции стала современная система спорта, которая функционирует как сложный гибрид спортивных идеалов и коммерческих интересов, управляемый с помощью утонченных маркетинговых и менеджерских стратегий. Дальнейшее исследование должно быть направлено на анализ возникающих в этой связи вызовов, таких как проблема сохранения олимпийских идеалов в условиях гиперкоммерциализации, влияние глобального спортивного бизнеса на национальные спортивные системы и этические аспекты использования новейших технологий в спорте.

### Список литературы

1. Алтухов С.В. Ивент-менеджмент в спорте. Управление спортивными мероприятиями: учебно-методическое пособие. М. Советский спорт, 2013. 200 с.
2. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации. М.: Физкультура и спорт, 2006. 464 с.
3. Золотов М.И., Кузин В.В., Кутепов М.Е. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: Учеб. пособие // М.: Академия, 2004. 432 с.
4. Гуттман А. От ритуала к рекорду. Природа современного спорта; пер. с англ. под ред. Нишукова В. // М.: Институт Гайдара, 2016. 296 с.
5. Миллер Д. Олимпийская революция: Олимпийская биография Х.А. Самаранча // М. Физкультура и спорт, 1995. 381 с.
6. Robertson R. Globalization: Social Theory and Global Culture. London: Sage, 1992. 211 p.
7. Giulianotti R., Robertson R. Globalization and Football. London: Sage, 2009. 199 p.

## ФИДЖИТАЛ СПОРТ: ПОНЯТИЕ, ПРОБЛЕМАТИКА, ФУНКЦИИ

Е. А. Найденко

Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** Целью настоящей статьи является рассмотрение актуальных проблем, связанных с возникновением и развитием фиджитал-спорта и требующих осмысления этого феномена в контексте трансформационных преобразований в социальной сфере в целом, и в сфере спорта, в частности. Используя методы сравнительного, типологического, структурно-функционального и контент-анализа, рассматривается широкий спектр научных исследований по данной тематике. Результатом исследования служат обоснованные выводы о том, что фиджитал – спорт является одновременно молодежным движением, обладающим социальным статусом и соответственно, нуждающимся как в дальнейших исследованиях, с созданием современных научных лабораторий и центров, так и в нормативно-правовой базе.

**Ключевые слова:** фиджитал-спорт, спорт, новые технологии, функции, проблемы.

Фиджитал-спорт является новым направлением в сфере спортивной деятельности, сочетающий традиционный спорт (физическую активность) и цифровые технологии. Позиционируется в качестве нового вида спорта, не заменяющего традиционный спорт, а дополняющего его. Появился в России и в 2023 году был включен во Всероссийский реестр видов спорта. Физическая активность предполагает проведение игр (баскетбол, мини-футбол, хоккей и др.), использование тренажеров, фитнес, танцы и пр. Цифровые технологии предусматривают использование виртуальной реальности, различных приложений для трекинга физической активности и др.

Стремительное развитие науки и новых технологий, изменяют все сферы жизни общества, физкультурно-спортивная сфера не является исключением. Появление фиджитал-спорта является закономерным результатом этого процесса. Его бурное развитие неизбежно вызывает интерес со стороны ученых, занимающихся исследовательской работой в области спортивной деятельности.

Обзор основных направлений исследования феномена фиджитал-спорта, их динамики и проблематики, базирующийся на анализе свыше четырех ста научных статей, вышедших в России в период с 2021 по начало 2025 года [1], свидетельствует о все возрастающем интересе к фиджитал-спорту.

Причем наибольшее количество научных статей приходится на период за год до и в год проведения международного мультиспортивного турнира «Игры Будущего».

Наиболее разрабатываемой темой исследования фиджитал-спорта является проблема его интеграции в образовательное пространство, что вполне понятно. Интенсивная цифровизация образовательного процесса обуславливает поиск новых педагогических подходов к физической культуре. Кроме того, именно в среде молодежи наблюдается особый интерес к новым цифровым технологиям, в частности к игровой культуре, в следствии чего эта возрастная категория обладает высокой степенью технологической грамотности.

Одним из основных, базовых направлений, на наш взгляд, является исследование, связанное с постижением сущности самого феномена фиджитал-спорта, его концептуальным обоснованием, поскольку аккумулирует всю проблематику, связанную с фиджитал-спортом: определение его социальных функций; отличие от киберспорта; проблему правового и научно- методического сопровождения фиджитал-спорта; проблему подготовки кадров (спортсменов, тренеров, судей и др.); вопросы, связанные с психологическими и физиологическими показателями фиджиталспортсменов; воспитательные аспекты фиджитал-спорта и другие проблемы.

Для определения сущности явления фиджитал-спорта, необходимо обратиться к анализу функций, определяющих характер его влияния на социокультурные процессы.

Современный специалист должен обладать высоким профессионализмом и технологической грамотностью. А в условиях быстро меняющегося мира обладать умением ориентироваться в различных ситуациях, осуществлять выбор и принимать решения. Занятия фиджитал-спортом, сочетающего физическую активность и цифровые технологии является возможностью совершенствования не только своей телесности, но и способом развития интеллекта [2]. Исследования в этой области свидетельствуют о том, что технологическая составляющая фиджитал-спорта способствует развитию стратегического мышления, улучшает память, формирует умение ориентироваться и принимать решения в быстро меняющихся условиях.

Спортивная составляющая фиджитал-спорта направлена на развитие физической и психологической выносливости, силы воли. Внедрение новых технологий в тренировочный процесс в разы увеличивает его результативность и повышает технологическую грамотность [2,3,4,5]. Кроме того, занятие фиджитал-спортом связано с процессом коммуникации и в реальном и в виртуальном мире: соревновательная деятельность учит работать в команде, формирует лидерские качества и дух коллективизма.

Как и любой вид спорта, фиджитал-спорт улучшает общее физическое состояние организма. Однако фиджитал-спорт связан не только с активной

двигательной деятельностью, вследствие чего, функция сохранения здоровья спортсменов может быть реализована только в контексте определения оптимального соотношения умственных и физических нагрузок в системе фиджитал-спорта [2, 6].

Поддержка со стороны государства внимания молодой аудитории к фиджитал-спорту может свидетельствовать о большом экономическом потенциале этого вида спорта. Речь идет о развитии фиджитал-индустрии: производство новых форм программного обеспечения, различных устройств виртуальной реальности, монетизация игр и др. [3,4].

Фиджитал-движение оказывает значительное влияние на развитие физкультурно-спортивной сферы общества, способствуя популяризации спорта [7,8]. Возможность следить за соревнованиями в реальном времени, осуществлять интерактивное взаимодействие с его участниками (мобильные приложения, голосование, комментарии) является одним из факторов увеличения зрительской аудитории. Использование новейших технологий (виртуальная и дополненная реальность, ИИ) позволяет создавать оригинальные форматы, вовлекая все новые и новые виды спорта в фиджитал-движение. Немаловажным фактором популяризации спорта является и возможность участвовать в фиджитал-соревнованиях спортсменов с разными физическими способностями.

Сочетание виртуального и реального пространств в фиджитал-спорте обуславливает специфику соревновательной деятельности в этом виде спорта. Форматы соревнований отличаются разнообразием. Цифровой уровень базируется на применении самых современных достижений в области цифровых технологий, таких как VR и AR, приложения для трекинга физической активности, искусственный интеллект и новых достижений в сферах киберспорта, геймдева [5, 8]. В зависимости от характера физической активности выбирается или виртуальный симулятор, или аналог среди видеоигр. Самый классический формат представляет собой соревнование в каком-либо виде традиционного спорта и его виртуальных аналогов (фиджитал-хоккей, фиджитал-баскетбол и др.). Другой достаточно распространенный формат: фиджитал-дисциплина, сочетающая обе реальности (гонки дронов с помощью VR-очков; фиджитал-танцы; фиджитал-бег и др. [8].

Материалы исследований, касающиеся анализа соревновательной деятельности в области фиджитал-спорта, свидетельствуют о наличии проблем, связанных с организацией и проведением фиджитал-игр [2, 3, 5, 9]: недостаток оборудования и его высокая стоимость; возможные технические сбои в ходе соревнований, которые могут повлиять на их результаты. Сущностной проблемой является отсутствие единого регламента проведения соревнований, что на практике приводит к разнообразию правил и стандартов для участников фиджитал-соревнований. Как и в традиционном спорте, так и в его цифровом варианте, актуальной остается проблема необходимости честной игры, Речь идет о возможности использования

программного обеспечения в целях получения преимущества в ходе соревнований.

Фиджитал-спорт является не просто новым видом спорта, по крайней мере, на современном этапе его развития, это скорее движение, охватывающее значительное число молодежи, увлеченной спортом. Об этом свидетельствуют результаты исследований, касающихся перспектив фиджитал-спорта на ближайшие годы [2,7,9,10]. Предполагается, что увеличение числа участников фиджитал-движения явится стимулом для организации соревнований на разных уровнях: от муниципального до международного, и создания спортивных лиг [7].

В заключение обратим внимание на проблемы, которые недостаточно разработаны, но которые являются очень востребованными для дальнейшего развития фиджитал-спорта [1,2,7,10]. Речь идет о необходимости создания нормативно-правовой базы фиджитал-спорта и его научно-методического обеспечения. Создание исследовательских лабораторий, научных центров, занимающихся проблемами фиджитал-движения, позволит осуществлять комплексные исследования в области теории и методики фиджитал-спорта.

### Список литературы

1. Берсенева В.А., Обзор научных исследований по фиджитал-спорту /В. А. Берсенева, Н. С. Скаржинский //Российский журнал спортивной науки: медицина, физиология, тренировка. 2025. Т.4. №1.URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obzor-nauchnyh-issledovaniy-po-fidzhitall-sporty> (дата обращения 20.09.2025).
2. Лубышева Л. И. Фиджитал-спорт-инновационный проект развития внеучебной деятельности студентов//Теория и практика физической культуры. 2023. №7. С.101.
3. Артемьев Р.В. Состояние и приоритетные направления развития студенческого фиджитал-спорта//Наука и спорт: современные тенденции. 2024. Т.12. №51. С.181-186.
4. Мухаметгалиев С. И. Фиджитал-спорт в образовании как синергия физической активности и цифровых технологий/С. И. Мухаметгалиев, Р. А. Гильманшин //Вопросы студенческой науки. 2023. №11(87). С.501-505.
5. Голубник А. А. Модель развития фиджитал-спорта в университете/ А. А. Голубник, О. Ю. Королева //Мир науки. Педагогика и психология. 2023. Т.11. №5. URL: <http://mir-nauki.com/PDF/61PDMN523.pdf>.(In Russ.,abstract in Eng.)
6. Клестова О. А. Фиджитал спорт как одно из направлений здоровьесбережения обучающихся/О. А. Клестова, С. Г. Сериков, Н. В. Богдан//МНИЖ. 2025. №1(151). С.1-6.
7. Жданович Д.О. Анализ современного состояний фиджитал-движения в Российской Федерации и перспективы его развития до 2030 года/ Д. О. Жданович, М. М. Семенов//Физическое воспитание и студенческий спорт. 2024. Т.3, вып.3. С.232-236.
8. Галиуллина Д.Т. Влияние фиджитал-игр на развитие и популяризацию спорта/ Д.Т. Галиуллина, Д. Р. Айметдинов //Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2024. №4(91). С.20-22.
9. Галицын С.В. Перспективы развития фиджитал-спорта на студенческом уровне / С.В. Галицын, О. З. Зиганшин, П. Д. Попов, Г. Р. Волошин //Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2023. №8(222). С.87-92.
10. Аслаев С.Т. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в России. / С. Т. Аслаев, В. В. Горбатова, Р. У. Зарипов, Ш. Р. Зарипов, Н. И. Карташев, Р. К. Кудашев //Образование и право. 2023. №7. С.342-345.

## ПРОБЛЕМЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

М.Ю. Николаева, А.Р. Шидиева, С.В. Щирова  
Центр развития ребенка – детский сад № 233, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** в данной статье пойдет речь о важности популяризации здорового образа жизни людей с самых ранних лет, а также проблемах неэффективности работы с детьми. Целью данной статьи является анализ и изучение проблем популяризации и донесения информации о здоровом образе жизни дошкольникам. Описываются эффективные методы разрешения проблем и формирования представлений и привычек у детей дошкольного возраста; предлагаются формы работы с детьми (красочные презентации, современные анимационные тематические мультфильмы, спортивно-оздоровительные мероприятия), направленные на развитие и усвоение информации о здоровом образе жизни. Подчеркивается значимость совместной работы педагогов детского сада с родителями детей дошкольного возраста по формированию представлений о здоровом образе жизни средствами информирования, просвещения и профилактики.

**Ключевые слова:** популяризация, дети, здоровый образ жизни, мотивация, спорт, правильное питание, пропаганда.

Здоровый образ жизни, правильное питание, увлечение спортом – все это является актуальными аспектами функционирования современного мира. Но не все придерживаются такого мнения. В период «быстрой жизни» многие люди ограничивают себя в движении, так как применение всевозможных маркетплейсов и услуг доставки все больше освобождает человечество от рутинных походов в магазины, ограничивая в движении, тем самым становится продуктивным свободное время людей, но, с другой стороны, ухудшается физическое состояние человека в целом [4, с. 52]. А сети быстрого питания не только экономят время на готовку и покупку продуктов, но и приводят к заболеваниям желудочно-кишечного тракта и другим хроническим болезням. А если говорить о детском, еще неокрепшем, организме, то тут все приобретает еще более опасные обороты. В век современных технологий, дети все больше ведут неподвижный образ жизни, предпочитая всевозможные гаджеты вместо игр и прогулок на свежем воздухе [3, с. 177]. Отсюда вытекают проблемы с глазами и позвоночником, а также психологические проблемы от современных жестоких компьютерных игр и неограниченного экранного времени с гаджетами [2, с. 39]. Поэтому проблема популяризации и актуальности здорового образа жизни среди дошкольников является острой темой нашего поколения.

Каким же образом можно мотивировать детей к здоровому образу жизни, если взрослые зачастую не показывают достойного примера? Чего мы хотим от детей, если у родителей не сформированы правильные здоровые привычки? Ведь именно родители являются главным показателем и авторитетным примером для детей в этом мире [1, с. 61].

Что же подразумевает в себе понятие здорового образа жизни? Конечно же это хорошо спланированный режим дня, присутствие спорта и физических нагрузок, полноценный восьмичасовой сон, правильное питание и отказ от вредных привычек. Другими словами – это такой стиль жизни, который подразумевает длительное использование определенных мер на протяжении всей жизни человека. А комплекс мероприятий, направленный на просветительскую практическую и наглядную основу здорового образа жизни, называют пропагандой. Мотивационные беседы и спортивные мероприятия более эффективно влияют на сознание людей, таким образом активизируя бережное отношение к своему здоровью и организму в целом. В работе с дошкольниками это могут быть разговоры о важном, либо интересные «говорящие» презентации с использованием популярных анимационных персонажей или героев популярных игр. Дети воспринимают наглядную и словесную информацию намного эффективнее, когда в этом участвует знакомый герой, который имеет весомое значение в адаптационно информативном контексте. Если родители имеют вредные привычки, то донести ребенку, что эти привычки не обыденны и ненормальны для здорового поколения очень трудно. Повлиять на представления ребенка может либо очень значимый современный персонаж, в котором ребенок увидит своего соратника и доверительное лицо, либо же педагог, который применяет необычные формы пропаганды, где может открыто, просто, красочно и интересно донести информацию до детей. Именно в дошкольном возрасте начинает формироваться представление о здоровом образе жизни, которое перерастет в дальнейшем, при эффективном принятии мер популяризации, в обычный стиль жизни, как неотъемлемую важную часть жизни человека [7, с. 392].

Современным детям требуется практическая деятельность, а не побудительные беседы. Если информация доносится до детей доступным языком, понятной и простой лексикой, красочными картинками и анимацией совместно с игрой, то это будет эффективно [5, с. 318]. Например, в детских садах, если педагог по физической культуре хочет приучить детей играть в парные спортивные игры, такие как бадминтон, настольный теннис или хоккей, он обязательно демонстрирует это наглядно и практически. К игре привлекаются воспитатели, чтобы ребята видели, что не только дети должны учиться приобретать новые навыки, учиться принимать поражение и работать в команде, развивая мотивацию в виде подросткового соперничества и соперничества друг другу. Взрослые могут их научить и помочь достичь результата, иногда играть нелепо и неумело, ведь в этом и есть счастье детства и развития в целом. Пропаганда - это не только про

навязывание каких-либо навыков и умений, а больше про дисциплину, режимность и вовлеченность в процесс, который явно принесет положительный результат в дальнейшем.

Многие педагоги делают красочные брошюры и другую наглядность, которая находится в поле зрения детей, тем самым ежедневная доступность информации и вытекающие отсюда вопросы, и обсуждение увиденного только еще больше разогреет интерес детей к той или иной теме, тем более, если речь идет о здоровом образе жизни и полезных привычках [6, с. 143].

Конечно, одним педагогам тут не справиться. Нужно привлекать на помощь родителей, чтобы дети не только в детских садах говорили о здоровом образе жизни, но и закрепляли знания и навыки дома. Получение одобрения от родителей – самых близких и авторитетных для них людей – лучшая мотивация при формировании представлений о здоровом образе жизни. Педагоги дошкольного образования совместно с психологами составляют консультации для родителей по данной тематике, проводят собрания, мероприятия: «Мама, папа, я – спортивная семья», «Веселые старты с родителями» «Что я ем?», «Полезные и вредные продукты», «Детские Олимпийские игры». Совместная работа педагогов детского сада с родителями повышает эффективность работы с детьми по формированию представлений, осознанного поведения и потребления. По статистике не все родители могут участвовать в мероприятиях детского сада из-за загруженности на работе или в силу других причин, тем самым разлагая дисциплину и вводя сомнение о важности данных мероприятий и эффективности применения знаний о здоровом образе в жизни.

Перечислим проблемы, выявленные в ходе аналитической и практической деятельности педагогов с родителями в детском саду:

- отсутствие времени у родителей для организации двигательного режима и посещения спортивных мероприятий;
- низкая мотивация к занятиям спортом;
- недостаточный уровень знаний о методах привития здоровых привычек детям;
- наличие вредных привычек (зависимость от гаджетов, курение, неправильное питание);
- отсутствие системности в формировании здорового образа жизни в условиях семейного воспитания.

Таким образом, только развивая себя, совместными усилиями, подавая пример здорового образа жизни мы сможем вырастить здоровое поколение детей.

### Список литературы

1. Босенко Ю.М., Распопова А.С., Сулова Е.Н. Использование средств физической культуры при работе с детьми старшего дошкольного возраста с различными проявлениями дезадаптации // В сборнике: Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста. Материалы IX

Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Краснодар, 2019. С. 60-61.

2. Журавская Н. С., Аленицкая М. В., Янович В. А. К вопросу о формировании восприятия здорового образа жизни, 2022. Т. 30. № 12. С. 37–44.

3. Ильина О. Е. Популяризация здорового образа жизни среди молодежи // Молодой ученый. 2025. № 12 (563). С. 177-178.

4. Макарова В.К. Пропаганда здорового образа жизни в образовательной среде //Таврический научный обозреватель. 2016. №5-1 (10). С. 49-54.

5. Пархоменко Е.А., Дубовова А.А., Матвеева И.С. Психолого-педагогическое сопровождение как инновационное направление в подготовке молодых педагогов-воспитателей // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 11 (237). С. 315-318.

6. Самоходкина Л.Г., Бредун Т.Ю. Особенности содержания профессиональных компетенций педагогов при работе с детьми старшего дошкольного возраста. – Текст: непосредственный // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы международной научно-практической конференции. Краснодар. 2020. С. 142-143.

7. Самоходкина Л.Г., Жадан Н.В. Актуальные аспекты в физическом воспитании дошкольников в современных условиях, в соответствии с ФГОС ДО: формирование здоровой, физически развитой личности // Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста» (31 октября 2019, г. Краснодар) / ред. коллегия С.М. Ахметов, Ю.К. Чернышенко, В.А. Баландин, Г.Б. Горская, Е.А. Пархоменко. Краснодар: ФГБОУ ВО КГУФКСТ, 2019. 390-392 с.

## ЛИНГВОКУЛЬТУРНЫЙ АСПЕКТ КОНЦЕПТА COMMITMENT В СПОРТИВНОМ ДИСКУРСЕ

В.П. Осадчая, Л.Г. Ярмолинец

Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** В данной статье проводится лингвокультурный анализ англоязычного концепта *commitment* в спортивном дискурсе. Цель исследования – выявить семантическую структуру, этимологические истоки и особенности номинации, рассматриваемого концепта. Методология включает компонентный и контекстуальный анализ, а также анализ словарных дефиниций. В результате установлено, что данный концепт представляет собой сложный семантический комплекс, интегрирующий идеи обязательства, вовлеченности и преданности. Его специфика в спортивном дискурсе раскрывается через сочетание с номинантами спортивной деятельности (*team, training, goal*), что отражает ценностную ориентацию спортивного сообщества на дисциплину и долгосрочную целеустремленность.

**Ключевые слова:** концепт, термин, дефиниция, *commitment*, спорт, семантика, терминосистема, этимология, спортивный дискурс.

В современной лингвистике особый интерес представляет анализ ключевых концептов, функционирующих в рамках специализированных дискурсов. Концепт *commitment* является центральным для англоязычного спортивного дискурса, однако его лингвокультурный аспект часто остается в тени психологических и социологических исследований. В отличие от последних, лингвистический анализ фокусируется не на измерении или формировании данного качества, а на его вербализации, семантической структуре и дефиниционных особенностях.

Целью данной статьи является рассмотрение лингвокультурного концепта *commitment* через анализ его этимологии, словарных дефиниций и синтагматических связей. Такой подход позволяет выявить, как языковые средства объективируют сложное социально-психологическое явление и какое место оно занимает в языковой картине мира спортивного сообщества.

Лингвистический анализ любого термина начинается с его этимологии. Существительное *commitment* восходит к латинскому глаголу *committere*, состоящему из приставки *com-* (означающей соединение, совместность) и основы *mittere* (бросать, посылать, отпускать). Первоначальное значение *committere* – «соединять, передавать, вверять, поручать» [5]. Таким образом, уже на этимологическом уровне закладывается семантика добровольной

передачи себя во власть чего-либо или кого-либо, что предполагает ответственность и обязательство.

В общеупотребительном английском языке слово *commitment* имеет спектр значений, которые можно расположить в порядке усиления степени вовлеченности:

1. Обязательство: Фиксированная договоренность (a business commitment).

2. Преданность: Глубокая *loyalty* и привязанность (commitment to a cause).

3. Вовлеченность: Эмоциональная и интеллектуальная самоотдача (a high level of commitment).

Эта многозначность делает данный концепт емким и позволяет ему аккумулировать различные аспекты отношения к деятельности.

Анализ дефиниций в общих и специализированных словарях позволяет выявить ядерные и периферийные семы концепта.

В Oxford English Dictionary одно из значений *commitment* определяется как «the state of being dedicated to a cause, activity, etc.» (состояние преданности делу). Ключевой здесь является сема *dedication* (самоотдача, посвящение себя) [3].

В спортивных глоссариях и энциклопедиях дефиниция уточняется и конкретизируется. Например:

- «Dedication to a sport, team, or goal, often involving sacrifice of time and energy» (Преданность спорту, команде или цели, часто предполагающая жертву временем и энергией.) [2].

- «The psychological bond that reflects a desire to continue involvement in sport» (Психологическая связь, отражающая желание продолжать участие в спорте) [1].

Компонентный анализ этих дефиниций позволяет выделить следующие ключевые семы:

- Действие (Dedication, Involvement, Continue)

- Объект (Sport, Team, Goal)

- Ресурс (Sacrifice of time and energy)

- Психологический статус (Psychological bond, Desire)

Таким образом, в спортивном дискурсе ядро значения смещается с простого «обязательства» на устойчивую психологическую связь, выражающуюся в действии через добровольную жертву ресурсами.

Специфика значения слова ярче всего проявляется в его сочетаемости. Анализ материала исследования (спортивных новостей, интервью спортсменов) показывает устойчивые коллокации для вербализации концепта *commitment*:

- с *прилагательными*, обозначающими степень: total, full, unwavering, long-term, strong commitment. Это подчеркивает идею абсолютной, безусловной вовлеченности.

- с глаголами: show, demonstrate, require, demand commitment. Это указывает на то, что приверженность является не данностью, а активным, демонстрируемым качеством, которое ожидается и требуется.

- с предлогом to: commitment to training, to the team, to excellence, to winning. Эта синтагматическая модель непосредственно указывает на объект приверженности, который является центральным для спортивного дискурса (процесс, команда, идеал, результат).

Данные коллокации формируют понятийное поле концепта, где commitment выступает ядром, а окружающие его слова конкретизируют и раскрывают его содержание.

В спортивном дискурсе лексема commitment функционирует как термин, однако сохраняет тесную связь с общелитературным значением. Его синонимический ряд включает слова:

- Dedication – акцент на самоотдаче и служении.
- Devotion – более эмоциональный оттенок, близкий к «преданности».
- Loyalty – акцент на верности команде или клубу.
- Persistence – акцент на настойчивости, продолжении деятельности.

Ни один из синонимов не является полным эквивалентом. *Commitment* интегрирует в себе все эти оттенки значения: и преданность (*devotion, loyalty*), и настойчивость (*persistence*), и самоотдачу (*dedication*). Эта семантическая емкость и делает его незаменимым в данном дискурсе.

Проведенный анализ позволяет сделать вывод о том, что концепт commitment представляет собой сложное, многомерное образование в английской языковой картине мира. [4]. Понятийно-дефиниционная составляющая концепта commitment формируется на пересечении двух ключевых сфер:

- универсального человеческого опыта (внутреннего мира человека, основанного на психологической готовности, чувстве долга, ответственности и преданности);
- культурно-социальных норм и практик (внешних социальных институтов таких как спортивные и юридические контракты, профессиональный долг и т.д. [6].

В лингвистическом аспекте представлены следующие факторы:

1. Этимологический (идея соединения, вверения себя чему-либо).
2. Общелексический (значения обязательства, преданности и вовлеченности).
3. Специализированный (спортивной) (идея добровольной жертвы ресурсами ради достижения цели, верности команде и безусловной самоотдачи в процессе).

Специфика концепта в спортивном дискурсе раскрывается через его синтагматику: устойчивые связи со словами, обозначающими максимальную степень проявления (*total*), активное действие (*show*) и ключевые объекты спортивной деятельности (*training, team, goal*).

Таким образом, термин *commitment* вербализует одну из ключевых ценностей спортивного сообщества – идею тотальной, осознанной и активной вовлеченности, выходящей за рамки простого выполнения обязательств. Его лингвокультурный анализ показывает, как язык не просто называет, но и структурирует сложные социальные и психологические феномены, отражая нормы и идеалы определенной профессиональной и культурной среды.

#### Список литературы

1. Baker, W. Key Concepts in Sport Psychology. SAGE Publications Ltd. (2016).
2. Dictionary of Sport and Exercise Science. London: A & C Black. (2006).
3. URL:<https://www.oed.com/?tl=true> Oxford English Dictionary (дата обращения: 26.09.2025)
4. URL:[https://psv4.userapi.com/s/v1/d/peOjEw3HGLW8CCjf1LsFaKTmFvLeaecfjCe3JGaynaf0wpUHaIiwF0cd76CMD0ykZiVSIIMfi8fe0QSM6M9xp09KFzVfh97s6UyFHmzt2R4M0k7w/Stepanov\\_Yu\\_S\\_Konstanty\\_Slovar\\_russkoy\\_kultury.pdf](https://psv4.userapi.com/s/v1/d/peOjEw3HGLW8CCjf1LsFaKTmFvLeaecfjCe3JGaynaf0wpUHaIiwF0cd76CMD0ykZiVSIIMfi8fe0QSM6M9xp09KFzVfh97s6UyFHmzt2R4M0k7w/Stepanov_Yu_S_Konstanty_Slovar_russkoy_kultury.pdf) (дата обращения: 26.09.2025)
5. URL: <https://www.etymonline.com/word/commitment> Online Etymology Dictionary. (дата обращения: 26.09.2025)
6. URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/2004-01-005-karasik-v-i-yazykovoy-kruglichnost-kontsepty-diskurs-volgograd-gos-ped-un-t-n-i-lab-aksiol-lingvistika-volgograd-peremena-2002-476-s> (дата обращения: 29.09.2025).

## СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПОЛИАТЛОНА В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

В.Б. Парамзин<sup>1</sup>, К.А. Астафьев<sup>2</sup>, А.О. Киселев<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Краснодарское высшее военное училище имени генерала армии  
С.М. Штеменко, г. Краснодар, Россия

<sup>2</sup>Воронежский институт ФСИН России, г. Воронеж, Россия,

<sup>3</sup>Краснодарское высшее военное авиационное училище летчиков  
имени А. К. Серова, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** В статье рассматривается актуальная проблема оптимизации физкультурно-спортивной деятельности студенческой молодежи за счет высокого социокультурного потенциала полиатлона как комплексного вида спорта, интегрирующего разнообразные физические упражнения. Цель исследования: теоретически проанализировать и обосновать социокультурный потенциал полиатлона как средства оптимизации физкультурно-спортивной деятельности студенческой молодежи, а также выявить специфические возможности полиатлона в формировании ценностного отношения к здоровью, развитию личностных качеств и укреплении социальных связей студентов. Методы исследования: анализ научной литературы и методологического аппарата социологии спорта и педагогики. Основные результаты исследования заключаются, в подтверждении и конкретизации основных направлений развития и функций полиатлона в физкультурно-спортивной деятельности студентов, который, благодаря своей универсальности, доступности и ориентации на гармоничное развитие, способен выступать эффективным инструментом не только физического, но и духовно-нравственного воспитания, формирования общекультурных компетенций, ценностного отношения к здоровью, развитию личностных качеств, укреплении социальных связей среди студенческой молодежи и консолидации студенческих коллективов, что подтверждает целесообразность более активно внедрять элементы полиатлона в учебный процесс по физической культуре в вузах и в систему внеучебной деятельности.

**Ключевые слова:** полиатлон, студенческая молодежь, социокультурный потенциал, физкультурно-спортивная деятельность, спорт.

Современный этап развития общества характеризуется физическим состоянием населения страны, основным показателем которого является физическое развитие, здоровье, готовность к труду, защите Родины и социального самочувствия студенческой молодежи. По данным ВОЗ, более 80% молодых людей в мире ведут недостаточно активный образ жизни, что является ведущим фактором риска неинфекционных заболеваний.

Интенсификация учебного процесса, распространение малоподвижного образа жизни, связанного с цифровизацией, фрагментация социальных связей создают предпосылки для поиска новых, более эффективных форм физкультурно-спортивной деятельности [1, с.120]. Традиционные подходы зачастую не успевают за изменяющимися запросами молодежи, что приводит к снижению мотивации к систематическим занятиям физической культурой. Перспективное направление в физкультурно-спортивной деятельности представляют комплексные виды спорта, обладающие значительным социокультурным потенциалом.

Социологические исследования (В.И. Столяров, И.М. Быховская) подтверждают, что виды спорта, имеющие четкую культурную и историческую составляющую, обладают более высоким воспитательным потенциалом. Исследования в области психологии спорта (например, работы Р.М. Загайнова, Г.Д. Горбунова) показывают, что многоборья эффективно развивают волевые качества, такие как решительность и смелость, которые напрямую переносятся на учебную и будущую профессиональную деятельность. Полиатлон, являясь наследником традиционных многоборий, несет в себе эту культурную ценность.

Полиатлон (многоборье) – это вид спорта, включающий соревнования в нескольких дисциплинах, как правило, силового и скоростно-силового характера (например, бег, плавание, стрельба, метание гранаты, подтягивания). Его ключевыми характеристиками являются разносторонность, доступность (не требует дорогостоящей инфраструктуры) и ориентация на всестороннее физическое развитие.

Полиатлон, как доказано исследованиями в области спортивной физиологии, обеспечивает комплексное и сбалансированное развитие физических качеств, противодействуя последствиям гиподинамии [2, с.251].

Цель исследования: теоретически проанализировать и обосновать социокультурный потенциал полиатлона как средства оптимизации физкультурно-спортивной деятельности студенческой молодежи, а также выявить специфические возможности полиатлона в формировании ценностного отношения к здоровью, развитию личностных качеств и укреплении социальных связей студентов.

В работе применялись такие методы исследований как: анализ и синтез научной и методической литературы по социологии физической культуры, педагогике, психологии спорта; системный подход для рассмотрения полиатлона как целостного феномена; сравнительный анализ возможностей полиатлона и других видов спортивной деятельности. Данные методы позволили подтвердить и конкретизировать основные направления развития и функции полиатлона в физкультурно-спортивной деятельности студентов, которые, благодаря своей универсальности, доступности и ориентации на гармоничное развитие, способны выступать эффективным инструментом не только физического [3, с.284], но и духовно-нравственного воспитания, формирования общекультурных компетенций, ценностного отношения к

здоровью, развитию личностных качеств, укреплении социальных связей среди студенческой молодежи и консолидации студенческих коллективов.

Современные студенты относятся к поколению «цифровых аборигенов», для которого виртуальная реальность зачастую превалирует над физической. Это порождает такие риски, как гиподинамия, ожирение, снижение резистентности организма [4, с.245]. Полиатлон, в силу своей разносторонней направленности, обеспечивает комплексное воздействие на все основные системы организма (**кардиореспираторную**, мышечную, нервную) [5, с.332]. Важным социокультурным аспектом является формирование не просто навыка выполнения упражнений, а ценностного отношения к здоровью как к капиталу, необходимому для будущей профессиональной и личной самореализации. Регулярные тренировки по полиатлону воспитывают осознанную потребность в двигательной активности, переводя ее из разряда внешней обязанности (учебный предмет) в категорию внутренней потребности [6, с.46].

Полиатлон по своей сути является видом спорта, требующим высокой самоорганизации, дисциплины и целеустремленности [7, с.246]. Необходимость прогрессировать в нескольких, зачастую контрастных, дисциплинах (например, требующих выносливости – бег, и концентрации – стрельба) способствует развитию морально-волевых качеств, таких как: настойчивость и трудолюбие (достижение результата возможно только при систематических тренировках); стрессоустойчивость (соревновательный характер вида спорта учит управлять эмоциями в условиях стресса); самоконтроль и адекватная самооценка (спортсмен учится реально оценивать свои силы и планировать нагрузку); честность, добросовестность, порядочность, уважение и т.д.. Это напрямую коррелирует с формированием общекультурных и профессиональных компетенций будущего специалиста, для которого умение ставить цели и достигать их в условиях неопределенности является ключевым [8, с.453].

Систематические занятия в секциях, подготовка к соревнованиям создают условия для формирования устойчивых студенческих групп по интересам, основанных на общих ценностях здорового образа жизни и взаимопомощи. В отличие от сугубо индивидуальных или, наоборот, сугубо командных видов спорта, полиатлон сочетает в себе личное первенство и дух коллективной поддержки. Это способствует преодолению социального одиночества, развитию коммуникативных навыков и формированию благоприятного социально-психологического климата в студенческой среде. Кроме того, полиатлон, имеющий военно-прикладную историю, способствует патриотическому воспитанию, формируя связь с традициями [9, с.240].

Проведенный теоретический анализ позволяет утверждать, что полиатлон обладает значительным, но еще не полностью востребованным социокультурным потенциалом в работе со студенческой молодежью. Его преимущества заключаются в универсальности, доступности, комплексном

воздействии на личность и способности отвечать на современные вызовы. Внедрение полиатлона в физкультурно-спортивную деятельность вузов – через учебные программы, спортивные секции, внутривузовские и межвузовские соревнования – может стать эффективным направлением повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой, укрепления их здоровья, развития важных личностных качеств и усиления социальной сплоченности.

### Список литературы

1. Пугачев И.Ю., Парамзин В.Б., Долгополов Л.П. Приоритетные направления научно-исследовательской деятельности в системе физической культуры и спорта // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 22–23 апреля 2021 года. Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2021. С. 116-121.

2. Болотин А.Э., Парамзин В.Б., Яцык В.З. Методы исследования физического состояния и резервных возможностей организма у биатлонистов в процессе развития выносливости // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 11 февраля 2019 года. Том Часть 1. Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. С. 250-252.

3. Парамзин В.Б., Васильченко О.С., Разновская С.В. К вопросу об изменении силовых показателей обучаемых в процессе первоначальной адаптации к образовательной деятельности // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2019. № 1. С. 283-284.

4. Дерещкий А.А. Проблемы физической подготовки школьников, поступающих в военные училища // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа : Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2020 года / Редколлегия: И.Н. Калинина [и др.]. Том Часть 3. Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2020. С. 245.

5. Применение средств профессионально-прикладной физической культуры для повышения защитных механизмов организма от влияния негативных факторов, сопровождающих процесс обучения / С. В. Разновская, [и др.] // Евразийское Научное Объединение. 2019. № 3-5(49). С. 330-333.

6. Повышение физической работоспособности и выносливости девушек в армейском гиревом рывке средствами кроссовой подготовки / О. В. Машенко, [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2021. № 5. С. 45-47.

