

Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ
И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Электронный сборник научных статей
VIII Международной научно-практической конференции

Брест, 15 мая 2025 года

Брест
БрГУ имени А. С. Пушкина
2025

ISBN 978-985-22-0926-7

© УО «Брестский государственный
университет имени А. С. Пушкина», 2025

Об издании – [1](#), [2](#)

1 – сведения об издании

УДК 796.01

ББК 75.1

Редакционная коллегия:

кандидат педагогических наук, доцент **К. И. Белый** (гл. ред.)

кандидат биологических наук, доцент **М. В. Головач**

кандидат педагогических наук, доцент **Т. С. Демчук**

магистр педагогических наук **Л. С. Титова**

Рецензенты

доцент кафедры физического воспитания и спорта

УО «Брестский государственный технический университет»

кандидат педагогических наук, доцент **Н. В. Орлова**

профессор кафедры спортивных дисциплин

УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»

кандидат педагогических наук, профессор **В. Г. Ярошевич**

Актуальные проблемы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки : электрон. сб. науч. ст. VIII Междунар. науч.-практ. конф., Брест, 15 мая 2025 г. / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина ; редкол.: К. И. Белый (гл. ред.) [и др.]. – Брест : БрГУ, 2025. – 358 с. – URL: <https://rep.brsu.by/handle/123456789/>.

ISBN 978-985-22-0926-7.

В сборнике представлены статьи, посвященные теоретико-методическим и практическим проблемам современной системы физического воспитания и спорта, современным информационным технологиям в физическом воспитании и спорте, инновационным здоровьесберегающим технологиям в физическом воспитании школьников и учащейся молодежи, олимпийскому образованию школьников и учащейся молодежи, медико-биологическим и психологическим проблемам физического воспитания и спорта.

Адресуется специалистам в области физической культуры и спорта, научным работникам, аспирантам, магистрантам и студентам.

Разработано в формате pdf.

УДК 796.01

ББК 75.1

Текстовое научное электронное издание

Системные требования: тип браузера и версия любые; скорость подключения к информационно-телекоммуникационным сетям любая; дополнительные надстройки к браузеру не требуются.

© УО «Брестский государственный
университет имени А. С. Пушкина», 2025

[В НАЧАЛО](#)

2 – производственно-технические сведения

- Использованное ПО: Windows 10, Microsoft Office 2013;
- ответственный за выпуск Ж. М. Селюжицкая, корректор Е. С. Мизерия, технический редактор Е. С. Мизерия, компьютерный набор и верстка Д. В. Попович;
- дата размещения на сайте: 25.11.2025;
- объем издания: 2,94 МБ;
- производитель: учреждение образования «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», 224016, г. Брест, ул. Мицкевича, 28. Тел.: 8(0162) 21-70-55. E-mail: rio@brsu.by.

[В НАЧАЛО](#)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Александрова О. В., Соломахин О. Б. Модельные характеристики в армрестлинге.....	10
Анисимова К. В., Шестаков С. О. Влияние коммерциализации спорта на систему физического воспитания в россии: плюсы и минусы.....	13
Антонова Э. Р., Степанова М. М., Степанов К. С. Причины недостаточной вовлеченности населения в систематические занятия физкультурой и спортом.....	17
Белый К. И., Домбровский В. И. Динамика показателей физической подготовки у юных гандболистов в годичном цикле тренировки.....	22
Беляев Н. Н., Чистякова И. А. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.....	27
Воротник А. Н., Слюсаренко Е. А., Воронкова В. Е. Роль гимнастических упражнений в формировании двигательных навыков обучающихся при освоении боевых приемов борьбы	31
Грыгарэвіч В. В., Прыступа М. І. Прынцып разумнай дастатковасці пры выкананні падач у волейболе	35
Жаров Е. Е. Тренировка выносливости: современные подходы и их эффективность. Сравнение традиционных и инновационных методов	38
Жирная О. В., Матчинова Н. В. Состояние здоровья органов зрения студентов и их отношение к проблеме сохранения зрения	42
Жукова М. С. Механизмы привлечения клиентов в коммерческую физкультурно-спортивную организацию	46
Захарова Д. М., Матвеева Н. А. Развитие силы хвата спортсменов, занимающихся мас-レスлингом.....	50
Ибрагимли Г. А. Ответственное отношение к обучению как условие эффективности занятий по физической культуре.....	55
Ильясова А. А. Совершенствование мотивации персонала в физкультурно-спортивной организации	59
Козлова Т. В. К вопросу развития гибкости у студенток первого курса технологического университета	62
Козловская Е. Н., Кулинич Н. Г. Анализ ключевых тенденций клубов высшей лиги по футболу в Республике Беларусь (2020–2025)	65

Колеганова Э. О. К вопросу об актуальности исследований по совершенствованию методики обучения технике скольжения детей, занимающихся фигурным катанием на коньках.....	68
Лопатнёва М. В. Влияние средств силового фитнеса на физическую подготовленность женщин первого зрелого возраста (25–35 лет)	73
Ляхович Е. М. Уровень физической подготовленности батутистов групп начальной подготовки.....	78
Сафиуллин Р. И., Камалиева Г. А. Учеба в движении: физическая активность и ее роль в жизни студентов Альметьевского государственного технологического университета «Высшая школа нефти»	81
Смаль Т. Л. Фарміраванне прафесійнай культуры трэнера футболістак 9–11 гадоў	85
Сулейманова М. И. Современные тенденции и направления развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь.....	91
Титова Л. С., Кузьмина Н. А., Ван Цзысяо. Вариативность разучивания двигательных связок в танцевальной и степ-аэробике	96
Титорова О. Н., Хамитова К. М. Школьный спорт в России и в Китае.....	100
Умярова Р. З., Закирова Д. Б. Современные проблемы развития студенческого спорта: опыт и перспективы в формировании здорового образа жизни	105
Шаромов К. Э., Кузнецова М. А., Болтиков Ю. В. Модельные характеристики соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров.....	109
Шорохова А. А. Повышение уровня физической подготовленности старшеклассников для выполнения нормативов ГТО.....	113

2. СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ. ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Адоньева А. Д. Особенности использования информационных технологий, менеджмента и маркетинга в области физической культуры и спорта	118
Ваганова У. Р. Современные информационные технологии, менеджмент и маркетинг в физическом воспитании и спорте.....	123
Вафин Р. И. Использование современных технологий в деятельности спортивного сооружения	126

Волков А. Н., Кузнецов С. В. Применение современных информационных технологий в спортивной подготовке курсантов правоохранительного вуза.....	130
Гаушкина А. В., Димитров И. Л. Влияние инновационных технологий на спортивную организацию	135
Григорьева Е. И. Методы привлечения клиентов в коммерческую физкультурно-спортивную организацию	138
Дейбус Т. А. Современные информационные технологии, менеджмент и маркетинг в физическом воспитании и спорте.....	141
Демчук Т. С., Гусев В. В. Формирование патриотизма у студентов в процессе физического воспитания	146
Загртдинова Л. Р., Реброва К. П. Использование информационных технологий в физической культуре и спорте	152
Золотарева А. Д. Особенности управления персоналом в сфере спорта... 155	
Кылосова В. А., Вишнякова О. Н. Развитие материально-технического обеспечения физкультурно-спортивной организации в условиях санкций	162
Махмудова А. Ш. Анализ способов и путей укрепления имиджа физкультурно-спортивной организации на примере АНО ШХГ «Дива».....	167
Палагутин А. Д., Бояркина А. А. Игровые кресла в жизни пользователей	172
Петрова С. С., Каратеева Т. А. Электронные платформы для дистанционного контроля физической активности населения	176
Самойлюк Т. А., Демчук Т. С. «Готов к труду и обороне» как средство формирования гражданской ответственности студентов 181	
Фасахова А. Р. Анализ способов и путей совершенствования маркетинговой стратегии коммерческой организации	186
Янкина Е. А., Золотарева И. А., Гнировская Л. Я. Классический экзерсис как здоровьесберегающая технология в художественной гимнастике	190

3. ИННОВАЦИОННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Битюцкая В. В. Роль пищевых привычек в формировании здорового образа жизни	195
Гамбург И. К. Использование детских тренажеров в физкультурно-оздоровительной работе с детьми старшего дошкольного возраста	198

Капин Н. Р. Инновационные здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании школьников и учащейся молодежи.....	203
Краснова Е. М. Инновационные подходы к развитию физической культуры и спорта в условиях цифровизации и глобализации	207
Ляхович Т. И. Здоровье через движение: инновационные технологии в физическом воспитании младших школьников	210
Метель А. И., Безлепкин А. В., Гордиевская Т. В. Применение игровых технологий для повышения мотивации обучающихся в учреждениях образования на третьей ступени	214
Перегудова О. А. Формирование методической культуры учащихся как основы эффективного использования здоровьесберегающих технологий	219
Рубаник К. Д. Роль искусственного интеллекта в спорте и его применение в спортивных приложениях	224
Руднева Л. В., Куликова М. В. Особенности развития зрительно-моторной координации у детей дошкольного возраста посредством элементов батон-твирилинга.....	227
Толкунов А. В. О влиянии образовательной среды лицея МЧС на формирование потребности у обучающихся в занятиях физическими упражнениями.....	232
Федоренков А. И. Физическая культура и здоровье. Патриотизм. Единый день.....	236
Фролов Е. В., Николаев А. Г., Гужов С. А. Значение мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности на формирование здорового образа жизни молодежи	240
Чурсина А. В. Здоровьесберегающие технологии в вузе	244
Шаромов К. Э., Кузнецова М. А., Болтиков Ю. В. Влияние занятий единоборствами на здоровье человека (на примере бокса и тхэквондо)	248
Шестаков С. О., Анисимова К. В. Роль фитнес-браслетов, смарт-часов в формировании здорового образа жизни учащихся	251

4. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Андреева К. М. Сидячий волейбол: динамичный спорт для людей с ограниченными возможностями	255
Бояркина А. А. Использование доски бильгоу в работе инструктора по адаптивной физической культуре	259
Бубен В. Б. Профилактика гиподинамии у школьников: взаимодействие педагогов, медиков и родителей.....	262