7. Киселев А.О. Терпение как показатель волевых качеств и определение уровня его развития // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа : Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2020 года / Редколлегия: И.Н. Калинина [и др.]. Том Часть 3. Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2020. С. 246.

8. Критерии эффективности организационно-управленческой деятельности преподавателей кафедры физического воспитания вуза / А. Н. Сысоев, И. Ю. Пугачев, С. В. Разновская [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 11(201). С. 451-456.

9. Киселев А.О., Васильченко О.С. Сравнительная характеристика спортивной и физической подготовленности девушек разных курсов обучения в летном училище // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа : материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2021 года. Том ЧАСТЬ 2. – Краснодар: ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», 2021. С. 240-241.

## **ФЕНОМЕН СПОРТИВНОГО ПАЛОМНИЧЕСТВА: МОТИВАЦИЯ И ПРАКТИКИ ФАНАТОВ В КОНТЕКСТЕ КУЛЬТУРНОГО ТУРИЗМА**

Е.В. Ползикова

Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию феномена спортивного паломничества как социокультурного явления, находящегося на стыке спорта, туризма и духовных практик. На основе герменевтического подхода, предложенного М.А. Пилюгиной, анализируются мотивация фанатов, совершающих поездки к знаковым спортивным объектам и событиям, а также их практики, которые интерпретируются как светский аналог традиционного паломничества. Рассматриваются такие аспекты, как поиск идентичности, приобщение к сакральным для спортивного сообщества смыслам, коллективные ритуалы и коммуникация. В результате делается вывод о том, что спортивное паломничество выступает формой современной культурной практики, сочетающей в себе элементы туризма, духовного поиска и социальной идентификации.

**Ключевые слова:** спортивное паломничество, мотивация фанатов, культурный туризм, герменевтика, идентичность, ритуал, сакральное пространство.

В современном мире спорт перестал быть исключительно физической активностью или зрелищем. Он трансформировался в мощный социокультурный феномен, порождающий особые формы поведения и практики. Одной из таких форм является спортивное паломничество – путешествие фанатов к местам, обладающим особой символической значимостью в спортивном контексте: стадионам, музеям клубов, мемориалам легендарных спортсменов, крупным соревнованиям. Данное явление обладает признаками, сходными с традиционным паломничеством, что позволяет анализировать его через призму герменевтики, как «встречу во времени» [1], направленную на постижение смыслов и приобщение к коллективному опыту.

Целью исследования выступает анализ мотивации и практики спортивных фанатов в контексте культурного туризма, используя герменевтический подход для раскрытия глубинных смыслов этого феномена.

Теоретической основой является герменевтический подход к паломничеству

Как справедливо отмечает М.А. Пилюгина, паломничество изначально представляет собой деятельность, направленную на «приобщение и

понимание смыслов и событий» [4]. Ключевым для нашего исследования является положение о том, что паломничество тесно связано с герменевтической традицией, ориентированной на интерпретацию символов и поиск понимания. Философы В. Дильтей и Г.-Г. Гадамер подчеркивали роль переживания и традиции в процессе понимания. Дильтей рассматривал жизнь как непосредственное переживание, а понимание – как соотнесение личного опыта с культурно-историческим контекстом [3]. Это в полной мере применимо к фанату, который через посещение «священных» мест спорта переживает личную причастность к истории и традиции клуба или спортивного события.

Г.Г. Гадамер, в свою очередь, указывал на важность предпонимания и традиции: «тот, кто хочет понять, связывает себя с предметом, о котором гласит предание, и либо находится в контексте с традицией, изнутри которой обращается к нам предание, либо стремится обрести такой контакт» [1].

Для спортивного фаната таким «преданием» является история клуба, легенды о спортсменах, мифология побед и поражений. Путешествие к месту силы – стадиону «Камп Ноу» в Барселоне или «Уэмбли» в Лондоне – это попытка «обрести контакт» с этой традицией, сделать ее частью личного опыта.

С точки зрения антропологии, паломничество связано с концепцией лиминальности – состоянием «между мирами», выходом из повседневной рутины [1,5]. Спортивный фанат, отправляясь в путь, также покидает привычную среду, чтобы погрузиться в особое, сакрализованное пространство спортивного праздника.

Мотивация спортивных паломников многогранна и выходит далеко за рамки простого желания посмотреть матч. В ее структуре можно выделить несколько уровней, используя модель «толкай и тяни» (push and pull), упомянутую в контексте современного паломничества [2]. Существует 2 понимания мотивации как таковой:

1. Внутренняя мотивация (push-факторы):

– Поиск идентичности и принадлежности. Посещение знаковых мест укрепляет связь фаната с сообществом, позволяет ощутить себя частью большой «спортивной семьи».

– Духовный поиск и приобщение к сакральному. Для многих болельщиков спорт – это светская религия. Стадион становится храмом, игра – литургией, а спортивные реликвии – мощами. Как отмечает Пилюгина, в современном мире происходит «десакрализация религии», и ее место занимают новые формы поклонения [6]. Спорт становится одной из таких форм.

– Эмоциональное переживание и катарсис. Посещение крупного события, такого как Олимпиада или финал Лиги чемпионов, – это мощный эмоциональный опыт, сравнимый с религиозным экстазом.

2. Внешняя мотивация (pull-факторы):

– Притяжение сакрального места. Сам стадион, музей или памятник обладают символической силой, «притягивающей» фанатов.

– Участие в коллективных ритуалах. Скандирование кричалок, ношение клубной атрибутики, коллективное празднование – все это ритуалы, укрепляющие групповую солидарность и наполняющие поездку смыслом.

Практики спортивных паломников во многом повторяют практики религиозных паломников:

– Путь и подготовка: планирование поездки, приобретение билетов и атрибутики – это современный аналог подготовки к долгому пути.

– Поклонение «реликвиям»: посещение музеев клубов, где хранятся кубки, форма легенд; фотографирование у памятников спортсменам.

– Участие в «богослужении»: непосредственное присутствие на матче, где фанаты являются не пассивными зрителями, а активными участниками действия.

– Коммуникация и обмен опытом: общение с другими фанатами, обмен историями и эмоциями, что соответствует герменевтической идее П. Рикера о понимании через диалог с Другим [7].

В современной науке паломничество все чаще рассматривается как одно из направлений туризма [1]. Спортивное паломничество является ярким примером культурного туризма, поскольку оно:

– Связано с посещением мест, имеющих высокую культурную и историческую ценность для определенного сообщества.

– Способствует межкультурной коммуникации и диалогу, что, по мнению О.В. Чистяковой, является одной из функций туризма в современном мире [3].

– Сочетает в себе рекреационные (отдых, развлечение) и глубокие смысловые компоненты (поиск идентичности, приобщение к традиции).

Однако, как и в случае с религиозным паломничеством, здесь существует тонкая грань между «паломником» и «туристом». Фанат-паломник движим внутренней потребностью приобщиться к сакральному, в то время как турист может посещать спортивные объекты из чистого любопытства. Тем не менее, как показывает практика, эти роли часто смешиваются.

Проведенный анализ позволяет утверждать, что феномен спортивного паломничества представляет собой сложную социокультурную практику, которая может быть продуктивно проанализирована в рамках герменевтического подхода. Мотивация фанатов коренится в потребности поиска идентичности, приобщения к сакральным для спортивного сообщества смыслам и переживания коллективного опыта. Их практики, включающие путь, поклонение реликвиям и участие в ритуалах, структурно аналогичны практикам традиционных паломников.

Спортивное паломничество является значимым компонентом культурного туризма, способствуя не только экономическому развитию территорий, но и выполняя важные социально-культурные функции:

укрепление групповой солидарности, трансляция традиций и межкультурный диалог. Дальнейшее исследование этого феномена может быть связано с более детальным анализом специфики различных видов спорта, а также с изучением влияния цифровизации на практики спортивных фанатов.

### Список литературы

1. Афанасьев О.Е., Афанасьева А.В. Религиозный туризм как тренд мировой и российской туриндустрии: концептуальная сущность и модели развития // *Современные проблемы сервиса и туризма*. 2019. Т. 13, № 3. С. 7-27.

2. Еремина Е.А., Титов В.А. Цифровые технологии в массовых спортивно-художественных представлениях и праздниках // *Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции*, Краснодар, 17–18 октября 2024 года. Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. С. 455-459.

3. Еремина, Е.А., Янковская, Л.В. Реклама и PR в международном спортивном и олимпийском движении: курс лекций для обучающихся по направлению подготовки: 49.04.01 Физическая культура, профиль подготовки «Международное спортивное и олимпийское движение» Краснодар: КГУФКСТ, 2023. 35 с.

4. Пилюгина М.А. Паломничество как встреча во времени: герменевтический аспект // *Ярославский педагогический вестник*. 2020. № 6 (117). С. 165-171.

5. Стахова Л.В. Путешествия к местам жизни и смерти известных личностей: тренд времени или «новое паломничество» // *Современные проблемы сервиса и туризма*. 2019. Т. 13, № 3. С. 120-130.

6. Чистякова О.В. Социально-философское осмысление туризма в контексте межкультурных коммуникаций современности // *Гуманитарный вестник*. 2019. Вып. 5. С. 1-14. URL: <http://dx.doi.org/10.18698/2306-8477-2019-5-622> (дата обращения: 15.10.2023).

7. Eade John, Dionigi Albera. Pilgrimage Studies in Global Perspective // *New Pathways in Pilgrimage Studies: Global Perspective*. Routledge, 2016. 254 p. URL: [https://www.researchgate.net/publication/311885963\\_Pilgrimage\\_Studies\\_in\\_Global\\_Perspective](https://www.researchgate.net/publication/311885963_Pilgrimage_Studies_in_Global_Perspective) (дата обращения: 15.10.2023).

## РАЗВИТИЕ ИНКЛЮЗИВНОГО СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА: СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ БАРЬЕРЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Е.В. Ползикова

Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** В фокусе настоящего исследования находится становление и перспективы инклюзивного спортивного туризма в России – комплексной сферы, интегрирующей принципы спорта, туристической индустрии и социальной интеграции. Проведенный анализ статистики и актуальных научных изысканий позволяет идентифицировать системные социокультурные преграды, которые сдерживают вовлечение лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в спортивно-туристическую активность. Среди ключевых ограничений выделяются: дефицит доступной (безбарьерной) инфраструктуры, низкий уровень информированности, нехватка подготовленных специалистов, а также устойчивые стереотипы общественного сознания. Вместе с тем, в работе обосновывается тезис о высоком потенциале этого направления, что находит подтверждение в статистике, указывающей на значительную долю людей с инвалидностью, мотивированных к самостоятельным путешествиям. В качестве векторов дальнейшего развития предлагается комплекс мер, включающий оптимизацию законодательной базы, создание специализированной инфраструктуры, системную подготовку кадров и внедрение программ, нацеленных на продвижение ценностей инклюзивного туризма.

**Ключевые слова:** инклюзивный туризм, спортивный туризм, лица с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), безбарьерная среда, социокультурные барьеры, адаптация, рекреация.

На современном этапе социального развития все большую актуальность приобретают принципы инклюзии и создания равных условий для различных категорий населения. В данном контексте сфера туризма, в особенности его спортивно-рекреационный сегмент, утрачивает черты элитарности, превращаясь в действенный механизм социальной интеграции, реабилитации и улучшения качества жизни лиц с ограниченными возможностями здоровья. Под инклюзивным спортивным туризмом подразумевается особая область деятельности, нацеленная на предоставление людям с инвалидностью доступа к активным видам отдыха, спортивным мероприятиям на природе и специализированным турпродуктам с учетом их индивидуальных потребностей.

Согласно оценкам экспертов, прогресс в сфере инклюзивного туризма в России представляет собой не просто проблему социального равенства, но и

значительный ресурс для наращивания общегосударственного туристического потенциала [6]. Тем не менее, формирование этого направления, и в частности его спортивной составляющей, сталкивается с системой социокультурных ограничений, которые нуждаются в комплексном изучении и выработке стратегий их нивелирования. В связи с этим цель настоящей работы заключается в систематизации основных барьеров и определении векторов развития инклюзивного спортивного туризма в Российской Федерации через призму анализа текущей ситуации.

Согласно статистическим данным, на 1 января 2025 года численность людей с инвалидностью в России составила около 11 млн человек, или 9% от общего населения [5]. Важно отметить, что значительная часть этой аудитории – люди с III группой инвалидности, характеризующейся частичной утратой трудоспособности, но сохраняющей способность к самостоятельной деятельности, включая путешествия [6]. Например, в Алтайском крае основную долю лиц с ОВЗ составляют мужчины и женщины в возрасте от 35 до 69 лет [6]. Данная демографическая группа представляет собой потенциально активный целевой сегмент для инклюзивного спортивного туризма, ориентированного на посильные физические активности: пешие походы адаптированной сложности, сплавы, спортивное ориентирование и др.

Несмотря на этот потенциал, уровень участия людей с ОВЗ в туристических поездках остается низким. По данным Росстата, в 2024 году лишь 28,5 % инвалидов в возрасте 15 лет и старше совершили туристическую или экскурсионную поездку [6]. Основными причинами отказа являются недоступность инфраструктуры, высокая стоимость, недостаток информации и отсутствие специальных предложений [6]. Эти факторы в полной мере относятся и к спортивному туризму, предъявляющему дополнительные требования к безопасности и адаптации маршрутов.

Анализ современной ситуации позволяет выделить ряд барьеров, носящих системный социокультурный характер.

1. Инфраструктурный барьер. Безбарьерная среда сосредоточена преимущественно в крупных городах (Москва, Санкт-Петербург, Сочи, Казань), в то время как уникальные природные локации для спортивного туризма зачастую находятся в малых городах и сельской местности, где адаптация объектов практически отсутствует [1, 6]. Отсутствие адаптированного транспорта, специализированного снаряжения и оборудованных трасс делает невозможным проведение многих видов активного отдыха.

2. Информационный и коммуникативный барьер. Отмечается низкая информированность потенциальных туристов с ОВЗ о существующих возможностях, а также недостаточная подготовленность гидов и инструкторов к работе с данной категорией клиентов [6]. Это порождает недоверие и страх перед путешествием.

3. Экономический барьер. Разработка и реализация инклюзивных туров, особенно связанных с активностями, требуют дополнительных инвестиций в логистику, безопасность и сопровождение, что повышает их конечную стоимость и делает малодоступными для широкой аудитории [2,6].

4. Социально-психологический барьер (стигматизация). В обществе сохраняются стереотипы о хрупкости и неспособности людей с инвалидностью к физическим нагрузкам, что ограничивает их собственные устремления и инициативу туроператоров в разработке соответствующих программ [3].

Несмотря на все выше представленные проблемы, существуют четкие перспективы для развития данного направления.

1. Совершенствование нормативно-правовой базы. Необходимо развитие специализированных ГОСТов и регламентов, касающихся непосредственно безопасности и стандартов организации спортивно-туристских услуг для людей с ОВЗ, по аналогии с успешным опытом реализации Федерального закона «О социальной защите инвалидов в РФ» [1, 7].

2. Развитие партнерских сетей и обмен опытом. Как показывает практика, немногочисленные туроператоры, специализирующиеся на инклюзивном туризме (TraWell, «Росомаха», «Интегра-тур» и др.), эффективно сотрудничают между собой [6]. Это создает основу для формирования профессионального сообщества, обмена лучшими практиками и разработки совместных межрегиональных спортивных маршрутов.

3. Подготовка квалифицированных кадров. Внедрение образовательные программы вузов и курсов повышения квалификации модулей по основам инклюзивного туризма, психологии взаимодействия и технике безопасности при работе с людьми с различными нозологиями.

4. Популяризация и поддержка на государственном уровне. Реализация программ по субсидированию туров для людей с ОВЗ (по аналогии с проектом «Россия – страна возможностей» и «Абилимпикс»), проведение инклюзивных спортивно-туристских фестивалей и создание федерального информационного портала, аккумулирующего данные о доступных маршрутах и услугах.

Развитие инклюзивного спортивного туризма в России – это сложная, но достижимая цель, требующая консолидированных усилий государства, бизнеса и общественных организаций. Преодоление существующих социокультурных барьеров возможно через реализацию комплексного подхода, включающего законодательное регулирование, инфраструктурную адаптацию, кадровое обеспечение и активную информационную политику. Успешное развитие этого направления будет способствовать не только расширению туристического предложения и экономическому росту, но и укреплению принципов инклюзивного общества, где каждый человек имеет право на активный отдых и самореализацию через спорт и путешествия.

## Список литературы

1. Джавадова С.А. Перспективы развития инклюзивного туризма в России // E-Scio. – 2020. № 2 (41). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/perspektivy-razvitiya-inklyuzivnogo-turizma-v-rossii> (дата обращения: 23.09.2024).
2. Пирогова О.Е., Мустафина А.В., Гамидова А.Э. Инклюзивный туризм: понятие и сущность // Управленческое консультирование. 2023. № 6 (174). С. 81-89.
3. Прудникова Н.Г., Дудник А.А. Инклюзивный туризм: состояние и перспективы развития // Siberian Journal of Tourism and Economic. 2024. № 16-17. С. 13-20.
4. Савельева О.В. Инклюзивный туризм: туристические направления для людей с ограниченными возможностями и способы их реализации // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2021. № 2. С. 128-132.
5. Стрельникова М.А. Инклюзивный туризм в России: характеристика современного состояния // Сервис в России и за рубежом. 2023. Т. 17. № 1/103. С. 201-209.
6. Якименко М.В., Русева О.З. Состояние и перспективы развития инклюзивного туризма в России: основные аспекты формирования безбарьерной (доступной) среды // Сервис в России и за рубежом. 2022. № 4 (101). С. 7-17.
7. Альмухамедова О.А., Ханина А.В., Якименко М.В. Особенности развития инклюзивного туризма в мире: анализ мирового опыта формирования доступной среды для лиц с ограниченными возможностями здоровья // Экономика, предпринимательство и право. 2023. Т. 13. № 3. С. 801-814.

## СОЦИАЛЬНАЯ ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИДОВ КУЛЬТУРЫ В ОЦЕНКЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

И.Ю. Пугачев

Военно-морская академия имени Н.Г. Кузнецова, г. Санкт-Петербург, Россия

**Аннотация.** Целью работы являлось изучение и конкретизация положений взаимосвязи видов культуры в оценке эффективности воздействия физического воспитания на здоровый стиль жизни человека; формулировка авторской аналитической классификации взглядов. Методами исследования являлись: аналитические методы гипотетического анализа и обобщения, логической обработки информации, систематизации итогов изучения данных, эпистемологический анализ, формализация. Установлено, что здоровый стиль жизни человека – понятие многомерное и многокомпонентное. Оценка эффективности воздействия физического воспитания человека в его контенте должна носить комплексный характер критериев градации с духовным перевесом транскрипции, духовными ценностями. Основные кластеры видов культуры массовая, элитарная, народная – по внутренней составляющей людских ресурсов имеют свои особенности персонального существования, но в интегративном аспекте не противоречат друг другу и направлены на всеобщее накопление совокупности ценностей человечества в процессе общественно-исторической практики, характеризующей достигнутую ступень развития общества.

**Ключевые слова:** культура, структура, дифференциация, физическое воспитание, духовные ценности.

Здоровый стиль жизни (ЗСЖ) человека соотносится к многомерному и многокомпонентному понятию на социальном, бытовом, производственном и др. уровнях объективной и субъективной реальностях [1]. Даже если условно разделить структуру жизни человека на два компонента: жизнь со здоровым образом стиля; жизнь – с нездоровым образом стиля или «нездоровая» жизнь, то квалиметрически ЗСЖ уже занимает половину содержания сознательного существования, или корректнее трактовать, – дееспособности людских ресурсов.

Среди всего многообразия элементов ЗСЖ его можно дифференцировать на телесный и духовный кластеры [2]. Если телесный компонент человека непосредственным образом связан с медико-биологическими контентом и физическим воспитанием, то духовность человека пронизана всеми формами и видами культуры, или, наоборот. Но в любом случае имеет место взаимосвязь и взаимообусловленность явлений.

Цель работы – изучить и конкретизировать положения взаимосвязи видов культуры в оценке эффективности воздействия физического воспитания на здоровый стиль жизни человека; сформулировать авторскую аналитическую классификацию взглядов.

Методика и организация исследования. Применялись аналитические методы гипотетического анализа и обобщения, логической обработки информации, систематизации итогов изучения данных, эпистемологический анализ, формализация.

Результаты и их обсуждение. На наш взгляд, оценка эффективности воздействия физического воспитания в контенте ЗСЖ человека должна носить комплексный характер критериев градации. Например, человек может быть высокой степенью физически развит и обладать существенным уровнем развития способностей, как производных от физических качеств, и систематически повышать свой уровень дидактически грамотно предусмотренными тренировочными занятиями. Но в плане «невежественности» оставаться грубым, завистливым и бездушным индивидуумом с нарастающей тенденцией развития агрессивности. В этом случае речи о нормальности ЗСЖ из-за психоэмоционального неблагополучия идти быть не может.

Говоря о «здоровье нации», или «здоровом государстве» [6] большим оттенком предполагается все же духовный аспект рассматриваемого вопроса. Хотя, безусловно, в сущности, трактовки термина «ЗСЖ» в доминирующем плане заложен понятийный терминал именно психофизического состояния людей, наличия или отсутствия каких-либо заболеваний, вообще эпидемий в стране, средний уровень продолжительности жизни человека [7, 10, 11]. На производстве таковым мерилom в том числе эффективно проявил себя показатель «количество трудопотерь (в часах) в связи с болезнью».

Тенденция очертания многополярности мира все более вырисовывает картину «разделения» или проведения линии в духовной культуре понимания и осознания ЗСЖ в рамках отдельного государства и преемственности его традиций [8]. Так, для России не приемлемо понятие «ЗСЖ трансгендеров» и нарастающий логистический поток социальных поддержек и сплочений политических, финансовых и экономических течений. Для России таковой подход является не иначе, как разложением психики человека, дальнейшей его деградацией. Даже если предположить, что данная тенденция в США и странах Евросоюза специально финансируется и разработана как план «социального оружия» для решения геополитических целей, предполагающих любым способом, навести хаос, создать противовес образам этики, приемлемым в России, то изначально те лица, которых более широко стали называть «кукловодами», с позиций ЗСЖ уже по факту являются психически больными людьми.

Ценность семьи, благополучные отношения детей, родителей, родственников, их друзей на основе полноценного здоровья всех участников процесса и стремлением их к физическому совершенствованию и

полноценной его систематической реализации на основе принципов спортивной тренировки, безусловно, является идеалом процесса ЗСЖ [9]. Здесь усматривается некий аналог воинского подразделения с плановым выполнением всех элементов распорядка дня, в том числе, например, – умыванием и чисткой зубов, выполнением утренней физической зарядки, обязательными трехразовыми в неделю тренировками по физическому самосовершенствованию в рамках спортивно-массовой работы.

На рисунке 1 представлены основные виды культуры в обществе.



Рисунок 1 – Основные виды культуры в обществе

Массовая культура ориентирована на запросы широкого спроса потребителей. В отношении ЗСЖ это проявляется в масштабном увлечении людского населения различного возраста занятиями физическими упражнениями и доступными видами любительского спорта на уровне достижения возможных среднестатистических результатов. Активное участие человеческих ресурсов в выполнении нормативов и требований ГТО (в армии – ВСК). Ценностный интерес участников процесса к спортивной жизни страны, ориентируя поле внимание на транслируемые матчи сборной команды России по различным игровым видам спорта, на реализацию высокого индивидуального мастерства одаренных атлетов в фигурном катании, художественной гимнастике, единоборствам и др. С данных позиций возникает стремление молодежи к подражанию образам великих чемпионов. К сожалению, Олимпийских чемпионов и чемпионов Мира, Европы из нашей страны становится все меньше. Международное Олимпийское движение испытывает геополитический коллапс, звеньями этой одной цепи является война России на Украине. Последствия специальной военной операции, безусловно, наносят значительный ущерб

ЗСЖ российским гражданам: в масштабах страны не большими статистическими цифрами, но погибает население на поле боя (хотя, даже если один человек погиб – это трагедия и убыток Отечества); от погибших сыновей, мужей, братьев, товарищей и т. д. в психическом плане страдают и долго «выпадают из строя» их семьи и родственники; негативные эмоции усугубляют ЗСЖ также непрерывные непредсказуемые бомбежки близ лежащих к Украине территорий. Данные условия для большинства людей являются сбивающим фактором полноценных оздоровительных занятий и др., глубоко восторженных посещений музеев и театров, путешествий.

Элитарная культура требует специальной подготовки для усвоения информации, представлена сложностью содержания, отмечается нестандартностью художественных средств, доступна для понимания преимущественно кругу ценителей и специалистов, не лимитирована безграничным выражением творца. К этому виду культуры следует соотнести действующих рекордсменов, одаренных спортсменов высокого класса, людей-легенд. ЗСЖ данного контингента общества нацелен конкретно на достижение победы в соревнованиях. Этому люди посвящают свою жизнь, как в армии, а может быть, более педантично выполняют все пункты элементов распорядка дня, питания, отдыха, перманентного медико-биологического обследования и контроля. Нередки случаи и не секрет, что спортсмены сборных команд подолгу из-за постоянных турниров, сборов не видятся с семьями. Это в определенной степени преобладание высоких суперволевых качеств, напористости, терпения.

К лицам, ведущим ЗСЖ и соотносящимся к представителям элитарной культуры можно отнести и обыденных простых рабочих, пенсионеров, фанатов молодежной среды, которые «болеют» за своих любимых спортсменов, по возможности постоянно посещают, например, все матчи (если иллюстрировать мысль любимой командой по футболу, хоккею, баскетболу и др.). Следует отметить, что фанаты спортивных команд представляют специфический оттенок психосодержания ЗСЖ и требуют особого отдельного рассмотрения, поскольку имеют как позитивные, так и ряд негативных флуктуаций общественного поведения.

Народный вид культуры отличается масштабной коллективностью творческих процессов и анонимностью создателей, отражает национальный характер, является источником вдохновения для представителей элитарной культуры. К таковым всеобъемлющим традициям нашего государства следует отнести сообщество русского хоккея с шайбой, самбо, функционирование ЦСКА, клубов СКА, Военного института физической культуры (в мире – это единственный военно-спортивный вуз). Также следует указать на сложившиеся традиции доминирования единоборств, например, в Дагестане, Чеченской Республике, Северной Осетии и др. Последний пример отчетливо выделяет и характер направленности учебных занятий по физической культуре в школах этих регионов с соответствующей спортивной базой (в каждой школе, в отличие от основных регионов России,

имеет место зал борьбы), что расширяет возможности реализации вариативной части программы.

Выводы. Здоровый стиль жизни человека – понятие многомерное и многокомпонентное. Оценка эффективности воздействия физического воспитания человека в его контенте должна носить комплексный характер критериев градации с духовным перевесом транскрипции, духовными ценностями. Основные кластеры видов культуры массовая, элитарная, народная – по внутренней составляющей людских ресурсов имеют свои особенности персонального существования, но в интегративном аспекте не противоречат друг другу и направлены на всеобщее накопление совокупности ценностей человечества в процессе общественно-исторической практики, характеризующей достигнутую ступень развития общества.

### Список литературы

1. Цао Ш. Актуальность усиления педагогической установки на формирование здорового стиля жизни школьников КНР 12–14 лет в условиях образовательной среды // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2025. Т. 20, № 2. С. 356–360.

2. Ли Ю., Пугачев И. Ю., Фарбей В. В., Яцковец А. С. Детализация научных представлений о сущности дефиниции «здоровый стиль жизни» человека во взаимосвязи с процессом физического воспитания // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2025. Т. 20, № 2. С. 289–293.

3. Сысоев А. Н., Пугачев И. Ю., Разновская С. В. [и др.]. Критерии эффективности организационно-управленческой деятельности преподавателей кафедры физического воспитания вуза // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 11(201). С. 451–456.

4. Фокин А. М., Малышева Е. В., Пугачев И. Ю., Родичкин П. В. XV инвестиционный форум ВТБ «Россия зовет!» и глобальные перспективы развития физической культуры и спорта // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2024. Т. 19, № 4. С. 331–335.

5. Османов Э. М., Кораблев Ю. Ю., Пугачев И. Ю. Физическая культура специалистов-преподавателей старших возрастов инженерно-технических вузов Министерства обороны // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2007. № 6(50). С. 25–29.

6. Ли Ж., Родичкин П. В., Пугачев И. Ю., Хмылова Д. А. Практические дилеммы глубокой интеграции физического воспитания и здравоохранения на национальном уровне // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2024. Т. 19, № 4. С. 301–305.

7. Пугачев И. Ю. Необходимость сопряжения оценки эффективности физического воспитания государства с международным рейтингом средней продолжительности жизни человеческого капитала // Человеческий капитал. 2024. № 8(188). С. 132–145.

8. Чэнь Ю., Родичкин П. В., Пугачев И. Ю. Ретроспективный анализ основ китайской теории физической культуры // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2024. Т. 19, № 1. С. 247–254.

9. Лубышева Л. И. Развитие субъектности личности в контексте ценностей физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2023. № 8. С. 101.

10. Пугачев И. Ю., Рубис Л. Г. Преимущественные установки использования дидактических принципов обучения в теории и методике физического воспитания // Проблемы физической культуры, спорта и туризма в свете современных исследований и

социальных процессов: сб. тр. Междун. науч.-прак. конф. Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2017. С. 143–148.

11. Пугачев И. Ю., Дутов С. Ю., Османов Э. М. Распространенность табакокурения среди различных групп населения и пути его профилактики // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. 2012. Т. 17, № 2. С. 791–796.

## ВЛИЯНИЕ КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА НА ПРОЦЕСС СОЦИАЛИЗАЦИИ: РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ОДИНОЧЕСТВЕ И ДЕПРЕССИИ

А.А. Пундир, И.Л. Пожидаева  
Ростовский государственный медицинский университет,  
г. Ростов-на-Дону, Россия

**Аннотация.** Целью данного исследования является анализ влияния командных видов спорта на процесс социализации личности, с фокусом на их потенциале для снижения уровня одиночества и симптомов депрессии. Методология работы включает системный анализ и обзор релевантных научных публикаций, мета-анализов и данных экспериментальных исследований в области психологии, социологии и спортивной медицины за последние два десятилетия. В качестве основных результатов исследования выявлено, что регулярное участие в командных спортивных практиках способствует формированию прочных социальных связей, повышению уровня социальной поддержки и развитию коммуникативных навыков. На физиологическом уровне отмечается снижение уровня кортизола и увеличение выработки эндорфинов. На психологическом уровне – снижение воспринимаемого одиночества и выраженности депрессивной симптоматики за счет механизмов групповой сплоченности, чувства принадлежности и повышения самооценки. Полученные данные подтверждают, что командные виды спорта могут рассматриваться как эффективный немедикаментозный инструмент в комплексной программе социализации и психологической реабилитации.

**Ключевые слова:** командный вид спорта, социализация, одиночество, депрессия, групповая сплоченность, социальная поддержка, психологическое благополучие.

Социализация – это процесс, посредством которого индивид усваивает нормы, ценности, правила и модели поведения, необходимые для успешного взаимодействия в социуме. В современном обществе выбор форм деятельности, вовлекающих человека в коллективные взаимодействия, имеет большое значение. Одним из таких мощных каналов является спортивная деятельность, особенно коллективные (командные) виды спорта.

В статье будет рассмотрен вопрос о том, как именно командные виды спорта способствуют социализации человека, и в особенности – как они могут помочь людям, склонным к одиночеству или испытывающим депрессивные состояния, лучше интегрироваться в социальную среду. Целью статьи является обзор и синтез существующих эмпирических данных, анализ

механизмов и ограничений, а также выработка рекомендаций для практики и дальнейших исследований.

Теоретические основы: спорт и социализация. Спорт как организованная деятельность объединяет не только физическую нагрузку, цели и конкуренцию, но и сотрудничество, общение, совместные усилия. В командных видах спорта взаимодействие внутри группы, совместные тренировки, общие устремления создают благоприятные условия для формирования социальных связей, доверия, норм группы.

Согласно ряду концепций социальной психологии, групповой контекст способствует появлению «социальной идентичности», ощущения «мы», что усиливает внутреннюю сплоченность и лояльность. Спорт в коллективной форме может выступать как площадка для межличностных взаимодействий, поддерживающих развитие навыков коммуникации, эмпатии, сотрудничества.

В теории позитивной психологии и психологии здоровья считается, что устойчивые связи с другими людьми, чувство принадлежности, поддерживающие социальные сети – ключевые факторы защиты от психопатологических состояний (депрессия, тревожность). Командные виды спорта, взаимодействуя именно на уровне совместной деятельности, создают «социальный каркас», который может помочь сдерживать тенденции изоляции.

Одиночество нередко связано не столько с физическим отсутствием людей, сколько с субъективным чувством отсутствия значимых социальных связей. Командные виды спорта способны напрямую воздействовать на эту проблему.

В работе «*The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the 'Mental Health through Sport' model*» (Eather и др., 2023) авторы анализируют данные 29 исследований и приходят к выводу, что участие в спорте, в целом, связано с более высокими показателями психологического благополучия и социального функционирования. В частности, у большого количества участников наблюдалось развитие навыков формирования социальных связей и ощущения чувства поддержки, особенно важного для лиц, испытывающих дефицит внимания. При этом командные виды спорта зачастую демонстрировали более устойчивые положительные результаты, по сравнению с индивидуальными [1].

В классическом обзоре Eime и др. (2013) «*A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents*» выявлены такие положительные эффекты занятия спортом, как улучшение самооценки, повышение социального взаимодействия и снижение симптомов депрессии. Авторы отмечают, что многие из выявленных эффектов ассоциированы с социальным компонентом командных видов спорта [2].

В исследовании *Hoffmann* и др. (2022), использующем данные более чем 11000 детей и подростков, участие в командных видах спорта ассоциировалось с меньшими показателями тревожности и депрессии, по сравнению с отсутствием спортивной активности. При этом индивидуальные виды спорта, напротив, могли способствовать некоторому усилению этих симптомов [3].

Доподлинно известно, что любая физическая активность, адекватная возможностям и потребностям индивида, запускает комплекс метаболических процессов, оказывающих положительное влияние на организм, в том числе стимуляцию эндогенного синтеза эндорфинов и снижение концентраций кортизола. Тем не менее, существенную роль играют и социальные эффекты: в рамках одного из исследований, опубликованных в журнале «*The Lancet Psychiatry*» были проанализированы данные более 1,2 миллионов человек и установлено, что командные виды спорта в большей степени снижают стресс и помогают в борьбе с депрессией, по сравнению с индивидуальными занятиями [4]. Рассмотрим социальные эффекты более подробно:

- *Социальная вовлеченность и связи* – спорт способствует регулярному общению (тренировки, игры, митинги), что дает возможность завести знакомых, дружеские отношения, обрести чувство принадлежности к группе.

- *Чувство групповой идентичности и интеграции* – участие в команде может усиливать ощущение «мы», объединяет ее членов общей целью, что способствует снижению чувства изолированности.

- *Социальная поддержка* – товарищи по команде, тренеры могут выступать в роли источников эмоциональной, информационной и инструментальной поддержки, особенно в трудные периоды.

- *Укрепление навыков коммуникации и эмпатии* – в совместной деятельности участники учатся выстраивать взаимодействие, считаться с мнением других, договариваться, вести конструктивные конфликты.

- *Мотивация, обязательность и регулярность* – в командных видах спорта присутствуют элементы обязательности (команда ждет тебя), что стимулирует регулярность взаимодействия и «социальный контроль» (не подвести других).

- *Самозффективность и рост самооценки* – достижения, признание внутри команды, похвала, ролевые функции – все это укрепляет уверенность, что, в свою очередь, облегчает коммуникацию.

- *Перекрестное действие: физическая нагрузка как посредник* – спорт, даже в индивидуальном варианте, улучшает настроение, снижает тревогу и физиологический стресс – но в командной форме эффект усиливается, за счет социального контекста.

- *Социальные нормы и позитивные ценности* – команды часто формируют нормы взаимопомощи, дисциплины, ответственности – участие в такой культурной среде может «воспитывать» социально приемлемые модели поведения.

Проблемы и ограничения. Нельзя не сказать и о негативных эффектах такого подхода, с которыми могут столкнуться отдельные индивиды. Среди них:

– *Селективность* – люди, которые изначально более общительны и социально активны, скорее вступят в командные виды спорта, что и создает часть корреляционной связи.

– *Отказ и отбор* – если кто-то не вписывается в команду, то может почувствовать себя отвергнутым.

– *Конфликты в команде, травма, конкурентная нагрузка* – давление, межличностные конфликты, травматические моменты (в том числе спортивные травмы) могут ухудшать психическое состояние.

– *Переутомление, перегорание* – высокие требования могут приводить к эмоциональному выгоранию, особенно в соревновательных командах.

– *Социальное сравнение и зависть* – в команде может возникать конкуренция, давление из-за необходимости становиться лучше, что усиливает тревогу.

– *Неудача или исключение* – травма, снятие с команды или отказ могут усиливать чувство отчужденности и одиночества.

– *Половые и культурные различия* – эффекты не одинаковы для всех полов и культур. Например, в исследовании *Маркеса–Санчеса* и др. (2024) участие в групповом виде спорта не давало девочкам такого высокого уровня социального включения, как мальчикам [5].

Основываясь на приведенных ранее фактах, можно выделить ряд рекомендаций и очертить перспективы дальнейших исследований:

– *Интервенционные и рандомизированные исследования* – большинство существующих работ имеют корреляционный или продольный характер. Необходимы контролируемые интервенции, особенно целевые, для одиноких и депрессивных групп.

– *Качественные исследования* – чтобы глубже понять, как участники воспринимают команду, что им мешает интеграции, что мотивирует, важно интервью, этнографические наблюдения.

– *Изучения интенсивности* – насколько часто и с какой нагрузкой нужно участвовать, чтобы увидеть положительный эффект? Какой минимальный «порог» вовлеченности?

– *Модераторы и медиаторы* – насколько исходное состояние одиночества, тип личности, качество тренерской поддержки, климат в команде, возраст или пол влияют на эффект?

– *Долгосрочные исследования* – отслеживание участников на протяжении многих лет, чтобы увидеть устойчивость эффектов и направление причинно–следственных связей.

– *Кастомизация и инклюзивные форматы* – создание команд и клубов, ориентированных на людей с психическими трудностями, с тонкой адаптацией темпа, нагрузок и поддерживающей среды.

– *Практические рекомендации для клубов и сообществ* – важность тренерской подготовки, внимания к индивидуальным потребностям участников, обеспечения климатов безопасности и поддержки.

Заключение. Коллективные виды спорта представляют собой мощный инструмент социальной интеграции, особенно для людей, склонных к одиночеству или испытывающих депрессивные состояния. Обширные обзорные и эмпирические исследования подтверждают связь участия в командных видах спорта с улучшением психического здоровья, снижением симптомов тревоги и депрессии, укреплением чувства принадлежности и увеличением социальных связей. При этом эффект нельзя рассматривать как автоматический – важны качество команды, поддерживающая среда, внимательный тренер, адаптация форматов.

Для того чтобы двигаться дальше, нужно разрабатывать экспериментальные и интервенционные исследования, уделять внимание индивидуальным различиям, а на практике – формировать такие спортивные коллективы, которые бы были инклюзивными, поддерживающими и устойчивыми.

#### Список литературы

1. Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A. *et al.* The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model. *Syst Rev* 12, 102 (2023). <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8>
2. Eime, R.M., Young, J.A., Harvey, J.T. *et al.* A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *Int J Behav Nutr Phys Act* 10, 98 (2013). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
3. Hoffmann, Matt D., et al. "Associations between organized sport participation and mental health difficulties: Data from over 11,000 US children and adolescents." *PLoS one* 17.6 (2022): e0268583.
4. Chekroud, S. R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A. B., Paulus, M., Krumholz, H. M., Krystal, J. H., & Chekroud, A. M. (2018). Association between physical exercise and mental health in 1·2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study. *The Lancet Psychiatry*, 5(9), 739–746.
5. Marqués– Sánchez P, Benítez– Andrades JA, Calvo Sánchez MD, et al. The socialisation of the adolescent who carries out team sports: a transversal study of centrality with a social network analysis. *BMJ Open* 2021;11:e042773. doi:10.1136/bmjopen-2020-042773

## МЕЖКУЛЬТУРНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ И «МЯГКАЯ СИЛА»

Ю.Б. Рагер

Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** В данной статье проводится анализ и оценка современного состояния и направлений межкультурного и межнационального развития стран. Ярким примером которого становится прошедший музыкальный конкурс «Интервидение-2025».

Дается характеристика современного понимания понятий «межкультурное взаимодействие» и «мягкая сила». Справедливо отмечается, что данные термины с момента возникновения в западной культуре определялись как противостоящие друг другу и взаимоисключающие. Сегодняшнее их прочтение и понимание исключает противодействие. Они рассматриваются как взаимодополняющие и не ведущие к исчезновению национальных культур.

Важную роль в отмеченных изменениях играет анализируемый музыкальный конкурс «Интервидение-2025». Он позиционируется как площадка единения культур и «музыкальный мост» между странами Востока и Запада.

**Ключевые слова:** Интервидение-2025, культура, массовая культура, мягкая сила, межкультурное взаимодействие, средство массовой информации, национальная культура.

Недавние события в отечественной и мировой культурной жизни заставляют вновь обратиться к уже не раз изученному и получившему оценку. Событие, появлению которого мы обязаны инициативой нашего руководства – это возрождение проведения международного песенного конкурса «Интервидение-2025». Он активно проводился в странах социалистического содружества в 70-е годы 20 века. Конкурс был популярен в нашей стране и за рубежом. Многие известные певцы начали свой профессиональный путь и широкую известность получили с этого песенного конкурса, проводившегося в городе Сопот (Польша). Безусловно, возрожденный фестиваль имеет совершенно иные формат и характер. По словам В.В. Путина, сказанным перед самым началом конкурсной программы, он должен стать «точкой объединения традиционных ценностей всего мира и его культур» [4]. Данное явление становится важной вехой в развитии тех идей и принципов, которые сегодня отстаивает наша страна и линией противостояния между нами и странами Западного мира.

Во время телевизионной трансляции, которая предшествовала конкурсу «Интервидение» проходило не менее важное, на наш взгляд,

событие. Это общение в прямом эфире участников и организаторов конкурса. Его значение сопоставимо с самим конкурсом по значению. Все участники рассказывали о себе, о своих песнях и о своих странах, которые они представляли. Само это непринужденное и дружественное общение очень важно и показательно. Оно раскрыло для всех зрителей конкурсантов певческого конкурса с неожиданной личной стороны. И символично, что в общении было произнесено часто используемое в наше время понятие «мягкая сила», но не в контексте преобладания кого-то из участников и стран над другими. А прежде всего в утверждении равенства и проявлении культурной «мягкой силы» всеми без исключения участниками. Был утвержден принцип равновеличия и уважения всех культур, которые представляли участники.

Данный конкурс полон символизма и явных смыслов. В преддверии его начала Егор Кончаловский упоминает для объяснения сущности происходящего такими понятиями как «мироцентризм» и «мягкая сила», но не в классическом виде противостояния и борьбы миров, а как признание равенства и единства мира через музыкальную культуру, через музыку. Хотя самое настоящее противостояние тоже часть этого культурного события. Участница, представляющая США, в самый последний момент отказывается выступать из-за противодействия и угроз со стороны ее второй родины Австралии. Это как раз проявление классической «мягкой силы» в мире, где есть борьба, противостояние и враги.

Проблемы межкультурного взаимодействия и мирного сосуществования цивилизаций появились не сегодня. Ими наполнена вся история человечества. Тот народ, та цивилизация, которая побеждает, навязывает побежденным свои ценности, свой уклад жизни, свои стереотипы. Со временем они меняются [7]. И порой победители и побежденные в культурном противостоянии меняются местами. Классический пример из европейской истории – это завоевания норманнов в раннем средневековье в Западной Европе и образование герцогства Нормандского в северной Франции. Наиболее приемлемой и распространенной оказывается модель поведения и культурная среда, в которой сочетаются элементы и черты разных культур.

Более сложным является ситуация, при которой культурное взаимодействие и культурная борьба сталкивает множество культур и народов. Данный процесс постоянно усиливается при росте интеграции всего человечества.

Следует подчеркнуть, что современная культура не может существовать без средств массовой информации и интернета. Крупнейшие современные западные либеральные СМИ, мессенджеры, глобально охватывающие фактически все человечество не только создают информационную повестку, трактуя и определяя какую информацию нам потреблять и как оценивать те или иные события, но и напрямую влияют на межкультурный обмен [5]. Они устанавливают степень важности и

значимости явлений культуры, какие события в ней являются существенными и значимыми. Формируется система ценностей и стандартов.

СМИ «учат» всему, «оценивают» все, в том числе события общемировой культурной жизни, навязывая «ценности» и «приоритеты». До недавнего времени противоядие этому процессу не было. Либеральная «общественность» рассматривала весь остальной мир, не относящийся к Западнему обществу, как к «электронной деревне» (по М. Маклюэну) или информационной и культурной периферии.

Одним из показателей этой «периферийности» всегда являлась и во многом сегодня является очень слабая информационная освещенность в мировых СМИ. О России, Китае и других странах «не западного» мира о культурных событиях, которые в них происходят полагалось писать либо исключительно плохо, либо вообще умалчивать. Примеров подобной «объективности» мы можем найти бесконечное множество. Данное поведение преобладает в западных СМИ в отношении России и сегодня. Но процесс в сторону объективного подхода уже начался. Что формируется сегодня в позициях и поведении стран и народов Глобального Юга, стран членов БРИКС, то есть не западного мира. Данный конкурс этому очевидное свидетельство.

Научно-техническая революция второй половины 20 века и складывание информационного общества в последней четверти 20 – первой четверти 21 века превращает культуру в оружие и способ защиты своей идентичности и символ независимости. Появился даже термин содержащий в себе изначально «завоевательный» смысл. Это широко применяемое сегодня и по-разному трактуемое понятие «мягкая сила». Первыми его создают и активно применяют американцы. Им широко начинают пользоваться прежде всего либеральное направление политических сил США и Западной Европы.

Направленность и значение «мягкой силы» тоже предельно ясны. Проецировать и по возможности навязать всем остальным странам свой образ жизни, свои стандарты поведения и свою культуру как безусловно лучшую, в понимании либеральных кругов.

Понятие «мягкая сила» впервые было сформулирована американскими политологами и отнюдь не для характеристики тех или иных проявлений культуры. Культурная составляющая в нем, конечно, была, но главным стала международная политика, позиционирование страны, подразумевалась конечно США, как господствующая, навязывающая свое могущество и преобладание средствами, в данном случае, массовой культуры. Джозеф Най, американский политолог, так характеризовал этот термин в 1990 году – это способность добиваться желаемого господства и преобладания, не прибегая к насилию, а через соблазн и симпатию союзников. Потому что соблазн, по его мнению, на много эффективнее принуждения [3]. Из довольно туманного объяснения ясно одно – любой культуре, которая не похожа на стереотипы западной либеральной модели объявлялась война и забвение. Никакого диалога и общения культур не предполагалась. Негативный контекст

содержится в западном, либеральном восприятии термина «мягкая сила» если это влияние и сила исходит не от Америки или ведущих западноевропейских демократий, а от Китая, России или любой не западной страны, потому что сами либералы рассматривают его по-прежнему как оружие и средство собственной агрессии. Следствием данной точки зрения явился такой странный негатив и противодействие даже российским мультфильмам и песням.

«Мягкая сила» имеет для них прикладной, практический характер, который должен помочь установлению общемирового господства. Мягкая сила создается в условиях холодной войны между Западом, ведущими капиталистическими странами, и социалистическими странами, во главе с СССР [1].

В последней четверти 20 века наступает апогей этого противостояния, когда в условиях «перестройки» в СССР и в восточноевропейских странах рушится социалистический строй. По образному определению американского историка Сэма Катаямы, высказанному в эти годы, наступает «конец истории». То есть военно-политическое, экономическое и идеологическое противостояние заканчивается. Однако культурное противостояние продолжается. Точнее, западный либеральный мир, продолжая использовать «мягкую силу» как оружие борьбы, начинает разрушать культурную идентичность вновь обретенных стран. В их понимании вместе с коммунизмом должны были уничтожаться культурные коды, нравственные принципы и традиции стран.

Данный процесс мы могли наблюдать все 90-е годы 20 века и десятилетия начала 21 века.

Понимание того, что старшее поколение заставить забыть свою культуру и отказаться от традиций и нравственных принципов полностью не получится заставляло западные либеральные круги воздействовать прежде всего на молодежь. Действовать как раз через так называемую «отмену культуры», пропаганду и навязывание «нетрадиционных ценностей», откровенную ложь и диффамацию особенно того, что наиболее ценно и дорого для предшествующих поколений [6].

Можно сказать, что распространение этих технологий и «новых культурных стереотипов» охватило весь мир. Прежде всего страны, не относящиеся к «золотому миллиарду».

Сохранение национальных культур в условиях глобализма и повсеместного навязывания единых стереотипов поведения становится для большинства стран важнейшей задачей [2,8]. Тем более, что так называемый Западный мир повсеместно переходит в наступление выдвигая единственную альтернативу: принять его ценности или погибнуть. Все делается под лозунгом разделения стран на «свободные», «демократические», где принимают безоговорочно западные стандарты поведения и в целом культуру и «несвободные», и «недемократические», где пытаются эту

западную массовую культуру ограничить и сохранить любой ценой собственные культурные коды и культурную идентичность.

Важным и очень своевременным шагом к сохранению национальных культур с развитием культурного общения и обмена на равноправных принципах явился современный конкурс «Интервидения». Организаторы музыкального конкурса «Интервидение-2025» позиционируют его как площадку единения культур и «музыкальный мост» между странами Востока и Запада.

### Список литературы

1. Баранов Н.А. «Мягкая» и «умная» сила в современной политике: поиск приоритетов // Каспийский регион: политика, экономика, культура. 2015. №1. С.102-110.

2. Мишина Т.В. Роль праздничной культуры в формировании гражданской идентичности // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения. Пенза, 2025. С. 169-172.

3. Най Дж. 2004. Мягкая сила и американо-европейские отношения // Свободная мысль – XXI. 2016. №10. С. 34-36.

4. Победы и интриги на «Интервидении-2025»: как это было. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://ria.ru/20250921/intervidenie-2043309416.html> (дата обращения: 19.09.2025).

5. Рагер Ю.Б. Модели современных СМИ в эпоху цифровизации // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Краснодар, 2024. С. 523-527.

6. Рагер Ю.Б., Биражакли М.И. Проблемы культурно-национальной идентичности в эпоху цифровизации (правовой аспект) // Цифровизация экономики и общества: проблемы, перспективы, безопасность. Донецк. 2024. С. 70-74.

7. Рагер Ю.Б., Власенко А.В. Межкультурное взаимодействие как проявление «Мягкой силы» в цифровом пространстве // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2024. № 14. С. 198-201.

8. Рагер Ю.Б., Юрченко А.А. Праздники и фестивали как способ сохранения традиционной культуры и объединения народов Краснодарского края (на примере Анапского района) // Актуальные вопросы науки и образования. Москва. 2025. С. 198-203.

## ВЛИЯНИЕ МЕДИАТИЗАЦИИ СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ И ПОВЕДЕНЧЕСКИХ УСТАНОВОК МОЛОДЕЖИ

Е.А. Реутская, Е.А. Васильева

Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,  
г. Санкт-Петербург. Россия

**Аннотация.** Цель исследования заключается в анализе влияния современной медиатизации спорта и ее преобразование в современном мире. Основой работы является сравнительный анализ теоретических источников, медиа среды и наблюдение за современной молодежью. В работе рассмотрены положительные и отрицательные стороны современной медиации, так же анализ преобладание одной из сторон. В качестве примера приведена медийная популяризация фигурного катания и успех этого проекта среди молодежи. Так же рассмотрен феномен киберспорта, как побочного явления внедрения спорта в медиа поле. Результатами исследования являются выявление повышенного интереса молодежи к спорту, и появление нового вида спорта.

**Ключевые слова:** медиатизация спорта; молодежь; спортивная культура; социальные сети; киберспорт; массовая коммуникация; олимпийское образование.

Актуальность темы обусловлена преобразованием медиа пространства в жизни людей на сегодняшний день, где теперь формируются социальные взаимоотношения, меняется характеристика потребления и быт человека. В условиях медиа изменений спорт перестал быть только культом, возведенным в эпоху олимпийских игр и советского союза, а стал цельным и обособленным медиа продуктом. Влияние этого продукта на социум определяется новыми лицами управляющими медиа полем.

Спорт перестал быть только культурным или идеологическим явлением. Интернет и социальные сети – это новая реальность: спорт преобразуется из вылепленной идеальной картинки побед и конкуренции в медиа проект. Общедоступная возможность создавать контент позволила открыть людям спорт с другой стороны. Теперь на публике оказывается не только момент самих соревнований и пьедестал, но и путь, который проходит человек, но и люди которые не доходят до своих целей, их личная жизнь, их переживания и потери, а главное мысли и мотивация. Теперь люди находят себе кумиров и перенимают их идеи, включая стремление к спорту. Спорт больше не часовое шоу в телевизоре раз в год, спорт целая тенденция и культовый медиа-продукт.

Медиатизация-это влияния сми и медиа на разные сферы общества, включая политику, бизнес, культуру, развлечение, спорт и религию. Это процесс глобализации медиа пространства в жизни человека.

Технологические продукты и гаджеты стали общедоступны и формируют новый быт современного человека: телефоны, телевизоры, радио, рекламные таблоиды и целые стереосистемы. СМИ напрямую влияют на общественное мнение, а также на структуру и процессы жизни человека.

В спортивной сфере медиатизация начала новую эру, приоткрыв завесу экранной картинки. Трансляции соревнований на телефоне, тренировки любимых спортсменов в их блогах, форумы болельщиков и фанбазы со своим мерчем. Спортсмены активно делятся своими чувствами, мыслями, результатами и шагами к успеху и признанию в своих блогах, люди делят с ними их победы и поражения. Спортсмен теперь не только фигура в соревнованиях, а близкий человек и личность, чью жизнь ты разделяешь и подключаешься к его пути. Спорт открыл второе дыхание уже не только на стадионах и аренах, а прежде всего – в медиапространстве.

Главная цель изучения медиатизации спорта заключается в понимании того, как она влияет на молодежь и какие поведенческие установки дает. В анализе медиатизации спорта можно найти много положительных сторон и тенденций, но они не исключают появившиеся плохие стороны. Так же сравним преобладание хорошего ил плохого.

Для начала, медиа сделали спорт доступнее: соревнования онлайн, тренировки в прямом эфире, блоги спортсменов. Молодежь стала заниматься спортом потому, что вдохновились увиденным в интернете. Социальные сети позволили расширить понимание людей о том, как происходят победы и какой труд за этим стоит. Многие люди нашли отклик своих мыслей в спортивной карьере своих кумиров, стали брать пример и тянуться к здоровому образу жизни и напрямую узнают техники подготовки позволяющие получать более высокие результаты в спорте.

С другой стороны, есть и негативные моменты. В медиапространстве имеется опасное смещение на эмоции, риски и ставки. Для людей эмоционально зависимых и желающих найти место для своих зависимостей спорт открыл свою гавань. Ставки, быстрые результаты, погоня за лайками и просмотрами, а самое главное нездоровое сравнение себя с кумирами может плохо влиять на неокрепшую психику молодежи. Решением этих проблем и такого влияния на молодежь может стать лишь саморегуляция и самоанализ, научиться брать пример и здраво оценивать происходящее, не идя на поводу медиа манипуляций обществом.

Так благое дело, на первый взгляд преследующее цели оздоровления поколений, приобщение молодежи к спорту и достижениям, может непреднамеренно наносить ущерб единицам.

Самым ярким примером успешной медиатизации спорта является не просто один спортсмен, не один спортивный клуб и даже не команда, а целое направление. Фигурное катание в России стало целой медиа экосистемой,

получившее головокружительный успех у молодежи. Юные спортсменки обеспечивают не только победы своей стране, но и непреднамеренно возвели целый культ.

Фигурное катание всегда было зрелищным, но сегодня его зрелищность не останавливается на катке, оно пустило зрителей за кулисы, рассказало о соперничестве юных ребят, показало путь от младенчества до пьедестала и познакомило с людьми кто возвращает чемпионов. Возможно, это стало лишь при появлении медиа в жизни спорта и самый большой отклик у публики получили фигуристы и их истории. Сегодня они активно ведут блоги, делятся закулисными моментами подготовки, публикуют фотографии и видеоролики.

Зрители наблюдают не только за выступлениями, но и за повседневной жизнью спортсменов и фигуристов, они становятся медийными личностями, обсуждаемыми наравне с актерами или контентмейкерами. Созданы огромные фанатские объединения, интересующиеся каждым моментом жизни их кумиров, противостояния фанатов соперничающих спортсменов, создание мультимедиа вселенных на основе личностей и персонажей фигурного катания.

Благодаря этому растет интерес молодежи к спорту, все больше людей приобщается к фигурному катанию и создаются целые тренды на зимние виды спорта.

На сегодняшний день фигурное катание приобрело масштаб маленькой медиа вселенной, которая пропагандирует спорт и мотивирует молодежь.

Раньше спортивные тенденции определяли в основном спортивные журналисты, спортивные критики и телевидение. Сегодня роль общественного рупора перешла к другим категориям, людям кто занял лидерские позиции в медиа поле.

Так, лицами, формирующими поведенческие установки молодежи в спорте, стали бывшие олимпийские чемпионы, тренеры, заслуженные мастера спорта и иногда даже простые любители, кто не связал свою жизнь с спортом но активно приобщался к культуре.

Исходя из того, что рупор перешел от источников, где при подготовке медиа материала участвовали целые команды специалистов к тому, что возможностью транслировать информацию в массы стала общедоступной, появились определенные проблемы. Теперь, количество охватов зависит не от уровня компетенции и профессионализма авторов, а от ряда других факторов, никак не связанных с качеством публикуемого: популярность, харизма, узнаваемость и легитимность. Например, автор может иметь активную публику, успешно продвигать свои курсы или техники, но не иметь достаточной квалификации и в итоге люди доверившись лишь его социальным достижениям получают травмы или неправильное представление о спорте.

Так же, от огромного количества людей, транслирующих культуру спорта, имеют совершенно разные позиции. Из положительных сторон

зритель теперь может выбирать тех лидеров мнения, с которым разделяет основные тенденции и подходы. Негативная же сторона заключается в основополагающем подходе к спорту, а именно проблема моментальных результатов. На сегодняшний день, человек приучен к быстрому достижению желаемого, этим и пользуются многие блогеры и медиа лица. Использование этой легенды может быть как в корыстных целях получения большей публики или продажи своих инструментов, так и в непроизвольно, когда транслятор сам искренне верит в транслируемое. Это приводит к искажению восприятия спорта, человек не получает обещанного и бросает попытки занятий спортом.

Решением этих проблем может стать лишь ответственность и взвешенность решений каждого, кто вводит в свою жизнь спорт. Анализ компетентности медиа информации, изучение подтвержденных учебных спортивных материалов и моральная подготовка с пониманием не моментальных результатов. Такой подход минимизирует получение травм и позволит воспитать в себе качественную культуру спорта.

Прогнозом развития новой медиа культуры спортом являются сегодняшние тенденции, которые только входят в нашу жизнь. Отличная от старой культуры, современная установка молодежи открыла для себя медиацию, продуктом которой являются онлайн площадки. А также появилась даже новая концепция киберспорта. Помимо традиционных тренировок появились тренировки онлайн, фитнес блогеры и челленджи. Сегодня любой человек может заниматься из дома или приобщаться к тренировочным группам с более легкой доступностью чем раньше.

А главное открытие современности киберспорт находит огромный интерес у масс. За короткое время он обрел популярность и приобщил сотни тысяч к новому виду спорта. На сегодняшний день в это направление финансируется огромное количество денег и ресурсов, развивается его зрелищность и формируется устойчивый вид, правила и законы.

В будущем очевидно спорт станет еще более медийным и крепко обоснуется в интернет пространстве, что может привести к разрыву основополагающих спорту традиций труда и дисциплины и преобразоваться в зрелищное шоу.

На фоне этих процессов балансом станет олимпийское образование, которое несет в себе из года в год традиционные ценности спорта. Уважение, здоровый дух соперничества, труд и самосовершенствование. Эти аспекты будут отстаиваться скрепами олимпийского спорта и его канонами. Оно продолжит воспитывать в людях то, что может пострадать от современных тенденций.

Заключением является то, что медиатизация спорта – это реальность которая входит в нашу жизнь, формируя новую культуру и установки молодежи. Она повышает популярность спорта и расширяет его границы, взамен на это переносит главную ценность спорта от самосовершенствования и труда в зрелищность и эффектность.

Теперь молодежь формирует свои взгляды через современных лидеров мнений, наращивая способность к критическому мышлению и анализу бесконечных информационных потоков. Часть проблем появившихся от современных и передовых новшеств в спорте каждый должен решить самостоятельно через здоровое отношение к нему, а фундаментальные качества будет отстаивать традиционное олимпийское образование.

#### Список литературы

1. Кутеркина Е.В. Медиатизация спорта как социальный феномен // Вестник Челябинского государственного университета. Серия: Социология. 2019. № 1 (43). С. 85–92.
2. Головина А.В. Влияние массмедиа на формирование спортивной культуры молодежи // Теория и практика физической культуры. 2020. № 6. С. 45–48.
3. Кузнецова Т.С. Спорт в условиях цифровизации общества: медиаизмерение // Социологические исследования. 2021. № 5. С. 102–108.
4. Михайлова И.Н. Киберспорт как новая социальная практика молодежи // Вестник Московского университета. Серия 18. Социология и политология. 2022. Т. 28. № 4. С. 120–133.
5. Международный олимпийский комитет. Олимпийская хартия [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://olympics.com/ioc/olympic-charter> (дата обращения: 29.09.2025).

## РОЛЬ БАСКЕТБОЛА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ МОЛОДЕЖИ

У.Е. Руднева, А.Г. Скалозуб

Астраханский государственный университет имени В. Н. Татищева,  
г. Астрахань, Россия

**Аннотация.** Целью исследования является анализ роли баскетбола как инструмента формирования здорового образа жизни и социокультурной интеграции молодежи. Методология включает системный анализ влияния баскетбола на физическое и психологическое здоровье, а также на социальные навыки молодежи, с опорой на теоретический обзор функций командного спорта в образовательной и досуговой среде. Основные результаты показали, что баскетбол способствует укреплению физического здоровья, развитию выносливости, координации и мышечного тонуса, а также формирует психологическую устойчивость, коммуникативные навыки, командный дух и толерантность. Кроме того, выявлена его роль в укреплении социальной сплоченности среди молодежи разного происхождения.

**Ключевые слова:** баскетбол, здоровый образ жизни, социокультурная интеграция, молодежь, физическое развитие, командный спорт, социализация.

В современном обществе вопросы формирования здорового образа жизни и успешной социальной интеграции молодежи приобретают особую актуальность. Одним из эффективных инструментов решения этих задач является баскетбол – командный вид спорта, который объединяет людей разных возрастов, национальностей и социальных групп. Баскетбол играет ключевую роль в этом процессе, способствуя не только физическому развитию, но и личностному становлению. Участие в спортивных командах помогает молодым людям приобрести навыки, необходимые для успешной социализации и адаптации в обществе. В данной статье рассматривается роль баскетбола в формировании здорового образа жизни и социокультурной интеграции молодежи.

Баскетбол включен в программы физического образования дошкольников, основного общего, среднего общего, среднего профессионального и высшего образования. Он сопровождает молодых людей многие годы физического воспитания, постепенно формируя в них разные навыки и со временем закрепляя и поддерживая в молодежи данные качества.

Воздействие баскетбола на организм молодого человека имеет комплексный и разносторонний характер[3]. Баскетбол насыщен различными

активными движениями: маневрами, бегом, прыжками, бросками. Это позволяет во время игры задействовать различные группы мышц, что помогает гармоничному укреплению мускулатуры. Во время игры задействованы мышцы ног, туловища и рук. Мышцы бедер, ягодиц и коленей важны для выполнения прыжков и быстрых маневров на поле. Мышцы груди, плеч и рук необходимы для улучшения бросков и передачи мяча. Мышцы спины улучшают подвижность, предотвращают боли в спине, помогают снять напряжение с позвоночника. Регулярные тренировки и участие в играх развивают выносливость, силу, координацию и гибкость. Это помогает снизить риск развития хронических заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и нарушения опорно-двигательного аппарата. Кроме того, занятия баскетболом формируют у молодежи устойчивую привычку к физической активности, что является важным фактором профилактики многих заболеваний в будущем. Таким образом, занятия этим видом спорта хорошо повышают выносливость организма, укрепляют вестибулярный аппарат, улучшают координацию движений, развивают ловкость.

Баскетбол также формирует психологическое здоровье ребенка. Каждый матч в баскетболе по-своему уникален, имеет большое количество игровых моментов. Такие ситуации вынуждают игроков внимательно следить за игрой, своевременно анализировать действия соперников и подстраиваться под игровые ситуации. Постоянное слежение за игрой развивает у баскетболиста навыки распределения, концентрацию и пространственно-временную ориентацию[2].

Баскетбол является в большей степени командным видом спорта. Благодаря этому у спортсмена формируется командный дух, так как у каждого участника команды имеются различные роли, которые в совокупности приводят к сплоченной команде.

Баскетбол способствует развитию важных личностных качеств: целеустремленности, ответственности, умению работать в команде и справляться с неудачами. Игра требует концентрации и быстрого принятия решений, что улучшает когнитивные способности и стрессоустойчивость.

Командные тренировки и соревнования формируют чувство принадлежности и поддержки, помогают преодолеть застенчивость и развивают коммуникативные навыки [1]. Для многих молодых людей баскетбол становится источником мотивации и уверенности в себе.

На площадке стираются многие социальные барьеры – важен только общий интерес к игре и стремление к успеху. Спортивные клубы и школы часто становятся площадками для межкультурного общения, способствуя толерантности и взаимопониманию.

В условиях многонационального общества баскетбол помогает молодежи находить общий язык, обмениваться культурными ценностями и создавать дружеские связи. Это особенно важно для интеграции мигрантов и представителей различных этнических групп.

Если говорить про социализацию, то баскетбол – это просто идеальный вариант. По сути, это готовая модель общества в миниатюре. В команде ты встречаешь самых разных людей, и чтобы побеждать, вам приходится учиться понимать друг друга с полуслова, а иногда и с полувзгляда. Нужно доверять партнерам, подстраховывать их, вместе радоваться победам и переносить поражения. Именно так и появляется та самая настоящая дружба и чувство локтя, которых часто не хватает в обычной жизни.

В баскетболе стираются все границы – социальные, национальные. На площадке все равны. Ценят твои навыки, скорость мышления и умение работать в команде. Для многих ребят, особенно тех, кто стеснителен или чувствует себя немного не в своей тарелке, баскетбол становится тем самым «социальным лифтом» и способом вписаться в новый коллектив без лишнего стресса.

Нельзя забывать и про крутой образ баскетбола в массовой культуре. Благодаря Национальной баскетбольной ассоциации, видеороликам в интернете и стильной спортивной одежде, заниматься баскетболом – это еще и модно. Для молодежи это не просто спорт, а часть стиля жизни. Когда ты увлечен игрой, ты по-другому начинаешь относиться к своему здоровью: сам понимаешь, что нужно высыпаться, лучше питаться и избегать вредных привычек, чтобы показывать хорошие результаты на площадке.

И самое главное – баскетбол доступен. Площадки есть почти в каждом дворе, в парках, в университетах. Не обязательно быть профессионалом, чтобы собраться с друзьями и просто побросать мяч. Такие неформальные игры – отличный способ разрядиться после учебы, пообщаться и получить заряд положительных эмоций.

Еще один важный момент – баскетбол учит справляться со стрессом. Решающий бросок в конце матча, когда вся команда надеется именно на тебя. Такие моменты закаляют характер. После них обычные жизненные проблемы – типа сложного экзамена или конфликта – уже не кажутся такими страшными. Ты знаешь: главное – не паниковать, сосредоточиться и сделать то, что умеешь.

В наше время, когда многие проводят дни в социальных сетях и за компьютерными играми, баскетбол становится настоящим спасением. Он буквально «вытаскивает» из виртуального мира – дает живые эмоции, реальное общение, физическую усталость. Кроме того, спорт дисциплинирует и учит контролировать свое тело и эмоции[4]. Молодые люди, вовлеченные в баскетбол, часто оказываются менее склонными к вредным привычкам, таким как курение и употребление алкоголя, поскольку спорт занимает их время и приносит позитивные эмоции.

Для многих ребят команда становится второй семьей. Особенно если не очень ладится с общением в школе или вузе. Здесь ты не одинок – у тебя есть товарищи, которые всегда подстрахуют и на которых можно положиться.

Кроме того, баскетбол способствует развитию лидерских качеств и социальной ответственности молодежи. Участие в спортивных мероприятиях

формирует навыки самодисциплины, ответственности за свои действия и умения ставить и достигать цели. Молодые спортсмены учатся уважать правила, поддерживать товарищей и принимать решения, что способствует формированию зрелой и активной гражданской позиции.

Таким образом, баскетбол является мощным инструментом, способствующим формированию здорового образа жизни и успешной социокультурной интеграции молодежи. Он не только укрепляет физическое и психологическое здоровье, формируя ценности сотрудничества, уважения и взаимопомощи, но и способствует развитию социальных навыков, толерантности и гражданской ответственности. Благодаря своей универсальности и доступности баскетбол остается одним из эффективных способов вовлечения молодежи в активную и социально значимую деятельность. В связи с этим важно поддерживать и развивать баскетбольные программы в образовательных учреждениях и молодежных организациях, создавая условия для всестороннего развития подрастающего поколения.

### Список литературы

1. Касимова Э.М. Восстановление работоспособности гребцов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: Материалы X Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, посвященной Году цифровизации в Республике Татарстан. В 3-х томах, Казань, 06 апреля 2022 года. Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. С. 698-700.

2. Скалозуб А.Г. Исследование средств силовой подготовки студентов на занятиях по физической культуре и спорту // Высшее аграрное образование: состояние, проблемы и перспективы: Сборник статей по материалам учебно-методической конференции, Краснодар, 01 февраля 2024 года. Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина, 2024. С. 429-431.

3. Скалозуб А.Г., Щербакова А.С., Дрючин А.Б., Бондаренко Н.М. Теоретический анализ влияния оздоровительной рекреации на здоровье студентов Кубанского государственного аграрного университета // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2025. № 2. С. 52-58.

4. Фомина А.А., Скалозуб А.Г., Фомина Е.В. Взаимосвязь антропометрических показателей со спортивными результатами в академической гребле // Актуальные проблемы и современные тенденции спортивной подготовки в циклических видах спорта в России и в мире: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти профессора Г.В. Цыганова, Казань, 28 мая 2021 года. Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. С. 399-401.

## СОДЕРЖАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ ПЕДАГОГОВ ПО ВОСПИТАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ ПРИНЦИПОВ ОЛИМПИЗМА

Л.Г. Самоходкина

Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** В статье рассматривается актуальность развития компетенций педагогов дошкольной образовательной организации на основе принципов олимпизма, содержание компетенций воспитателя и инструктора по физической культуре, как условий формирования представлений у детей и их родителей о честности, дружбе, поддержке, взаимовыручке, лидерстве, развития способностей к определенным видам спорта. Подчеркивается значимость справедливых, политически независимых нравственно-этических принципов олимпизма для формирования личности ребенка в совместной деятельности педагогов детского сада с родителями воспитанников. Перечислены знания, необходимые педагогу детского сада для организации спортивной деятельности детей дошкольного возраста: знания правил и возрастных норм организации спортивных игр, принципов олимпизма, истории и этики олимпийского движения, методов и приемов мотивации и реализации физкультурного воспитания дошкольников.

**Ключевые слова:** образование, физическое развитие, физкультурное воспитание, педагог, принципы олимпизма, дошкольная образовательная организация, дошкольник.

Воспитание дошкольников является приоритетным направлением развития образования в РФ, что отражено в национальных проектах, программах, законах и рекомендациях. Особую роль в воспитании на современном этапе развития дошкольного образования играют задачи по формированию здорового образа жизни и приучение к занятиям физкультурой и спортом [1, с. 48; 4, с. 316]. Для достижения данных задач необходимо развивать компетенции педагогов ДОО – воспитателей, инструкторов по физической культуре, педагогов дополнительного образования. Ярким примером физкультурного воспитания стала реализация физкультурной деятельности на основе принципов олимпизма. Воспитание дошкольника – это создание справедливых, доверительных отношений, формирование духа соревнования, лидерства, поддержки, развитие физических качеств [6, с. 244].

Принципы олимпизма трактуются разными странами и личностями по-разному, в зависимости от этики, осознанности, уровня нравственно-духовного развития субъекта деятельности. Работа педагогов с детьми и их

родителями строится сейчас на основе принципов Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО), Федеральной образовательной программы (ФОП ДО) и Программы воспитания [5]. Анализ и изучение нормативных документов РФ, Олимпийской хартии (с изменениями от 17.07.2020 г., Лозана, Швейцария) позволили сформулировать актуальные компетенции педагогов ДОО с учетом принципов олимпизма:

- знать и применять методы воспитания ответственности и уважения к общепринятым этическим принципам в России и мире;
- организовывать спортивную деятельность детей с учетом сохранения прав и свобод личности ребенка или взрослого;
- знать и применять методы и способы мотивации, вдохновлять ценностями олимпизма;
- знакомить с правилами и символами Олимпийских игр;
- создавать условия для занятий спортом, развивающие взаимопонимание, дружбу, солидарность в честной игре;
- адаптировать правила спортивных игр к условиям дошкольной образовательной организации и возрасту участников игр;
- уметь управлять спортивными играми и соревнованиями на основе добровольности, добросовестного управления;
- формировать представления у детей и их родителей об олимпийском движении, автономности спорта, политическом нейтралитете;
- укреплять физическое здоровье воспитанников, знакомить их с различными видами спорта, развивать способности и склонности к определенным видам спорта;
- взаимодействовать со спортивными организациями с целью просвещения родителей детей дошкольного возраста.