Вишнякова Ю. Ю., Румянцева А. В. Учет типологических особенностей полиатлонистов в процессе их психологической подготовки средствами физической культуры	268
Герасевич А. Н., Попитич Д. В. Физическое развитие девочек 14 лет с различными степенями деформации позвоночника	272
Герасевич А. Н., Пархоц Е. Г., Кирилюк Я. Д. Характеристика морфофункционального состояния организма студентов специализированного факультета	275
Гибадуллина М. Р., Юнусова А. А. Хатха-йога как поиск источника внутренней силы личности.....	279
Головач М. В., Жэнь Шаоцзе. Влияние различных видов двигательной активности на дыхательную функцию у студенток: сравнительный анализ опыта Беларуси и Китая.....	282
Зданевич А. А. Двигательные возможности женщин в возрасте 55–60 лет	287
Золотухо Л. С. Оценка эффективности дозированных атлетических тренировок силовой направленности для женщин в послеродовой период: соматический и психологический аспекты	290
Зотов М. И., Хомич Г. Е., Саваневская Е. Н. Вызванная электрическая активность мозга при выработке двигательного навыка...	295
Ибрагимова Р. Т. Повышение уровня эмоционального благополучия, способности концентрации самомотивации и саморефлексии через занятия древневосточными практиками	298
Ільяева Л. І., Хлусевіч І. М. Індывідуалізація рухальнай актыўнасці ў студэнтаў спецыяльнай медыцынскай і лячэбнай груп ГрДМУ з захворваннямі сардэчна-сасудзістай сістэмы	301
Кавкаева В. С. Влияние физической активности на психоэмоциональное состояние людей с ограниченными возможностями	307
Кальман Д. С., Милашук Н. С. Влияние психологических факторов на формирование спортивной мотивации и приверженности к тренировочному процессу	310
Клос О. М. Влияние мотивации на уровень и стабильность физической активности у старшеклассников.....	313
Коняева Т. И. Функциональная подготовка школьников: развитие силы, выносливости и координации	317
Косак П. Ю., Чжан Луюо, Саваневская Е. Н. Зрительные вызванные потенциалы мозга при концентрации внимания на мелкой моторике в условиях предъявления запаха	321

Панова М. Ю. Фактор успешности в спорте через психическую устойчивость у спортсменов 12–13 лет, занимающихся «всестилемым каратэ» (дисциплина «ограниченный контакт»).....	324
Пархоц Е. Г., Герасевич А. Н., Житкевич А. Р. Характеристика состояния стопы студентов специализированного факультета	328
Петровская В. И., Аксенова Н. Н. Профилактика нарушений осанки в процессе занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью с женщинами первого зрелого возраста	331
Пономарев Н. Е. Комплексная реабилитация и абилитация участников специальной военной операции	336
Ростовская А. Е., Магун Т. Я. Влияние инклюзивных тренировок по плаванию на психоэмоциональное состояние и уровень стресса у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата	339
Усалёва У. А., Рамазанова Ю. Р. Влияние физической нагрузки на эмоциональную устойчивость	343
Хисамова Е. Р. Социальная поддержка и её роль в психологической адаптации фигуристов к стрессовым ситуациям	348
Черетун Е. А., Чжан Луюо, Саваневская Е. Н. Суммарная электрическая активность мозга человека при аудиомоторной синхронизации.....	351
Шаромов К. Э., Кузнецова М. А., Болтиков Ю. В. Биологически активные добавки в тхэквондо: литературный обзор	354

1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

УДК 796.8

О. В. АЛЕКСАНДРОВА, О. Б. СОЛОМАХИН

Россия, г. Казань, Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма

МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ В АРМРЕСТЛИНГЕ

Summary. Model characteristics in arm wrestling are the most important basis for the selection, planning and evaluation of the effectiveness of training. Of particular importance are the specific strength of the hand and forearm, the length and proportions of the upper limbs, as well as the general build. The use of an integrated approach to the identification and development of these characteristics can significantly improve the effectiveness of the training process and predict the success of athletes in competitions. Future research should focus on clarifying individual training models, taking into account biomechanical and neurophysiological features.

Резюме. Модельные характеристики в армрестлинге являются важнейшей основой для отбора, планирования и оценки эффективности подготовки. Особое значение имеют специфическая сила кисти и предплечья, длина и пропорции верхних конечностей, а также общее телосложение.

Применение комплексного подхода к выявлению и развитию этих характеристик позволяет значительно повысить эффективность тренировочного процесса и прогнозировать успех спортсменов на соревнованиях. Будущие исследования должны быть направлены на уточнение индивидуальных моделей подготовки с учётом биомеханических и нейрофизиологических особенностей.

Актуальность. В спортивной науке модельные характеристики определяются как идеальные параметры состояния спортсмена, соответствующие высшим достижениям в конкретном виде спорта. Они делятся:

- на консервативные – практически не изменяются под воздействием тренировок (например, длина конечностей, объем грудной клетки);
- неконсервативные – поддаются изменениям в процессе тренировок (например, сила, выносливость, технические навыки).

Использование модельных характеристик позволяет тренерам и специалистам по физической культуре эффективно управлять тренировочным процессом, осуществлять отбор перспективных спортсменов и корректировать программы подготовки [3].

В армрестлинге, где решающими являются сила, техника и морфологические особенности, правильное определение модельных характеристик становится особенно важным. Актуальность темы обусловлена необходимостью объективного отбора перспективных спортсменов, оптимизации подготовки и прогнозирования спортивных результатов.

Цель исследования – определить основные модельные характеристики спортсмена, занимающегося армрестлингом, и проанализировать их значимость для спортивных достижений.

Результаты исследования и их обсуждение. Обзор научно-методической литературы показал, что вопросам исследования модельных характеристик в армрестлинге посвящено небольшое количество работ, но их направленность позволила выделить несколько групп специфических характеристик, имеющих важное значение для армрестлеров.

1-я группа. Силовые характеристики армрестлеров.

В армрестлинге особое значение имеют специфические силовые качества. Исследования И. А. Матюшенко и соавторов (2020) показали, что спортсмены высокой квалификации обладают высокими показателями силы следующих мышечных групп [5]:

- мышцы, обеспечивающие сгибание плеча;
- сгибатели и супинаторы предплечья;
- мышцы, ответственные за отведение кисти.

2-я группа. Психофизиологические параметры.

Д. Р. Исямов и соавторы (2024) провели исследование силы хвата и силовой выносливости у женщин-армрестлеров различной квалификации [4]. Результаты показали, что спортсменки высокой квалификации обладают большей максимальной силой хвата ($38,6 \pm 6,36$ кг) по сравнению с менее квалифицированными ($30,14 \pm 2,41$ кг). Однако показатели выносливости не отличались между группами, что указывает на необходимость дополнительной работы над этим компонентом подготовки. Интересно, что уровень статической силовой выносливости оказался сопоставимым у спортсменов различного уровня, что позволяет выделить её в отдельную категорию факторов, менее зависимых от квалификации.

3-я группа. Анатомические характеристики.

Изучению антропометрических особенностей армрестлеров посвящено большее количество исследований, так как анатомические параметры имеют значение в армрестлинге. Выделим среди них следующие.

1. Длина и пропорции верхних конечностей:

– относительно длинное предплечье обеспечивает лучший рычаг и увеличивает эффективность техники;

– исследования показывают, что у спортсменов высокой квалификации отношение длины плеча к длине предплечья значительно отличается от показателей у спортсменов низшей квалификации [6].

2. Объемы и обхваты мышц:

– большее развитие мышц предплечья, плеча и кисти положительно коррелирует с силовыми возможностями [7];

– квалифицированные армрестлеры демонстрируют значительно большие обхваты мышечных сегментов.

3. Индексы телосложения:

– индекс Пинье и индекс Эрисмана выше у спортсменов высокой квалификации, что свидетельствует о большей физической состоятельности [1].

4. Состав тела:

– спортсмены с высоким процентом скелетно-мышечной массы и низким уровнем жировой ткани достигают лучших результатов [2].

Выводы. Комбинированная оценка силовых, физиологических и анатомических характеристик позволяет выделить профиль идеального армрестлера. Успешный спортсмен обладает сочетанием специфической силы, выгодных морфологических особенностей и оптимального состава тела. Важным выводом является то, что даже врожденные анатомические преимущества требуют развития силовых и координационных качеств через целенаправленную многолетнюю подготовку.

Список использованной литературы

1. Качур, Д. А. Антропометрические особенности спортсменов-армрестлеров различного уровня спортивного мастерства / Д. А. Качур // Веснік Мазырскага дзяржаўнага педагогічнага ўніверсітэта імя І. П. Шамякіна. – 2018. – № 2. – С. 26–32.

2. Компонентный состав тела армрестлеров различного уровня подготовленности / И. Н. Никулин, В. А. Максименко, А. В. Посохов, Ф. И. Собянин // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 5. – С. 18–19.

3. Методические рекомендации по разработке научно обоснованных модельных характеристик подготовки спортсмена по виду спорта, имеющих прикладное значение : утв. Минспорта России от 3 июля 2020 г. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_357536/ (дата обращения: 10.03.2025).

4. Модельные характеристики психофизиологических параметров женщин-армрестлеров / Д. Р. Ислямов, Ю. И. Смолина, А. А. Зверев,

О. Б. Соломахин // Наука и спорт: современные тенденции. – 2024. – Т. 12, № S2. – С. 37–42.

5. Модельные характеристики силовых показателей отдельных мышечных групп армрестлеров различной квалификации / И. А. Матюшенко, И. Н. Никулин, А. В. Антонов, Э. И. Никулин // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 8. – С. 19–21.

6. Порохов, А. В. Анализ антропоморфологических особенностей армрестлеров различного уровня подготовленности / А. В. Порохов, И. Н. Никулин, А. В. Воронков // Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях : материалы X Всерос. науч.-практ. конф., Липецк, 23–24 нояб. 2017 г. / М-во образования и науки Рос. Федерации, ЛГПУ им. П. П. Семенова-Тян-Шанского ; отв. ред. Т. С. Фролова. – Липецк, 2017. – С. 279–282.

7. Akpinar, S. Anthropological and perceptual predictors affecting the ranking in arm wrestling competition Predictores antropológicos y perceptuales que afectan la clasificación en la competencia de fuerza / S. Akpinar // International Journal of Morphology. – 2013. – Vol. 31, № 3. – С. 15–32.

8. Hirai, H. Physical factors affecting the strength of arm wrestling / H. Hirai, S. Miyahara, A. Otuka // International Journal of Medical Science and Clinical Invention. – 2021. – Vol. 8, № 11. – С. 5816–5821.

[К содержанию](#)

УДК 796.011

К. В. АНИСИМОВА, С. О. ШЕСТАКОВ

Россия, г. Казань, Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма

ВЛИЯНИЕ КОММЕРЦИАЛИЗАЦИИ СПОРТА НА СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РОССИИ: ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

Summary. The relevance of the research is due to the rapid commercialization of the sports industry, which affects all levels – from professional sports to the physical education system. This process has a dual nature: on the one hand, contributing to the development of infrastructure, on the other – creating threats to the accessibility and wellness of sports.

Резюме. Актуальность исследования обусловлена стремительной коммерциализацией спортивной индустрии, которая затрагивает все

уровни – от профессионального спорта до системы физического воспитания. Этот процесс имеет двойственный характер: с одной стороны, способствует развитию инфраструктуры, с другой – создает угрозы доступности и оздоровительной направленности спорта.

Актуальность. Современный спорт все больше превращается в глобальную индустрию с многомиллиардовыми оборотами. Коммерциализация проникает не только в профессиональный, но и в массовый спорт, а также в систему физического воспитания. Этот процесс имеет как положительные (финансовая поддержка, развитие инфраструктуры), так и отрицательные (снижение доступности, смещение акцентов с оздоровления на прибыль) стороны. Исследование данного вопроса важно для сохранения баланса между экономической целесообразностью и социальной функцией физической культуры.

Цель работы – выявить преимущества и риски влияния коммерциализации на систему физического воспитания.

Методы и организация исследования. Для изучения данной темы нами использовались следующие методы: теоретический анализ (научные публикации, статистические данные) и сравнительный метод (оценка изменений в спортивной индустрии за последние 20 лет).

Результаты и их обсуждение. Рассмотрим для начала положительное влияние коммерциализации на систему физического воспитания.

Первым плюсом мы выделили развитие спортивной инфраструктуры. Коммерциализация спорта в России привела к значительному увеличению инвестиций в спортивные объекты. Ярким примером может служить подготовка к крупным международным соревнованиям, таким как чемпионат мира по футболу 2018 г. в России и Олимпийские игры в Сочи (2014), которые стимулировали строительство современных стадионов, ледовых арен и тренировочных баз.

Согласно отчетам Министерства спорта Российской Федерации, благодаря коммерческим инвестициям за последнее десятилетие в стране было построено более 250 новых спортивных сооружений, что повысило доступность занятий спортом для населения [4].

Вторым плюсом можно выделить рост интереса к здоровому образу жизни. Маркетинговая активность спортивных брендов и фитнес-индустрии способствует популяризации физической активности. Согласно исследованию ВЦИОМ, за последние 5 лет число россиян, регулярно занимающихся спортом, выросло с 32 до 41 % [3]. Особенno заметен рост в сегменте фитнес-услуг: количество коммерческих фитнес-клубов увеличилось на 65 % с 2015 г.

Также важное преимущество, которое стоит отметить, – это повышение уровня спортивной подготовки. Коммерческие спортивные академии (например, футбольные академии «Краснодара» и «Зенита») предлагают современное оборудование, индивидуальные программы тренировок и высококвалифицированный тренерский штаб. По данным опроса, 78 % тренеров по футболу отметили улучшение условий работы в коммерческом секторе по сравнению с государственными учреждениями [4].

Рассмотрим отрицательные последствия коммерциализации в России. В первую очередь это финансовая недоступность для населения, так как средняя стоимость занятий в коммерческих секциях следующая: в детских секциях – 3000–8000 руб/мес, в фитнес-клубах – 5000–15 000 руб/мес. Согласно данным Росстата, такие цены делают спорт недоступным для 35 % российских семей с доходом ниже среднего.

Далее идет дисбаланс в развитии видов спорта. Финансирование распределяется крайне неравномерно:

1. Футбол (45 % инвестиций):

- получает львиную долю финансирования благодаря высокой медийной и коммерческой привлекательности;
- средний бюджет клуба РПЛ составляет 2,5–3 м лрд рублей сезон;
- на содержание одной академии топ-клуба тратится 150–200 млн рублей ежегодно.

2. Хоккей (25 % инвестиций):

- второй по финансированию вид спорта;
- КХЛ демонстрирует устойчивый рост коммерческих доходов (около 12 млрд рублей за 2023 г.);
- однако 80 % ресурсов сосредоточено в 5–6 ведущих клубах.

3. Прочие виды спорта (30 % совокупно):

- гимнастика, легкая атлетика, плавание и другие олимпийские виды получают минимальное финансирование;
- средний бюджет региональной спортивной школы – 5–10 млн рублей в год;
- многие перспективные виды (например, современное пятиборье) существуют исключительно на госдотации [5].

Одной из важных проблем является проблема детского спорта. Коммерциализация существенно изменила систему детско-юношеского спорта в России, создав ряд серьезных проблем. Ранняя специализация в детском спорте становится все более распространенной проблемой [5]. Коммерческие спортивные клубы начинают отбор детей уже в дошкольном возрасте, что вызывает серьезную озабоченность у специалистов. Из-за интенсивных тренировок по 3–4 часа 5–6 раз в неделю начинает формироваться узкая специализация на одном виде спорта, что ограничивает гармоничное

физическое развитие ребенка. Такой подход, по мнению экспертов, лишает детей возможности попробовать разные виды активности и выбрать спорт по душе.

Особую тревогу вызывает рост травматизма среди юных спортсменов. Согласно данным НИИ спорта Российской Федерации, в 2023 г. было зафиксировано 15 800 серьезных травм у детей и подростков, что на 27 % больше, чем в 2020 г. [3].

Не менее серьезной проблемой является высокий уровень отсева из спортивных секций. Исследования показывают, что до 40 % детей прекращают занятия к 13-летнему возрасту. Основные причины прекращения тренировок – физические перегрузки, психологическое давление, финансовые трудности в семье, потеря интереса к занятиям.

Особенно заметен отсев в коммерческих спортивных секциях. Статистика показывает, что после двух лет тренировок прекращают занятия 35 % детей, а к 13 годам из первоначального состава остается не более 60 % юных спортсменов. Эта тенденция свидетельствует о серьезных системных проблемах в организации детского спорта.

Выводы. Таким образом, проведенный анализ свидетельствует о необходимости сбалансированного подхода к коммерциализации спорта. Перспективным направлением представляется разумное сочетание рыночных механизмов и государственного контроля. Такой подход позволит сохранить социальную функцию физического воспитания, обеспечить равные возможности для детского спорта и поддерживать гармоничное развитие спортивной индустрии. При условии разработки четких регламентов и контроля за их исполнением коммерциализация может стать эффективным инструментом модернизации российской системы физического воспитания, способствуя как развитию спорта высших достижений, так и укреплению здоровья нации.

Список использованной литературы

1. Золотов, А. Н. Экономика современного спорта: вызовы и перспективы / А. Н. Золотов. – М. : Спорт, 2022. – 320 с.
2. Минспорт РФ. Распределение спонсорских инвестиций в российский спорт : отчет / Минспорт РФ. – М., 2022.
3. НИИ спорта РФ. Мониторинг детского травматизма в спортивных школах : исследование / НИИ спорта РФ. – М., 2023.
4. Росстат. Социально-экономическое положение домохозяйств России : стат. сб. / Росстат. – М., 2023.
5. Столяров, В. И. Современные проблемы философии спорта / В. И. Столяров. – М. : Спорт, 2019. – 256 с.

[К содержанию](#)

Э. Р. АНТОНОВА, М. М. СТЕПАНОВА, К. С. СТЕПАНОВ

Россия, г. Челябинск, Южно-Уральский государственный
гуманитарно-педагогический университет

ПРИЧИНЫ НЕДОСТАТОЧНОЙ ВОВЛЕЧЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ В СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Summary. In the modern world the problem of insufficient involvement of the population in systematic physical education and sports is urgent. Every year, the number of people who experience obesity, curvature of the spine, anemia and other diseases resulting from a sedentary lifestyle increases.

Резюме. В современном мире актуальна проблема недостаточной вовлеченности населения в систематические занятия физкультурой и спортом. С каждым годом увеличивается число людей, у которых наблюдается ожирение, искривление позвоночника, анемия и другие заболевания, возникающие вследствие малоподвижного образа жизни.

Актуальность. Еще 100 лет назад не была развита цифровизация, люди работали на заводах, в поле, у них было много физической активности начиная с самого рождения и вплоть до старости. Свой дом, свой участок требует больших энергетических усилий. Сейчас большинство людей работают за компьютерами, а дети в школах проводят свободное время не за подвижными играми, а в телефонах. Условия нашей жизни поменялись, и нам необходимо понять, что для нас важно, и адаптировать свои желания под современность. Но что является препятствием на пути к здоровому телу? Обратимся к статистике.

Цель работы – выявить причины недостаточной вовлеченности населения в систематические занятия физкультурой и спортом.

Методы и организация исследования. Мы провели опрос среди населения, которое не занимается спортом по причине неудовлетворенности условиями занятия спортом. Респондентам были заданы разные вопросы [1; 2; 4].

На рисунке 1 представлено распределение ответов респондентов, не занимающихся спортом, не удовлетворенных существующими условиями для занятия спортом, на вопрос «Назовите, пожалуйста, основные причины, почему Вы не занимаетесь физической культурой и спортом» (в % от тех, кто не занимается спортом, не удовлетворен существующими условиями для занятий).



Рисунок 1 – Распределение ответов респондентов, не занимающихся спортом, не удовлетворенных существующими условиями для занятия спортом, на вопрос «Назовите, пожалуйста, основные причины, почему Вы не занимаетесь физической культурой и спортом» (в % от тех, кто не занимается спортом, не удовлетворен существующими условиями для занятий)

Почти 74 % не занимаются физической активностью или спортом, потому что не хотят этого делать и не чувствуют в этом необходимости. Кроме того, они не интересуются спортом или физической активностью. Наименьшее количество респондентов не принимают активного участия в занятиях физической культурой и спортом, вероятно, в связи с тем, что у них меньше свободного времени и физической активности в любых видах спорта и физической культуры. Привлечь их к занятиям физической культурой и спортом достаточно сложно, и наиболее эффективной мерой был бы пример других, когда для большинства населения станет «модно» заниматься физической культурой и спортом и вести здоровый образ жизни.

На рисунке 2 представлено распределение ответов респондентов, не занимающихся спортом, не удовлетворенных существующими условиями для занятия спортом, на вопрос «Почему условия для занятия физкультурой и спортом не удовлетворяют Вашим потребностям?» (в % от тех, кто не занимается спортом, не удовлетворен существующими условиями для занятий).



Рисунок 2 – Распределение ответов респондентов, не занимающихся спортом, не удовлетворенных существующими условиями для занятия спортом, на вопрос «Почему условия для занятия физкультурой и спортом не удовлетворяют Вашим потребностям?» (в % от тех, кто не занимается спортом, не удовлетворен существующими условиями для занятий)

Анализируя ответы данной группы респондентов, можно выявить факторы, способствующие неудовлетворенности условиями для занятий физической культурой и спортом в месте проживания, и разработать рекомендации по повышению удовлетворенности условиями для занятий физической культурой и спортом.

Следующий вопрос для данной категории населения звучал так: «Почему условия для занятия физкультурой и спортом не удовлетворяют Вашим потребностям?».