Таким образом, развитие компетенций педагогов ДОО осуществляется с учетом принципов олимпизма, являющееся актуальным направлением при формировании мировоззрения, нравственных и этических принципов личности [2]. Принципы олимпизма дополняют принципы ФГОС ДО и ФОП ДО в аспекте развития способностей детей к определенным видам спорта, формирования коллективной деятельности на основе справедливости, дружбы, добросовестного управления [3, с. 85]. Организация спортивной деятельности с детьми способствует повышению знаний у педагогов и родителей воспитанников о миссии и принципах олимпийского движения, о правилах и видах спорта, об условиях воспитания детей на принципах олимпизма.

#### Список литературы

1. Берилова Е.И., Босенко Ю.М., Распопова А.С. Стиль педагогической деятельности как фактор эмоционального выгорания у педагогов физической культуры // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2021. № 3. С. 46-51.

2. Давыдова О.И. Компетентностный подход в работе дошкольного образовательного учреждения с родителями // СПб.: ООО «Издательство Детство-Пресс», 2013. 128 с.

3. Ключникова А.Н., Николаева В.А. К вопросу об олимпийском образовании дошкольников // Актуальные вопросы и перспективы физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности: сборник научных трудов по материалам Всеросс. науч.-практ. конф. (Хабаровск, 29–30 марта 2023 года). Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет, 2023. С. 84-87.

4. Пархоменко Е.А., Дубовова А.А., Матвеева И.С. Психолого-педагогическое сопровождение как инновационное направление в подготовке молодых педагогов-воспитателей // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 11 (237). С. 315-318.

5. Федеральная образовательная программа дошкольного образования: приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 N 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования». URL: <http://publication.pravo.gov.ru> (дата обращения: 12.06.2025).

6. Хисматуллина Л.Р., Ибрагимова Л.Я. Воспитание толерантности у детей в условиях многонационального окружения с учетом требования ФГОС ДО // Воспитание и обучение детей младшего возраста. 2022. № 11. С. 240-250.

## НАСЛЕДИЕ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР КАК ИНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЙ РЕСУРС РАЗВИТИЯ ТЕРРИТОРИИ

Т.А. Самсоненко<sup>1</sup>, В.Н. Нехай<sup>1,2</sup>, З.М. Хачецуков<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Кубанский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

<sup>2</sup>Адыгейский государственный университет, г. Майкоп, Россия

**Аннотация.** Олимпийские игры, организуемые и проводимые в том или ином городе или государстве, оставляют после себя наследие обществу, бизнесу и гражданам всей страны. Именно государственная культурная политика является «локомотивом» продвижения бренда олимпийской столицы как законодателя спортивного и культурного развития страны, а также совершенствования ее досуговой инфраструктуры. Осуществляемые в процессе проведения Олимпийских игр преобразования в социокультурном пространстве города-организатора становятся фундаментальным фактором комплексного развития территории. В этой связи представляется необходимым выявить институциональные возможности города и страны-организатора Олимпийских игр, формирующих олимпийское наследие как комплекс устойчивых социо-эколого-экономических преобразований и социокультурных трансформаций, закрепляющих в сознании человечества гуманистическое содержание олимпизма как метапринцип международного спортивного движения.

**Ключевые слова:** Олимпийские игры, наследие Олимпийских игр, город-организатор, Международный олимпийский комитет, олимпизм.

Активные дискуссии в академическом сообществе о месте и роли наследия как инструмента популяризации и продвижения физической культуры и спорта ведутся с конца 1980-х годов. Международный Олимпийский Комитет (далее - МОК) впервые ввел понятие «наследие» в официальный обиход в 2002 году на конференции в Лозанне. В обращении к делегатам президент Международного Олимпийского Комитета Жак Рогге признал, что «для МОК очень важно уметь определить наследие своей основной деятельности – Олимпийских игр» [1; р. 13]. Он заявил, что Олимпийские игры (далее – Игры) «берут на себя социальную ответственность, чтобы гарантировать, что принимающие города будут иметь позитивное наследие» (там же). Таким образом, МОК подчеркнул свою явную приверженность к осмыслению наследия Олимпийских игр. Кроме того, МОК разработал правила и инструкции по организации 16 дней мирового спорта. Он также взялся оказать институциональное содействие и поддержку Организационному Комитету Олимпийских Игр (далее – ОКОИ) в анализе и фиксации всего того, что происходит после Игр, чтобы

отслеживать воздействие Олимпийских игр и обеспечивать положительное наследие. Ключевым компонентом проблемы наследия является работа на перспективу, рассчитанная на долговременный эффект, для создания *устойчивого* наследия.

При определении наследия можно столкнуться с определенными трудностями. Есть две главные трудности: первая касается методов измерения, а вторая – сложности нахождения универсального значения для основных понятий. Дело в том, что подтвердить наличие того или иного наследия сложно, поскольку наследие с трудом поддается измерению, так как оно развивается во времени и подвергается влиянию целого ряда переменных факторов.

Кроме основных сложностей, существует еще некая сложность в том, что для точной оценки наследия необходимо отделить подготовку и проведение Олимпийских игр от других социо-экономических явлений того же периода. Но как можно отделить ситуацию в греческой экономике от Олимпийских игр 2004 года в Афинах? Хотя критики не отрицают, что Игры стали одной из причин увеличения государственного долга Греции, все же сомнительно, что именно Олимпийские игры стали причиной греческого кризиса. Нельзя отрицать, что разумное использование наследия Афин – 2004 могло бы изменить перспективы страны, однако «Афинам не удалось реализовать свои амбиции в отношении перспектив Олимпийских объектов» [2].

Не меньшую сложность в связи с определением понятия «наследие» вызывает то, что значение этого слова в разных культурах и языках различается (например, во французском или испанском оно приближено к значению слова «наследство»). Так, Дж. Макалун выступает против универсального понимания спортивного наследия по отношению ко всем членам Олимпийской семьи [3].

Наряду с положительными оценками роли наследия спортивных событий в развитии принимающего города, некоторые исследователи выделяют и негативные последствия Олимпийских мероприятий. Так, П. Холген отмечает, что позитивные аспекты спортивного наследия контрастируют с негативными последствиями эконометрического порядка. К ним можно отнести: долги по строительству, высокие вмененные издержки, инфраструктура, которая не нужна после окончания спортивного мероприятия международного и национального масштаба, временное вытеснение и потеря туристов, которые могли посетить город-организатор, если бы не было мероприятия, увеличение арендной платы на частную собственность, а также социально-несправедливое перемещение и перераспределение населения [4, p. 106].

Что же такое Олимпийское наследие? Участники состоявшегося в Лозанне в ноябре 2002 года Международного симпозиума по Наследию Олимпийских игр отметили, что Олимпийское наследие встроено в систему «мультидисциплинарных и динамических исследований. Участниками симпозиума культура была определена в качестве одного из основных

аспектов Олимпийского наследия. После проведения симпозиума слово «наследие» стало регулярно появляться в Олимпийской литературе, и, в частности, в материалах, касающихся планов города-организатора.

В международных спортивных институциях сложилась устойчивая практика интерпретации понятия «наследие», вкладывая в него исключительно положительный смысл. Так, в контексте олимпийского движения крайне редко ставится вопрос о негативном эффекте Олимпийских игр. Также принято считать, что в конце Игр остаются только выгодные для общества элементы спортивного, экономического и экологического наследия, в связи с чем нет никакой необходимости точно определять, что это такое. Считая, что общее определение наследия должно быть независимым от качественных примеров и предложений МОК, ученый Д. Кэшмэн дал определение: «Наследие - запланированная и незапланированная, положительная и отрицательная, материальная и нематериальная структура, созданная с помощью спортивного события, которая остается после него».

Более того, ему удалось сформировать типологические характеристики наследия Олимпийских игр, которые создают синергетический эффект в процессе формирования положительного имиджа города-организатора, а, следовательно, и страны-организатора:

- 1) экономическое наследие;
- 2) наследие строительной и физической среды;
- 3) социально-культурное наследие;
- 4) наследие информации и образования;
- 5) наследие общественной жизни, политики и культуры;
- 6) наследие спорта;
- 7) наследие символики, памяти и истории
- 8) политико-дипломатическое наследие;
- 9) наследие долгосрочных партнерских отношений со странами и всемирными организациями [5].

В зарубежной научной литературе можно обнаружить множество дефиниций понятия «наследие». Некоторые авторы определяют наследие как чувство удовлетворения от полученного результата после проведения спортивного события, которое будет иметь значение для будущих поколений. Независимо от времени и места, наследие охватывает все изменения, созданные для спортивного события, которые остаются после события, включая будущее развитие этих изменений. Как утверждает Е.В. Маркина, если взять это определение за основу, то можно сказать, что:

- наследие задумывается задолго до события, а существует и используется еще много лет после него;

- наследие предоставляет и развивает новые возможности для города-организатора;

- наследие включает в себя как положительные, так и отрицательные аспекты. Причем конкретный элемент наследия одновременно может

являться положительным для одной группы лиц и отрицательным для другой;

- наследие может быть материальным и нематериальным. Нематериальное наследие сложно измерить, но это не значит, что оно отсутствует;

- наследие часто появляется в результате косвенного воздействия события;

- у наследия отсутствуют границы: разделяют индивидуальное, локальное, международное и даже глобальное наследие спортивных событий [6].

К. Морагас [7] выделил шесть основных видов наследия Олимпийских Игр и сгруппировал их следующим образом:

- 1) городское и экологическое;
- 2) спортивное;
- 3) экономическое и связанное с туризмом;
- 4) политическое;
- 5) культурное, социальное и связанное с коммуникациями;
- 6) образовательное.

Такие группы часто встречаются в Олимпийской литературе, и именно они формируют приоритеты Организационных комитетов Олимпийских игр при разработке их стратегических концепций относительно наследия.

Таким образом, в рассуждениях о наследии главным образом преобладает проблема определения и анализа институциональных ограничений для города и страны организатора, объяснимые требованиями Комиссии по исследованиям Олимпийских игр МОК [7], которая считает, что города-организаторы должны управлять Играмми эффективно, оправдывая разумные ожидания жителей города. В данном контексте Олимпийское наследие формируется из трех основных аспектов: влияние Игр на городскую и экологическую среду, на экономику, а также на культурную и социальную сферу города-организатора.

Подводя итоги, следует отметить, что проанализированные теоретические концепции к изучению спортивного наследия как фактора продвижения спорта и физической культуры, отражают фундируемые спортивно-культурной деятельностью ценности и ценностные ориентации, интерпретируют социокультурные последствия их эволюции и придают социоаксиологическое содержание базовым компонентам спортивной жизни. Каждая из представленных концепций или теорий создает определенные методологические возможности для описания тех или иных проблем функционирования и развития спорта как ценности и общественного института. В свою очередь, многообразие теорий и концепций, с одной стороны, показывает, что сложно преодолеть противоречия между макро- и микросоциологическими подходами к изучению различных сторон спортивного наследия. С другой стороны, рост количества концепций и подходов к изучению социоаксиологических оснований спортивного

наследия позволяет определить его как сложное общественно значимое явление современности, которое требует поиска наиболее релевантных форм и способов объяснения его многомерности и невероятной жизнеспособности в условиях гедонизации поведения человека. В-третьих, наследие Олимпийских игр создает синегретический эффект в развитии всех сфер общественной жизни, вызывая не только позитивные сдвиги в развитии инфраструктуры города-организатора, но и индицирует имеющиеся институциональные экономические сложности, которые устраняются при активном участии государства-организатора и ответственных за организацию и проведение олимпийских мероприятий бизнес-структур.

### Список литературы

1. Rogge J. «Message from the President of the IOC' in Moragas, Miquel, Christopher Kennett and Nuria Puig, eds. *The Legacy of the Olympic Games 1984-2000. Documents of the Olympic Museum. International Olympic Committee, Lausanne: 2003. 36 p.*
2. Kissoudi C. The legacies of the Athens 2004 Olympic Games: a bitter-sweet burden // *Journal Contemporary Social Science - Issue 2: The Olympic Legacy. Volume 9, 2014.*
3. MacAloon J. Cultural Legacy: The Olympic Games as «World Cultural Property»1. In *The Legacy of the Olympic Games, 1984-2002, edited by Miguel de Moragas, Christopher Kennett and Noria Puig. Documents of the Olympic Museum. Lausanne: International Olympic Committee, 2003. 271 p.*
4. Holgen, P. *The impact and evaluation of major sporting events. London, New York: Routledge. 2007. 152 p.*
5. Cashman R. Olympic Legacy in an Olympic City. Monuments, Museums and Memory'. In: R. Cashman & A. Hughes (Eds.). *Staging the Olympics. The Event and its impact. Sydney: UNSW Press. 1999. 190 p.*
6. Маркина Е. В. Культурная олимпиада как компонент социально-культурного наследия Олимпийских игр (на примере культурной олимпиады «Сочи 2014») // *Теория и практика общественного развития. 2016. [Электронный ресурс]. – режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/kulturnaya-olimpiada-kak-komponent-sotsialno-kulturnogo-naslediya-olimpiyskih-igr-na-primere-kulturnoy-olimpiady-sochi-2014>.*
7. Moragas C. Kennett and N. Puig (eds.) *The legacy of the Olympic games, 1984 – 2000. Lausanne: IOC., 2002. 164 p.*

## СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ИГРЫ В ДАРТС КАК ЧАСТИ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДОНЕЦКОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

В.И. Сидоров, Е.В. Алешин

Донецкий государственный медицинский университет им. М. Горького,  
г. Донецк, Россия

**Аннотация.** Статья посвящена популярной в обществе игре в дартс, ее роли в современной системе образования, особенности применения дартс в Донецком государственном медицинском университете им. М. Горького, как составной части физкультурного и спортивного направления деятельности студенческой молодежи. Цель исследования – выделить основные этапы становления дартс в Донецком медицинском университете, охарактеризовать степень его воздействия на здоровье, в условиях применения дартс в работе со студенческой молодежью, имеющих значительные проблемы со здоровьем. Исследования строилось на сопряжении некоторых подходов: научный, обобщение, сбор информации через опрос, путем анкетирования, качественной и количественной ее интерпретации. Основные результаты исследования: многолетний опыт применения дартс в спортивно-оздоровительной жизни университета позволил использовать его в качестве средства развития психофизических качеств для студентов с ограничениями жизнедеятельности и здоровья в структуре программы по физическому воспитанию.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, дартс, особенности применения, физкультурная деятельность, студент, игра.

В современном мире в виду большого разнообразия профессий и их специфики (компьютерные и IT специальности), повышается интерес к подготовке кадров, уделяя внимание точности воспроизведения профессиональных навыков [1]. Однако узкоспециализированный подход в этом вопросе приводит к малоподвижному образу жизни. Наибольшему риску развития в этой связи, подвержена студенческая молодежь [2]. Изменился и подход к времяпрепровождению – популярными стали спортивные состязания, нацеленные на точность движений, один из них – дартс [3].

Эта игра имеет ряд преимуществ: развивает физические, тактические, психические качества, положительно влияет на координацию движений. В ней отсутствуют большие нагрузки, поэтому она подходит для всех категорий населения, и для студенческой молодежи, в особенности имеющих отклонения в жизнедеятельности [4].

В Донецком государственном медицинском университете дартс начал свое активное движение еще в 2000-х годах. Как новый и многообещающий вид спорта, он был включен в программу ежегодного фестиваля «День спорта и здоровья ДонГМУ», проводимого на регулярной основе в стенах нашего вуза и применялся как часть состязания именно студентов отделений лечебной физкультуры, специальных медицинских групп и даже студентов, освобожденных от физических нагрузок.

В 2013 году на территории физкультурно-оздоровительного комплекса кафедры физического воспитания создана современная материальная база для занятий дартс по всем правилам международных стандартов. В этом же году была организована соответствующая секция, что вывело подготовку студентов-дартсменов на более высокий уровень.

Ежегодно проводятся первенства и чемпионаты по разновидностям игры в дартс среди сотрудников и студентов вуза. Дартс входит в состав игровых дисциплин Кубка Ректора ДонГМУ им. М.Горького, а также «Дня спорта и здоровья ДонГМУ». Команда дартсменов университета ежегодно участвует в соревнованиях в рамках Первенства и Чемпионата республики по дартс среди студентов вузов [5].

Состав сборной команды Донецкого государственного медицинского университета имеет позитивную качественную и количественную динамику выступлений на состязаниях, набирая все большую популярность среди студенческой молодежи. При этом стоит отметить, что большую часть состава сборной команды составляют именно студенты с отклонениями в состоянии здоровья. Причиной этому является повсеместное применение дартс на занятиях физкультурой именно среди данной категории студентов [6]. Более 10 лет работы секции и опыт тренировки студентов-дартсменов позволили накопить огромный потенциал для работы со студентами.

И как результат – в 2023г. дартс был включен в основную программу ДонГМУ «физическая культура и спорт для лиц с ограничениями жизнедеятельности и здоровья».

Проследив этапы становления дартс в Донецком медицинском университете можно охарактеризовать преимущество применения дартс как во время занятий, так и в вечернее время. И в особенности это касается именно студентов с ограниченными показателями здоровья, так как они не имеют возможности заниматься другими, наиболее распространенными видами состязаний. Можно выделить следующие преимущества выбора дартс среди таких студентов:

- практически полное отсутствие нагрузки;
- отсутствие серьезных требований к состоянию здоровья занимающихся (дартс может заниматься практически любой человек без ограничений по возрасту, имея при этом серьезные отклонения жизнедеятельности и состояния здоровья);

- отсутствие ограничений по времени игры (в среднем одна игра может идти от 5 до 15 минут, темп игры минимальный, можно делать любые возможные перерывы, при этом не отстраняясь от игры);

- отсутствие требований к спортивной форме (в дартс можно играть в повседневной одежде);

- минимально требуемый размер помещения (можно играть в небольшой комнате);

- возможность проведения занятий на различных площадках на открытом воздухе (для этого потребуются лишь специальные стойки, которые можно изготовить в том числе и самостоятельно) [7];

- простой и минималистичный инвентарь (достаточно иметь несколько дротики и мишень, или ее подобие);

- большое разнообразие инвентаря (существует огромное количество как мишеней, так и дротики, отличающихся по размерам и форме составных частей; в частности, дротики можно делать и на заказ, что делает их максимально удобными в использовании и способствуют индивидуальному подходу к занятиям);

- огромное разнообразие разновидностей игры в дартс (в том числе правила можно придумать по ходу игры);

- возможность влиться в число высококвалифицированных спортсменов (большое количество соревнований проводится в данное время на территории нашей страны, в том числе и студенческая спортивная лига и соревнования среди профессионалов);

- приобретать студентами навыки не только самой игры, но и инструкторско-судейские навыки (что способствует привлечению студентов не только к занятиям и участию в соревнованиях, но и обслуживанию их в качестве судей) [8];

- профилактика гиподинамии, которой подвержены люди с серьезными заболеваниями (не смотря на отсутствие значительной нагрузки, дартс располагает к двигательной активности, конечно в меру возможностей) [9];

- высокая эмоциональная составляющая (игра способствует спортивному азарту и стремлению к постоянному оттачиванию своего мастерства).

В результате анкетирования студентов Донецкого государственного медицинского университета были получены данные, которые свидетельствуют об удовлетворенности студентов занятиями данным видом (более 90%), значительная часть студентов, занимающихся в основных группах проявили интерес к секционным занятиям (около 45%) и хотели бы заниматься дартс на постоянной основе. Большая часть студентов (около 85%), занимающихся дартс в составе групп по физической культуре с ограничениями жизнедеятельности изъявили желание участвовать в спортивной студенческой лиги по дартс, проводимой на территории нашей республики и за ее пределами.

Дартс, как один из наиболее доступных спортивных состязаний, представляет огромные возможности для его использования в составе занятий физическими упражнениями на студенческом этапе, среди всех слоев населения и степени здоровья занимающихся. Данная игра позволяет решать множество задач по укреплению здоровья, популяризации массового спорта и здорового образа жизни. Применение дартс в группах с ограничениями жизнедеятельности и здоровья позволяет студентами использовать свой потенциал для самореализации через участие в спортивно-массовых и даже профессиональных состязаниях как среди студентов, так и спортсменов.

### Список литературы

1. Алешин Е.В., Сидоров В.И. Формирование интереса к занятиям спортом средствами бадминтона // Актуальные вопросы развития детско-юношеского спорта: Сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции, Воронеж, 19–20 сентября 2024 года. Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2024. С. 11-14. EDN JRPLEU.

2. Витовский В.С., Сидоров В.И., Алешин Е.В. Современные подходы к организации психолого-педагогического сопровождения студентов-спортсменов в условиях стрессиндуцированных состояний // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Пермь, 3–4 апреля 2025 года. Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2025. С. 201-204. EDN EERUYB.

3. Дубатовкин В. И., Березинская Н.А. Дартс в практике преподавания физической культуры // Москва : ТВТ «Дивизион», 2015. 128 с. EDN XRAJAF.

4. Иванов А.С., Трунин В.В., Сидорова О.В. Спортивная игра в «дартс» в профессионально-прикладной физической подготовке студентов-музыкантов // Физическая культура и спорт в профессиональном образовании: Межвузовский сборник научно-методических работ / Под научной редакцией В.А. Щеголева. Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», 2020. С. 91-95. EDN BNSLFX.

5. Изучение значимости физкультурно-спортивной деятельности в структуре образа жизни студентов-медиков / Н. А. Добровольская, В. С. Кучеренко, Ю. П. Спивак, В. И. Сидоров // Физическая культура, спорт, наука и образование : Материалы I всероссийской научной конференции с международным участием, Чурапча, 29 марта 2017 года / Под редакцией С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. Том Часть I. Чурапча: ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», 2017. С. 195-199. EDN YMEKBX.

6. Роженцев А. А., Роженцев М.А. Дартс: технико-тактическая подготовка; Министерство сельского хозяйства Российской Федерации, Башкирский государственный аграрный университет. // 2-е издание, переработанное и дополненное. Уфа: Башкирский государственный аграрный университет, 2022. 58 с. ISBN 978-5-7456-0812-4. EDN WNDMOH.

7. Сидоров В.И. Внедрение дартс в России как часть социокультурного перспективного проектирования // Стратегия формирования здорового образа жизни населения: экосистемный подход и цифровая трансформация : Материалы XXII Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н.,

профессора В.Н. Зуева, Тюмень, 21–22 ноября 2024 года. Тюмень: ООО «Вектор БУК», 2024. С. 239-241. EDN PSRLDS.

8. Сидоров В.И. История и современное состояние дартс в России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 31 октября 2024 года. Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. С. 87-90. EDN UHYVMI.

9. Сидоров В.И. Необходимость коррекции образовательно-методической направленности учебного процесса по физическому воспитанию для формирования у студенток мотивации к систематическим занятиям // Актуальные вопросы физического воспитания и адаптивной физической культуры в системе образования : сборник материалов VI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Волгоград, 18–19 апреля 2024 года. Волгоград: Волгоградская государственная академия, 2024. С. 286-289. EDN WBXIDU.

## ВЛИЯНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА НА ОБЩЕСТВО

Ю.А. Скубий

Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко,  
г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика

**Аннотация.** В данной статье рассматривается многогранное влияние профессионального спорта на современное общество. Целью работы является анализ роли профессионального спорта как социального института и его воздействия на экономику, культуру, здоровье населения и социальные процессы. Методология исследования включает анализ научных работ, рассматривающих различные аспекты влияния спорта. Основные результаты исследования демонстрируют, что профессиональный спорт оказывает значительное экономическое влияние, стимулируя туризм и создавая рабочие места. Он также способствует общественному сплочению, преодолевая социальные барьеры и формируя чувство идентичности. Кроме того, спорт играет важную роль в пропаганде здорового образа жизни и вдохновляет молодежь на занятия физической активностью. Наконец, профессиональный спорт оказывает влияние на культуру, формируя ценности и вдохновляя поколения.

**Ключевые слова:** профессиональный спорт, общество, социальное влияние, экономика, культура, здоровье, молодежь.

Спорт – это исторически сложившаяся область человеческой деятельности, связанная с выявлением в ходе соревнований победителя, спортивных достижений и результатов. Соревновательный результат в спорте достигается при высокоактивных двигательных действиях и поэтому напрямую зависит от спортсмена – функциональных возможностей, физической подготовки и физического развития, технической, тактической и психологической подготовленности. Спорт имеет не только собственную соревновательную деятельность, но и широкие возможности для включения человека в межличностные отношения. В широком смысле он охватывает соревновательную деятельность, межличностные отношения, поведенческие нормы, которые складываются на основе этой деятельности [5].

Спорт может служить мощным инструментом для формирования общества. Спорт пронизывает практически все уровни современного общества. Он оказывает воздействие на жизненный уклад, социальные и национальные отношения, духовные ценности, а также на многое другое. Спорт имеет огромный эффект сплочения [2].

Профессиональный спорт – это больше, чем просто игры; это сила, оказывающая глубокое воздействие на общество. От укрепления единства и национальной гордости до влияния на экономику, культуру и

здравоохранение, роль профессионального спорта выходит далеко за рамки игрового поля. Спорт помогает формировать ценности, сплачивать сообщества и вдохновлять поколения.

Профессиональный спорт стал неотъемлемой частью современной жизни.

От стадионов, заполненных болельщиками, до глобальных трансляций, которые охватывают миллионы людей, профессиональный спорт превратился из простой игры в мощный социальный институт[6].

Роль профессионального спорта в обществе сложна и многогранна. Спортсмены, которых когда-то ценили исключительно за их физическое мастерство, стали культурными иконами и образцами для подражания, вдохновляя поколения молодежи и формируя общественное мнение.

Одним из наиболее заметных вкладов профессионального спорта в общество является его экономическое влияние.

Спортивная индустрия – это глобальное предприятие с многомиллиардным оборотом, приносящее доход городам, странам и местной экономике. Стадионы, спортивные клубы создают рабочие места – от самих спортсменов до организаторов мероприятий, тренеров, службы безопасности.

Профессиональный спорт поддерживает широкий спектр рабочих мест так же и косвенно. К ним относятся игроки, тренеры, вспомогательный персонал, СМИ, специалисты по маркетингу и административные работники в организациях. Помимо самих команд, местные предприятия часто процветают в дни игр, поскольку увеличение количества посетителей способствует увеличению продаж в барах, ресторанах и торговых точках.

Приток болельщиков также формирует спрос на проживание в отелях и транспортные услуги, предоставляя дополнительные возможности для трудоустройства. Проведение крупных спортивных мероприятий может значительно стимулировать туризм [6].

Профессиональный спорт – это предпринимательская деятельность, целью которой является удовлетворение интересов профессиональных спортивных организаций, спортсменов, которые выбрали спорт в качестве своей профессии, фанатов и зрителей.

Сфера профессионального спорта также подразумевает под собой систему физического воспитания граждан и выявления перспективных и талантливых спортсменов в различных видах спорта активно растет. Формирование клубов вокруг профессионального спорта – это один из примеров спорта, как социального явления в обществе. Спорт объединяет и развлекает людей [1].

Профессиональный спорт часто служит объединяющей силой, устраняющей расовые, религиозные и классовые различия. Крупные спортивные мероприятия позволяют обмениваться опытом, который объединяет людей, создавая чувство принадлежности и общности. Когда национальная команда участвует в соревнованиях, это может способствовать

формированию коллективной идентичности, объединяя граждан под общим знаменем, независимо от их личных различий.

Во многих случаях профессиональный спорт играет решающую роль в решении социальных проблем и стимулировании социальных изменений. Спортивные деятели, благодаря своей известности и влиянию, часто становятся образцами для подражания и защитниками различных целей. Их активность демонстрирует, как спорт может вдохновлять движения и оказывать влияние на общественное мнение [6].

Профессиональный спорт оказывает косвенное, но значительное влияние на здоровье населения. Демонстрируя физическое мастерство спортсменов, спорт вдохновляет людей на занятия физкультурно-спортивной деятельностью.

Одним из наиболее очевидных и непосредственных последствий занятий спортом является повышение физической активности, что необходимо для поддержания здоровья, как физического, так и психического. Регулярная физическая активность снижает риск хронических заболеваний, таких как болезни сердца, диабет, ожирение и некоторые формы рака. Это также помогает контролировать вес, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, укрепляет мышцы и кости и повышает общий уровень энергии. Исследования показывают, что как занятия спортом, так и его просмотр могут снизить стресс и улучшить психическое благополучие. Волнение и чувство причастности, которые возникают от того, что вы являетесь частью фанатской базы, могут быть эмоционально полезными, являясь источником радости, вдохновения и снятия стресса [6].

Профессиональный спорт оказывает значительное влияние и на культуру, отражая и формируя общественные ценности, традиции и устремления.

Вдохновляющая роль спортсменов играет важную роль в формировании устремлений и поведения молодежи. Для многих мечта стать профессиональным спортсменом служит мощным стимулом упорно трудиться, соблюдать дисциплину и добиваться своих целей. Занятия физической культурой и спортом, помогает развивать в человеке такие навыки, как: физические и спортивные, а также помогает сформировать такие качества, как: нравственные, эстетические и интеллектуальные.

Оздоровительно-реактивная функция от занятий спортом, приводит и оказывает важное, положительное воздействие на организм людей. Особенно это полезно в детском и юношеском возрасте, что оказывает положительное влияние для здоровья и правильного развития организма[3].

Занятия спортом могут улучшить результаты обучения и личностное развитие. Студенты-спортсмены часто приобретают ценные жизненные навыки, такие как умение работать в команде, дисциплина, лидерство и тайм-менеджмент. Эти навыки могут быть использованы в других сферах жизни, способствуя личному и профессиональному успеху.

Е.К. Тупиков в результате проведенного исследования, отмечает, что профессиональный спорт является средой, обуславливающей социальное взаимодействие индивидов.

Спортивные соревнования привлекают большие массы населения и становятся фактором коммуникации индивидов и формирования групповой идентичности на основе спортивных интересов. Также было выявлено, что институт профессионального спорта является для молодежи перспективным направлением развития карьеры. Это обусловлено широкой популяризацией профессионального спорта в СМИ и созданием его образа в массовом сознании молодежи как высокодоходной сферы деятельности, в которой можно достичь успеха вне зависимости от социального статуса.

Профессиональный спорт является социальным феноменом, имеющим огромные финансовые и информационные ресурсы и оказывающим значимое воздействие на жизнедеятельность молодежи. Социальный институт профессионального спорта способен транслировать различные ценности и образцы поведения в молодежную среду [4].

Таким образом, профессиональный спорт занимает уникальное место в обществе, являясь источником развлечений, вдохновения и экономического роста. Он способствует сплочению, укреплению здоровья и служит платформой для социальных изменений.

#### Список литературы

1. Абдуллаева К.Х., Москаленко И.С., Санникова Л.Г., Артемьев И.Я. Физическая культура и спорт как социальные явления общества // *Фундаментальные и прикладные научные исследования в современном мире. Сборник научных статей по материалам IX Международной научно-практической конференции.* Уфа, 2025. С. 228-234.
2. Алдошина Е.А., Прилепский А.С., Азаматов А.А.У. Значение спорта и физической культуры в современном мире // *Наука-2020.* 2022. № 7 (61). С. 133-137.
3. Антонова Е.А., Семенова Е.Н. Роль физической культуры и спорта в жизни современного общества // *Проблемы и перспективы развития социально-гуманитарных наук. Материалы I междисциплинарной всероссийской научно-практической конференции с дистанционным и международным участием.* Ульяновск, 2025. С. 145-147.
4. Тупиков Е.К. Значение профессионального спорта в жизни молодежи // *Гуманитарий Юга России.* 2023. Т. 12. № 5. С. 122-133.
5. Шаршеналиев М.Б., Джумабаев Дж. Дж. Спорт и его роль в жизни общества // *Вестник Бишкекского гуманитарного университета.* 2008. № 2 (11). С. 163-165.
6. PhD. Adam P. The Role of Professional Sports for Society // *Ann Soc Sci Manage Stud.* 2024. Vol. 11(1).

## ПРИЕМЫ АКТИВИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗОВ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЛОЛОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

И.В. Сурнина

Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** В статье рассматривается использование приемов активизации деятельности обучающихся на занятиях филологической направленности. Предложены различные виды занятий, специфика которых обусловлена снижением учебной мотивации студентов-нефилологов. Данные методы преподавания способствуют формированию познавательной активности обучающихся, созданию благоприятного эмоционального фона и стиля общения, а также – формированию положительного отношения к занятиям филологической направленности.

**Ключевые слова:** познавательная активность; учебный интерес; самостоятельный поиск; проблемный диалог; роль преподавателя.

*«Единственный способ настраивать людей  
на энергичную деятельность –  
это общаться с ними»  
(Ли Якокка, президент Ford и Chrysler)*

Факторами повышения познавательной активности обучающихся на занятиях филологической направленности являются: интерес к родному языку и культуре речи, положительный эмоциональный фон, удовлетворенность занятиями. Поэтому немаловажную роль здесь играет правильная постановка задач, которая помогает определить оптимальную загруженность обучающихся.

В основе познавательной активности лежит интерес. Как справедливо отмечал А. Пятигорский, «интересно – это то, что раздражает мысль, а не останавливает мышление, не дает мысли остаться в привычных клише» [6]. Поэтому основную цель своих занятий вижу в активизации деятельности студентов, так как этот процесс является мощным двигателем в обучении.

Ввиду специфики образовательного процесса студентов-спортсменов, их ежедневных тренировок на занятиях филологической направленности может отмечаться дефицит внимания, недостаток концентрации, отсутствие мотивации, в связи с чем проблемно-поисковые методы становятся весьма актуальны [4]. Стимулами, связанными с организацией и характером протекания учебной деятельности, можно считать: многообразие форм работы на протяжении занятия, их постоянную сменяемость, интерактивные методы и приемы взаимодействия с обучающимися. Все это активизирует их

познавательную деятельность, помогает осознать необходимость в преодолении трудностей «не своей» дисциплины, заставляет думать.

Наиболее продуктивным приемом в этой связи, на наш взгляд, является *проблемный диалог*. К работе на занятии подключается вся группа, что приучает обучающихся мыслить критически, развивает интеллектуальные способности и активность. Сила проблемного диалога – в противоречии между уже изученным и тем, что только предстоит узнать. В ходе подачи материала преподаватель обозначает эту грань, и у обучающихся активизируется пытливость ума, любознательность, желание разобраться.

Этапы занятия, в основе которого – проблемный диалог:

1) Постановка проблемы (преподаватель путем наводящих вопросов обозначает границу между тем, что уже изучено, и тем, что предстоит изучить. При этом обучающимся приходится актуализировать полученные знания, вспомнить пройденный материал).

2) Поиск решения – этап формулирования гипотезы решения проблемы, а значит, формулирования нового знания (обучающиеся сформулировали проблему и находят ответ путем проб и ошибок).

3) Закрепление нового знания на практике (самостоятельное составление различных синтаксических конструкций или работа со специфическим лексиконом по новому материалу исключительно на тему вида спорта каждого из студентов).

В ходе этих этапов преподаватель помогает студентам обозначить учебную проблему, затем с помощью наводящих вопросов организует поиск решения. Когда оно найдено, происходит открытие нового знания. Этот прием позволяет обеспечить максимально успешное освоение учебного материала.

Также актуальным видом активизации деятельности на занятиях филологической направленности являются методы и приемы, связанные с развитием речевой деятельности студентов [1,2]. В этой связи *подготовка и защита докладов* на различные интересные студентам темы выходит на первый план. Предлагаются простые и актуальные для каждого вида спорта темы сообщений. При этом обучающимся предлагается выбор и индивидуальный подход к заданию. Четкое понимание основного смысла темы вызывает активность в отборе необходимой информации и формирует устойчивое стремление к самостоятельному подбору материала. Обязательное требование к выступающему – самостоятельность речи, без опоры на что-либо. Вся группа активно слушает докладчика и по окончании выступления задает вопросы по содержанию. Преподавателем отмечаются наиболее интересные вопросы, которые отражают точность восприятия услышанного. Совместно обсуждается каждый доклад, делаются выводы, которые письменно фиксируются всей группой.

При системном использовании методов и приемов активизации познавательной деятельности роль преподавателя принципиально меняется. Он становится консультантом, наставником, что принципиально меняет

отношение к нему студентов – из «контролирующего органа» преподаватель превращается в более опытного товарища, играющего в одной команде с ними. Непременным условием обеспечения эффективности данных видов взаимодействия на занятиях является изменение существующей роли студента в образовательном процессе, где ему отводится не подчиненная роль запоминающего устройства, а роль взрослого человека, умеющего мыслить самостоятельно, понимать «зачем», «как» выполнять данные действия, уметь анализировать и прогнозировать.

Для того чтобы все эти проявления личностных качеств лучше закреплялись и превращались в привычку, необходимо умело пользоваться такими важными методическими приемами, как одобрение, замечание, порицание, оценка, не отступая при этом ни на шаг от чувства меры и такта, соблюдая принципы справедливости, объективности и индивидуального подхода.

Таким образом, занятия, учитывающие все перечисленные факторы, приобретают творческий характер. В условиях атмосферы сотрудничества, благоприятного эмоционального фона и стиля общения повышается познавательная активность обучающихся, расширяется их общий кругозор. При снижении психологического напряжения укрепляется эмоциональное здоровье студентов, изменяется их отношение к себе и окружающим, формируется положительное отношение к занятиям филологической направленности [3,5,7].

#### Список литературы

1. Айвазян О.О. Дискуссия как механизм развития связной устной русской речи обучающихся: теория и методика // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. Тамбов, 2021. Т. 26, № 193. С. 126-133.
2. Иванчикова Т.В. Речевая компетентность в педагогической деятельности // учеб. пособие М.: Флинта: Наука, 2010. 224 с.
3. Киселева Н.А. Лингвистические задачи и их классификация // Научный журнал. Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. № 37 (80): Аспирантские тетради. 2008. С. 159–162.
4. Матузова Т.А. Самостоятельная работа студентов педагогического вуза по русскому языку и культуре речи: компетентностный подход // Тара: Изд-во ОмГАУ, 2013. 118 с.
5. Панина Т.С. Вавилова Л.Н. Современные способы активизации обучающихся. // 3-е изд., стер. М.: Академия, 2008. 176с.
6. Пятигорский А. Мышление и наблюдение. Четыре лекции по наблюдательной философии. // Рижский Философский Симпозиум. Liepnieks & Ritups, 2002. С.4.
7. Трайнев В.А. Деловые игры в учебном процессе: Методология разработки и практика проведения // М.: Дашков и Ко, 2005. 360 с.

## КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ В КОНТЕКСТЕ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

Ю.Ю. Терентьев

Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** Статья посвящена военно-патриотическому воспитанию молодежи через игровую сферу деятельности. В статье объясняется необходимость патриотического направления и его развития в игровой и виртуальной среде. Указываются наиболее важные направления такой деятельности в связи с проведением специальной военной операцией. Предлагаются педагогические и социальные аспекты усовершенствования и внедрения военно-патриотического воспитания в систему компьютерной игровой деятельности молодежи.

**Ключевые слова:** патриотическое воспитание, военное образование, патриотизм, компьютерная игра, виртуализация.

В связи с началом и проведением СВО, отдельной серьезной проблемой для российского общества, стала проблема усовершенствования патриотического воспитания. Современный военный опыт СВО показал необходимость усилить военное воспитание в России. Одним из факторов косвенного воспитания молодых людей являются компьютерные игры. Появившись в начале 90-х годов прошлого века, компьютерные игры прочно захватили сегмент развлечений у молодежи самого разного возраста. Тогда требований к играм различных жанров, по сути, не предъявлялось, да и предъявлять их было особо некому. Особый всплеск игровой среде придало появление мультимедиа и многозадачной среды Windows. Многочисленные «шутеры», «стрелялки», «стратегии», «бродилки» и другие жанры заполнили российский игровой рынок. В основном, и это естественно, разработчиками игр выступали иностранные компании. Такие «эпохальные» игры как Doom, Red Alert, Panzer General, IGI, вошли в «золотой игровой фонд» молодежной среды. Эти игры, как фильмы, имели сюжетную линию, свой сценарий или сценарии и этим были очень интересны. Если рассматривать эту эпоху с позиций сегодняшнего дня, то можно выделить несколько интересных моментов. И если в игре IGI, игрок выступает в лице английского агента, который в разных уголках планеты борется с международным терроризмом, то идеология стратегии Red Alert, более интересна. И, несмотря на устрашающее название, в переводе означающее «Красная Угроза», игровой сюжет достаточно интересен. Он рассказывает о всевозрастающей мощи Советского Союза и противостоянии его с Евросоюзом. Однако, стоит заметить, что к моменту создания этой игры,

СССР уже не существовало, а Евросоюз еще не был создан. Кроме того, в разделах между уровнями игры, с экрана выступал «воскресший» товарищ И. Сталин, который давал указания на выполнение тех или иных игровых задач. К слову, в роли И. Сталина снялся известный польский актер, и эта роль у него вышла замечательно. Однако, не смотря на антиутопический сценарий, автору хорошо запомнился определенный, пусть небольшой, но патриотический всплеск эмоций у молодежи, пусть за не состоявшуюся, но возможную могучую силу страны, ушедшей с мировой арены. На наш взгляд, это была первая игра второй половины 90-х, так остро поставившая вопрос о дальнейшем существовании уже России, как, собственно, преемнице СССР, и вопроса ее роли в мировой политике [4,5]. Игра также показала экзистенциальный страх Запада, перед возможной экономической и военной мощью будущей России. И, к сожалению, о неминуемом столкновении, если Россия, так или иначе, станет супердержавой. Дальнейший ход истории и СВО только подтвердили такую логику.

Вначале 2000 гг. к созданию игр «подтянулись» и российские разработчики. Особой вехой стала яркая серия игр патриотической направленности «Блицкриг» [1, 2, 3]. В этой серии стратегических игр, игроку нужно было противостоять немецкой агрессии на СССР во времена Великой отечественной войны. Интереснейший сюжет и многочисленные уровни сражений вовлекали игрока в значимые битвы войны. Игра имела большой успех и огромную популярность среди молодежи. Впоследствии вышли и другие игры, поднимавшие тему Второй мировой войны и борьбы с нацизмом. Упор на историзм, военный героизм советского народа, оказывал сильнейшее влияние на молодые умы того времени. И вполне может быть, что на воспитание сегодняшних патриотов России, сражающихся в зоне СВО, значительное влияние оказали и эти игры [6].

В связи с вышесказанным необходимо отметить некоторые важнейшие вещи в сегодняшней ситуации борьбы России за свою независимость:

1. Необходимо создание современных военных игр различных жанров патриотического характера. Это могут быть игры, охватывающие разные исторические периоды России, и ее борьбы за свою независимость.

2. Одной из наиболее популярных игровых площадок является игровая площадка Steam. Именно в ней возможна популяризация новых игр патриотической направленности самого различного жанра.

3. Немало значит популяризация отечественных игр и игровых платформ у молодежи. Реклама и связи с общественностью во взаимодействии с разработчиками и волонтерами должны быть направлены на продвижение игр патриотического характера.

4. Создание новых игр по целям и задачам СВО. Здесь необходимо понимать, что рано или поздно специальная военная операция после достижения необходимых целей – закончится. Дальше необходим исторический анализ и продвижение правильности выбора России в текущем историческом моменте. Одним из таких форм продвижения (кроме кино),

будут игры, не только рассказывающие и «погружающие» в «эпоху СВО», но и объясняющие цели и задачи, а также необходимость специальной военной операции.

5. Виртуализация игр и виртуальные игры своей целью могут нести очень важную задачу, которая необходима сейчас во время СВО, и, безусловно, понадобится позже: обучение работе с беспилотными летательными аппаратами.

Когда-то, во времена СССР мы часто говорили о прошедшей войне, о тех испытаниях, которые довелось пережить военному поколению. Сегодня мы сами стали, по сути, военным поколением. Так будем же достойны памяти наших предков. Используем все социокультурные и цифровые средства для донесения нашей правды будущим поколениям и сегодняшней молодежи. А компьютерная игровая сфера, как и игровая виртуальная реальность, с которой, так или иначе, сегодня взаимодействует девяносто процентов молодежи, должна стать сегодня приоритетной.

#### Список литературы

1. Адаменко С.В. Воспитываем патриотов России // Народное образование. 2005. № 4. С. 23-25.
2. Алексеев С.П., Богомолов В.О., Митяев А.В. Рассказ о войне. Детям о главном // Москва. Вакоша, 2021. 80 с.
3. Военно-патриотическое воспитание российской молодежи: учебно-методическое пособие / [В.И. Лутовинов]; под ред. С.В. Смульского // Москва: РАГС, 2010. 170 с.
4. Гасанов З.Т. Цель, задачи и принципы патриотического воспитания граждан // Педагогика: Научно-теоретический журнал. 2005. № 6. С. 59-63.
5. Марков О.И. Сценарная культура режиссеров театрализованных представлений и праздников: сценарная технология. // Санкт-Петербург: Лань : Планета музыки, 2019. 420 с.
6. Сафонова Т.М. Основы гражданского воспитания и образования // Вопросы гуманитарных наук. 2006. № 5. С.148-149.

## КИБЕРСПОРТ КАК ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЙ ЭЛЕМЕНТ СОВРЕМЕННОЙ ЦИФРОВОЙ КУЛЬТУРЫ И СРЕДСТВО МЕЖКУЛЬТУРНОЙ КОММУНИКАЦИИ

Ж.А. Терпелец, М.С. Душко

Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** Настоящая статья посвящена анализу употребления термина «киберспорт» в современном мире. Целью исследования стало выявление многоаспектности киберспорта как фундаментального элемента современной цифровой культуры. При исследовании использовались следующие методы: контент-анализ публикаций, сравнительный метод, диалектический, метод обобщения. В результате проведенного исследования, авторы приходят к выводу, что киберспорт – это культурное явление, корни которого уходят в спорт, медиа, развлечения и культуру, но возникшее в цифровой среде. Таким образом, киберспорт вышел за рамки традиционных видов спорта, медиа, развлечений и культуры. Погружаясь в разнообразную вселенную киберспорта, его участники оттачивают свои навыки межкультурного общения. Стремление стать лучшим, победить в игре, дает участникам возможность приобрести опыт и навыки, которые открывают безграничные возможности в нашем взаимосвязанном мире. Таким образом, киберспорт – это не просто игра, это стартовая площадка для будущих граждан всего мира.

**Ключевые слова:** киберспорт; цифровизация; цифровая культура; цифровое общество; межкультурная коммуникация; коммуникативный навык.

В последние годы множество крупных международных мероприятий в сфере киберспорта привлекли к нему большое внимание. Благодаря развитию компьютерных технологий зарождается эра электронных видов спорта.

Считают, что киберспорт (на английском языке «e-sport» от комбинации слов «electronics» и «sports»), зародился в 1973 году в США. Получил статус официальной спортивной дисциплины в 1997 г. «Кибер» **означает** относящийся к компьютерам, информационным технологиям, интернету, используемым как платформа и техническое оборудование для обеспечения необходимых внешних условий для занятий спортом; «спорт» аналогичен спортивным соревнованиям, в которых обычно происходит двустороннее или многостороннее противостояние, в конце которого ожидается один победитель [4].

Существует дискуссия о том, является киберспорт спортом или нет. Есть мнение, что киберспорт является символом борьбы общества,

переходящего к цифровизации. Поскольку цифровизация – это новое социально-техническое изменение для всех нас, оно также оказывает влияние на медиа, развлечения и культуру. В понимании Витгенштейна [6], важно не определение, а анализ употребления слова «киберспорт» в современном мире. Возможно, киберспорт – это эволюция спорта в цифровом обществе. Дискурс, который сейчас наблюдается в спорте и киберспорте, это осознание того, что киберспорт не соответствует существующим традиционным категориям спорта [1].

Майкл Вагнер заявил, что «киберспорт – это феномен, который стал фундаментальным элементом современной цифровой молодежной культуры» [5]. О том, что спортивный аспект – это только один из аспектов киберспорта, также можно судить по основополагающей работе Т.Л. Тейлора [3]. Киберспортивная культура нашла свое место в обществе и создала структуры, ритуалы и инструменты для развития сообществ. То, как создаются сообщества, сильно отличается от того, как создаются сообщества в традиционном спорте. Физический аспект необязателен, и это делает киберспорт ярким примером того, как строится киберспорт в цифровом мире.

В цифровом и глобализованном мире люди постоянно перемещаются – меняют место жительства, работы, путешествуют. В киберспорте можно играть с соперником, находящимся за сотни километров, даже в другой стране. Более того, некоторые люди и их все больше предпочитают эти цифровые сообщества физической клубной среде. Это не значит, что они не нуждаются в общении, у них другое понимание социального. Поскольку эти новые сообщества, команды, кланы или гильдии находятся в цифровом/виртуальном мире, они не поддаются традиционному измерению. Киберспорт – это цифровое явление, и, следовательно, большая часть взаимодействия с сообществом происходит онлайн. Сообщества строятся по-разному, и, следовательно, понимание киберспорта может способствовать пониманию цифровых сообществ [2].

Многие игроки и киберспортивные организации тестируют новые способы развлечения своей аудитории, будь то с помощью мемов, розыгрышей или использования дополненной реальности. Киберспорт постоянно расширяет границы развлечений. Наконец, киберспорт также оказывает существенное влияние на современный медиа-ландшафт. Главным образом, благодаря росту онлайн-трансляций, киберспорт и видеоигры в целом способствовали масштабным преобразованиям в медиа-среде. Люди смогли смотреть матчи, находясь отовсюду, и при этом иметь возможность взаимодействовать. Киберспорт был движущей силой прямых трансляций в ранние времена. Участники киберспорта создали свой собственный медиа-ландшафт и, таким образом, создали способ успешного распространения контента в цифровом обществе.

Киберспорт – это не только спорт, захватывающее развлечение, но и уникальная возможность развития коммуникативных навыков. Киберспорт способствует командной работе, стратегическому мышлению и

эффективному общению, развивая ценные социальные навыки и межличностное общение.

Сотрудничество в команде, соревновательные игры, цифровая коммуникация и скоординированная стратегия – основные элементы киберспорта. Чтобы добиться успеха в соревновательных играх, игроки должны научиться эффективно общаться и координировать свои действия со своими товарищами по команде. Каждый игрок в отдельности может продемонстрировать свои уникальные способности, чтобы сплотить команду.

Успешные киберспортивные команды в значительной степени полагаются на общение во время игрового процесса. Команды используют системы голосового чата или внутриигровые средства коммуникации для передачи информации, выработки тактики и координации действий. Очень важно научиться общаться четко и лаконично, поскольку мгновенные решения и точные инструкции могут стать решающим фактором между победой и поражением. Общение в режиме реального времени оттачивает их способность быстро и эффективно выражать мысли в стрессовой ситуации, улучшая их общие коммуникативные навыки. Чтобы добиться успеха, игроки, выступающие в роли лидеров, должны обладать исключительными коммуникативными способностями, чтобы направлять, давать обратную связь и поддерживать концентрацию и мотивацию команды.

Мир киберспорта безграничен. Он органично сочетает в себе географию, культуру и язык, объединяя игроков на глобальной арене. Эта постоянно расширяющаяся сеть дает ее участникам возможность общаться с людьми со всего мира, способствуя активному обмену культурами и опытом. Киберспорт – это не только игра, но способность понимать культурные особенности и языковые различия и ориентироваться в них. Речь идет о развитии эмпатии, уважения и гибкости, необходимых для эффективной работы с товарищами по команде, чей опыт и взгляды могут отличаться от их собственных.

Подводя итог, становится очевидным, что киберспорт является уникальным явлением. Он представляет собой эволюцию видов спорта, подверженных цифровизации. Как показывают исследования, киберспорт является частью спорта, но не полностью относится к традиционным видам спорта. Отнесение киберспорта к традиционным категориям может быть вообще непродуктивным, а использование традиционного регулирования может нанести вред развитию киберспорта.

Киберспорт – это пример создания микрокосмоса людей, основанного на цифровизации. Это означает, что киберспорт может стать испытательной лабораторией для оцифрованного общества. Преимущества киберспорта простираются далеко за пределы виртуальной реальности. Участники соревновательных игр, часто создают сообщества, вступают в форумы или участвуют в группах в социальных сетях, посвященных их любимым играм. Эти платформы предоставляют им возможность общаться с единомышленниками со всего мира, развивая свои социальные навыки. Они

учатся участвовать в содержательных дискуссиях, разрешать конфликты и строить позитивные отношения посредством онлайн-взаимодействия, применяя эти навыки в реальных жизненных ситуациях.

### Список литературы

1. Esports is more than just sports – A proposition to move beyond the existing discourse – Режим доступа: <https://esportsresearch.net/2019/10/22/esports-is-more-than-just-sports-a-proposition-to-move-beyond-the-existing-discourse/> (дата обращения: 12.09.2025)
2. **Jurkic**, P. Could Esports be the Secret to Better Teen Communication? – Режим доступа: <https://ymcagbw.org/blog/could-esports-be-secret-better-teen-communication> (дата обращения: 02.09.2025)
3. Taylor, T.L. Raising the Stakes: E-Sports and the Professionalization of Computer Gaming. 2012. Cambridge, MA: MIT Press 10.7551/mitpress/8624.001.0001 – Режим доступа: [https://www.researchgate.net/publication/273946888\\_Raising\\_the\\_Stakes\\_E-Sports\\_and\\_the\\_Professionalization\\_of\\_Computer\\_Gaming](https://www.researchgate.net/publication/273946888_Raising_the_Stakes_E-Sports_and_the_Professionalization_of_Computer_Gaming) (дата обращения: 12.09.2025)
4. Zhou, K., Wang, L. Research on the Construction of E-sports Discourse by the Weibo Accounts of Mainstream Media. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, volume 356, pp.771-775 – Режим доступа: <https://www.atlantispress.com/proceedings/cesses-19/125920353> (дата обращения: 10.09.2025)
5. Wagner, Michael G. On the Scientific Relevance of eSport. *Proceedings of the 2006 International Conference on Internet Computing and Conference on Computer Game Development*, 437-440, p. 437.
6. *Wittgenstein, Ludwig*. 1953. *Philosophical Investigations*. Oxford: Basil Blackwell – Режим доступа: <https://cominsitu.wordpress.com/wp-content/uploads/2019/07/ludwig-wittgenstein-philosophical-investigations.pdf> (дата обращения: 02.09.2025)

## ЦЕННОСТИ СОВРЕМЕННОГО ОЛИМПИЗМА В РОССИИ: НАЦИОНАЛЬНАЯ СПЕЦИФИКА

Д.К.Тиманов, В.В. Арсентьев

Липецкий государственный технический университет, г. Липецк, Россия

**Аннотация.** Цель данной статьи проанализировать и акцентировать внимание на современных ценностях олимпизма в России. Актуальность данной статьи обуславливается тем, что в современную эпоху спорт превратился в глобальный феномен, а олимпийское движение является одним из самых влиятельных международных институтов. Ценности олимпизма претендуют на роль универсальных ориентиров для молодежи и инструмента укрепления мира. Исследование того, как эти ценности воспринимаются и реализуются в России, позволяет оценить эффективность применения олимпийских идеалов в современном мире. Данная статья затрагивает истоки Российского олимпизма и ценности современного олимпизма в России. В ходе написания статьи были изучены и проанализированы официальные документы Международного олимпийского комитета, а также документы Олимпийского комитета России. Был произведен SWOT- анализ реальных данных.

**Ключевые слова:** олимпизм, ценности, российские, современный олимпизм, Россия.

Олимпийское движение, основанное на философии Пьера де Кубертена, представляет собой один из наиболее масштабных и влиятельных социальных феноменов современности. Его основополагающие принципы – дружба, совершенство, уважение и производные от них ценности стремятся выйти за рамки, претендуя на роль универсального инструмента воспитания молодежи и укрепления мира. Для России, обладающей глубокими спортивными традициями и амбициями на международной арене, взаимодействие с ценностями современного олимпизма имеет особое значение.

Прежде чем анализировать российскую специфику, необходимо четко определить предмет анализа. Современный олимпизм, согласно основополагающим документам Международного олимпийского комитета (МОК), – это «философия жизни, возвышающая и объединяющая в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума» [1, с. 11]. МОК закрепляет фундаментальные принципы, из которых выделяются ключевые ценности: совершенство, дружба и уважение.

Ценность совершенства подразумевает под собой не только стремление к победе, но и стремление к личностному развитию, полной самоотдаче как на спортивной арене, так и в жизни.

Олимпизм призван способствовать коммуникации и налаживанию взаимоотношений между людьми, стимулируя взаимопонимание и выстраивание дружественных отношений целыми культурами и нациями через спорт, который выступает инструментом построения лучшего мира.

Уважение – это многогранная ценность, включающая уважение к себе, к правилам, к соперникам, к окружающей среде. К этим ценностям часто добавляют такие производные ценности, как честная игра, равенство возможностей, солидарность, неприятие дискриминации любого рода.

Понимание современной российской ситуации невозможно без учета советского периода. СССР вышел на олимпийскую арену в 1952 году, и с этого момента спорт стал мощным инструментом идеологии. Советская модель олимпизма имела свою ярко выраженную специфику [2].

Акцент на «совершенстве» и коллективном успехе, индивидуальное стремление к совершенству было подчинено задаче демонстрации превосходства социалистического строя. Успех советских спортсменов на международной арене был вопросом государственного престижа.

Идея дружбы народов в рамках СССР транслировалась именно через спорт.

В современной России продвижение олимпийских ценностей осуществляется через систему государственных и общественных институтов. Ключевую роль играет Олимпийский комитет России (ОКР), который в своей деятельности руководствуется Олимпийской хартией и собственным уставом. На официальном сайте ОКР заявлено, что его целями являются «пропаганда олимпийских идеалов и принципов в Российской Федерации» и «воспитание молодежи в духе патриотизма, уважения к истории и культуре своей страны и других стран» [3]. Олимпийские идеалы плюс патриотизм – это сочетание является ключевой особенностью российской интерпретации.

Государство, в свою очередь, реализует масштабные программы, такие как федеральный проект «Спорт – норма жизни» (входит в нацпроект «Демография»). В его рамках пропагандируются ценности здорового образа жизни, физической активности, что косвенно связано с идеей личного совершенства. Однако основной фокус государственной поддержки часто смещен в сторону спорта высших достижений, что соответствует унаследованной советской модели.

Ярким примером успешной адаптации олимпийских ценностей стали Зимние Олимпийские игры 2014 года в Сочи. Девиз Игр – «Жаркие. Зимние. Твои.» – был нацелен на создание инклюзивной и дружелюбной атмосферы. Масштабная волонтерская программа, наследие в виде новых спортивных объектов и инфраструктуры, популяризация зимних видов спорта среди населения – все это можно рассматривать как практическую реализацию ценностей олимпизма на национальной почве [4].

Несмотря на официальную риторику, реализация олимпийских ценностей в России сталкивается с серьезными вызовами, которые широко освещаются в независимых источниках.

Одним из позитивных направлений является развитие системы олимпийского образования. Российский международный олимпийский университет (РМОУ) в Сочи, созданный как часть наследия Игр-2014, стал ведущим центром подготовки спортивных менеджеров. ОКР совместно с Министерством просвещения реализует программы для школ: всероссийский урок «Олимпийский старт Кубани», олимпийские патрули и т.д. [5]. Цель этих инициатив – донести до детей и подростков ценности справедливых игр, важность здорового образа жизни и идеалы олимпизма. Именно на уровне воспитания нового поколения заложен наибольший потенциал для гармоничной интеграции ценностей современного олимпизма в российское общество.

Таким образом, ценности современного олимпизма в России существуют и реализуются совместно с национальными традициями. Россия демонстрирует глубокое понимание и принятие идеалов совершенства, дружбы и уважения, что подтверждается масштабными спортивными проектами, такими как Сочи-2014, и развитием образовательных программ. Официальная риторика и институциональные практики стремятся сочетать олимпийские ценности с патриотическим воспитанием.

#### Список литературы

1. Егоров А.Г. Олимпизм как социокультурный феномен Текст. / А. Г. Егоров, сост. и ред. В. И. Столяров // Духовность Спорт- Культура. Вып. второй. Ценности спорта и пути его гуманизации. М. РАО, Гум.Центр «СпАрт» РГАФК, 1996. С. 43-48.
2. Майер Х. Олимпийские игры как модель современного мира Текст // Межд. спорт движение: Экспресс-информация. Вып. 19. М., ЦООНТИ-ФиС, 1984. С. 13-22.
3. Прокуменщиков М.Ю. Большой спорт и большая политика. Родина. 2019. № 5. С. 79-83.
4. Официальный отчет Оргкомитета «Сочи 2014». Том 1. [Электронный ресурс] / Оргкомитет «Сочи 2014». 2014.

## ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ РЕКРЕАЦИОННОГО ТУРИЗМА В БРЕСТСКОЙ ОБЛАСТИ (НА ПРИМЕРЕ ОАО «САНАТОРИЙ РУЖАНСКИЙ»)

Е.Г. Титкова

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы,  
г. Гродно, Республика Беларусь

**Аннотация.** Целью данной статьи является определение понятия «рекреационный туризм», выявление тенденций развития рекреационного туризма Брестского региона на примере ОАО «Санаторий «Ружанский». При проведении данного исследования применялся описательный метод и метод анализа. В статье автор рассматривает понятие «рекреационного туризма», предложенного разными исследователями, и предлагает свое определение рекреационного туризма, а также приводит историю развития данного вида туризма в Республике Беларусь. Она подробно анализирует социокультурный потенциал Брестской области и ОАО «Санаторий «Ружанский», описывает общие сведения о санатории, а также выявляет тенденции дальнейшего развития ОАО «Санаторий «Ружанский».

**Ключевые слова:** рекреационный туризм; область; потенциал; объект; численность; санаторий; тенденция.

Наличие естественных природных условий и ландшафтных объектов, благоприятного климата для восстановления здоровья, а также важных культурных и исторических объектов – все это является неотъемлемыми факторами для развития рекреационного туризма в Республике Беларусь, и соответственно в Брестской области.

Как считает, Ч. Шоулин «рекреационный туризм представляет собой определенный тип туризма, имеющий основную целевую функцию – восстановление физических и психических сил человека средствами туризма» [4].

По мнению, В.С. Мазеин и А.Н. Захаровой рекреационный туризм – «это вид активности человека, во время которого он может восстановить собственные ресурсы» [2].

Ю.М. Шаруненко в книге «Рекреационный туризм» дает данному термину следующее определение: «рекреационный туризм – поездки с целью отдыха, оздоровления и лечения, восстановления и развития физических, психических и эмоциональных сил человека» [3].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что рекреационный туризм – вид туризма, направленный на восстановление и поддержание здоровья человека. История развития рекреационного туризма берет свои истоки со времен Великого княжества Литовского, когда данное государство посещали

зарубежные гости, с целью торговли. Полноценно данный вид туризма начал развиваться в конце XIX века. На современном этапе рекреационный туризм Республики Беларусь – широко развитый вид туризма, представленный различными объектами с современной инфраструктурой для отдыха различных категорий граждан.

Брестская область Республики Беларусь представляет собой уникальный регион, с богатым культурным и историческим наследием, а также большим количеством объектов рекреационного туризма. Данный регион расположен на юго-западе Беларуси, на границе с Польшей и Украиной.

Социокультурный потенциал Брестского региона представлен следующими основными объектами: Брестская крепость-герой, национальный парк «Беловежская пуца», дворцовые комплексы и парки.

Важным составляющим социокультурного потенциала Брестского региона является Брестская крепость-герой. Она была открыта для посещения в 1956 году. В 1965 году данному историческому объекту было присвоено звание «Крепость-герой». В 2021 году Брестская крепость отметила свой 50-летний юбилей.

Национальный парк «Беловежская пуца» – это уникальный природный объект, насчитывающий более 900 видов растений и более 250 видов животных и птиц. Первые упоминания о пуце приходятся на 983 год. В конце XIV века великий князь Ягайло объявил пуцу уникальной и запретил охоту на ее территории.

С 1795 года территория Беловежской пуцы вошла в состав Российской империи, после Первой мировой войны – Польши, с 1939 года. входит в состав Беларуси. С 1939 г. Беловежская пуца является **государственным заповедником**. В 1993 году данный объект получил статус биосферного заповедника [1].

На современном этапе парк «Беловежская пуца» является объектом, вошедшим в список Всемирного культурного наследия ЮНЕСКО. Он включает более 1000 видов растений, 59 видов млекопитающих.

Также важным объектом, характеризующим социокультурный потенциал данного региона является «Дворцовый комплекс рода Сапег в г.п. Ружаны. Данный комплекс является резиденцией магнатов Сапег в XVII–XVIII веках. Комплекс открыт для посещения в 2011 году. На территории Брестской области зафиксировано 23 объекта нематериальных проявлений творчества человека, включенных в Государственный список историко-культурных ценностей.

На территории Брестского региона в 1 полугодии 2025 года насчитывается 66 объектов рекреационного туризма. Одним из наиболее востребованных объектов рекреационного туризма среди иностранных граждан является ОАО «Санаторий «Ружанский».

Санаторий «Ружанский» расположен на севере Брестской области в лесном хвойном массиве «Ружанская пуца», на берегу живописного озера

Паперна. Основной целью данного объекта является круглогодичное оздоровление и отдых взрослых и детей.

Санаторий начал свою деятельность с 2005 года, а с 2007 года «Ружанский» осуществляет санаторное лечение для детей по системе социального страхования. С февраля 2013 года санаторий функционирует как акционерное общество. Он прошел свое развитие от классической здравницы до современного санаторно-курортного комплекса и включает в себя следующие составляющие: экологический SPA-курорт, курортно-реабилитационный центр и классический санаторий.

С целью анализа потенциала Брестской области прослежена численность зарубежных туристов, посетивших ОАО «Санаторий «Ружанский».

Таблица 1 – Численность зарубежных туристов в ОАО «Санаторий «Ружанский» за 1 полугодие 2024 г. – 1 полугодие 2025 г.

Период	Численность зарубежных туристов, чел
1 полугодие 2024	1560
1 полугодие 2025	1799

Таким образом, на основании представленных данных, можно прийти к выводу о том, что в 1 полугодии 2025 г. численность зарубежных туристов увеличилась на 239 человек. Это связано с востребованностью услуг рекреационного туризма среди зарубежных гостей, сочетающего в себе высокий уровень обслуживания и демократичный уровень цен.

Далее проанализируем численность зарубежных туристов в разрезе государств за 1 полугодие 2024 г. – 1 полугодие 2025 г. Данные представлены в таблицах 2 и 3.

Таблица 2 – Численность зарубежных туристов в ОАО «Санаторий «Ружанский» за 1 полугодие 2024 г.

№ п/п	Страны	Численность туристов, чел.
1.	Страны Содружества Независимых Государств, всего:	1514
1.1.	Республика Азербайджан	3
1.2.	Республика Казахстан	5
1.3.	Кыргызская Республика	1
1.4.	Республика Армения	1
1.5.	Российская Федерация	1500
1.6.	Республика Узбекистан	1
1.7.	Туркменистан	3

№ п/п	Страны	Численность туристов, чел.
2.	Страны Европейского Союза, всего:	29
2.1	Федеративная Республика Германия	12
2.2	Латвийская Республика	8
2.3	Литовская Республика	6
2.4	Республика Польша	3
3.	Иные государства:	17
3.1	Израиль и др.	17

Таблица 3 – Численность зарубежных туристов в ОАО «Санаторий «Ружанский» за 1 полугодие 2025 г.

№ п/п	Страны	Численность туристов, чел
1.	Страны Содружества Независимых Государств, всего:	1724
1.1.	Республика Азербайджан	6
1.2	Республика Казахстан	4
1.5.	Российская Федерация	1714
2	Страны Европейского Союза, всего:	56
2.1	Федеративная Республика Германия	27
2.2	Латвийская Республика	7
2.3	Литовская Республика	12
2.4	Республика Польша	1
2.5	Эстонская Республика	5
2.6	Итальянская Республика	2
2.7	Королевство Нидерландов	2
3.	Иные государства:	19
3.1	Болгария и др.	19

Таким образом, в результате проведенного анализа в структуре численности зарубежных туристов в 1 полугодии 2024 г. наибольшая доля отводится иностранным гражданам СНГ, а именно гражданам Российской Федерации и составила 1500 человек или 96% от общей численности, а наименьшая доля приходится на иные государства, а именно Израиль, что составило 17 человек или 1% от общей численности.

Так, в 1 полугодии 2025 года в структуре численности зарубежных туристов наибольшая доля приходится также на граждан Российской Федерации и составляет 1714 человек или 99% от общей численности, а наименьшая доля приходится на иные государства, а именно Болгарию и составляет 19 человек или 1 % от общей численности.

Услуги ОАО «Санаторий «Ружанский» востребованы среди граждан Российской Федерации и в отчетном периоде они составили 99 % от общей численности иностранных граждан, посетивших санаторий. Это свидетельствует о конкурентном уровне цен и высоком качестве оказания услуг в сфере рекреационного туризма. Наименьшая востребованность данных услуг среди граждан иных государств объясняется выгодным климатом и высококачественным уровнем обслуживания в данных странах.

Среди тенденций развития рекреационного туризма на примере ОАО «Санаторий «Ружанский» можно отметить:

- постоянное повышение квалификации и переподготовка персонала с целью оказания высококачественных услуг;
- расширение перечня услуг СПА-комплекса;
- применение современных маркетинговых стратегии с целью расширения количества иностранных потребителей, включая юридические лица;
- постоянная модернизация и обновление реабилитационно-оздоровительного комплекса и номерного фонда санатория.

На современном этапе истории данный вид туризма – это часть современной отрасли туризма с хорошо развитой инфраструктурой. Брестская область, в свою очередь, обладает уникальным социально-культурным потенциалом. Он представлен следующими объектами: Брестская крепость-герой, национальный парк «Беловежская пуща», дворцовые комплексы и парки. Среди объектов рекреационного туризма Брестского региона особая роль отводится ОАО «Санаторий «Ружанский». В 1 полугодии 2025 г. его посетило 1799 человек. Анализируя, структуру численности иностранных граждан, посетивших данный санаторий необходимо отметить, что услуги рекреационного туризма ОАО «Санаторий «Ружанский» наиболее востребованы среди граждан Российской Федерации, что подтверждается соответствующими числовыми данными и не столь востребованы в иных государствах, например, таких как, Болгария.

Также к тенденциям развития ОАО «Санаторий «Ружанский» можно отнести: применение современных маркетинговых стратегий с целью дальнейшего увеличения количества иностранных потребителей, а также дальнейшее модернизация объектов санатория.

#### Список литературы

1. Национальный парк «Беловежская пуща». URL: <https://www.belarus.by/ru/travel/belarus-life/belovezhskaya-pushcha> (дата обращения: 13.09.2025).

2. Мазеин В.С., Захарова А.Н. Особенности рекреационного туризма // Физкультура, здравоохранение и обеспечение: материалы международной научно-практической конференции. Томск, 2020. С. 355.

3. Шаруненко Ю.М. Рекреационный туризм. Академия безопасности, 2014. С. 15.

4. Шоулин Ч. Значение рекреационного и спортивно-оздоровительного туризма для китайской молодежи // ТМФВ. 2011 № 2. С. 12-16.

## ТУРИЗМ: СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

К.Г. Томилин<sup>1</sup>, Э.В. Мануйленко<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Сочинский государственный университет, г. Сочи, Россия

<sup>2</sup> Ростовский государственный экономический университет» (РИНХ),  
г. Ростов-на-Дону, Россия

**Аннотация.** Целью публикации является обобщение передового опыта, представленных в публикациях XXVIII Всероссийской научно-практической конференции «Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма» (22–26.08.2025 г., пос. Новомихайловский). Освящены перспективы туризма в Красноярском крае и Ставрополья; представлены современные представления по «Этажам нашего здоровья»; особенности внутрифирменного повышения квалификации в области адаптивного туризма; озвучены итоги реализации проекта по адаптивному скалолазанию в Нижегородской области.

**Ключевые слова:** туризм, адаптивный туризм и скалолазание, повышение квалификации специалистов.

22–26.08.2025 г. в яхт-клубе «Торнадо» поселка Новомихайловский, состоится XXVIII Всероссийская научно-практическая конференция «Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма». В.А. Филиппович и А.В. Иванова (СЮИМВД РФ, г. Красноярск) представляли «Перспективы развития спортивно-оздоровительного туризма в Красноярском крае» [1, С. 109–113]. Красноярский край – второй по площади и первый по населению край в Российской Федерации. Для пешеходных походов подходят: «Тропа здоровья» на Торгашинском хребте, заповедник «Красноярские столбы», «тропа ГТО» в Гремячей гриве, тропы проекта «Красноярский хайкинг», Ергаки. В зоне тундры, в соответствии с климатическими условиями и рельефом местности, наиболее перспективен лыжный спорт (конец зимы – начало весны). Самые известные маршруты находятся на полуострове Таймыр и на плато Путорана. Однако лыжный спорт развивается не только в зоне тундры, но и в иных частях региона. Популярны горнолыжные комплексы: Бобровый лог, Каштак, Сопка, Дивный, Ергаки.

В крае существуют большие перспективы для развития водного туризма (сплавы, каякинг, рафтинг, рыбалку, экскурсии и т.п.), по рекам Мана, Енисей. Заняться рафтингом есть возможность на реках Ангара и Кан.

Не менее перспективен для Красноярского края спелеотуризм (пещеры Джебская, Лысанская, Большая Орешная, Караульная и др.), а также горный

туризм (Кутурчинское белогорье, Торгашинский хребет, Восточные Саяны и Пик Грандиозный и др.).