Почти четверть респондентов, не занимающихся спортом, не удовлетворенных существующими условиями для занятия спортом, отметили, что условия для занятия физкультурой и спортом не удовлетворяют их потребностям в связи с такими недостатками в спортивной инфраструктуре, как недостаточное количество спортивных сооружений в городе/поселке в частности и вообще и отсутствие спортивных объектов в шаговой доступности.

На рисунке 3 представлена оценка уровня неудовлетворенности респондентов всех возрастов, не занимающихся спортом, условиями (сумма ответов «скорее не удовлетворен» и «не удовлетворен» в % от респондентов, не занимающихся спортом).

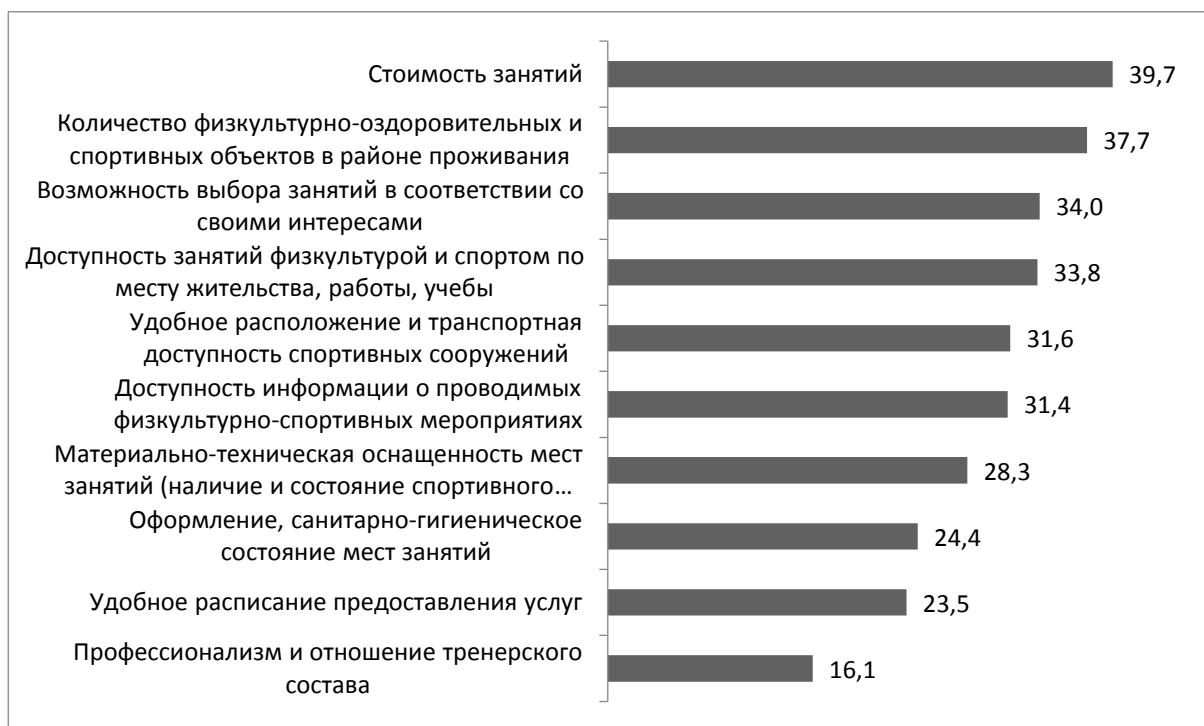


Рисунок 3 – Оценка уровня неудовлетворенности респондентов всех возрастов, не занимающихся спортом, условиями (сумма ответов «скорее не удовлетворен» и «не удовлетворен» в % от респондентов, не занимающихся спортом)

Неудовлетворенность условиями респондентов всех возрастов, не занимающихся спортом, объясняется прежде всего высокой стоимостью занятий, недостаточно широким их выбором в соответствии с интересами респондентов и в целом их доступностью как по месту жительства, так и по месту работы и (или) учебы. Кроме того, и количество физкультурно-оздоровительных и спортивных объектов в районе проживания недостаточное, они не всегда удобно расположены и имеют хорошую транспортную доступность.

На рисунке 4 представлена оценка уровня удовлетворенности респондентов всех возрастов существующими условиями для занятий физической культурой и спортом (сумма ответов и «удовлетворен», и «скорее удовлетворен» в % от всех опрошенных респондентов).

Удовлетворенность существующими условиями для занятий физической культурой и спортом занимающихся спортом респондентов всех возрастов объясняется прежде всего безопасностью посещения спортивных объектов, их удобным расположением и транспортной доступностью [4].

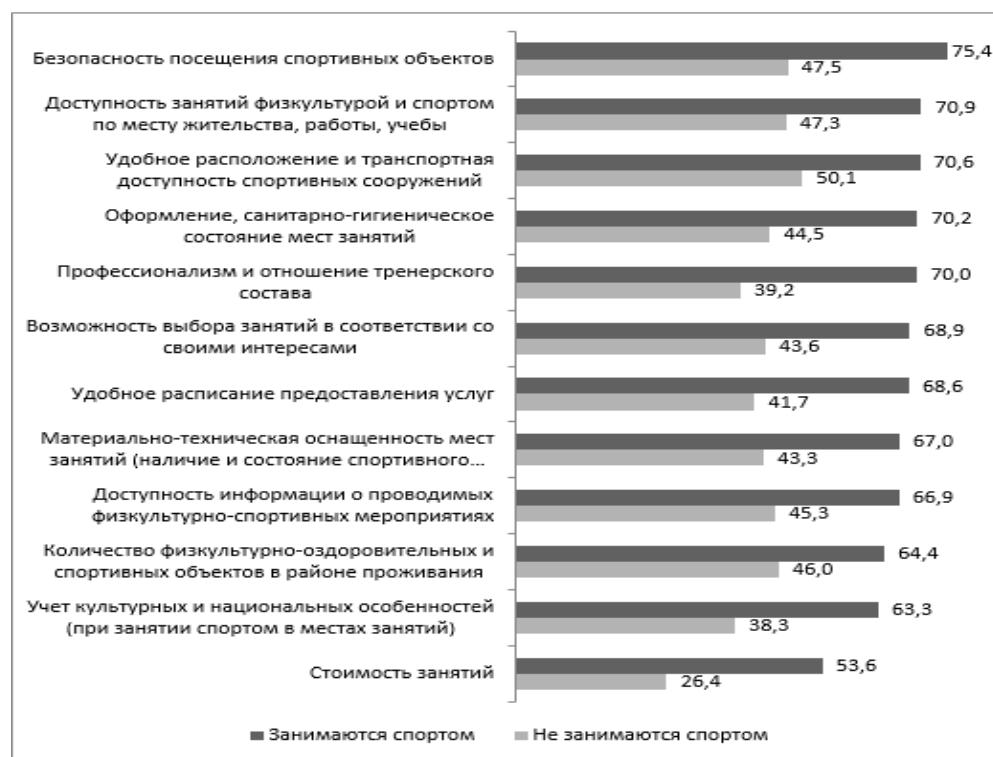


Рисунок 4 – Оценка уровня удовлетворенности респондентов всех возрастов существующими условиями для занятий физической культурой и спортом (сумма ответов и «удовлетворен», и «скорее удовлетворен» в % от всех опрошенных респондентов)

Выводы. По данным социологического опроса, при анализе показателей предоставляемых населению физкультурно-спортивных услуг отмечается увеличение удовлетворенности материально-технической оснащенностью мест занятий, удобным расписанием предоставления услуг.

Причины неудовлетворенности существующими условиями чаще всего связаны с малым количеством спортивных объектов, их удаленностью или дороговизной занятий.

Родители детей 6–12 лет в большей степени не удовлетворены возможностью выбора занятий, оформлением и санитарно-гигиеническими условиями, расписанием занятий и месторасположением мест занятий.

У детей и молодежи в возрасте 13–24 лет снижается удовлетворенность условиями для занятий физической культурой и спортом по месту жительства, что связано с ростом интереса к экстремальным видам спорта и отсутствием соответствующих условий для занятия ими.

Население старше 65 лет чаще отмечает несоответствие существующих объектов спорта их возрастным особенностям.

Около половины опрошенных оценивают текущую инфраструктуру как достаточную для занятий спортом. При этом ситуация лучше

в крупных городах, а в сельской местности число недовольных количеством спортивных объектов превосходит число довольных (36 % против 50 %). Жителями разных по размерам населенных пунктов отмечается прирост числа спортивных объектов, сельские жители реже отмечают эту тенденцию.

В целом среди занимающихся спортом респондентов всех возрастов удовлетворенность существующими условиями для занятий физической культурой и спортом объясняется прежде всего безопасностью посещения спортивных объектов, их удобным расположением и транспортной доступностью.

Список использованной литературы

1. Архипова, С. А. Привлечение взрослого населения к занятиям физической культурой / С. А. Архипова, Г. А. Нуждин, Е. Г. Тарасова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 6. – С. 3–11.
2. Воскович, Н. А. Проблемы вовлечения российского населения в занятия спортом / Н. А. Воскович // Интеллект. Инновации. Инвестиции. – 2020. – № 3. – С. 31–41.
3. Плесснер, Г. Функции спорта в индустриальном обществе / Г. Плесснер // Социология спорта. – 2018. – № 2. – С. 190–206.
4. Юманова Ю. В. Географическая оценка обеспеченности регионов России спортивными сооружениями / Ю. В. Юманова, А. В. Викторова // Науки о земле: от теории к практике (Арчиковские чтения – 2017). – Чебоксары, 2017. – С. 211–215.

[К содержанию](#)

УДК 796.034

К. И. БЕЛЫЙ, В. И. ДОМБРОВСКИЙ

Беларусь, г. Брест, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Summary. The article discusses issues related to improving the indicators of special physical training in the annual training process of young handball athletes. Based on two-time testing, the dynamics of the studied indicators were identified.

Резюме. В статье рассматриваются вопросы, связанные с улучшением показателей специальной физической подготовки в годичном тренировочном процессе юных спортсменов-гандболистов. На основе двухразового тестирования была выявлена динамика исследуемых показателей.

Актуальность. Динамика спортивных результатов, конкуренция в борьбе за мировое первенство в современных спортивных играх требуют постоянного повышения качества и эффективности тренировочного процесса. Повышение мастерства спортсменов – это непрерывный процесс совершенствования, охватывающий все стороны спортивной подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую и интегральную [1].

Вариативность применяемых средств для физической подготовки в современном гандболе рассматривается как один из ведущих принципов спортивной тренировки, позволяющий одновременно и целенаправленно развивать и совершенствовать разные физические способности. Для этого необходим подбор специальных упражнений, близких по структуре и характеру выполнения к соревновательному упражнению и позволяющих обеспечить единство развития общих и специальных физических способностей.