Г.О. Ключкина и Г.Г. Лукина (РГЭУ (РИНХ)), г. Ростов-на-Дону) изучали «Использование природных ресурсов в целях оздоровления человека» [1, С. 147–151]. Исторический аспект оздоровительного туризма в Ставрополье тесно связан с открытием целебных свойств местных минеральных вод и грязей в начале XX века. Появление первых санаториев и пансионатов быстро сделало этот регион популярным среди российской элиты. Среди известных курортов Ставрополья выделяются Кисловодск, Ессентуки, Пятигорск и Железноводск, каждый из которых обладает уникальной историей и специализацией на лечении различных заболеваний.

Березовское ущелье стало удобным местом для скалолазов: участки с интригующими названиями – Мышки, Татарка, Французский Бастион – наполняются духом соревнований и тренировок. Популярна Лермонтовская скала, возвышающаяся над излучиной реки Ольховки. Этот природный утес, высотой около 20 метров, стал символом дуэли Печорина и Грушницкого, описанной в романе М.Ю. Лермонтова.

Пятигорье предлагает великолепные возможности для экстремального туризма. Пересеченный рельеф становится идеальным местом для занятий горным велосипедом, альпинизмом и скалолазанием. Регулярные соревнования по горному велосипеду привлекают спортсменов, а склоны гор Юца и Машук становятся ареной для парапланеризма и дельтапланеризма.

Р.Р. Магомедов, Н.Б. Ромаева и М.Р. Попова (СГПИ, СКИРОПКиПРО, г. Ставрополь) разрабатывали «Внутрифирменное повышение квалификации в области адаптивного туризма» [1, С. 160–166]. В рамках внутрифирменного обучения разрабатываются и реализовываются индивидуальные траектории профессионального развития для преподавателей кафедры физической культуры СКИРОПКиПРО. По краевой программе «Дети Ставрополья» были организованы курсы повышения квалификации для учителей физической культуры в 2023 и 2024 году. С 12 часами лекций на программу «Адаптивного туризма» и 6 часам практических занятий в окрестностях города Ставрополя «Таманская Дача» район туристического полигона «Комсомольский пруд», «Мамайский лес», район туристского полигона «Корыта».

В исследовании приняли участие учителя физической культуры (возраст 50–65 лет) ЭГ и студенты СГПИ специальной медицинской группы (СМГ) посещающие занятия «элективной физической культуры и спорта», КГ были одинаковы: по показателям физической подготовленности. В начале и конце обучения оценивались изменения в специализированных туристских тестах.

По технической подготовленности учителя физической культуры ЭГ демонстрировали достоверно более высокие результаты (однако, не по всем тестам, показанных участниками КГ). В простеньких заданиях не наблюдалось достоверных различий между показателями ЭГ и КГ.

К.Г. Томилин (СГУ, г. Сочи) представлял работу «Этажи нашего здоровья»: современные представления» [1, С. 337–346]. Спорт и туризм может быть реализован при внимательном отношении занимающихся к своему здоровью. Понятие «здоровье» представляется в виде 7 уровней («этажей»): 1). обмен энергиями (через БАТ) тела с окружающей средой; 2). отсутствие дефектов в организме на молекулярном уровне; 3). чистота тела на клеточном уровне; 4). «системно-функциональный уровень» – отсутствие проблем по каждому органу или системе; 5) «целостно-психологический уровень» – интеллект и положительные эмоции; 6). «социальный уровень» – успешное взаимодействие с другими людьми в обществе; 7). «духовность» (рисунок 1).

Где по каждому уровню требуется целенаправленная работа, чтобы обеспечить человека полноценным здоровьем.



Рисунок 1 – «Этажи» здания нашего здоровья

В.А. Оринчук, А.В. Оринчук, М.В. Курникова (НИУ – филиал «РАНХиГС», НИНГУ им. Н.И. Лобачевского», г. Нижний Новгород) освещали «Итоги реализации проекта по адаптивному скалолазанию в Нижегородской области» [1, С. 166–171]. Большой импульс развитию и популярности адаптивного скалолазания придало включение Международным Паралимпийским комитетом скалолазания в 2028 году в программу Паралимпийских игр.

С 2019 года реализуется проект «Нет недостижимых высот». Где дети с инвалидностью занимаются адаптивным скалолазанием. Разработанная и реализуемая программа адаптивного скалолазания позволяет начать занятия

адаптивным скалолазанием независимо от уровня физической подготовленности занимающихся и полностью соответствует современным тенденциям формирования двигательной активности детей-инвалидов.

В.А. Тащиян, И.Л. Пожидаева (РГМУ, г. Ростов-на-Дону затронули вопросы «Экономики и организации спортивного туризма» [1, С. 96–98]. Организация и финансирование сектора спортивного туризма на государственном уровне является сложной и хорошо проработанной задачей и подразумевает несколько ключевых этапов:

- планирование (выбор направления, разработка маршрута и сроков реализации мероприятия);

- разработка бюджета (транспорт, аренду оборудования, проживание, обеспечение безопасности, питание, страховку и т.д.). За счет привлечения государственных средств, организаторов тура и клиентов, частных инвесторов.

- бронирование отелей, приобретение билетов, оформление необходимой документации;

- сбор, подготовка и проверка снаряжения;

- организация транспортировки, как участников похода, так и оборудования, до места начала тура;

- инструктаж и проверка готовности участников;

- непосредственное проведение мероприятия; подведение итогов.

Одной из важных причин, по которой частные инвесторы заинтересованы в финансировании спортивного туризма, – это возможность получения дохода (через продажу билетов на мероприятие, аренду спортивных объектов, туристические пакеты или партнерства с другими компаниями).

Весомым риском, может быть сосредоточивание частных инвесторов на коммерческой стороне развития, не уделяя достаточного внимания социальным и экологическим аспектам. Что может привести к угрозам экосистеме при неправильном использовании природных ресурсов, элитарности при проведении состязаний и исключению из спортивного туризма отдельных социальных групп.

На конференции 2025 года в поселке Новомихайловском (очно и заочно) принимало участие более 200 специалистов из многих городов России. Материалы конференции будут размещаться на платформе РИНЦ [1]. Оргкомитет для участников конференции обеспечивает традиционно хорошую культурную программу (рисунки 2).



Рисунок 2 – Экскурсия по морю участников конференции на парусном катамаране

#### Список литературы

1. Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: Сборник материалов XXVIII Всероссийской научно-практической конференции, г. Ростов-на-Дону, 22–26 сентября 2025 г. / Отв. ред. к.п.н., доцент Э.В. Мануйленко, А.Н. Касьяненко. Ростов-на-Дону. РГЭУ (РИНХ), 2025. 484 с. Текст: электронный.

## ТЕХНОЛОГИИ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

А.В. Тонковидова, М.А. Хардина  
Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** Эффективная система высшего образования для спортсменов должна включать в себя большие данные и использовать доступные в настоящее время возможности искусственного интеллекта, которые помогают спортсменам планировать карьеру и развиваться. Результаты исследования указывают на направления, в которых должны двигаться спортивные политики и руководители спортивных организаций, желающие улучшить карьерные перспективы своих спортсменов.

**Ключевые слова:** инструмент, искусственный интеллект, большие данные, образование, планирование карьеры, спортсмен, спортивный менеджмент.

В последние десятилетия спорт стал одной из сфер, которая получает значительную выгоду от современных технологий, особенно от возможностей, которые предоставляют большие данные и искусственный интеллект [1]. Развитие и использование этих технологий открывает новые возможности не только для улучшения спортивных результатов, но и для эффективного процесса получения высшего образования спортсменами. Перед ними стоит задача совмещать профессиональную спортивную карьеру с подготовкой к жизни после ее завершения. Поэтому важно, чтобы они не только работали над своей физической подготовкой, но и получали знания, которые позволят им добиться успеха за пределами «соревновательного ковра». Решающую роль в этом играет концепция дуального образования, которая поддерживает баланс между спортом и академической или университетской подготовкой. Такое образование не только позволяет спортсменам легче адаптироваться к новым ролям, но и способствует их долгосрочной интеграции в общество после завершения спортивной карьеры [2].

Чтобы сделать обучение спортсменов высокой квалификации более качественным и эффективным, необходимо понять недостатки классического подхода к обучению этой конкретной группы учащихся (спортсменов). Традиционные модели обучения спортсменов, основанные на классических теориях обучения, имеют ряд ограничений. Они должны справляться с растущим давлением со стороны семьи, тренеров и болельщиков. Китай пытался использовать модель «образование плюс спорт» в обучении спортсменов. В 2015 году эта форма обучения была лишь дополнением к общей системе социального образования. Ограничениями этой системы были

низкая диверсификация обучения спортсменов, отсутствие правил и норм, а также контроля за этим обучением. Традиционные теории и подходы к образованию также включают в себя формы сотрудничества. Необходимо поддерживать сотрудничество между членами этой конкретной группы, чтобы спортсмены были ответственными, умели уважать друг друга и использовали синергетический эффект сотрудничества. Однако, поскольку в спортивной среде высока конкуренция, совместное обучение часто оказывается недостаточным или неэффективным [3, 4].

Проблемы, возникающие при осуществлении системы высшего образования спортсменов, можно хотя бы частично решить с помощью новых технологий, таких как искусственный интеллект и большие данные. Нынешняя эпоха открывает новые возможности для обучения спортсменов с помощью передовых технологий. Искусственный интеллект предоставляет инструменты для анализа результатов, оптимизации планов тренировок и предотвращения травм, что необходимо для поддержания конкурентоспособности на высшем уровне. В то же время он предлагает различные консультационные инструменты, которые могут помочь спортсменам подготовиться к дальнейшим жизненным испытаниям после завершения их спортивной карьеры. Поддержка образовательных программ с помощью искусственного интеллекта позволяет не только развивать спортивные компетенции, но и получать новые, необходимые для успеха в других сферах. Искусственный интеллект может помочь спортсменам улучшить языковые навыки, навыки управления финансами, аналитические способности и другие навыки, которые более подробно описаны в анализе вторичных данных нашего исследования [5, 6].

Благодаря более широкому применению технологий больших данных и интернета вещей спортсмены и их тренеры получают доступ к огромному количеству данных, что позволяет точно анализировать большую базу результатов. Эти данные можно использовать не только для совершенствования тренировочных процессов, но и для долгосрочного планирования карьеры и постоянного личностного развития всех качеств спортсменов. Таким образом, обучение спортсменов с использованием больших данных и искусственного интеллекта – это важный шаг на пути к достижению высоких результатов, а также к становлению адаптивных процессов спортсменов-профессионалов, готовых к будущему, в том числе и за пределами спорта. Это подтверждается прогнозируемым глобальным ростом спроса на IT-специалистов в связи с использованием искусственного интеллекта. Это открывает новые перспективы, которые необходимо учитывать при обучении спортсменов в вузе. Студентам спортивных вузов нужно освоить хотя бы основы использования искусственного интеллекта и технологий больших данных, чтобы быть востребованными на рынке труда. Это относительно новая тема, и связь спорта с искусственным интеллектом и большими данными до сих пор недостаточно изучена. Таким образом, необходимо собрать больше данных о специфике и предпочтениях в

отношении комбинированного обучения, чтобы можно было более эффективно выстроить всю систему высшего образования для них. В то же время спортсмены должны понимать основы концепции больших данных и их применения в бизнесе, поскольку это повышает их конкурентоспособность на рынке труда в различных областях экономики кроме спортивной сферы [3].

Для эффективного обучения спортсменов целесообразно использовать различные образовательные программы. На основе применяемых в настоящее время инструментов искусственного интеллекта и использования больших данных возможно осуществлять оценку. Связь технологий искусственного интеллекта и больших данных с классическим высшим образованием спортсменов, раскрывает многогранную перспективу. Правильное использование искусственного интеллекта – один из самых обсуждаемых элементов в системе высшего образования. Сбор и анализ больших данных, связанных с обучением спортсменов, позволяют использовать их для исследований и поиска путей повышения конкурентоспособности. Таким образом, навыки, связанные с использованием искусственного интеллекта и больших данных, являются существенным конкурентным преимуществом при трудоустройстве бывших спортсменов на рынке труда, не связанном со спортом. За время спортивной карьеры спортсмены проявляют определенный интерес к освоению компетенций владения цифровыми технологиями, чтобы подготовиться к жизни после спорта в современном цифровом мире. В процессе освоения образовательных программ в вузе спортсмены недостаточно используют искусственный интеллект и большие данные.

Использование персонализированных систем обучения, инструментов ИИ для повышения компетентности и уверенности обучающихся в океане сфер экономики и получения профориентационного «велосипеда» будущей карьеры.

#### Список литературы

1. Айвазян, О. О. Специфика коммуникации и коммуникативного процесса в средствах массовой информации в современных условиях развития информационно-коммуникативных технологий / О. О. Айвазян, А. А. Кукушкина, М. Альаджам // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2024. № 1. С. 18-23.
2. Еремина Е.А., Самсоненко Т.А. Современные подходы в системе управления подготовкой в олимпийском спорте на основе внешнесредовых факторов // Олимпийский спорт и спорт для всех. Сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс. Казань, 2020. С. 425-428.
3. Кузьменко А.И., Еремина Е.А., Костюков В.В., Костюкова О.Н. Состояние и перспективы профессиональной подготовки кадров для спортивной отрасли Кубани // European Journal of Physical Education and Sport, Vol. (1), № 1, 2013. P. 34-38.
4. Найденко Е.А., Тонковидова А.В. К проблеме гуманизации спорта // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. Редколлегия: А.И. Погребной [и др.]. 2020. С. 151-152.

5. Проблема методологического подхода к исследованию спорта как феномена культуры / Е. А. Найденко, А. В. Тонковидова, Л. Г. Битарова, Т. В. Мишина // Культурная жизнь Юга России. 2022. № 1(84). С. 93-100.

6. Проблема цифрового распознавания поведения личности в условиях современных вызовов: социально-философский и теологический анализ / В. Б. Устьянцев, М. О. Орлов, Е. В. Листвина, А. В. Рязанов // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2023. Т. 23, № 4. С. 404-408.

**ВНЕДРЕНИЕ НОВОГО НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ  
49.03.04 «СПОРТ», ПРОФИЛЬ «КОМПЬЮТЕРНЫЙ СПОРТ»  
В ФГБОУ ВО «ЧУРАПЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

А.А. Угаров, А.И. Данилова

Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта,  
с. Чурапча, Россия

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию отношения учащихся старших классов школ Республики Саха (Якутия) к введению нового профиля «Компьютерный спорт» в Чурапчинском государственном институте физической культуры и спорта. Представлены результаты проведенного анкетирования, выявляющего осведомленность учеников о вузе, заинтересованность в поступлении на новую специальность, уровень информированности о самом понятии «компьютерный спорт», отношение к обязательной сдаче биологии для поступления и активность участия школьников в играх.

**Ключевые слова:** компьютерный спорт, высшее образование, абитуриент, образовательный стандарт, анкетирование.

В связи с ростом популярности компьютерного спорта (киберспорта) и необходимостью подготовки специалистов в данной области возникла потребность в разработке новых образовательных программ. Многие авторы отмечают высокий потенциал киберспорта как перспективного вида спортивной деятельности [1, 2]. Э.Э. Полозкова акцентирует внимание на изменениях досуговых предпочтений молодежи в эпоху цифрового общества, подчеркивая возросшую роль электронных игр и социальных сетей в повседневной жизни подросткового возраста. Без учета этих факторов сложно сформировать эффективное образовательное пространство, соответствующее актуальным интересам молодежи [3]. Б.Е. Русакович рассматривает региональный опыт становления киберспорта в нашей стране, выделяя различия между крупными городскими агломерациями и периферийными территориями, такими как Республика Саха (Якутия). Низкий уровень материального оснащения и кадровые ограничения создают дополнительные преграды для распространения киберспортивных инициатив в отдаленных регионах [4]. Одним из ключевых барьеров является недостаток финансирования и специального оборудования, необходимого для качественной подготовки специалистов в области компьютерного спорта. Многие регионы сталкиваются с проблемой нехватки необходимых технических ресурсов и инфраструктурных решений, обеспечивающих полноценное функционирование игровых площадок и тренировочных пространств. Чурапчинский государственный институт

физической культуры и спорта рассматривает возможность открытия нового профиля «Компьютерный спорт» (направление подготовки 49.03.04 Спорт). Для определения целесообразности такого нововведения было проведено социологическое исследование среди старшеклассников, целью которого стало выявление степени осведомленности о данном направлении и готовности поступать на данную программу.

Цель данного исследования является обоснование целесообразности и разработка рекомендаций по введению направления подготовки бакалавров по профилю «Компьютерный спорт» в структуре ФГБОУ ВО ЧГИФКиС.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

1. Проанализировать литературные источники, посвященные теме киберспорт.

2. Проверить гипотезу о высокой социальной значимости подготовки специалистов именно в области компьютерного спорта путем анкетирования обучающихся 9–11 классов Республики Саха (Якутия).

3. Разработка рекомендаций по совершенствованию системы подготовки специалистов в указанной области.

Методом сбора эмпирической информации стал опросник, разработанный специально для целей нашего исследования. Опрос проводился среди учащихся 9–11 классов общеобразовательных учреждений Якутии.

Опрошено около 102 учащихся старших классов различных школ Якутска и районов республики. Полученные данные показали следующее распределение мнений:

Вопрос 1. Знаете ли вы о существовании ФГБОУ ВО «Чурапчинского государственного института физической культуры и спорта»?

Ответы распределились следующим образом: 69,5 % опрошенных старшеклассников не имели представления о самом вузе, остальные подтвердили знание о нем.

Вопрос 2. Если бы направление «Компьютерный спорт» уже существовало в вузах, поступили бы вы на него после окончания школы?

Среди ответов выделяются два основных варианта: положительно отозвалось лишь 19,6 %, тогда как отрицательные ответы составили 42%.

Вопрос 3. Насколько вы информированы о «Компьютерном спорте»?

Положительно оценили свою осведомленность 60% респондентов, оставшиеся участники либо слабо владеют информацией, либо вообще ничего не знают о киберспорте.

Вопрос 4. Выбрали бы вы предмет «Биология» для сдачи ЕГЭ, если бы он был обязательным для поступления на направление «Компьютерный спорт»?

Отвечали позитивно лишь 36,3 % респондентов, подавляющее большинство (43,1 %) дали отрицательный ответ.

Вопрос 5. Как часто вы играете в компьютерные игры?

Чаще всего отмечался вариант «Редко или иногда» (39,2 %), «Ежедневно» (27,5 %), далее следуют ответы «Несколько раз в неделю» (19,6 %), «Несколько раз в месяц» (13,7 %).

Вопрос 6. Если бы в нашем вузе открылось направление «Компьютерный спорт», рассмотрели бы вы возможность поступления на него?

Почти половина респондентов (41,2 %) ответила отрицательно, в то же время значительная доля заинтересованных учеников составила 38,2 %, выбравших положительный ответ.

Вопрос 7. «Есть ли у вас достижения в компьютерном спорте?»  
Опрошенные предоставили следующую картину:

Участвовал в турнирах – 12,7 %;

Имеют звания в играх – 17,6 %;

Занимаются стримингом или созданием контента – 6,9 %;

Нет значимых достижений – 69,6 %.

Подводя итоги, отметим, что полученные результаты наглядно иллюстрируют целый комплекс проблем, стоящих перед инициаторами запуска нового профиля подготовки. Прежде всего, необходимо ликвидировать информационный вакуум вокруг самого института и важности его функций в обеспечении доступности высококачественного образования. Далее требуется провести масштабную работу по просвещению общественности о перспективах и особенностях профессии киберспортсмена, развивая общественное понимание ее значения и влияния на экономику и общество.

Также важным фактором становится согласование требований приемных испытаний с нуждами самой профессии. Очевидно, что биологические науки занимают второстепенную роль в практике компьютерного спорта, поэтому возможно пересмотреть перечень обязательных предметов, заменив его предметами, непосредственно связанными с профессией.

Кроме того, программа должна учитывать имеющиеся интересы и предпочтения самих учащихся, предлагать эффективные формы учебы, поддерживающие самостоятельную творческую инициативу и активное взаимодействие с новыми технологиями. Особое внимание должно уделяться привлечению реальных кейсов и проектов, способствующих закреплению теоретических знаний и развитию профессиональных навыков.

Наконец, подготовка экспертов в сфере компьютерного спорта требует комплексного подхода, охватывающего сразу несколько уровней: школьное образование, среднее профессиональное образование и высшее образование. Именно такая многоуровневая система обеспечит устойчивый приток подготовленных специалистов, готовых успешно реализоваться в быстроразвивающейся среде современной индустрии развлечений и высоких технологий.

Анкетирование показало, что несмотря на повышенный интерес к компьютерным играм среди молодежи Якутии, профессиональная карьера в сфере киберспорта воспринимается скептически. Ключевыми проблемами остаются недостаток информации о вузе, неясность в понимании сути профессии и неуверенность в востребованности диплома на рынке труда.

Основные выводы заключаются в следующем:

- необходимо повышать информированность населения о целях и задачах Чурапчинского государственного института физической культуры и спорта.

- важно наладить эффективную коммуникационную кампанию, пропагандирующую ценность и перспективы профессии киберспортсмена.

- следует пересмотреть содержание экзаменационных тестов, учитывая спецификацию и запросы будущих специалистов.

- требуется создать механизмы поощрения активных пользователей интернета и геймеров, помогающие превращать увлечение в настоящую профессию.

- Необходимо обеспечить достаточное финансирование и оборудование, необходимые для нормального функционирования образовательных программ.

Таким образом, представленное исследование позволяет выделить конкретные меры, направленные на увеличение притока талантливой молодежи в сферу киберспорта и снижение существующих рисков, связанных с неподготовленностью и недопониманием ситуации.

Проведенный анализ показал значительные противоречия между популярностью цифровых развлечений и низким уровнем доверия к возможности построения успешной карьеры в этой сфере. Важнейшим аспектом дальнейших действий является усиление информационной политики, направленной на устранение разрыва между ожиданиями и возможностями молодежи, а также модернизация учебной программы, адаптирующей традиционные подходы к современным условиям и потребностям.

Для обеспечения устойчивого развития сферы киберспорта в республике необходимы изменения в системе среднего и высшего образования, создающие благоприятные условия для развития человеческих ресурсов и максимального раскрытия творческого потенциала молодежи.

#### **Список литературы**

1. Алексеев А.С., Елисеев А.Г. Современные аспекты развития российского киберспорта // Вестник спортивной науки. 2020. № 3. С. 112-117.

2. Болотов В.М., Серова Л.К. Информационные технологии в современном образовании: проблемы и пути решения // Известия Волгоградского технического университета. 2019. № 10. С. 24-29.

3. Полозкова Э.Э. Тенденции развития молодежного досуга в информационном обществе // Молодежь XXI века: стратегии жизненного успеха. Материалы Международной молодежной научной конференции. Иркутск, апрель 2021. С. 25-31.

4. Русакович Б.Е. Опыт становления и развития киберспорта в регионах России // Электронный журнал научных публикаций Томского политехнического университета. 2020. № 12. С. 15-22.

## РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ИМИДЖА УНИВЕРСИТЕТА И РЕГИОНА

Л.П. Федосова, С.Р. Хачатрян

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина,  
г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** В современных условиях образовательные организации все чаще рассматривают студенческий спорт как инструмент повышения своей конкурентоспособности, так как спортивные достижения формируют образ вуза как динамичной, современной и социально ответственной организации. Цель исследования – выявить роль студенческого спорта в формировании имиджа университета и региона, а также определить степень влияния спортивных достижений на восприятие образовательных организаций широкой аудиторией.

Основным методом исследования стал опрос 70 студентов и абитуриентов с целью выявления влияния спортивной активности университета на выбор образовательной организации. Также проводились интервью с представителями управления по воспитательной работе и спорту и контент-анализ социальных сетей университета. Проведенный анализ показал, что активное участие вуза в спортивных соревнованиях способствует укреплению его узнаваемости, повышению престижа и привлечению абитуриентов. Выявлено, что спортивные достижения студентов положительно отражаются на общественном восприятии университета и могут способствовать развитию спорта и туризма в регионе.

**Ключевые слова:** студенческий спорт, имидж вуза, региональное развитие, физкультурно-спортивная деятельность, социальные медиа, спортивные достижения, узнаваемость университета.

В современных условиях образовательные организации все чаще рассматривают студенческий спорт как инструмент повышения своей конкурентоспособности. В условиях растущей конкуренции за абитуриентов и государственные ресурсы, университеты ищут дополнительные рычаги влияния на общественное мнение. Современный университет все чаще рассматривается не только как образовательное и научное учреждение, но и как активный участник социокультурного и экономического развития региона [1]. В этом контексте формирование сильного и привлекательного имиджа становится стратегической задачей вузов, влияя на их конкурентоспособность, привлечение абитуриентов, инвестиций и партнерств [2]. Одним из важных, но зачастую недооцениваемых инструментов имиджевой политики выступает студенческий спорт и наличие развитой физкультурно-спортивной инфраструктуры [3].

Физическая культура и спорт в вузах выходят за рамки оздоровительной деятельности, трансформируясь в значимый элемент корпоративной культуры, способствующий укреплению командного духа, повышению мотивации студентов и формированию позитивного общественного восприятия университета [4]. Участие студенческих команд в региональных, всероссийских и международных соревнованиях не только демонстрирует уровень подготовки молодежи, но и напрямую влияет на узнаваемость вуза, а также на имидж города или региона, который они представляют.

Спортивные достижения студентов не только отражают уровень физического воспитания в вузе, но и формируют его образ как динамичной, современной и социально ответственной организации. Кроме того, успехи университетских команд могут повлиять на имидж не только самого учебного заведения, но и региона, в котором он расположен. Это связано с тем, что студенческие соревнования часто освещаются в региональных и федеральных СМИ, а также становятся объектом внимания общественности.

Актуальность темы обусловлена растущим интересом к брендингу образовательных организаций, развитием студенческого спортивного движения в России и необходимостью комплексного подхода к пониманию роли внеучебной деятельности в достижении стратегических целей университета [5].

Цель исследования – выявить роль студенческого спорта в формировании имиджа университета и региона, а также определить степень влияния спортивных достижений на восприятие образовательных организаций широкой аудиторией.

Исследование проводилось на базе Кубанского государственного аграрного университета имени И.Т. Трубилина (КубГАУ) в течении 2024/2025 учебного года. Проводился анализ публичной информации с официального сайта вуза, включая освещение спортивных мероприятий и достижений. Основным методом исследования стал опрос 70 студентов и абитуриентов с целью выявления влияния спортивной активности университета на выбор образовательной организации. Также проводились интервью с представителями управления по воспитательной работе и спорту для понимания стратегического подхода к развитию физкультурно-спортивной деятельности. И еще одним важным методом исследования стал контент-анализ социальных сетей университета, целью которого стала оценка уровня вовлеченности аудитории в тематику студенческого спорта.

Для интерпретации данных использовались методы качественного и количественного анализа, включая корреляционный подход для выявления связи между спортивной активностью и восприятием университета как образовательного бренда.

Анализ материалов показал, что КубГАУ активно освещает свои спортивные достижения как в официальных материалах, так и в социальных сетях. За 2024–2025 учебный год на сайте университета было опубликовано

более 60 материалов, посвященных участию студентов в соревнованиях, что свидетельствует о наличии системного подхода к продвижению спортивной составляющей.

Опрос студентов показал, что 55% респондентов считают, что наличие развитого студенческого спорта положительно влияет на их отношение к университету. Более того, 35% абитуриентов заявили, что информация о спортивных достижениях вуза повлияла на их решение поступать именно в КубГАУ.

Анализ социальных сетей выявил высокую степень вовлеченности в тематику студенческого спорта: посты о победах команд и индивидуальных спортсменах в среднем получали на 30% больше лайков и комментариев по сравнению с другими публикациями. Это позволяет говорить о значительном интересе целевой аудитории к этой теме и о ее роли в формировании положительного имиджа университета.

Интервью с представителями университета подтвердили, что спортивные мероприятия рассматриваются как часть брендинга вуза. Например, в рекламных буклетах и презентациях для абитуриентов все чаще появляются фотографии и упоминания о спортивных победах, что позволяет формировать образ динамичного, современного и социально ориентированного вуза.

Корреляционный анализ показал умеренную, но статистически значимую связь ( $r = 0,35$ ;  $p < 0,05$ ) между частотой упоминаний спортивных достижений и уровнем доверия к университету среди молодежи. Это позволяет утверждать, что развитие студенческого спорта может быть эффективной частью стратегии построения имиджа вуза.

Проведенное исследование подтверждает гипотезу о значительной роли студенческого спорта в формировании имиджа Кубанского государственного аграрного университета. Участие в соревнованиях, поддержка спортивных инициатив и популяризация достижений студентов способствуют повышению узнаваемости вуза, укреплению его репутации и привлечению абитуриентов.

Кроме того, спортивные события оказывают косвенное влияние на региональное развитие, способствуя укреплению местной спортивной инфраструктуры и привлечению внимания к Краснодарскому краю на федеральном уровне. Таким образом, развитие студенческого спорта может рассматриваться как инструмент не только физического воспитания, но и стратегического продвижения университета и региона.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой моделей интеграции спорта в коммуникационные стратегии вуза, а также изучением долгосрочных эффектов от участия в студенческих соревнованиях на уровень притока студентов и инвестиций в регион.

Студенческий спорт сегодня выходит за рамки традиционного понимания как формы физического воспитания и становится важным элементом имиджевой стратегии высшего учебного заведения. Анализ

показывает, что активное развитие спортивной жизни в вузе напрямую способствует укреплению его репутации, повышению привлекательности для абитуриентов, партнеров и средств массовой информации.

Студенческий спорт оказывает значительное влияние на имидж региона, в котором расположен университет. Города и области, успешно поддерживающие студенческие спортивные проекты, позиционируют себя как центры молодежной активности, инноваций и здорового образа жизни. Это способствует развитию территориального брендинга, привлечению туристов, инвестиций и молодых специалистов.

Таким образом, поддержка студенческого спорта – это не просто вложение в здоровье студентов, а стратегическая инвестиция в имидж и долгосрочное развитие как университета, так и региона в целом. Включение спортивных инициатив в общую коммуникационную политику вуза позволяет максимально раскрыть их потенциал как инструмента позитивного воздействия на общественное мнение и формирования устойчивой репутации образовательной организации [6].

#### Список литературы

1. Побегайло Е.П., Кузнецова З.В. Физическая культура и спорт в современных условиях // Туризм в современном мире: проблемы и перспективы : Сборник статей по материалам XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Тула: ТулГУ, 2024. С. 143-145.

2. Душевина Я. А., Кузнецова З.В., Федосова Л.П. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студентов // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : Материалы XIV Международной научно-практической конференции. Красноярск: СибГУ, 2024. С. 77-81.

3. Переверзев Д.Д., Кузнецова З.В. История развития отечественной физической культуры и спорта // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : Материалы Международной студенческой научно-практической конференции. Чебоксары: ЧГАУ, 2023. С. 438-441.

4. Кузнецова З.В., Кураева Д.А., Соленова Р.И., Рослякова Н.И. Оптимизация личностной физической культуры детей старшего дошкольного возраста в процессе реализации ценностного потенциала традиций физического воспитания кубанского казачества // Методологические проблемы педагогики физической культуры : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 90-летию кафедры педагогики РГУФКСМиТ. Москва: РУС «ГЦОЛИФК», 2019. С. 158-163.

5. Кузнецова З.В., Аветисян С.А. Психолого-педагогические аспекты физической культуры в вузах // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх, Благовещенск. Благовещенск: ДальГАУ, 2023. С. 208-214.

6. Кузнецова З.В., Желтов А.А., Волков Д.О. Инновационные подходы преподавания физической культуры и спорта в вузах // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : Материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх. Благовещенск: ДальГАУ, 2023. С. 183-189.

## МЕТОДИКА ИНТЕГРАЦИИ ОЛИМПИЙСКИХ ЦЕННОСТЕЙ В УЧЕБНЫЕ ПРОГРАММЫ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

В.В. Филь, К.В. Оленева

Северо-Западный институт (филиал) Университета имени О.Е. Кутафина,  
г. Вологда, Россия

**Аннотация.** целью данного исследования было разработать и обосновать эффективный подход к интеграции олимпийских ценностей в учебные программы среднего профессионального образования. Предполагалось, что такие ценности, как дружба, уважение и стремление к совершенству, являются универсальными и могут положительно влиять на формирование личности студентов, их профессиональные навыки и социальную адаптацию. Для достижения этой цели были использованы следующие методы: анализ существующих научных и методических материалов, разработка педагогических моделей и проведение социологического опроса.

Включение олимпийских ценностей в образовательный процесс СПО рассматривается как способ усиления воспитательного потенциала физической культуры и формирования гармонично развитой личности, обладающей необходимыми профессиональными компетенциями и активной гражданской позицией.

**Ключевые слова:** олимпийские ценности, физическая культура, среднее профессиональное образование, студенческая молодежь, гармоничное развитие личности, воспитание.

Современный мир ставит к выпускникам средних специальных учебных заведений все более тяжелые задачи. Сейчас от них требуется не только качественное знание своей профессии, но и наличие устойчивых моральных принципов, умение эффективно работать в команде, стремление к постоянному развитию и уважительное отношение к окружающим. Как отмечается в труде «Психология физической культуры и спорта», «воспитание средствами физической культуры должно быть направлено на формирование целостной личности, где нравственные и социальные качества играют не меньшую роль, чем физические» [1]. В этой ситуации идея внедрения олимпийских идеалов в образовательный процесс становится все более актуальной.

Олимпийское движение – это не только спортивные рекорды, но и мощный инструмент для воспитания личности. В книге «Олимпийское образование» подчеркивается, что «ценности олимпизма формируют у обучающихся чувство принадлежности к мировому сообществу и

ориентируют их на конструктивное взаимодействие» [2, 7]. Его основополагающие принципы – дружба, уважение и стремление к самосовершенствованию – служат прочной основой для развития у студентов положительных черт характера, укрепления межкультурного отношений и продвижения ценностей физической культуры.

Философия олимпийского образования уходит корнями к идеям Пьера де Кубертена, который видел в спорте универсальное средство гармоничного развития личности. Авторы «Теории и истории физической культуры и спорта» отмечают: «Олимпийские игры – это явление, выходящее за рамки спорта, они объединяют народы и поколения, превращаясь в фактор воспитания личности» [3].

Ключевые принципы олимпизма:

- Дружба: Принятие многообразия культур, способность к совместной работе и поддержке.

- Уважение: Соблюдение правил, достойное отношение к соперникам.

- Совершенство: Стремление к полной самореализации и постоянному росту личности.

Включение этих ценностей в образовательные программы не только способствует формированию здорового образа жизни у студентов, но и развивает их социальные и коммуникативные навыки, которые очень важны в будущей профессиональной деятельности.

Способы внедрения олимпийских ценностей в учебный процесс:

1. Интеграция в учебные дисциплины.

На уроках физической культуры возможно использование материалов об истории Олимпийских игр, их идеологии и ценностях [2]. В гуманитарных предметах олимпизм может быть рассмотрен как часть культурного наследия человечества [3].

2. Практические занятия и проекты.

- Внутренние соревнования в формате «мини-Олимпиад».

- Турниры с акцентом на принципах честной игры.

- Творческие работы (презентации, эссе, видеоролики), посвященные олимпийским ценностям [4].

3. Воспитательная работа и внеурочная деятельность.

- Встречи студентов с известными спортсменами.

- Участие в волонтерских и спортивных инициативах.

- Проведение тематических классных часов: «Олимпийское движение в истории и современности» [1, 5, 6].

В ходе написания статьи, среди студентов 4 курса СПО СЗИ МГЮА им. О.Е. Кутафина было проведено анкетирование для оценки уровня восприятия олимпийских ценностей. По итогам анкетирования были выявлены следующие результаты:

Анализ результатов показывает, что студенты в основном разделяют ценности Олимпийского движения (72 %) и положительно относятся к их включению в учебный процесс, особенно при использовании современных

интерактивных методов. Исследование демонстрирует, что большинство студентов понимают значимость олимпийских идеалов и выражают готовность к их применению в образовании, при условии использования инновационных и интерактивных подходов.

Включение олимпийских принципов в программы колледжей и техникумов – важный фактор воспитания гармонично развитых людей. Такие ценности, как дружба, уважение и стремление к лучшему, могут служить студентам компасом, помогая им добиваться успеха не только в спорте, но и в будущей профессии и личной жизни.

Чтобы эта идея воплотилась в жизнь, необходимо совместными усилиями работать преподавателям, руководству учебных заведений и самим студентам. Только тогда олимпийские ценности станут неотъемлемой частью образовательного процесса и окажут влияние на формирование будущих профессионалов.

В итоге, развитие олимпийского образования в системе среднего профессионального образования отвечает требованиям времени и способствует сбалансированному сочетанию профессиональной подготовки и личностного развития студентов.