Подготовка юных гандболистов – многофакторный процесс, в котором на современном уровне соревновательных результатов имеет значение каждое отдельное звено: даже малейшие сдвиги в факторах, обеспечивающих результат, могут принести победу или поражение. Для качественной подготовки необходимо просчитывать, учитывать и синхронизировать все аспекты спортивной подготовки: планирование, организацию тренировочного процесса и контроля результатов. Только такой подход может обеспечить достижение желаемого результата [2].

В современных спортивных играх, к числу которых относится и гандбол, учесть все факторы подготовки сложно, так как, кроме аспектов разных видов подготовок, их взаимовлияния, необходимо учитывать индивидуальные особенности, задатки, тренированность, возраст, пол и ряд других факторов. Все это требует, с одной стороны, четкой научно обоснованной организации всех сторон подготовки, а с другой – гибкого индивидуального подхода, учета специфических особенностей, контроля результатов тренировочного процесса.

Основываясь на значительной интенсификации тренировочного процесса, высокой плотности и длительности соревновательного периода, существенно влияющих на структуру и содержание тренировок, несомненно, требуется разработка новых подходов к контролю и совершенствованию общей и специальной физической подготовки юных гандболистов.

При этом существенно возрастает роль диагностики двигательных качеств, позволяющей создать необходимые условия для оперативного управления тренировочным процессом юных гандболистов, протекания рациональных адаптационных изменений, обеспечивающих результативность и надежность соревновательной деятельности.

Одной из важнейших задач этапа спортивного совершенствования в спортивных играх, в том числе и гандболе, является развитие физических качеств, на которых основаны другие виды подготовок. Современная соревновательная деятельность в гандболе предъявляет высокие требования к обеспечению функциональной готовности юных спортсменов, что напрямую влияет на технико-тактические задачи, их решение, особенно на фоне утомления.

Целью нашей работы была разработка и экспериментальное обоснование методики развития специальных двигательных качеств у юных гандболистов 16–17-летнего возраста.

На период исследования были сформулированы следующие задачи:

- 1) отобрать и апробировать батарею тестов, характеризующих развитие двигательных качеств спортсменов-игровиков;
- 2) разработать методику развития, направленную на улучшение специальных физических качеств;
- 3) выявить динамику развития двигательных качеств у юных гандболистов в годичном цикле тренировки.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач был проведен анализ литературных источников, отобрана и апробирована батарея тестов, проведено двухразовое тестирование по определению уровня специальной физической подготовленности, ее динамики с учетом использования разработанной методики, проведена математическая обработка полученных результатов.

Результаты и их обсуждение. На основе проведенного анализа литературы была отобрана и апробирована батарея тестов, состоящая из следующих нормативов: а) бег 30 м с высокого старта по условному сигналу; б) прыжок в длину с места (две попытки); в) семь прыжков с места на одной ноге; г) челночный бег на расстояние 100 м с поворотами; д) тест Купера. Все тесты выполнялись в описанной последовательности.

Для определения динамики результатов были сформированы контрольная и экспериментальная группы по 14 человек в каждой. На начальном этапе исследования и контрольная, и экспериментальная группы были однородны и не имели существенных статистически достоверных различий (таблица 1).

Таблица 1 – Уровень специальной физической подготовки у юношей 16–17 лет

№ п/п	Группа	Контрольное испытание	\bar{x}	t	P
1	ЭГ КГ	Бег 30 м, с	4,18 ± 0,42	0,68	$P > 0,05$
			4,16 ± 0,30		
2	ЭГ КГ	Прыжок в длину с места, м	2,65 ± 0,16	4,41	$P > 0,05$
			2,62 ± 0,10		
3	ЭГ КГ	Семь прыжков с места на одной ноге	18,4 ± 1,3	0,86	$P > 0,05$
			18,1 ± 1,6		
4	ЭГ КГ	Челночный бег, с	21,9 ± 1,4	0,32	$P > 0,05$
			21,3 ± 0,9		
5	ЭГ КГ	Тест Купера	2930 ± 30	0,63	$P > 0,05$
			2970 ± 45		

По некоторым показателям в контрольной группе были выявлены более высокие результаты (бег 30 м, челночный бег, тест Купера). Контрольная группа продолжала учебно-тренировочный процесс по традиционной методике, а экспериментальная группа работала по разработанной и внедренной методике занятий, направленной на повышение уровня специальных двигательных качеств. Предложенная методика применялась в течение пяти месяцев в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла тренировки. Задания специализированной направленности включались в подготовительную и основную части занятия продолжительностью 30–40 минут. Важной особенностью было чередование применяемых заданий, направленных на скоростную, скоростно-силовую подготовку и специальную выносливость. На каждом тренировочном занятии дополнительно включались 5–6 заданий специальной направленности, которые использовались с трехкратным повторением.

При повторном обследовании юных гандболистов было обнаружено, что положительная динамика наблюдается как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Однако при сравнении показателей было выявлено, что в экспериментальной группе результаты почти во всех тестах выше, чем в контрольной, причем в ряде случаев разнились статистически значимо (таблица 2).

Так, в беге на 30 м средний показатель улучшился с 4,18 с до 4,10 с, а в контрольной с 4,16 с до 4,15 с при $t = 2,11$ и $P < 0,05$.

Аналогичная картина была выявлена в прыжке в длину с места, где улучшение в экспериментальной группе составило с 2,65 м до 2,78 м, а в контрольной с 2,62 м до 2,64 м при $t = 1,74$ и $P < 0,05$. Такая же динамика была выявлена и в показателях выполнения челночного бега,

где в экспериментальной группе произошли изменения с 21,9 с до 20,6 с, а в контрольной с 21,3 с до 21,1 с при $t = 1,92$ и $P < 0,05$.

При выполнении семи прыжков и теста Купера также была выявлена незначительная положительная динамика, однако статистически достоверных различий выявлено не было.

Таблица 2 – Определение динамики исследуемых показателей специальной физической подготовки

№ п/п	Тесты в ЭГ и КГ	Показатели		t	P
		до	после		
1	Бег 30 м, с	4,18 ± 0,42	4,10 ± 0,18	$t = 2,11$	$P < 0,05$
		4,16 ± 0,30	4,15 ± 0,11		
2	Прыжок в длину с места, м	2,65 ± 0,16	2,78 ± 0,12	$t = 1,74$	$P < 0,05$
		2,62 ± 0,10	2,64 ± 0,06		
3	Семь прыжков с места на одной ноге	18,4 ± 1,3	18,7 ± 1,1	$t = 0,52$	$P > 0,05$
		18,1 ± 1,6	18,4 ± 1,4		
4	Челночный бег, с	21,9 ± 1,4	20,6 ± 0,7	$t = 1,92$	$P < 0,05$
		21,3 ± 0,9	21,1 ± 0,8		
5	Тест Купера	2930 ± 30	2980 ± 45	$t = 0,61$	$P > 0,05$
		2970 ± 45	2990 ± 18		

Таким образом, включение в учебно-тренировочный процесс специально разработанных средств дало более значимый эффект в улучшении показателей, характеризующих скоростную, скоростно-силовую и координационную подготовки. Результаты в специальной выносливости улучшились незначительно.

Вывод. В результате проведенного исследования была выявлена динамика развития двигательных качеств у юных гандболистов, а также разработана и внедрена в учебно-тренировочный процесс методика, направленная на улучшение специальных физических качеств, которую можно рекомендовать для применения не только в группах спортивного совершенствования, но даже в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах, так как она достаточно проста и доступна в использовании.

Список использованной литературы

- Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
- Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 6-е изд. – М. : Академия, 2008. – 480 с.

[К содержанию](#)

Н. Н. БЕЛЯЕВ, И. А. ЧИСТЯКОВА

Россия, г. Калуга, Калужский филиал РГАУ-МСХА
имени К. А. Тимирязева

МАССОВЫЙ СПОРТ И СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ, ИХ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Summary. The article is devoted to the study of the concepts of mass sports and highperformance sports. The article examines the unified sports classification, the structure of sports classification, and the procedure for assigning sports categories.

Резюме. Статья посвящена исследованию понятий массового спорта и спорта высших достижений. Рассматривается единая спортивная классификация, структура спортивной классификации, порядок присвоения спортивных разрядов.

Актуальность. Статья представляет собой обзор двух ключевых категорий спорта: массового спорта и спорта высших достижений. Актуальность темы обусловлена несколькими факторами, такими как здоровье и физическое развитие населения, социальная значимость, подготовка резерва, культурное значение, социальные и политические аспекты, образовательная значимость. Таким образом, статья подчеркивает многосторонность спорта и его значимость для общества, что делает тему актуальной как с научной, так и с практической точки зрения.

Спорт (англ. *sport* ‘игра’ или ‘развлечение’) представляет собой регламентированную определенными правилами организованную деятельность людей, которая включает сравнение их физических и умственных способностей. Эта деятельность также включает подготовку к занятиям спортом и взаимодействие между участниками в процессе занятий [1].

Массовый спорт предоставляет миллионам людей возможность улучшать свои физические качества и двигательные навыки, что способствует укреплению здоровья и увеличению продолжительности творческой активности [1].

Спорт высших достижений выступает как особая модель деятельности, в которой выдающиеся атлеты демонстрируют почти все системы организма, функционируя на грани максимальных физических и практических возможностей здорового человека. Основная цель данного спорта заключается в достижении наилучших спортивных результатов или побед на наиболее значимых спортивных мероприятиях [1].

Тем не менее спорт не следует рассматривать исключительно в контексте соревнований, так как он имеет и более глубокое значение. Это связано с социальной природой и предназначением спорта в обществе.

Для достижения значительных спортивных результатов нужна хорошо наложенная подготовительная система для спортсменов, которая осуществляется в условиях множества межличностных контактов между тренерами, спортсменами, судьями, организаторами и зрителями.

Цель нашего исследования заключается в анализе и описании понятий массового спорта и спорта высших достижений.

Спорт – это одно из самых значительных и многообразных социальных явлений. Он появился в определенный исторический момент и развивался в ответ на определенные потребности человека.

Спорт обычно делят на две категории: спорт высокого достижения и массовый спорт. Хотя это разделение условно, обе категории тесно связаны и имеют разные цели и задачи.

Массовый спорт включает занятия отдельными видами спорта, в основном общеизвестными и разнообразными физическими упражнениями. Он нацелен на то, чтобы дать всем желающим возможность заниматься спортом, привлечь большое количество людей к активной деятельности, организовать активный отдых, уменьшить эмоциональное напряжение, укрепить здоровье, улучшить работоспособность и достичь физического совершенства [2].

К тому же массовый спорт помогает подготовить будущих специалистов для эффективной работы и службы своей стране, формируя умение применять физические упражнения и спорт в личной жизни, в семье и на будущем рабочем месте.

Как сложное и многофункциональное явление, массовый спорт играет важную роль в вопросах здоровья, воспитания и образования.