#### Список литературы

1. Психология физической культуры и спорта : учеб. пособие / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под ред. А. Е. Ловягиной // М. : Академия, 2018. 256 с.
2. Германов Г.Н., Корольков А.Н., Сабирова И.А., Кузьмина О.И. Олимпийское образование // в 3 т. Т. 2. Олимпийские зимние. СПб.: Лань, 2020. 312 с.
3. Германов Г.Н., Корольков А.Н., Сабирова И.А., Кузьмина О.И. Теория и история физической культуры и спорта // в 3 т. Т. 1. Игры олимпиад. СПб.: Лань, 2019. 280 с.
4. Готовцев Е. В., Германов Г. Н., Машошина И. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта // учеб. пособие. М.: Академия, 2017. 198 с.
5. Кузьменко А.И., Еремина Е.А. Олимпийское образование детей в дошкольных организациях: традиции и современность // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Ред. С.М. Ахметов, Ю.К. Чернышенко, Г.Б. Горская, Е.А. Пархоменко. Краснодар, 2021. С. 202-203.
6. Кучеренко И.М., Еремина Е.А., Юрченко А.А. Международный опыт и инновационные решения в процессе организации олимпийских игр // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Краснодар, 2021. С. 345-347.
7. Тонковидова А.В., Еремина Е.А., Битарова Л.Г. Философские аспекты феноменов спортивной деятельности // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2018. № 2. С. 61-66.

Анкетирование для оценки уровня восприятия олимпийских ценностей

1. Считаете ли вы олимпийские ценности важными для современной молодежи?

- а) Да, это основа гармоничного развития личности
- б) Частично, но их значение переоценивают
- в) Нет, они устарели

2. Какая из олимпийских ценностей для вас наиболее близка?

- а) Дружба
- б) Уважение
- в) Совершенство

3. Влияют ли занятия спортом на формирование ваших личностных качеств

- а) Да, спорт помогает стать дисциплинированным и целеустремленным
- б) Иногда, зависит от тренера и команды
- в) Нет, спорт для меня – только физическая нагрузка

4. Хотели бы вы видеть больше мероприятий в колледже, посвященных олимпийским ценностям?

- а) Да, это интересно и полезно
- б) Возможно, если будет современный формат (квесты, челленджи, медиа)
- в) Нет, мне это не нужно

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНТОВ

Н.Д. Холодков, Л.П. Федосова

Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина,  
г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** Физическая культура и спорт во многом определяют поведение и эмоциональную составляющую в жизни человека. Основной целью данной статьи является рассмотрение влияния систематических занятий спортом как на физическое, так и на психологическое здоровье и благополучие обучающихся высших учебных заведений. В исследовании применяется сравнительный анализ данных, анкетирование и статистические методы обработки данных. Результаты исследования показали тесную взаимосвязь регулярных физических нагрузок и занятий спортом с психологическим благополучием студента. В статье подробно рассматривается понятие и сущность психологического благополучия, а также физического здоровья, которое достигается регулярным занятием спортом, и помогает в выполнении повседневных задач.

**Ключевые слова:** физическая культура; спорт; психологическое благополучие; здоровье студента; поведение человека.

На человека оказывает колоссальное влияние физическая культура и спорт. Спорт помогает людям не только иметь хорошую физическую форму, но и оказывает благотворное влияние на психологическое здоровье человека [1, с. 17].

Рассмотрим, что же включает в себя понятие «Психологическое здоровье». Психологическое здоровье – это состояние человека, при котором он способен справляться с жизненными стрессами, объективно оценивать окружающий мир и происходящие в нем ситуации, реализовывать собственный потенциал, эффективно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Также существует такое понятие, как «Психологическое благополучие». Отличаются они тем, что первое относится к общему состоянию психики человека, а второе охватывает эмоциональное, когнитивное и поведенческое здоровье человека. Два этих термина напрямую зависят, друг от друга и тесно связаны. Понятия психологического здоровья и психологического благополучия довольно широки. Для их определения используют несколько критериев:

1. Способность управления своим поведением в соответствии с социальными нормами, законами, правилами и в ситуациях изменения жизненных обстоятельств;

2. Осознание своего психического и физического «Я», его непрерывности и постоянства;

3. Соответствие адекватности психических реакций человека обстоятельствам и условиям социальной среды, с которой он взаимодействует;

4. Критический подход к себе и собственной психической деятельности и ее результатам;

5. Способность к планированию собственной жизни, возможность ставить правильные для себя цели и уметь их реализовывать.

Напротив, критерии психологического нездоровья включают в себя злость без какой-либо причины, повышенную внушаемость, враждебность по отношению к окружающим, а также наличие пагубных привычек, пассивную жизненную позицию и чрезмерную жестокость.

Мы можем сделать вывод, что психологическое здоровье является не менее важной частью общего состояния человека, чем его физическое здоровье. Путем улучшения своего психологического состояния, люди могут не только предупреждать возникновение некоторых болезней, но и совершенствовать и себя, и свое здоровье.

В некоторых случаях для решения психических проблем требуется вмешательство квалифицированных специалистов. Но, не зря говорят, что в здоровом теле здоровый дух. Физическая нагрузка и спорт является отличным помощником в борьбе со стрессом, позволяет повысить самооценку, улучшить продолжительность и качество сна, что, как правило, оказывает дополнительное положительное влияние на здоровье человека, в частности, студента.

Физические упражнения способствуют выработке дофамина, серотонина и других веществ, а также нейромедиаторов, которые, в свою очередь, играют значимую роль в регулировании настроения. Регулярные физические нагрузки повышают концентрацию данных химических веществ в мозге человека, поддерживая позитивное настроение, позволяют студенту оставаться сконцентрированным на текущих задачах и повышают работоспособность.

Также при физической активности выделяются такое химическое вещество, как эндорфин. Он взаимодействует с рецепторами в мозге, уменьшая восприятие физической боли. Таким образом, длительная или интенсивная физическая нагрузка позволит чувствовать бодрость и легкость в течение продолжительного времени.

Физические упражнения способствуют высвобождению кортизола (гормона стресса). Регулярное выполнение даже легкой разминки или фитнеса снижают реакцию организма на кортизол, соответственно, его вредное воздействие будет снижаться. Благодаря физическим упражнениям,

организм человека лучше адаптируется к кортизолу и, соответственно, эффективнее подавляет испытываемый человеком стресс. Подавление стресса сильно помогает в студенческой жизни, так как, например, во время экзамена дает возможность сконцентрироваться на нужной информации, а не отвлекаться на пугающие мысли.

Кроме того, с помощью физической активности, улучшается кровообращение в мозге, что позволяет мыслить более ясно и четко, способствуя улучшению памяти и благотворно влияя на настроение человека и его способность к обучению.

Многочисленные научные исследования могут служить подтверждением факта положительного влияния физической активности на психологическое состояние человека. К примеру, в одном из исследований психологи изучали долгосрочное положительное влияние физических нагрузок на эмоциональную составляющую человека.

Показатели группы мужчин среднего возраста, участвовавших в шестинедельной программе физических тренировок, сравнивали с группой мужчин, ведущих малоподвижный образ жизни на протяжении тех же шести недель. У исследуемых, ведущих активный образ жизни наблюдалось снижение уровня тревожности и депрессии в отличие от испытуемых, ведущих малоподвижный образ жизни. Эти данные были не раз подтверждены в аналогичных экспериментах.

Более того, нами было проведено небольшое исследование эмоционального состояния студентов, обучающихся в одной группе. В нем принимали участие 25 человек, для оценки эмоционального состояния студентам были заданы некоторые вопросы.

Большинство опрошенных студентов, а именно 72 % респондентов (18 человек), отметили достаточно высокие оценки своих ощущений после физических нагрузок. Это означает, что занятия спортом помогают им чувствовать себя энергичными, не сомневаться в себе, чувствовать, что они способны на эффективный труд. Остальная часть опрошенных, а именно 28 % студентов (7 человек), отметили упадок сил и ухудшение самочувствия после занятий спортом. Конечно, это может быть связано с неправильно рассчитанной нагрузкой на организм, особенно, если занятие спортом не входит в привычку у человека [2, с. 328].

На основе исследования можно сделать вывод о том, что существует определенная тесная корреляция между физической активностью и эмоциональным состоянием. После физической нагрузки у большинства студентов отмечается улучшение психологического состояния. Соответственно, физические нагрузки помогают не только поддерживать свою физическую форму, но и разгрузить голову между парами, настроиться на продуктивную работу в ходе учебного процесса.

В подтверждение вышесказанному мы можем привести пример исследования из канадского города Труа-Ривьер. В эксперименте участвовали более 500 студентов, одни из которых в течение 6 лет тратили

около час времени в день на занятия спортом. Другая же группа студентов не занималась физической нагрузкой. По оценкам преподавателей и тестов у группы с физической активностью общая успеваемость и энергичность в процессе занятий была гораздо выше, чем у группы, которая занималась в стандартном режиме.

Необходимо отметить то, что образ жизни типичного студента является сидячим, в большей своей степени. Занятие спортом (утренняя зарядка, разминка между парами, пробежка, фитнес) оказывает положительное влияние на здоровье молодых людей и девушек, помогая компенсировать ту нагрузку, которую организм студента получает во время учебы. Физические нагрузки позволяют укрепить сердечно-сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат, нормализовать обмен веществ. Одним из инновационных средств, которое помогает не только спортсменам, но и обычным людям, в том числе, студентам, является фитнес трекер. Такие данные, как пройденная дистанция, скорость, частота пульса, качество и количество сна, помогают учащимся лучше понимать свое здоровье и адаптировать тренировки под индивидуальные потребности [3, с. 39].

Очень важно помнить о том, что физическая нагрузка для каждого отдельно взятого студента должна быть индивидуализирована. Так как студенты в одной группе могут быть одного возраста, но их физические возможности зачастую отличаются. Если давать всем студентам одинаковую нагрузку, то часть студентов могут не развиваться в ходе занятий, так как для них это будет слишком легко. Для других студентов та же нагрузка будет к чрезмерному переутомлению, что может привести к травмам и стойкому отвращению и неприятию спорта. Помимо вышесказанного, неспособность выполнить общий для всех норматив рождает чувство неполноценности и стыда перед одногруппниками. Главная цель физической культуры, как дисциплины в высшем учебном заведении – научить человека понимать свое тело и потребности, он учится прислушиваться к себе, а не слепо выполнять команды [4, с. 865]. Отличное решение, например, после разминки дать возможность студентам заниматься именно тем занятием или видом спорта, которое интересно им. Таким образом, студент сам будет определять, когда ему нужно сделать перерыв и отдохнуть, а также обучающийся будет заниматься наиболее подходящим к его интересам видом физической нагрузки.

Следовательно, физическая культура и спорт не просто хобби, а мощный инструмент укрепления здоровья студента, который действует на организм комплексно. Он, в свою очередь, делает деятельность человека продуктивнее, помогает ему чувствовать себя увереннее, справляться с нагрузками, у человека появляются силы на новые свершения, что является очень важным фактором для успешной учебы. С другой стороны, физические нагрузки позволяют студентам избежать определенных заболеваний, и снизить негативные факторы, возникающие при сидячем образе жизни.

Таким образом, спорт и физические нагрузки позволяют студентам быть здоровее и в физическом плане, и в психологическом.

### Список литературы

1. Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры // М.: Юрайт, 2023. 182 с.

2. Кузнецова, З.В., Яткин И.В. Методы осуществления формы контроля в процессе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» в формате дистанционного обучения в вузе // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений : Сборник статей по материалам учебно-методической конференции, Краснодар, 01 февраля 2021 года. Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2021. С. 328-329.

3. Соленова Р.И., Чепель И.А. Применение инновационных технологий в процессе физической подготовки студентов // Физическая культура студентов. 2025. № 74. С. 37-42.

4. Кузнецова З.В., Удовицкая Л.У. Организация дистанционных занятий по физической культуре для обучающихся в вузе // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ, Краснодар, 28–29 октября 2020 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2020. С. 862-869.

5. Гимазов Р.М. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям. Учебное пособие для вузов, 2-е изд. М.: Лань, 2024. 156 с.

6. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.

## «МАРШ ДЛЯ СПАРТАКИАДЫ» С.С. ПРОКОФЬЕВА КАК ФЕНОМЕН КУЛЬТУРЫ

В.Б. Храмов

Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** В разрезе актуальной проблемы взаимоотношения искусства и спорта, задач подготовки режиссера-постановщика массовых спортивных мероприятий, на базе биографического и теоретического методов исследования в статье выявляются и анализируются исторические обстоятельства создания С.С. Прокофьевым марша для Спартакиады 1935 года и его художественные достоинства. Осмысливаются как общие задачи музыкального оформления спортивных театрализованных представлений, так и специфические особенности творческого их решения. Обоснованы социальные и культурные детерминанты творчества в музыке, а также субъективные мотивы, способствующие решению конкретной задачи композитором: деятельный интерес к спортивным соревнованиям, способность относиться к социальному заказу как творческому заданию.

**Ключевые слова:** Спартакиада 1935 года, С.С. Прокофьев, спорт, музыка, марш, творчество.

Марш, о котором идет речь в данной статье, был создан в 1935 году замечательным композитором, автором многих знаменитейших произведений «серьезной» классической музыки – опер, симфоний, балетов, сонат и проч., – музыкантом, работающим в «Дягилевской антрепризе», сотрудничавшим с ведущими театрами мира, получившим мировую известность еще до революции, Сергеем Сергеевичем Прокофьевым (1891–1953).

Некоторым может показаться, что четырехминутный марш для духового оркестра крупнейшего композитора-симфониста – всего лишь незначительный эпизод в триумфальном творческом пути. Но это совсем не так, ибо беспрецедентно высокое качество музыки «Марша для спартакиады» заслуживает пристального внимания и объяснения, которое позволит, как видится автору, выявить и проанализировать некоторые существенные элементы культуры и спорта нашей страны в довоенный период, т. е. в то время, когда проводилась Спартакиада и когда был написан Марш для нее и в ее честь.

Искусство суть творческая деятельность, а для творчества необходима свобода. Свобода – субстанция творческой деятельности, ее основание, («предикамент», как писал И. Кант), первопричина того действия, которое называется «творчеством». Но искусство – общественное явление, и

художник – в той или иной степени – детерминирован общественными связями-отношениями, зависит от общества, и в этом смысле он не свободен. Данная зависимость может проявляться негативно и субъективно переживаться творцами искусства как некое неустранимое препятствие, мешающее вдохновению. Но не всегда. Есть художники, которые умеют отзываться вдохновением на актуальные социальные события и стремятся участвовать в общественной жизни, быть участниками событий.

Советская власть, нужно признать, использовала названную интенцию художественного творчества в своих целях, пытаясь сделать факт участия художника в общественной жизни непременным условием его успешной деятельности, фактически, единственной возможностью заработка [1, с. 48-49]. Но, еще раз подчеркну, что некоторые художники обладают счастливым даром вдохновляться событиями, идущими извне, принимающими форму так называемого «социального заказа». Именно таковым был, несомненно, лучший композитор послескрябинского периода истории русской музыки С.С. Прокофьев. Как может показаться, если судить по дневникам композитора [2], он был аполитичен и тяготился общественными обязанностями, но это не совсем так. У него было своеобразное отношение к государству: для него важно было сочинять, творить, а социальный заказ, идущий от государства, он, в силу специфики таланта, воспринимал как помощь в творчестве, как вызов, как новую задачу, которую вдохновенно решал.

Главная форма организации «социального заказа» при социализме – творческая командировка художника на место событий для того, чтобы тот понял, почувствовал и воплотил идейно-эмоциональный смысл происходящего [1, с. 50]. Результат-отчет творческой командировки – новое произведение, созданное художников, увековечивающее содержание события в эстетически значимой форме.

Но бывают «социальные заказы» другого сорта: когда события еще нет, когда оно только готовится, планируется, а произведение, ему посвященное, написать нужно. Более того, созданное произведение становится существенным элементом будущего реального события, вплетаясь в него в качестве одного из главных обеспечивающих новизну факторов. Такого рода функцию выполняет музыка в театрализованном представлении, одной из форм которого является открытие-закрытие крупных спортивных соревнований.

Обычная практика создания спортивных маршей для мероприятий подобного рода – использовать уже имеющийся музыкальный материал, ведь музыка на спортивных соревнованиях не главное. Главное – это спортсмены, результаты, рекорды, спортивные площадки, судьи, болельщики. Поэтому подбор музыки для оформления спортивного мероприятия, или аранжировка имеющегося материала – дело рутинное, с этой задачей может справиться любой хороший музыкант-профессионал. Понятно, что спортивное праздничное шествие требует музыки маршеобразной, а таковой написано

великое множество – военные марши, марши-шествия для театральных спектаклей, части сонатно-симфонического цикла, песни-марши и проч. Выбор известных мелодий для маршей праздничных открытий спортивных соревнований целесообразно по нескольким причинам:

- во-первых, знакомая мелодия легко воспринимается и публикой, и спортсменами, и музыкантами, ее исполняющими;

- во-вторых, имеет семантически определенный смысл, способный идейно-эмоционально обогатить событие, усложнить его, связав с тем содержанием, который с ним сопрягается [3, с. 48-49];

- в-третьих, нельзя упустить экономический аспект проблемы, ибо использование готовой музыки, не предполагает дополнительных затрат на ее сочинение и разучивание исполнителями, которые – нужно признать – могут быть весьма существенными.

Итак, сложившаяся практика предполагает использование готового музыкального материала. Но в данном конкретном случае организаторы поступили иначе. Организаторы Спартакиады обратились к мировой знаменитости, привыкшей к особому отношению и сверхординарным гонорарам. В то время Прокофьев гастролировал с Советским паспортом по всему свету, в Москве находился временно, в связи с концертами. К нему было «не просто подойти», но подошли, попросили и выполнили все условия. Почему?

Ответ на данный вопрос связан с особыми социокультурными обстоятельствами проведения Всесоюзной Спартакиады профсоюзов 1935 года. Спартакиады у нас стали проводить с 1928 года. Спартакиада изначально имела не только спортивное, но и социально-идеологическое значение. Ее задумали как альтернативу капиталистическим Олимпиадам, в которых наши спортсмены по разным причинам в то время не участвовали, как интернациональное пролетарское спортивное событие, призванное объединить рабочих всего мира. Поэтому правительство выделяло немалые средства и проводило соревнования не только в России-СССР, но и в Европе (в Берлине, Осло).

В середине тридцатых годов в контекст спартакиадного движения был добавлен еще один серьезный соревновательный элемент. Приближался двадцатилетний юбилей Советской власти, который готовили в качестве идеологического события – подведения итогов социалистических преобразования в нашей стране. А спорт, расцвет спортивного движения был, несомненно, крупнейшим ее достижением. Идеологи тех лет измеряли успехи Советской власти по двум параметрам, во-первых, сопоставления с прошлым, дореволюционным уровнем развития спорта; во-вторых, сравнением с актуальными результатами спортсменов из капиталистических стран, благо результаты по многим видам спорта математически выражались в официальных протоколах соревнования.

Советская власть, революционно отвергнув прежнюю систему образования («отрицательный шаг» революции), провозгласила цель

«создать лучшую в мире социалистическую систему», вписав ее в одну из главных целей социалистического преобразования страны – создание нового человека, и приступила к ее осуществлению, многое достигнув на этом пути («положительный, творческий» шаг революции – трудный и, как выяснилось, долговременный и вряд ли осуществимый в полной мере). Одна из инноваций названной системы непосредственно связана со спортом – в образовательный процесс физическая подготовка была привлечена в качестве обязательного элемента, и, кроме того, поощрялись занятия спортом вне учебы – поощрялось, конечно, в основном морально-идеологически.

Нельзя не учитывать, что достижения советских спортсменов были удобным элементом для демонстрации успехов Советской власти. Ведь спорт – дело молодых. Успехи советской науки, например, были во многом связаны с деятельностью ученых, получивших образование до революции, поэтому вряд ли их можно было отнести к достижениям «лучшей в мире советской системы высшего образования». Спортсмены же – в силу возраста – все без исключения были воспитанниками Советской школы, что особенно ценилось.

«Всесоюзная спартакиада вузов, техникумов и рабфаков Народного комиссариата тяжелой промышленности», состоявшаяся в Москве 24–27 июля 1935 года позволяла, по мысли ее организаторов, в эстетически значимой форме увидеть реальные достижения в области спорта [4], поэтому они обратились к самому знаменитому русскому композитору тех лет Сергею Прокофьеву. Организаторы ожидали уникального произведения, написанного «избитом жанре» и не прогадали. Прокофьев за несколько дней блестяще выполнил поставленную задачу [5, с. 281-282].

Успех предприятия имел и субъективные причины, которые, несомненно, были учтены организаторами: во-первых, Прокофьев любил писать марши, и самый знаменитый марш XX из его оперы «Любовь к трем апельсинам» был тогда у всех на слуху; во-вторых, Прокофьев был самым спортивным композитором – он не только интересовался спортом как болельщик, а занимался – гимнастикой, плаванием, коньками, теннисом, шахматами [6]; в-третьих, еще до революции (в 1913 году) он создал «Гимнастический марш», ставший своего рода гимном самого известного в те годы спортивного общества «Сокол» [7, с. 283]; в-четвертых, Прокофьев, по ряду случайных биографических обстоятельств, прекрасно знал духовой оркестр, что является удивительным фактом для композитора, получившего классическое музыкальное образование.

В заключение, остановлюсь на некоторых собственно художественных достоинствах произведения. Прежде всего – уникальность, «Марш для спартакиады», действительно, не похож на другие, привычные слуху образцы – и в мелодическом, и в гармоническом аспектах. Темп, характер движения спортивный: сто шестьдесят шагов в минуту (для сравнения – самый быстрый строевой шаг – 120 шагов, церемониальный, «гусиный» - 60 шагов),

но он прекрасно звучит и будучи исполненным в темпе не столь быстром, значит, может быть использован при разных обстоятельствах исполнения.

#### Список литературы

1. Денисов Н.Г., Храмов В.Б. Советское искусство как феномен советской культуры Вестник Томского государственного университета. Культурология и искусствоведение. 2024. № 55. С. 48-55.
2. Прокофьев С. С. Дневник. Т. 2. 1907-1918. Париж: sprkfv, 2002. 957 с.
3. Храмов В. Б. Книга о музыке для режиссеров. М. : Директ-Медиа, 2024. 184 с.
4. Положение и программа II Всесоюзной физкультурной спартакиады профсоюзов СССР. М. : Профиздат, 1935. 22 с.
5. Шнеерсон Г. Встречи с Прокофьевым // Сергей Прокофьев Статьи и материалы. М. : Музыка, 1965. С. 252-282.
6. Храмов В.Б. Прокофьев как спортсмен // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2025. № 1. С. 166-168.
7. Прокофьев С. С. Дневник. Т. 1. 1907-1918. Париж: sprkfv, 2002. 815 с.

## ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ПОЛЬЗОВАТЕЛЯМИ САЙТА ФГБОУ ВО «КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

О.В. Шпырня<sup>1</sup>, Ш. Умиджон угли Бобоматов<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

<sup>2</sup>Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Ташкент, Республика Узбекистан

**Аннотация.** В данной статье приведен подробный анализ процесса персонализации взаимодействия с пользователями веб-сайта Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, а также выявлены существующие проблемы. Обосновывается необходимость использования методики определения качества веб-сайта, основанной на эффективности структуры и содержания информации. Произведена оценка структуры и актуальности представленной информации на анализируемом электронном ресурсе. Сделан вывод о необходимости коррекции как структуры, так и содержания информации веб-сайта ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма».

**Ключевые слова:** персонализация; веб-сайт; Интернет; взаимодействие; пользователь.

В настоящее время перед всеми спортивными организациями различного профиля, в том числе и перед образовательными учреждениями высшего образования, стоит задача организации коммуникации посредством использования информационно-коммуникационной сети Интернет [1, с. 137].

Основным инструментом коммуникации спортивных организаций в информационно-коммуникационной сети Интернет, в том числе Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, является веб-сайт, состоящий из определенного набора веб-страниц [2, с. 204]. Здесь очень важно понимать дифференциацию поведения различных пользователей сайта Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма: абитуриенты и их родители, студенты бакалавриата, магистранты, аспиранты, соискатели, научно-педагогические работники, учебно-вспомогательный персонал, администрация вуза, в том числе руководители отделов, обеспечивающих учебный процесс, сотрудники контролирующих органов и надзорных ведомств и др. Соответственно, для каждой категории пользователей сайта Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма необходим не только разный функционал, но и содержание представленной информации.

В данном контексте можно сделать вывод о том, что, удовлетворение потребностей всех пользователей веб-сайта Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма требует определенной степени персонализации, а именно подстраивания под интересы (запросы) каждой вышеуказанной категории.

Персонализация взаимодействия с пользователями веб-сайта Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма подразумевает в своей основе индивидуализацию содержания информационного предложения. Стоит отметить, что это реализуется достаточно неплохо путем разграничения блоков информации. Например, на рисунке 1 мы отчетливо можем наблюдать как разделы, так и блоки информации для различных категорий пользователей.

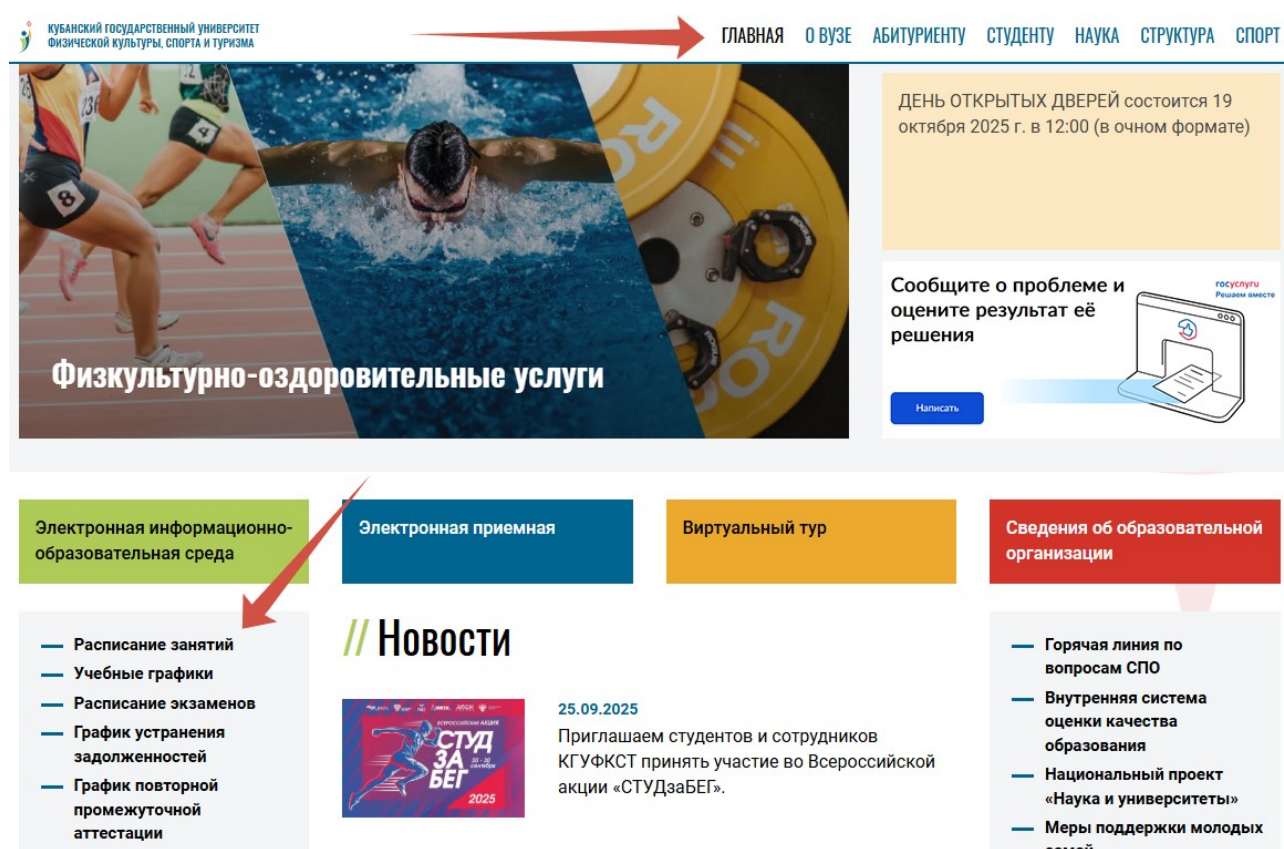


Рисунок 1 – Разделы и блоки информации для различных категорий пользователей веб-сайта ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (<https://kgufkst.ru/>)

Также имеются блоки и разделы информации, предназначенные как для сотрудников вуза, так и для обычных любителей физической культуры и спорта, желающих на коммерческой основе использовать инфраструктуру университета. Есть информация и для желающих повысить свою квалификации или пройти профессиональную переподготовку. Данные блоки и разделы продемонстрированы на рисунке 2.







Магистратура		Кубке мира по самбо!	<ul style="list-style-type: none"> <li>— терроризма</li> <li>— Противодействие коррупции</li> <li>— Спорт - норма жизни</li> <li>— Физкультурно-оздоровительные услуги</li> <li>— Обучение служением</li> </ul>
Аспирантура и докторантура			
Гуманитарный колледж			
Училище (техникум) олимпийского резерва		<p><b>23.09.2025</b></p> <p>В университете состоялось итоговое совещание по результатам реализации проекта «Повышение производительности труда в ФГБОУ ВО КГУФКСТ».</p>	
Диссертационный совет			
НИИ проблем физической культуры и спорта		<p><b>23.09.2025</b></p> <p>Обучающийся Гуманитарного колледжа КГУФКСТ - победитель первенства России по киокусинкай!</p>	
Факультет повышения квалификации и переподготовки кадров			
Отдел по работе с иностранными обучающимися		<p><b>23.09.2025</b></p> <p>Состоялось заседание Правительственной комиссии по реализации комплексной государственной программы «Развитие физической культуры и спорта».</p>	
Центр водных видов спорта			
ЦСП студенческих сборных команд			
Центр карьеры и профессиональной практики		<p><b>22.09.2025</b></p> <p>Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма продолжает плодотворное сотрудничество с Академией Российского футбольного союза!</p>	
Библиотека			
Инклюзивное образование			
Конкурсы и вакансии		<p><b>22.09.2025</b></p> <p>Студенты и преподаватели КГУФКСТ приняли участие в качестве волонтеров в легкоатлетическом забеге «Кросс Нации».</p>	

Рисунок 2 – Блоки и разделы информации, предназначенные как для сотрудников вуза, так и для любителей физической культуры и спорта (<https://kgufkst.ru/>)

При анализе персонализации взаимодействия с пользователями веб-сайта ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма важно понимать, что данный процесс жестко регламентирован надзорными органами, прежде всего, приказом Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 4 августа 2023 г. № 1493 «Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации» [3].

Данный приказ накладывает на Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма достаточно жесткие ограничения в плане как структуры веб-сайта, так и содержания представляемой для различных категорий пользователей информации. Особенно это важно в части соблюдения требований, касающихся защиты персональных данных как обучающихся, так и сотрудников Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

Реалии современного процесса коммуникации посредством Интернет также накладывают свои требования к сайту вуза. Персонализация

взаимодействия в данном контексте должна, прежде всего, опираться на актуальность данных, особенно если мы говорим об образовательной организации. Также очень важна быстрота и удобство взаимодействия с информацией, содержащейся на веб-сайте. И здесь наблюдается ряд проблем, особенно касающихся актуальности представленных данных. Например, студент хочет узнать определенную информацию о досуговых мероприятиях, мероприятиях профкома и т.п. [6]. Он переходит на соответствующую вкладку «СТУДЕНТУ» и попадает в соответствующий раздел и далее может наблюдать определенные разделы информации (рисунок 3).

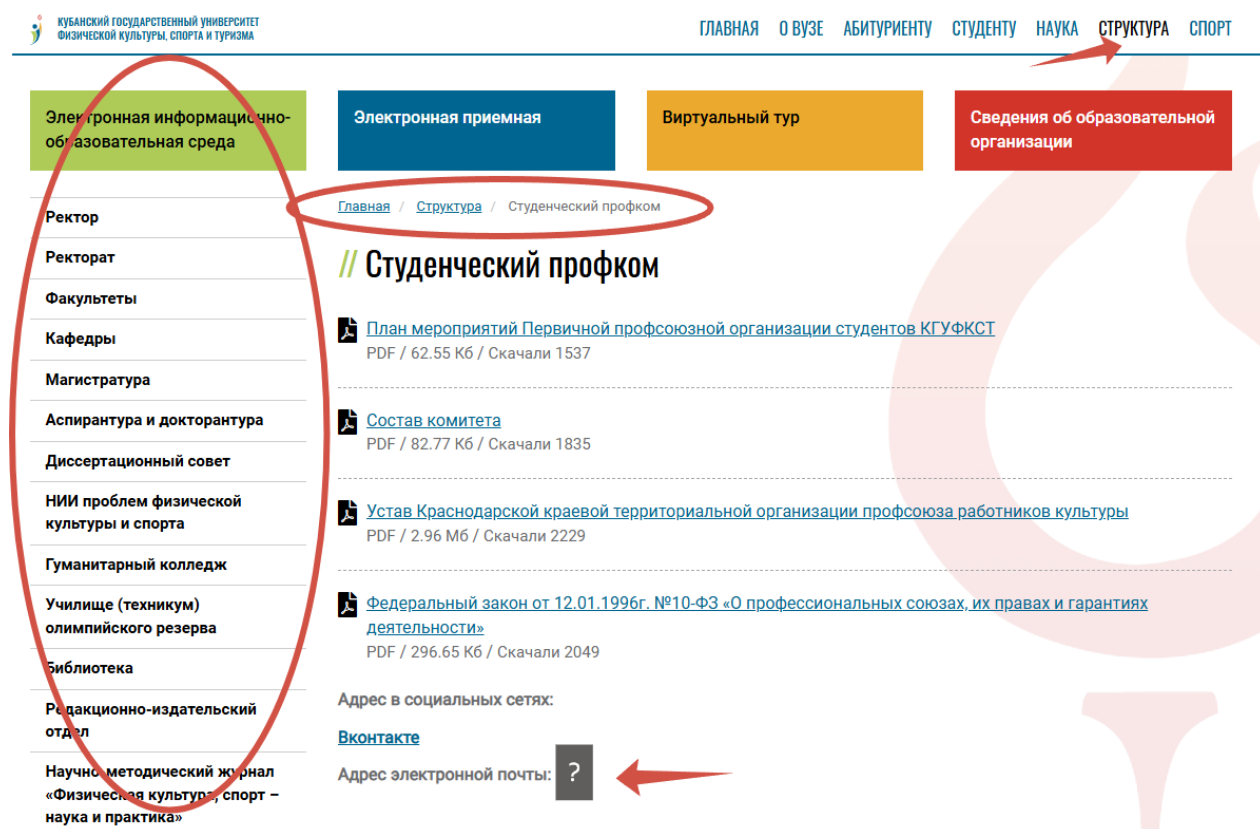


Рисунок 3 – Раздел «Студенческий профком» веб-сайта КГУФКСТ (<https://kgufkst.ru/structure/studencheskiy-profkom/>)

Первая проблема, которую можно наблюдать здесь, это то, что пользователь автоматически переместился из раздела «СТУДЕНТУ» в раздел «СТРУКТУРА». Из первой проблемы вытекает вторая, а именно, изменение информационного блока слева, где буквально шаг назад было много полезной информации именно для студента. Соответственно, если студент вдруг захочет посмотреть расписание занятий, то ему придется либо возвращаться назад, либо переходить в ЭИОС, что в обоих случаях подразумевает лишние переходы по веб-сайту. Третья проблема связана с актуальностью представленной информации. Например, студент захотел на веб-странице профкома ознакомиться с планом мероприятий, тем более ему

такая возможность предоставляется [4;5]. Но перейдя по соответствующей гиперссылке, он видит устаревшую информацию (рисунок 4).



Рисунок 4 – Наличие устаревшей информации на веб-сайте КГУФКСТ (<https://kgufkst.ru/file/?id=28521>)

Соответственно, можно сделать вывод о том, что необходима коррекция как структуры, так и актуализация содержания информации веб-сайта КГУФКСТ для повышения эффективности персонализации взаимодействия с пользователями.

### Список литературы

1. Белякова М.Ю. Дьяконов А.Д. Применение цифровых и информационных технологий в сфере физической культуры и спорта // Экономика и управление в спорте. 2021. Т. 1, № 3. С. 133-148.
2. Орлова М.М. Цифровая трансформация в сфере физической культуры и спорта: на пути к созданию единой цифровой экосистемы организации // Экономика и управление в спорте. 2024. Т. 4, № 3. С. 199-210.
3. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 4 августа 2023 г. N 1493 «Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации».
4. Еремина Е.А., Самсоненко Т.А. Современные подходы в системе управления подготовкой в олимпийском спорте на основе внешнесредовых факторов // В сборнике: Олимпийский спорт и спорт для всех. Сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс. Казань, 2020. С. 425-428.

5. Еремина Е.А., Митрошкина Д.В. Реализация нематериального олимпийского наследия на примере волонтерского отряда «Доброволец КГУФКСТ» // Теория и практика олимпийского образования: традиции и инновации в спорте, туризме и социальной сфере: Материалы VII Международной научно-практической конференции Олимпийской академии Юга. Краснодар, 2021. С. 105-107.

6. Шпырня О.В. Культурно-исторический потенциал как фактор развития туристской отрасли в Российской Федерации // Современные мировые научные достижения в контексте глобальных вызовов. Серия: социально-гуманитарные дискуссии: Материалы II Международной научно-практической конференции. Казань. 28 февраля 2024 года. Краснодар: ИП Кабанов В.Б. (издательство «Новация»), 2024. С. 375-377.

## УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ АВТОТУРИЗМА В РОССИИ КАК ВЕКТОР ВНУТРЕННЕГО ТУРИЗМА В СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЯХ

А.А. Юрченко, И.А. Юрченко

Кубанский государственный университет, физической культуры,  
спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* Россия – страна возможностей. Не смотря на очередные антироссийские санкции внутренний туризм динамично развивается по всем направлениям, во многом благодаря сокращению возможностей для отдыха за границей. Автомобильный туризм относится к самому свободному и доступному виду путешествий. Самостоятельное путешествие на личном автомобиле или арендованном можно совершить по заранее спланированному или импровизированному маршруту с целью отдыха, которое способствует получению новых впечатлений, познания окружающей территории. В настоящее время внедряются цифровые технологии в туристский бизнес, дающие возможность планировать путешествие без обращения к туристским компаниям. Для развития автомобильного туризма Правительство РФ разработало Концепцию развития автомобильного туризма в РФ на период до 2035 г. Портал Путешествуем.рф разместил более 100 маршрутов по регионам страны, путеводители, так как путешествие на машине – один из самых популярных видов отдыха у россиян. Информационно-сервисная платформа «Горизонты России: Поехали с нами!» позволяет спланировать маршрут поездки с учетом инфраструктуры и посещения интересных мест по пути следования. К условиям развития автомобильного туризма как вектор внутреннего туризма в нашей стране с учетом современных реалий можно выделить ключевые преимущества: свобода и гибкость, доступность, глубина погружения в жизнь регионов, комфорт.

**Ключевые слова:** автомобильный туризм, путешествие, развитие, внутренний туризм, цифровые технологии, маршрут

В последние годы в условиях жестких санкций в отношении России сформировался дисбаланс туристских потоков. Вектор путешествий и туристских маршрутов переориентировался на азиатское направление и в страны Персидского залива. То, что, внутренний туризм в России переживает настоящий бум, об этом говорят цифры – более 92 млн поездок по стране совершенно россиянами [6]. Всплеск вызван некоторыми факторами, такими как развитая туристская инфраструктура, отечественные курорты стали более доступнее и конечно, не мало важный фактор рост парка личного автотранспорта. В условиях повышенного интереса к внутреннему туризму и

стремления к независимости от внешних обстоятельств, развитие автопутешествий становится стратегической задачей.

Согласно данным аналитического агентства «Автостат», в 2024 году на 1 тыс. жителей в России приходилось **322 легковых автомобиля**. Это говорит о том, что граждане могут планировать свое путешествие самостоятельно, т.е. переход к модели самостоятельных поездок стал одним из наиболее заметных структурных сдвигов в российском туризме. Сегодня внедрение цифровых технологий в туристский бизнес позволяет туристам (около 80%) планировать и организовывать свой отдых без участия туроператоров, т.е. они становятся основой персонализированного туристского опыта [2,9].

**Самостоятельное путешествие на личном или арендованном автомобиле по заранее спланированному или импровизированному маршруту с целью отдыха способствуют получению новых впечатлений, познания окружающей территории.**

Автомобильный туризм можно отнести к самому свободному и доступному виду путешествий. Как раз, юг России – идеальное направление для автопутешествия: здесь сочетаются богатая природа, исторические города и курортные побережья. Особой популярностью пользуются маршруты через Краснодар, Ростов-на-Дону и Крым.

Как было уже неоднократно отмечено многими авторами, в последнее десятилетие увеличилась сеть дорог хорошего качества [8]. Появилось больше автопутешественников, которые пропагандируют этот вид туризма, осваивая новые туристские дестинации и маршруты.

В развитии внутреннего туризма произошло смещение приоритетных видов отдыха в направлении путешествий, или к местам проведения мероприятий.

Характер природных условий, климатические и ландшафтные особенности территорий и наличие культурно-исторических объектов оказывают влияние на выбор мест для путешествия и построения маршрута туристов, путешествующих на автомобилях и пр. [3].

Немаловажной причиной является повышение уровня криминальной безопасности путешествий по России.

Условиями развития автотуризма как вектор внутреннего туризма в нашей стране с учетом современных реалий можно обозначить следующее:

- повышение качества и образа жизни россиян привели к частому использованию личных автомобилей;
- увеличение продаж легковых автомобилей;
- наличие в семье более одного автомобиля;
- рост количества путешествий на личном или арендованном автомобиле;
- наличие инфраструктуры придорожных зон особенно в южном направлении.

Для развития автомобильного туризма Правительство РФ разработало Концепцию развития автомобильного туризма в РФ на период до 2035 г. К 2030 году прогнозируется увеличение туристских поездок с 27 млн до 47 млн [3]. Этому развитию способствует реализация национального проекта «Туризм и гостеприимство», который помогает совершенствовать дорожную инфраструктуру, готовит кадры для туристской индустрии и т.д. [1,7].

Далее выделим основные ключевые преимущества развития автомобильного туризма:

1. Свобода и гибкость: возможность самостоятельно выбирать маршрут, темп движения и длительность остановок.

Самостоятельное планирование путешествия на автомобиле с семьей зачастую оказывается более экономичным. Портал Путешествуем.рф разместил более 100 автомобильных маршрутов, пролегающих по 10 субъектам РФ, охватывающие главным образом центральную часть России, Поволжье, а также Европейский Север и Юг России [5].

Информационно-сервисная платформа «Горизонты России: Поехали с нами!», созданная «Роснефть» в 2023 году помогает автотуристам планировать маршрут поездки с учетом инфраструктуры и интересных мест по пути следования [1]. Проект является уникальным навигационным функционалом в отличие от аналогичных платформ.

Для самостоятельных автотуристов, по поручению президента РФ В.В. Путина, разработана информационно-навигационная система. Данная система позволяет построить свой маршрут с учетом 24 критериев, выбирать необходимые и интересные места для остановок, согласно потребностям, выдает индивидуальные рекомендации по маршруту, для людей с ограниченными возможностями или людям пожилого возраста обозначит медпункты, санаторно-оздоровительные курорты, а также пункты придорожного сервиса [1].

Кроме того, путешествие на автомобиле с семьей дает полную свободу действий и возможность легко планировать остановки по пути.

2. Доступность: относительно низкая стоимость по сравнению с авиаперелетами, особенно для путешествия с семьей.

Многие россияне путешествуют на автомобиле из желания сэкономить. Исследование ВЭБ РФ показало, что в России больше всего туристов с довольно скромными бюджетами путешествий. Расход топлива, стоимость платных дорог, питание по пути следования или ночевки обойдутся дешевле семье с детьми чем перелет на самолете, поездка на железной дороге или приобретение готовых туров. Тем более в летний сезон стоимость перевозок пассажиров намного возрастает.

3) Глубина погружения: позволяет увидеть настоящую, не приукрашенную для туристских групп жизнь регионов.

Путешествие личном автотранспорте имеет свои преимущества. Время пребывания в пути строится из личных интересов. Знакомство с аутентичными малыми населенными пунктами российской глубинки,

жизнью и культурой местного населения, столкнуться с тишиной и умиротворением местности, послушать звуки колоколов старинных храмов, получить необыкновенные, уникальные впечатления, продегустировать местную кухню, познакомиться со множеством культурных и природных достопримечательностей и не менее важное получить эффект первооткрывателя, показав знакомым, родным фотографии своего путешествия, рассказав о местах пребывания, о чем-то своем сокровенном.

Отметим, что путешественники видят плюсы автотуризма в возможности посетить не только популярные туристские направления, но менее известные места.

4) Комфорт: путешествие с привычными вещами.

Комфорт автопутешествия еще один аргумент, который позволяет прокатиться с ветерком. Возможность загрузить свой автомобиль по полной программе, взяв с собой любимую мультиварку, складной столик, органайзер, пляжные принадлежности, спортивный инвентарь. Многие семьи, отправляясь в путешествие на автомобиле, берут с собой своих домашних животных. Кому-то некуда их пристроить, а кто-то просто не готов расстаться со своим питомцем. Единственная проблема – где переночевать со своим питомцем. Далеко не в каждом отеле или гостинице будут рады таким постояльцам. Поэтому региональные власти задумались о возможностях для размещения автотуристов, которые путешествуют с домашними питомцами. Вопрос о сложностях с такими путешествиями и недостатками инфраструктуры подняли участники автопробега «PROстранствие – Едем на Роза Хутор!» [4].

Автотуризм позволяет при необходимости переночевать в машине, что также добавляет комфорта путешествию.

Таким образом, не смотря на очередные антироссийские санкции внутренний туризм динамично развивается по всем направлениям, во многом благодаря сокращению возможностей для отдыха за границей. В развитии автомобильного туризма способствует разработанная Концепция развития автомобильного туризма в РФ на период до 2035 года. Национальные проекты России, такие как Туризм и гостеприимство, Путешествуем.рф позволяют сформировать свой маршрут отдыха на автомобиле, а цифровые платформы обеспечат высокий уровень удобства.

### Список литературы

1. Для автотуристов запущена цифровая платформа [rlw.gov.rurussianhighways.ru](http://rlw.gov.rurussianhighways.ru)
2. Рагер Ю.Б. Современный взгляд на цифровой поворот в сфере отдыха и туризма: основные тенденции и особенности // SMART SPORT & TOURISM. Казань, 2024. 117-120.
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 апреля 2024 г. № 1025-р Об утверждении Концепции развития автомобильного туризма в РФ на период до 2035 г.
4. Региональные власти задумались о размещении автотуристов, путешествующих с домашними животными. URL: <https://rg.ru/2022/11/07/regionalnye-vlasti-zadumalis-o-razmeshchenii-avtoturistov-puteshestviuiushchih-s-domashnimi-zhivotnymi.html>.

5. Россия – территория гостеприимства. URL: <https://путешествуем.рф/>.
6. Юрченко А.А., Рагер Ю.Б. Автотуризм как форма динамического развития и популяризации внутреннего туризма // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2025. №1. С. 169-172.
7. Юрченко А.А. Подготовка специалистов для сферы индустрии гостеприимства как одного из ключевых направлений развития внутреннего туризма в современных реалиях // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2025. №1. С. 173-176.
8. Юрченко А.А. Придорожный сервис как ресурс привлечения туристов в Краснодарский край // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. 2025. №1. С.182-185.
9. Юрченко А.А. Цифровые технологии в туристской индустрии как тренд повышения социально-экономической составляющей региона // Цифровизация экономики и общества: проблемы, перспективы, безопасность. Донецк. 2024. С. 97-101.

## ПЕРСПЕКТИВЫ КРАУДФАНДИНГА В РЕАЛИЗАЦИИ МАРКЕТИНГОВЫХ ЗАДАЧ НЕКОММЕРЧЕСКИХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Л.В. Янковская, Р.К. Шеуджен  
Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** В число направлений работы, актуальных для развития некоммерческих физкультурно-спортивных организаций, входит образование их инвестиционной привлекательности. Необходимость создания условий для реализации их социально ориентированных проектов и поддержания деятельности в целом, определяет ситуацию необходимости активного включения отраслевых некоммерческих организаций в маркетинговую деятельность. Направления ее реализации разнообразны, их выбор во многом зависит от специфики отдельно взятой физкультурно-спортивной организации, а также ее целевых установок во внешней среде установок. Однако в число технологий, способных максимизировать маркетинговые эффекты неприбыльных организаций сферы физической культуры и спорта, входит краудфандинг. Его потенциал остается недооцененным физкультурно-спортивными организациями, одна из причин – это отсутствие специализированной краудфандинговой платформы.

**Ключевые слова:** физическая культура и спорт, некоммерческая организация, некоммерческий маркетинг, краудфандинг, технология, Интернет.

Создание условий, способствующих привлечению внебюджетного финансирования к наращиванию потенциала сферы физической культуры и спорта, входит в число целевых ориентиров Стратегии развития физической культуры и спорта страны на период до 2030 года. В Стратегии особо подчеркивается важность реализации данной установки не только для отраслевого развития, но и страны, в целом, поскольку отвечает «национальным целям и стратегическим задачам Российской Федерации» [5].

В аналитическом разделе Стратегии указывается, что на момент окончания 2019 г., в структуре финансирования сферы физической культуры и спорта доля внебюджетных средств составила менее 10 % [5]. Последнее одновременно свидетельствует и о слабой инвестиционной привлекательности сферы для частных капиталов, и о недостаточной работе по формированию мотивации потенциальных доноров к содействию ее развития. Иначе говоря, в перечень задач, первостепенных для реализации в ближайшие годы, входит обеспечение «условий для повышения уровня

внебюджетного финансирования сферы физической культуры и спорта, включая массовый и профессиональный спорт» [5].

Значимость данного направления продиктована формированием новой парадигмы социально-экономического развития страны, образующей предпосылки модернизации всей системы финансирования сферы физической культуры и спорта. И здесь образование «экономических и нормативно-правовых условий для использования механизма государственно-частного партнерства» в сфере физической культуры и спорта выступает ведущей детерминантой ее развития. Особенно остро (если не сказать - болезненно) актуальность обращения к внебюджетным средствам раскрывается в проблемном поле некоммерческого сектора сферы физической культуры и спорта.

Призванные способствовать физическому совершенствованию человека, гармонизации духовного и телесного в нем, практически воплощающие оздоровительные, воспитательные, рекреационные, а также ряд других задач, входящих в сферу общественных интересов, некоммерческие отраслевые организации вправе рассчитывать на всестороннее содействие государства и социальных институтов. Однако трансформационные процессы экономической системы страны, радикально затронувшие и сферу физической культуры и спорта, повлекли за собой изменение существовавшей ранее системы взаимодействия ее субъектов. Помимо прочего, это привело к умножению задач деятельности некоммерческих физкультурно-спортивных организаций и усложнению соответствующих им функций, реализация которых невозможна без привлечения дополнительных финансовых средств. С ситуацией их нехватки столкнулось подавляющее число некоммерческих организаций физической культуры и спорта, которые, хотя и продолжают субсидироваться из государственной и муниципальной казны, но в степени, меньшей чем ранее. Все это образовало ситуацию необходимости включения некоммерческих организаций физической культуры и спорта в маркетинговую деятельность, одной из установок которой в неприбыльном секторе является изыскание и привлечение денежных средств.

Маркетинговая деятельность представляет собой многоаспектный процесс, целевая ориентация которого заключается в формировании стабильной конкурентоспособности организации, росте ее капитализации, а также гармонизации собственных интересов с потребностями целевых аудиторий и общественным запросом [2, с. 169]. Внушительный круг вопросов, на реализацию которых направлена маркетинговая деятельность, а также разнообразие ее инструментария, предопределило разнообразие ее направлений. В их число входит некоммерческий маркетинг как «развитие и форма приложения социально-этического маркетинга к деятельности государственных и неприбыльных организаций» [3, с. 83]. Хотя основной идеей и, одновременно, ориентиром некоммерческого маркетинга является достижение социального эффекта (в случае некоммерческих физкультурно-

спортивных организаций он будет проявляться в реализации оздоровительных, воспитательных и образовательных установок их деятельности), однако это не исключает возможности решения ряда задач, попадающих в сферу экономических интересов некоммерческих субъектов.

В основе некоммерческого маркетинга находится «подстраивание-приспособление» технологий классического маркетинга к условиям деятельности нон-профитных организаций. Призванные способствовать достижению их социально-экономических целей, «технологии некоммерческого маркетинга есть ничто иное, как комплекс методов, средств и приемов, направленных на позиционирование некоммерческой организации во внешней среде и продвижение ее товара целевым аудиториям» [2, с. 181]. Их виды разнообразны, а выбор зависит от конкретной маркетинговой цели некоммерческой организации. Применяемые, как в офлайн среде, так и имплементируемые в цифровое пространство, они способны существенно повысить маркетинговые эффекты некоммерческой организации, включая те, которые обращены к расширению их доходобразующей базы и привлечению внебюджетного финансирования. В их число входит технология краудфандинга. Реализуемая в Интернет-пространстве она, в случае своего корректного применения, потенциально способна оптимизировать решение ряда маркетинговых задач некоммерческих физкультурно-спортивных организаций, актуальность которых обусловлена трендами отраслевого развития.

В академическом варианте объяснения, краудфандинг (от англ. *crowd* – толпа, *funding* – финансирование) – «способ коллективного финансирования проектов, при котором деньги на его создание поступают от люей взамен на какие-либо товары или услуги, в том числе, итоговый продукт» [1, с. 8]. В поле применения некоммерческого маркетинга, который, как уже отмечалось, адаптирует классические подходы к своей специфике, под краудфандингом понимают технологию, как правило, реализуемую в Интернете, направленную на организацию добровольного коллективного сотрудничества людей, объединяющих свои финансовые ресурсы для поддержания или реализации инициатив, имеющих общественное значение. В специальной литературе, объясняющей суть краудфандинга и его потенциал для реализации задач неприбыльного сектора экономики, подчеркивается его отличие от технологии краудинвестинга, который является «альтернативным финансовым инструментом спонсирования новых коммерческих предприятий, взамен на долю в акционерном капитале» [4, с. 204]. Характерно, что краудфандинг – форма развития краудинвестинга, целевые ориентиры которого на организации и проекты неприбыльного сектора не распространяются.

Сбор средств, получаемых некоммерческими хозяйствующими субъектами через краудфандинг могут направляться, как на реализацию отдельных проектов, так и на поддержание деятельности организации, в целом. К числу основных задач, на решение которых направлена технология

краудфандинга в некоммерческом секторе, относятся: (1) изыскание финансов и привлечение их в организацию, (2) PR-продвижение (проекта или самой организации), (3) диагностика привлекательности проекта (или иной инициативы) для целевых аудиторий и общественности в целом.

Как уже отмечалось, технология краудфандинга реализуется в пространстве Интернета, а именно, в цифровой среде т.н. «краудфандинговой платформы». Сегодня в Российской Федерации, с большей или меньшей степенью результативности, функционирует порядка 70 подобных площадок. Каждая из них – специализированный ресурс, созданный исключительно для размещения краудфандинговых проектов – «существуют как многопрофильные, так и узконаправленные площадки, допускающие только проекты конкретных категорий» [1, с. 9]. Так платформа «Planeta.ru.» - одна из наиболее крупных в нашей стране – относится к типу многопрофильных, размещая проекты организаций различных сфер и областей деятельности, платформа «Сила слова» генерирует ресурсы для медиа-инициатив. Отметим, что из 8 успешных краудфандинговых платформ Российской Федерации, имеющих узкую направленность, ни одна не обращена к реализации проектов сферы физической культуры и спорта, а для реализации своих краудфандинговых целей отраслевые организации используют многопрофильные площадки. В частности, входящая в их перечень платформа «Boomstarter» уже не первый год демонстрирует свою эффективность в сборе средств для некоммерческого сектора организаций физической культуры и спорта. Так, на момент подготовки материалов для написания данной статьи, на «Boomstarter» осуществляется привлечение инвестиций для реализации таких некоммерческих проектов, как: (1) создание тренажерного зала в Борцовском Клубе г. Королев – проект направлен на создание условий для развития самбо и дзюдо в детско-подростковой среде города; (2) организация конференции по воздушной гимнастике 8-9 апреля 2026 г. в г. Москва; (3) приобретение инвентаря для детской спортивной школы поселка Уньюган Октябрьского района Ханты-Мансийского автономного округа; (4) приобретение инвентаря для электронного хронометража, предназначенного для проведения соревнований по лыжным гонкам в Амурской области.

Каждая из краудфандинговых платформ, руководствуясь нормами ФЗ-259 «О привлечении инвестиций с использованием инвестиционных платформ и о внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» [6], устанавливает собственные условия и кондиции размещения заявок. Однако алгоритм работы на них фаундеров (тех, кто размещает информацию) идентичен. Он включает: размещение заявки на сбор средств под определенный проект (или хозяйственную задачу), его описание, сопровождаемое иллюстративными материалами (фотографии, аудиовизуальные материалы), указание суммы денежных средств, необходимых для реализации проекта, четкое обозначение направлений расходов денежных средств. Фаундерам также рекомендуется указывать

социальную значимость проекта и его предполагаемые эффекты. Имея в виду, что бэкеры (потенциальные крауд-инвесторы) должны понимать, на что будут потрачены их финансовые средства, а также проявить заинтересованность в их предоставлении, обязательными условиями успешности краудфандинга являются – достоверность проекта и его общественная значимость, прозрачность расходования денежного ресурса, а также креативный подход в подаче текстового и иллюстративного материала, «что необходимо для образования симпатии к фаундеру и формирование мотивации к финансовой поддержке его проекта» [4, с. 111].

Несмотря на то, что краудфандинг как технология, максимально соответствующая маркетинговым целям организаций некоммерческого сектора, активно используется во многих странах, в Российской Федерации он до сих пор не получил должной оценки. Парадоксально, что именно Россию называют страной возникновения самой идеи народного финансирования общественно важных инициатив. В частности, в исследованиях, обращенных к истории краудфандинга, указывается, что его модель была заложена в 1912 г., когда жители сибирского села Турнаево и соседних ему деревень собрали порядка 12-ти тысяч рублей для постройки церкви Серафима Саровского.

В последние годы индифферентное отношение к краудфандингу и неверие в его возможности начинают уступать место деятельной заинтересованности. – Увеличивается количество фаундеров, регистрирующих заявки на специализированных платформах, растет объем крауд-инвестиций их проектов, а эксперты прогнозируют тренд на поддержку бэкерами тех инициатив, которые имеют ярко выраженную социальную направленность. Именно к последним относится большинство проектов некоммерческих физкультурно-спортивных организаций, которые, в своем большинстве, если и не игнорируют краудфандинг, то используют его ресурс в минимальной степени. Причины подобного равнодушия некоммерческих отраслевых субъектов к технологии, маркетинговый потенциал которой выходит за рамки изыскания внебюджетных источников финансирования их деятельности, различны. Их конкретизация и анализ должны стать предметом специального исследования. Вместе с тем, считаем возможным предположить, что направлением актуализации краудфандинга для некоммерческих организаций сферы физической культуры и спорта может стать создание специализированной краудфандинговой платформы, а ее бэкерами – все те, кто не равнодушен к физической культуре и спорту, понимая их важность в формировании социального благополучия.

#### Список литературы

1. Горюва В.В. Практическое пособие по краудфандингу // под ред. к.э.н. Ф.В. Мурачковского. М. Planeta.ru. 2016. 125 с.
2. Маркетинговые стратегии // Стратегическое управление: учебник / А.Л. Гапоненко, А.П. Панкрухин. 5-е изд., стер. М. Омега-Л, 2011. С. 162–204.

3. Особенности маркетинга в сфере услуг//Менеджмент в сфере услуг /В.Э. Гордин, М.Д. Сушинская и др. СПб. Бизнес-пресса. 2007. С. 78-99.

4. Рич Дж. Краудфандинг. Справочное руководство по привлечению денежных средств // М. Смарт-бук: И-трейд, 2015. 408 с.

5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 24.11.2020 N 3081-р) - URL: <https://sudact.ru/law/rasporiazhenie-pravitelstva-rf-ot-24112020-n-3081-r/strategiia-razvitiia-fizicheskoi-kultury-i/> (дата обращения 23.09.2025)

6. Федеральный закон «О привлечении инвестиций с использованием инвестиционных платформ и о внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» от 02.08.2019 № 259-ФЗ (последняя редакция) - URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_330652/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330652/)(дата обращения 25.09.2025)

## ГОСУДАРСТВЕННОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ РЫНКА МЕРИТОРНЫХ БЛАГ НЕКОММЕРЧЕСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Л.В. Янковская**

Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Результаты деятельности некоммерческих организаций физической культуры и спорта традиционно соотносятся с общественным благом. Однако концепция мериторики, не только не минимизирующая их роль в повышении качества жизни, но подчеркивающая существенность вклада нон-профитных физкультурно-спортивных организаций в социально-экономическое развитие и гуманизацию общества, выводит ее результаты на новый уровень осмысления. Утверждая продукт некоммерческих организаций физической культуры и спорта в значении мериторного блага, их рынок объясняется как специфическая форма коммуникации между производителем и потребителем последнего. В силу того, что мериторные блага, продуцируемые некоммерческим сектором сферы физической культуры и спорта, согласуются со стратегическими задачами общественного развития, а их производство отвечает национальным интересам, - регулирование их рынка является государственной прерогативой. Последнее должно строиться не только на реализации функций планирования и контроля, но, в немалой степени и стимулирования прямой заинтересованности социальных страт и общественных институтов в содействии развитию некоммерческого сектора сферы физической культуры и спорта.*

***Ключевые слова:** физическая культура и спорт, некоммерческая организация, общественное благополучие, мериторное благо, государственное регулирование, рынок.*

Некоммерческие организации физкультурно-спортивной направленности, создаются «в целях развития физической культуры и спорта... достижения социальных, образовательных, научных и управленческих целей» [6], - то есть, всего того, что, посредством удовлетворения потребностей населения в физкультурно-спортивной деятельности и активной рекреации, формирует качество его жизни, всесторонне способствуя выстраиванию и развитию общественного благополучия.

Принимая во внимание недопустимость извлечения некоммерческими хозяйствующими субъектами финансовых и иных материальных выгод из результатов своей деятельности [6], они традиционно соотносятся с т.н.

«неприбыльным» сектором экономики. Имея в виду, что доминирующая роль в неприбыльном секторе принадлежит государству, механизм формирования доходобразующей базы включенных в него субъектов хозяйствования относится к нерыночному, а производимый ими продукт, положительно отражается на социальном состоянии и стабильности [4, с. 379], закономерно, что забота об их экономической стабильности входит в число задач органов государственной власти, что в равной степени относится и к некоммерческим хозяйствующим субъектам сферы физической культуры и спорта.

Предоставляющие всем категориям и группам граждан на равных правах свободный доступ «к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности» [5], некоммерческие отраслевые организации являются носителями ряда важнейших социальных эффектов. Так повышение уровня здоровья, а значит и трудоспособности населения страны, рост его социальной активности, равно как и решение ряда воспитательных и образовательных задач, - лишь некоторая часть общественно значимых направлений, реализуемых в их деятельности. Более того, делая физкультурно-спортивный продукт доступным максимально широкому кругу граждан, без дифференциации последних на прибыльные и неприбыльные сегменты, отраслевые организации на практике воплощают идею социальной справедливости и равного распределения благ, переводя их из категории сугубо частных в общественные [8, с. 5].

Ориентация некоммерческих физкультурно-спортивных организаций не на прибыльный сегмент потребителя, а, скорее, наоборот [8, с. 14], а также достаточно высокие издержки производимого ими продукта, которые в большинстве случаев кратно превышают доходы от их реализации (допустимость извлечения ими дохода и условия его использования регламентированы ФЗ-7 "О некоммерческих организациях" [6]), образуют ситуацию их незначительной инвестиционной привлекательности для бизнеса. Это, равно как высокая социальная значимость работы некоммерческих физкультурно-спортивных организаций, обуславливают необходимость активного содействия их деятельности властными структурами. И все же социальные эффекты не являются достаточным условием для развития неприбыльных отраслевых организаций «исключительно за счет средств казны, что будет в конечном итоге снижать эффективность государственной политики» [1]. Последнее объясняется тем, что хотя государство и является вендором общественных благ и гарантом равного доступа к ним граждан всех категорий, однако социальный капитал, безусловным компонентом формирования которого выступает физическая культура, может формироваться только в системе продуктивных коммуникаций, индуцируемых всеми субъектами этой сферы общественной деятельности. Расширяясь от самих физкультурно-спортивных организаций, лиг и объединений до их профессиональных (спортивные арбитры, тренеры) и непрофессиональных участников, а также бизнес-структур, они вступают в

продуктивное взаимодействие, обеспечиваясь государственной поддержкой, осуществляемой на уровнях федеральных и региональных органов власти. Результатом их объединенной деятельности становятся социальные мультипликативные эффекты, задающие импульс повышению общественного благополучия, в целом, и социальной стабильности как его производной. Принимая во внимание широту и долговременность положительных социальных импактов, транслируемых в деятельности некоммерческих физкультурно-спортивных организаций, разнообразие их целевых установок, а также при учете их не прибыльности и, что немаловажно, необходимости поддержания спроса на них (его обеспечение попадает в сферу государственных интересов), правомерно утверждать, что производимый ими продукт относится к т.н. «мериторным» благам.

Возникшая в конце 50-х гг. XX в. концепция мериторных благ принадлежит североамериканскому экономисту Ричарду Масгрейву. Согласно его подходу, под мериторным (от англ. merit – «достойный», «добродетельный») благом следует понимать товар, имеющий общественное значение, потребление и производство которого, при этом, ограничено в силу ряда экономических и социальных причин [3]. Иначе говоря, абстрактно одобряемые обществом, которое понимает их безусловную пользу, оно, тем не менее, перекладывает бремя их производства на государство. То есть возникает ситуация, когда общество отдает предпочтение благам совместного потребления (например, работающие светофоры, бесплатный проезд в городском транспорте), нежели отложенной пользе, даже если ее положительные эффекты существенней первых. Эту ситуацию метафорически комментирует философ и экономист Дэвид Юм, когда настаивает на том, что два соседа могут положительно решить вопрос об осушении луга, находящегося в их совместном владении, но тысяча владельцев никогда не согласуют подобное действие [7, с. 526]. – Так, отвечая долгосрочным социально-экономическим интересам общества и формируя его объективное благополучие, мериторные блага производятся в недостаточной степени. В значении их иллюстрации обычно приводят примеры большинства видов социально-культурной деятельности наряду со здравоохранением, образованием и фундаментальными научными исследованиями [2]. По мнению Р. Масгрейва, стимулирование производства мериторных благ должно являться функцией государства, которое, в конечном счете, определяет, что именно из их числа наиболее предпочтительно на определенный момент времени, согласуясь с интересами общественного развития [3]. Вместе с тем, государство должно деятельно поддерживать производство мериторных благ в силу того, что, во-первых, издержки на их производство растут быстрее, нежели цены на конечный продукт, что делает его непривлекательным для бизнеса, а, во-вторых, «наблюдается эффект «фрирайдерства» как явное нежелание потребителя вносить свой вклад в их обеспечение» [8], т.е., перекладывая эту функцию на других субъектов социальных отношений. При этом, поскольку производство мериторных благ

представляется крайне важным для развития социального государства, - контроль и регулирование их рынка входит в число государственных прерогатив.

Услуги, предоставляемые населению организациями некоммерческого сектора физической культуры и спорта, корреспондируют понятию мериторного блага, как минимум, по таким позициям, как: (1) их производство отвечает общественным интересам; (2) их потребление и популярность стимулируется государством; (3) они положительно влияют на качество жизни населения в целом; (4) они транслируют систему социально одобряемых ценностей и установок (например, здоровый образ жизни, физическая активность), что совпадает с общественным интересом; (5) спрос на них поддерживается государством (например, продвижение спорта, физической культуры и здорового образа жизни как компонент государственной политики); (6) они предоставляются всем категориям граждан без ограничений, субсидируясь государством, либо за минимальную плату, регулируемую им же [6]; (7) их себестоимость превышает доход от реализации; (8) инвестирование в их производство не привлекательно для бизнеса; (9) непосредственный потребитель уклоняется от расходов на их приобретение, апостериорно перенося их на других участников социальных процессов. Учитывая это, а также и то, что услуги некоммерческих отраслевых организаций являются объектом государственного регулирования, они входят в число мериторных благ как «обязательного условия социально-экономического развития общества и его гуманизации» [2].

Рынок мериторных благ некоммерческих организаций сферы физической культуры и спорта как, специфического рода, форма коммуникации между их производителем и потребителем, не может не находиться в сфере государственного регулирования. Его контроль и управление им со стороны государства – объективная необходимость, продиктованная, с одной стороны, национальными интересами и стратегическими задачами социально-экономического развития общества, а с другой – нежеланием ряда субъектов рынка осуществлять финансовое обеспечение товара, проявляющего признаки неисключаемости [8].

Хотя рынок мериторных благ некоммерческих физкультурно-спортивных организаций имеет ряд черт, позволяющих утверждать о его схожести с другими рынками, однако он имеет ряд характеристик, образующих собственную специфику. Она выражается в дескрипциях трех базовых категорий рынка – продукта, его конечного потребителя и маркетингового инструментария [8]. В случае рассмотрения организаций некоммерческого сектора сферы физической культуры и спорта их число будут входить - социальная и демографическая разнородность субъектов потребления отраслевого мериторного блага; ряд технологических особенностей его производства и специфика предоставления (например, сложности с установлением стандартов качества физкультурно-спортивной услуги); фактически нулевая степень конкуренции, обусловленная

некоммерческими целями нон-профитных организаций; неденежный характер маркетингового обмена, при одновременных издержках на производство физкультурно-спортивного продукта.

Специфика рынка мериторных благ некоммерческого сектора сферы физической культуры и спорта раскрывается и на уровнях рассмотрения его бенефициаров (выгодополучателей) и доноров (тех, кто предоставляет ресурсы для производства продукта). Характерно, что в этом случае, государство одновременно выступает и в роли бенефициара мериторного блага, и донора организаций, предоставляющих его рынку. То есть, принимая на себя функцию субсидирования некоммерческих хозяйствующих субъектов сферы физической культуры и спорта за счет ассигнований из федерального, регионального и местных бюджетов, государство обеспечивает реализацию ряда стратегических задач, формирующих общественное благополучие. Тем не менее, развитие некоммерческого сектора сферы физической культуры и спорта не может и не должно осуществляться исключительно за счет государственной (федеральной, региональной и муниципальной) казны. Те социальные эффекты, которые получает общество от производимого им мериторного блага, определяют необходимость поддержки деятельности некоммерческих физкультурно-спортивных организаций бизнесом, общественными организациями, частными лицами (благотворителями) и, как не парадоксально, непосредственными потребителями блага. Ведущая роль в регулировании подобных отношений должна быть организована на государственном уровне как стимулирование прямой заинтересованности различных социальных страт и общественных институтов в содействии развитию некоммерческого сектора организаций сферы физической культуры и спорта. Его инструментарий различен – от предоставления налоговых льгот коммерческим предприятиям и бизнес-структурам, а также социальных привилегий частным благотворителям, оказывающим финансовое содействие неприбыльному сектору физической культуры и спорта, до обеспечения более широких возможностей в отношении ведения предпринимательской деятельности самим некоммерческим организациям. Только подобный симбиотический подход, включающий как акторов гражданского общества и бизнес, так и отраслевых нон-профитных субъектов хозяйствования, способен образовать устойчивые социальные эффекты мериторного блага некоммерческого сектора физической культуры и спорта.

#### Список литературы

1. Еремин А.М. Особенности управления сферой физической культуры и спорта в контексте теории общественного блага // Вестник Московского университета. Серия 21. Управление (государство и общество). 2025. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-upravleniya-sferoy-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-kontekste-teorii-obschestvennogo-bлага> (дата обращения: 16.09.2025)
2. Корчагина Т.В. Объективная необходимость возникновения мериторных благ в экономике // Вестник ТГУ. 2010. №12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obektivnaya-neobhodimost-vozniknoveniya-meritornyh-blag-v-ekonomike> (дата обращения: 17.09.2025)

3. Масгрейв Р. А., Масгрейв П. Б. Государственные финансы: теория и практика / пер. с 5-го англ. изд. [1989]. М.: Бизнес Атлас, 2009. 716 с.
4. Современный экономический словарь /Б.А. Райзберг, Л.Ш. Лозовский, Е.Б. Стародубцева. 6 изд. перераб. и доп. М. ИНФРА-М, 2024. 512 с.
5. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 24.06.2025) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2025) URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/01fbae25b3040955277cbd70aa1b907cceda878e/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/01fbae25b3040955277cbd70aa1b907cceda878e/) (дата обращения: 15.09.2025)
6. Федеральный закон от 12.01.1996 N 7-ФЗ (ред. от 31.07.2025) «О некоммерческих организациях» URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_8824/87a16eb8a9431fff64d0d78eb84f86accc003448/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_8824/87a16eb8a9431fff64d0d78eb84f86accc003448/) (дата обращения: 15.09.2025)
7. Юм Д. Трактат о человеческой природе /Пер. с англ. С.И. Церетели. Мн. ООО «Попурри», 1998. 720 с.
8. Янковская Л.В. Предпринимательская деятельность в социально-культурной сфере // учебно-методическое пособие для магистрантов, обучающихся по направлению подготовки 5104.03 – социально-культурная деятельность. Краснодар. КГИК, 2016. 82 с.

*Научное издание*

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ.  
ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

МАТЕРИАЛЫ МЕЖДУНАРОДНОЙ  
НАУЧНО–ПРАКТИЧЕСКОЙ  
КОНФЕРЕНЦИИ  
(16–17 октября 2025 г.)

Редакционно–издательский отдел  
Кубанского государственного университета  
физической культуры, спорта и туризма  
350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161  
E–mail: avtor–rio–kgufkst@mail.ru



**ЭКОИНВЕСТ**

Издательство «Экоинвест»  
350072, г. Краснодар, ул. Зиповская, 9  
Тел.: +7 (918) 433-19-96  
E–mail: ecoinvest@mail.ru  
<http://publishprint.ru>