Задачи, связанные со здоровьем, заключаются в сохранении и укреплении здоровья человека, повышении его физической готовности и работоспособности, а также продлении творческой активности – это одна из основных социальных задач [3].

Массовый спорт активно используется для охраны здоровья молодежи, являясь эффективным способом борьбы с недостатком физической активности в условиях современной автоматизации и механизации, а также для предотвращения различных заболеваний.

Что касается воспитательных аспектов, то массовый спорт является важным средством формирования личности. Он значительно влияет на подготовку человека к высокопроизводительному труду и службе, улучшает умственную работоспособность и содействует развитию высоких

моральных качеств, а также эстетических вкусов и потребностей. Влияние массового спорта уникально и не может быть заменено другими средствами.

Также важно формировать у человека естественную потребность заниматься спортом и вести здоровый образ жизни, что тесно связано с образовательными задачами.

Образовательные задачи требуют от людей знаний в области физиологии, психологии, медицины, теории и методики физического воспитания, а также в организации оздоровительных и спортивных мероприятий и соревнований. Также важно, чтобы человек обладал практическими умениями и навыками, необходимыми для изучения техники физических упражнений.

Кроме того, массовый спорт служит для подготовки резерва для спортивных высших достижений. Успех спортсменов на международных соревнованиях во многом зависит от уровня развития массового спорта в стране.

Необходимо отметить, что сам факт существования массового спорта способствует росту культурной основы спорта высших достижений, так как он активно продвигает идеи ценности человеческих способностей, которые в условиях соревнований (особенно на самых престижных) могут временно потерять свою актуальность.

На фоне массового спорта существует спорт высших достижений, или большой спорт. Цели большого спорта кардинально отличаются от целей массового. Они заключаются в достижении максимальных спортивных результатов или побед на крупных соревнованиях. Каждое выдающееся достижение спортсмена имеет не только личное значение, но и становится достоянием всей нации, поскольку рекорды и победы на международных состязаниях укрепляют авторитет страны на мировой арене. Таким образом, спорт высших достижений ориентирован на удовлетворение интереса к конкретным видам спорта и на достижение высоких результатов, которые признаются обществом, таким образом повышая престиж как спортсмена, так и его команды, а на высшем уровне – престиж страны.

Методы и организация исследования. Единая спортивная классификация применяется для сравнения достигнутых результатов как в одной, так и между разными спортивными дисциплинами. Структура классификации включает следующие разряды и звания: спортивные разряды 5-й, 4-й (только для шахмат и шашек); 3-й, 2-й, 1-й разряды, «кандидат в мастера спорта»; спортивные звания «мастер спорта» и «мастер спорта международного класса». За выдающиеся достижения спортсменам может быть присвоено звание «Заслуженный мастер спорта России». Спортивные звания присваиваются пожизненно.

Спортивные достижения высшего уровня ориентированы на выявление максимальных физических результатов, возможных для человеческого организма в определенном виде спорта. Высшие достижения имеют значение не только для отдельного спортсмена, но и для всей страны. В современном спорте высших достижений различают:

- 1) любительский спорт;
- 2) профессиональный спорт;

3) коммерческий профессиональный спорт, который делится на два направления: достиженный и зрелищный.

Профессиональных спортсменов можно разделить на три категории.

Первая категория включает тех, кто хочет добиться успеха не только на Олимпийских играх, но и на чемпионатах мира и в крупных коммерческих турнирах.

Во вторую категорию входят спортсмены, добившиеся высоких результатов, но не планирующие участвовать в крупных соревнованиях. Их задача – хорошо выступить на кубках и товарищеских соревнованиях.

Третья категория – это ветераны, которые специализируются на командных спортивных играх, единоборствах и фигурном катании. Эти спортсмены поддерживают средний уровень физической подготовки и высокий уровень техники, демонстрируя свое мастерство ради зрителей и хороших доходов.

Результаты и их обсуждение. Позицию между доступным массовым спортом и спортом высших достижений занимают спортсмены, занимающиеся в детских спортивных школах, клубах и секциях. Согласно статистике, в России количество спортсменов на разных этапах подготовки выглядит следующим образом: начальная подготовка – 70,6 %; углубленная специализация – 27,1 %; спортивное совершенствование – 1,7 %; высшее спортивное мастерство – 0,45 %.

Для достижения целей в большом спорте разрабатываются многоэтапные планы подготовок и соответствующие задачи, которые определяют необходимый уровень функциональных возможностей спортсменов, их освоение техники и тактики в избранной области спорта. Все это должно привести к конкретным результатам в спорте.

Выводы. Таким образом, спорт высших достижений помогает людям достигать высоких и рекордных результатов, основываясь на их индивидуальных характеристиках и способностях в конкретных видах спорта. Эта категория спорта предоставляет массовой физической культуре наиболее действенные методы и средства для физического развития. Рекорды, установленные на международных, национальных и других соревнованиях, вдохновляют на развитие массового спорта и активную физическую активность.

Список использованной литературы

1. Виноградов, П. А. О современной концепции развития физической культуры и спорта / П. А. Виноградов // Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта. Ч. 1. – Челябинск : УрГАФК, 2012.
2. Клокова, К. А. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом / К. А. Клокова // Актуальные проблемы развития физической культуры, спорта и туризма в современных условиях : сб. науч. ст. Всерос. студен. науч. конф., посвящ. 80-летию Великой Победы, Курск, 25 марта 2025 г. – Курск : Унив. кн., 2025. – С. 164–167.
3. Чистякова, И. А. Кардионагрузка как средство снижения избыточной массы тела / И. А. Чистякова // Калужский экономический вестник. – 2024. – № 4. – С. 82–84.

[**К содержанию**](#)

УДК 796.011.3

А. Н. ВОРОТНИК, Е. А. СЛЮСАРЕНКО, В. Е. ВОРОНКОВА

Россия, г. Белгород, Белгородский юридический институт
МВД России имени И. Д. Путилина

РОЛЬ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ОСВОЕНИИ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ

Summary. The article examines the role of gymnastic exercises in the development of motor skills necessary for mastering combat techniques by students in higher education institutions. Particular attention is paid to the pedagogical potential of gymnastics in the context of professional physical training. The study revealed that regular use of gymnastic and acrobatic elements improves coordination, flexibility, self-protection skills, and reduces the risk of injury. The research was conducted on the basis of a departmental university and included observations of cadets' physical training sessions. The results support the integration of gymnastics into the structure of physical education programs for future law enforcement officers.

Резюме. В статье рассматривается роль гимнастических упражнений в развитии двигательных навыков, необходимых для освоения боевых приемов борьбы обучающимися вузов. Особое внимание удалено педагогическому потенциалу гимнастики в системе профессиональной

физической подготовки. Исследование показало, что регулярное использование гимнастических и акробатических элементов способствует развитию координации, гибкости, навыков самостраховки и снижает риск травматизма. Работа проводилась на базе ведомственного вуза в рамках наблюдения за учебными занятиями курсантов. Полученные результаты подтверждают необходимость интеграции гимнастики в структуру физического воспитания будущих сотрудников правоохранительных органов.

Актуальность. Физическое воспитание в системе высшего образования играет ключевую роль в формировании как общего, так и профессионального потенциала обучающихся. В вузах с ведомственной направленностью, где значительное внимание уделяется специальной физической подготовке, особенно важным становится развитие двигательных качеств, необходимых для выполнения боевых приемов борьбы. Гимнастические упражнения в данном контексте рассматриваются как эффективное средство формирования двигательной базы, координационных способностей, пространственной ориентации и навыков самостраховки. Однако в научной литературе недостаточно полно раскрыт вопрос о конкретной роли гимнастики в подготовке к прикладной борьбе, что и определяет актуальность данного исследования [1–3].

Целью настоящей работы является теоретическое и практическое обоснование значимости гимнастических упражнений в процессе подготовки курсантов к освоению боевых приемов борьбы, а также выявление педагогических условий, способствующих эффективному использованию гимнастики в системе физического воспитания.

Методы и организация исследования. В исследовании использовались методы теоретического анализа научной и учебной литературы, педагогического наблюдения и обобщения практического опыта. Работа проводилась на базе ведомственного вуза МВД России. В выборку вошли курсанты 1-го и 2-го курсов, проходящие подготовку по дисциплине «Физическая подготовка» с элементами боевых приемов борьбы. В течение семестра велось наблюдение за занятиями, включающими гимнастические и акробатические упражнения. Анализировалась эффективность выполнения технических действий, динамика освоения приемов, а также случаи получения травм в процессе тренировок.

Результаты и их обсуждение. В ходе проведенного исследования были получены данные, подтверждающие высокую эффективность использования гимнастических упражнений в процессе подготовки курсантов к освоению боевых приемов борьбы. На основе педагогического наблюдения установлено, что включение гимнастических элементов в структуру занятий положительно влияет на развитие координационных

способностей, гибкости, ловкости, силы и пространственной ориентации обучающихся. Особенно выраженные изменения наблюдались у курсантов, ранее не имевших опыта занятий акробатикой, что свидетельствует о высокой адаптационной и развивающей ценности гимнастических упражнений даже при начальном уровне физической подготовленности.

В процессе наблюдения отмечено, что курсанты, систематически выполнявшие гимнастические упражнения в подготовительной части занятий, значительно быстрее осваивали технику падений, кувыроков, перекатов и других элементов самостраховки, что, в свою очередь, позволяло им более уверенно и безопасно переходить к изучению бросков и силовых приемов. Указанные обучающиеся демонстрировали устойчивость в равновесии, правильную технику группировки при падении и умение контролировать тело в пространстве. Это снижало риск получения травм и позволило повысить интенсивность учебного процесса без утраты его качества.

Особое внимание в ходе исследования уделялось таким элементам акробатики, как кувырки вперед и назад, перекаты через плечо, падения в различных направлениях, а также упражнениям в парах. Эти упражнения способствовали формированию двигательных паттернов, необходимых для выполнения боевых действий, и развивали чувство партнера, что особенно важно при работе в условиях группово-тактических ситуаций. Кроме того, упражнения на самостраховку позволяли курсантам преодолеть психологический барьер перед выполнением потенциально травмоопасных действий, что также повышало общий уровень уверенности и мотивации [3; 4].

Также было выявлено, что заключительная часть занятий, включающая элементы растяжки и расслабления, способствует более быстрому восстановлению после нагрузки, снижает уровень мышечного напряжения и оказывает профилактическое воздействие на состояние опорно-двигательного аппарата. Это подтверждает необходимость комплексного подхода к организации физической подготовки, в основе которой лежит не только техническое обучение, но и грамотное распределение нагрузок и восстановительных мероприятий.

Полученные результаты согласуются с положениями, изложенными в трудах В. Н. Платонова и В. С. Кузнецова, в которых подчеркивается важность гимнастической подготовки как основы для овладения сложными двигательными действиями в прикладных и профессиональных видах деятельности. Таким образом, результаты исследования подтверждают, что гимнастические упражнения не только повышают качество физической подготовки курсантов, но и способствуют успешному овладению прикладными навыками, необходимыми в будущей профессиональной деятельности [5; 6].

Выводы. Гимнастические упражнения являются важнейшим компонентом физической подготовки обучающихся, осваивающих боевые приемы борьбы. Они способствуют формированию двигательной основы, развитию профессионально значимых качеств и обеспечивают безопасность в процессе выполнения технических элементов. Включение гимнастики в подготовительную, основную и заключительную части занятия позволяет повысить общую эффективность учебно-тренировочного процесса. Полученные данные подтверждают необходимость систематического применения гимнастических упражнений в ведомственных вузах и указывают на необходимость дальнейшего совершенствования методики их использования. Гимнастика должна рассматриваться не только как средство общей физической подготовки, но и как инструмент формирования профессиональной компетентности будущих сотрудников силовых структур.

Список использованной литературы

1. Герасимов, И. В. Особенности и проблемные аспекты методики обучения курсантов и слушателей образовательных организаций системы Министерства внутренних дел России боевым приемам борьбы / И. В. Германов // Автономия личности. – 2022. – № 1 (27). – С. 26–31.
2. Герасимов, И. В. Содержание физической подготовки с учетом двигательных способностей сотрудников полиции / И. В. Германов // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2018. – № 3 (76). – С. 115–117.
3. Губанов, Э. В. Методика освоения курсантами образовательных организаций МВД России боевых приемов борьбы и пути ее совершенствования / Э. В. Гурбанов // Наука-2020. – 2019. – № 7 (32). – С. 73–77.
4. Стрельникова, Л. И. Повышение уровня физической подготовки курсантов с помощью акробатических упражнений / Л. И. Стрельникова, В. И. Пахомов // Наука-2020. – 2022. – № 2 (56). – С. 45–50.
5. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2015. – 784 с.
6. Кузнецов, В. С. Гимнастика : учеб. для вузов / В. С. Кузнецов, П. И. Ткаченко. – М. : Совет. спорт, 2010. – 320 с.

[**К содержанию**](#)

В. У. ГРЫГАРЭВІЧ¹, М. І. ПРЫСТУПА²

¹Беларусь, г. Гродна, Гродзенскі дзяржаўны медыцынскі ўніверсітэт

²Беларусь, г. Брэст, Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя А. С. Пушкіна

ПРЫНЦЫП РАЗУМНАЙ ДАСТАТКОВАСЦІ ПРЫ ВЫКАНАННІ ПАДАЧ У ВАЛЕЙБОЛЕ

Summary. The article analyzes the effectiveness of serves in men's volleyball of leading Russian clubs for the 2024/2025 season.

Рэзюмэ. У артыкуле аналізуецца эфектыўнасць падач у мужчынскім волейболе вядучых расійскіх клубаў сезона 2024/2025 гг.

Актуальнасць. Прынцып разумнай дастатковасці шырока прымяняецца ў розных сферах жыццядзейнасці чалавека: эканоміцы, тэхніцы, механіцы, адукцыі, выхаванні, у тым ліку і ў спорце. У аснове яго зацладзена знаходжанне правільнага балансу паміж празмернасцю і разумнай дастатковасцю. Гэта прадугледжвае вывучэнне мэтазгоднасці і правільнасці выкарыстаных падыходаў і сродкаў для дасягнення пастаўленых мэт, выбару прыярытэтаў з улікам асаблівасцей суб'ектаў узаемадзеяння.

Пры гэтым прынцып разумнай дастатковасці патрабуе, каб любая рызыка была паменшана настолькі, наколькі гэта рэальна разумна, г. зн. каб быў знайдзены разумны баланс паміж рызыкай і эфектыўнасцю [1]. Гэта асабліва актуальна для выканання падач у волейболе – найважнейшага прыёму, з якога пачынаецца спартыўнае саперніцтва ў гульні.

У цяперашні час у мужчынскім прафесійным волейболе пераважная большасць падач выконваецца ў скаку/паўскаку – сілавая або планіруючая [2]. Гэта выклікана задачай ускладнення прыёму мяча праціўнікам альбо нават непасрэдна выйграць ачко з падачы. У той жа час рызыка пры выкананні падач часта не заўсёды апраўданая і эфектыўная. Такім чынам, **мэтай даследавання** было прааналізаваць эфектыўнасць падач, а таксама колькасць ачкоў паміж камандамі-сапернікамі.

Метады і арганізацыя даследавання. У працы выкарыстоўваліся агульныя тэарэтычныя (аналіз, сінтэз) і канкрэтныя (тэарэтычны анализ інтэрнэт-крыніц) метады педагогічных даследаванняў, а таксама метады матэматычнай статыстыкі.

Былі абагульнены, сістэматызаваны і прааналізаваны дадзеныя расійскага агенцтва “Волей Сэрвіс” з пункту гледжання эфектыўнасці падач мяча чэмпіянату Расійской суперлігі сярод мужчынскіх каманд сезона

2024/2025 (папярэдні этап, 1–24 туры, з 4 верасня 2024 г. па 2 лютага 2025 г.) [3].

З-за таго што, на наш погляд, самыя інфарматыўныя паказчыкі могуць быць у саперніцтве паміж гульцамі (камандамі) прыблізна роўнымі ў спартыўным майстэрстве, былі прааналізаваны толькі гульні паміж шасцю лідзіруючымі камандамі па стане на 02.02.2025: “Зеніт-Казань” (Казань), “Лакаматыў” (Новасібірск), “Белагор’е-Белгарад” (Белгарад), “Зеніт” (Санкт-Пецярбург), “Дынама” (Масква), “Дынама-Уфа” (Уфа).

Вынікі і іх абмеркаванне. На працягу перыяду даследавання было праведзена 24 туры (з 30 запланаваных у календары) і 24 гульні (або 80 % ад магчымых паміж гэтымі сапернікамі) на папярэднім этапе (табліца 1).

Табліца 1 – Эфектыўнасць падач у расійскай суперлізе (мужчыны)

Паказчыкі	Гульні з лікам 3:0		Гульні з лікам 3:1		Гульні з лікам 3:2	
	выйграў-шыя гульню	прайграў-шыя гульню	выйграў-шыя гульню	прайграў-шыя гульню	выйграў-шыя гульню	прайграў-шыя гульню
1. Агульная колькасць падач	591	494	1070	953	539	505
2. Колькасць ачкоў, заваяваних непасрэдна з падачы	36 – 6,09 %	27 – 5,47 %	57 – 5,33 %	56 – 5,88 %	37 – 6,86 %	34 – 6,7 %
3. Колькасць ачкоў, страчаных непасрэдна з падачы	126 – 21,32 %	127 – 25,71 %	202 – 18,88 %	214 – 22,46 %	97 – 18,0 %	131 – 25,94 %

Аналіз табліцы 1 паказвае, што працэнт ачкоў, выйграных непасрэдна з падачы (т. н. “эйсаў”), практычна аднолькавы для пераможцаў і прайграўшых гульню незалежна ад ліку сустрэчы. Аднак працэнт ачкоў, страчаных непасрэдна з падачы, у адносінах да колькасці выкананых падач значна большы для каманд, якія пацярпелі паражэнне ў сустрэчы. Гэта можа сведчыць аб празмернай неабгрунтаванай рызыцы (альбо агрэсіўнасці) пры выкананні падач, пазбаўляючы каманды магчымасці пазмагацца за мяч на блоку альбо паспяхова згуляць у абароне.

На эфектыўнасць падач уплываюць шматлікія фактары: фізічны стан гульца, устаноўка трэнера, лік на табло, асвятленне ў зале, уплыў гледачоў. Тым не менш ключавым момантам поспеху падачы з’яўляецца псіхолагічны фактар, паколькі гулец не мае супрацьстаяння саперніка, ён знаходзіцца ў адносна стабільным становішчы. І таму ключ да поспеху вызначаецца перш за ўсё ўзроўнем майстэрства валейбаліста (табліца 2).

Табліца 2 – Колькасць ачкоў, якія разыгрывалі ў расійскай суперлізе (мужчыны)

	Лік сустрэчы 3:0 (8 гульняў – 33,33 %)	Лік сустрэчы 3:1 (11 гульняў – 45,83 %)	Лік сустрэчы 3:2 (5 гульняў – 20,83 %)
1. Колькасць набраных ачкоў камандамі	1086	2034	1045
2. Сярэдняя колькасць ачкоў за адну гульню	136	185	209
3. Максімальная колькасць ачкоў, набраных камандамі ў адной гульні, – розніца ў ачках паміж імі	141 11	206 6	225 3
4. Мінімальная колькасць ачкоў, набраных камандамі ў адной гульні, – розніца ў ачках паміж імі	128 22	177 17	201 1

Калі ўлічыць, што за адну хвіліну ў сярэднім разыгрываецца два ачкі, то даныя табліцы 2 дазваляюць арганізаторам спаборніцтваў планаваць разліковы час сустрэчы, улічваючы абавязковыя перапынкі паміж бакамі, тайм-аўты ў гульні, а таксама час для прагляду відэа супярэчлівых момантаў. Акрамя таго, працэс трэніроўкі каманд можа быць змадэляваны пад будучага праціўніка з улікам гэтых даных.

Заключэнне. Выкарыстанне прынцыпу разумнай дастатковасці пры выкананні падач, пошук “залатой сярэдзіны” паміж рызыкай (агрэсіўнасцю) і эффектыўнасцю – ключ да поспеху ў валейболе на прафесійным узроўні.

Сярод самых моцных каманд Расійскай суперлігі (займаючых 1–6 месцы) часцей за ёсё (45,83 %) сустрэчы заканчваюцца з лікам 3:1, трэцяя частка гульняў (33,33 %) – з лікам 3:0 і складанымі, напружанымі гульнямі з лікам 3:2 заканчваюцца толькі 20,83 %. Гэта паказвае на значны разрыў ва ўзроўнях майстэрства нават сярод шасці вядучых мужчынскіх каманд Расійскай суперлігі.

Спіс выкарыстанай літаратуры

1. Справочник от автор24 : [сайт]. – М., 2012–2025. – URL: <http://spravochnick.ru> (дата обращения: 10.02.2025).
2. Деловая электронная газета «Бизнес Online» (на связи) : [сайт]. – Казань, 2010–2025. – URL: <http://www.business-gazeta.ru> (дата обращения: 13.02.2025).
3. Спортивное агентство «Волей Сервис» : [сайт]. – М., 2004–2025. – URL: <http://volleyservice.ru> (дата обращения: 10.02.2025).

Е. Е. ЖАРОВ

Россия, г. Красноярск, Сибирский государственный университет
науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева

ТРЕНИРОВКА ВЫНОСЛИВОСТИ: СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ И ИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ. СРАВНЕНИЕ ТРАДИЦИОННЫХ И ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДОВ

Summary. This article discusses modern approaches to endurance training, with a focus on comparing traditional and innovative methods. Traditional methods, such as long runs and cyclic training, remain popular among athletes due to their reliability and simplicity. At the same time innovative methods, including high-intensity interval training and functional training, show significant benefits in terms of time savings, adaptability and reduced risk of injury.

The study found that innovative approaches may be more effective for certain groups of people, especially those who are time-constrained or looking to improve fitness quickly. Participants using innovative methods reported higher levels of satisfaction and motivation, which is an important factor in achieving long-term results.

In conclusion, the choice of endurance training method should be based on the athlete's individual goals, fitness level and preferences. It is recommended to combine traditional and innovative approaches to achieve optimal results. Further research in this area is needed to identify new methods and approaches that can improve the training process and increase its effectiveness.

Резюме. В статье рассматриваются современные подходы к тренировке выносливости с акцентом на сравнение традиционных и инновационных методов. Традиционные методы, такие как длительные пробежки и циклические тренировки, остаются популярными среди спортсменов благодаря своей надежности и простоте. В то же время инновационные методы, такие как высокоинтенсивные интервальные тренировки и функциональные тренировки, показывают значительные преимущества в плане экономии времени, адаптивности и снижения риска травм.

Исследование выявило, что инновационные подходы могут быть более эффективными для определенных групп людей, особенно для тех, кто ограничен во времени или стремится к быстрому улучшению физической формы. Участники, использующие инновационные методы, отмечали более высокую степень удовлетворенности и мотивации, что является важным фактором для достижения долгосрочных результатов.

Выбор метода тренировки выносливости должен основываться на индивидуальных целях, уровне физической подготовки и предпочтениях спортсмена. Рекомендуется комбинировать традиционные и инновационные подходы для достижения оптимальных результатов. Дальнейшие исследования в этой области необходимы для выявления новых методов и подходов, которые могут улучшить тренировочный процесс и повысить его эффективность.

Актуальность. В настоящее время разработка методов тренировок, направленных на увеличение выносливости, становится важной составляющей спортивной науки. Такой важный физический показатель, как выносливость, отражает способность человека поддерживать высокий уровень активности в течение продолжительного периода времени, не истощая своих ресурсов.

Спортивная конкуренция требует постоянного совершенствования тренировочных методик.

- Здоровье населения напрямую связано с уровнем выносливости, которое влияет на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Технологическое развитие предоставляет новые инструменты для тренировки.
- Персонализация тренировочного процесса становится приоритетом в спортивной подготовке.

Изучение традиционных и инновационных подходов к повышению выносливости позволяет выявить наиболее эффективные способы тренировок, подходящие как для профессиональных спортсменов, так и для любителей активного образа жизни.

Особое значение приобретает анализ возможностей совмещения этих методик для достижения максимального результата в улучшении выносливости.

Цель работы – провести исследование, которое заключается в проведении анализа эффективности традиционных и инновационных подходов к улучшению выносливости, а также в разработке рекомендаций по оптимальному их сочетанию для достижения наилучших результатов в процессе тренировок.

Методы и организация исследования. Для анализа эффективности традиционных методов и инновационных методов было проведено исследование среди обучающихся одного возраста. Все они занимались по разным методам в течение трех недель (3 раза в неделю).

Группа традиционного метода выполняла следующие упражнения:

- 1) длительный бег на средней интенсивности;
- 2) бег в гору;

- 3) интервальный бег;
- 4) темповый бег.

Группа инновационного метода выполняла упражнения:

- 1) бег на беговой дорожке с использованием технологий (мониторинг пульса, анализ эффективности, корректировка нагрузки);
- 2) высокоинтенсивные интервальные тренировки (спринты с отдыхом, берпи с прыжком, прыжки со скакалкой);
- 3) умные тренажёры с автоматическим регулированием нагрузки и персонализированные программы;
- 4) функциональные тренировки (приседания с выпрыгиванием, отжимания с хлопком, становая тяга с гирей, броски мяча).

Перед началом исследования и после его окончания у обучающихся проверяли время бега на 3 км, а также частоту сердечных сокращений после бега и, чтобы получить данные, находили среднее значение их результатов (таблица).

Таблица – Результаты исследования

Метод	Время бега на 3 км		Частота сердечных сокращений после бега уд/мин	
Традиционный метод	До начала тренировок	15 мин. 41 сек	До начала тренировок	180
	Конец тренировок	15 мин. 14 сек	Конец тренировок	172
Инновационный метод	До начала тренировок	15 мин. 52 сек	До начала тренировок	178
	Конец тренировок	14 мин. 58 сек	Конец тренировок	166

Результаты и их обсуждение. Из таблицы видно, что инновационный метод показал лучший результат по улучшению всех характеристик.

Традиционные методы длительные аэробные тренировки остаются основой для многих спортсменов. Они способствуют улучшению выносливости и сердечно-сосудистой системы, однако могут быть монотонными и требовать значительного времени на восстановление.

Интервальный метод тренировок предлагает более эффективный путь к повышению выносливости и оптимизации метаболизма. Тем не менее интенсивная работа может стать причиной травм, особенно если человек не имеет достаточного тренировочного опыта.

Методы высокоинтенсивных интервальных занятий показывают впечатляющие результаты в короткие сроки, что делает их притягательными для людей с плотным графиком. Эти тренировки способствуют

расходованию калорий даже после окончания, но требуют высокого уровня физической готовности и могут повлечь за собой травмы при неправильном исполнении упражнений.

Тренировки с использованием технологий позволяют индивидуализировать подход к тренировкам, отслеживать прогресс и адаптировать нагрузки. Это может значительно повысить мотивацию и эффективность тренировочного процесса, однако требует наличия соответствующих устройств и приложений.

В результате проведенного исследования были выявлены значительные различия в эффективности традиционных и инновационных методов тренировки выносливости. Традиционные подходы, такие как длительные пробежки и циклические тренировки, продолжают оставаться основой для многих спортсменов благодаря своей проверенной эффективности и простоте в применении. Однако инновационные методы, такие как высокоинтенсивные интервальные тренировки и функциональные тренировки, демонстрируют значительные преимущества в плане времени, адаптивности и снижения риска травм.

Участники, применяющие передовые методики, отмечают повышенную удовлетворенность и стимул для развития, что играет ключевую роль в накоплении долговременных достижений. Следовательно, при выборе стратегии для развития выносливости необходимо учитывать амбиции, текущий уровень физической готовности и личные предпочтения атлета. Для достижения наилучших результатов целесообразно объединять традиционные и инновационные методы, что позволит наиболее эффективно наращивать выносливость и сохранять высокий уровень физической активности. Кроме того, важно продолжать научные исследования в данной области, чтобы открывать новые методики и подходы, способные оптимизировать тренировочный процесс и повысить его результативность.

Список использованной литературы

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка / Ю. И. Гришина. – М. : Феникс, 2010. – 256 с.
2. Кабачков, В. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский. – М. : Высш. шк., 2010. – 176 с.
3. Прикладная физическая оптика / И. М. Нагибина, В. А. Москалев, Н. А. Полушкина, В. Л. Рудин. – М. : Высш. шк., 2012. – 568 с.

[**К содержанию**](#)

О. В. ЖИРНАЯ, Н. В. МАТЧИНОВА

Россия, г. Калуга, Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К. А. Тимирязева

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ СТУДЕНТОВ И ИХ ОТНОШЕНИЕ К ПРОБЛЕМЕ СОХРАНЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Summary. The article presents statistical data showing the high prevalence of ophthalmological pathology among both the population of the Russian Federation and foreign countries. The information obtained is compared with the data of visual impairment among students using the example of the Kaluga branch of the Russian State Agrarian University – the Moscow Agricultural Academy named after K. A. Timiryazev, and the dynamics of indicators over ten years is shown. A survey of students was conducted in order to identify their attitude to the problem of visual preservation.

Резюме. В статье приведены статистические данные, показывающие высокую распространенность офтальмологической патологии как среди населения Российской Федерации, так и в других странах. Полученная информация сопоставлена с данными нарушения зрения среди студенческой молодежи на примере Калужского филиала Российского государственного аграрного университета – Московской сельскохозяйственной академии имени К. А. Тимирязева, приведена динамика показателей за 10 лет. Проведено анкетирование студентов с целью выявления их отношения к проблеме сохранения зрения.

Актуальность. Глаза – ценный и удивительный дар природы, «окно» в мир. Ослабление зрения лишает человека возможности полноценного восприятия окружающего мира, затрудняет его познание, влияет на качество жизни, ограничивает возможность получения информации [1].

Проблемы со зрением широко распространены во всём мире и являются актуальной проблемой для человечества. На XV Российском общегосударственном офтальмологическом форуме В. В. Нероев привел следующие данные:

- по данным ВОЗ, 2,2 млрд человек имеют проблемы со зрением, 45 млн людей полностью лишены зрения;
- по данным федерального реестра инвалидов, по состоянию на 1 января 2022 г. в Российской Федерации зарегистрировано 424 тыс. взрослых и 27 тыс. детей-инвалидов по зрению [2].

Одной из самых главных причин падения зрения является нарушение в оптической системе глаза. Они бывают нескольких видов: миопия (близорукость), гиперметропия (дальнозоркость), астигматизм и пресбиопия (возрастная дальнозоркость).

Врач-офтальмолог, руководитель клинико-диагностического центра НМИЦ здоровья детей Минздрава России Марина Петракова указывает, что в России близорукостью страдают почти 40 % выпускников общеобразовательных школ и свыше 50 % выпускников лицеев и гимназий [3].

Цель работы – провести оценку состояния здоровья органов зрения и определить отношение студентов 1–3 курсов Калужского филиала Российского государственного аграрного университета – Московской сельскохозяйственной академии имени К. А. Тимирязева к проблеме сохранения зрения.

Методы и организация исследования. Проанализированы результаты ежегодного медицинского осмотра студентов 1-го курса Калужского филиала РГАУ – МСХА имени К. А. Тимирязева за последние 10 лет.

Проведено анкетирование студентов 1–3 курсов, состоявшее из 13 вопросов. В анкетировании приняли участие 55 респондентов (38 девушек (69,1 %) и 17 юношей (30,9 %). Средний возраст составил 19,3 года.

Результаты и их обсуждение. Статистические данные ежегодного медицинского осмотра студентов 1-го курса Калужского филиала РГАУ – МСХА имени К. А. Тимирязева показывают, что число студентов с нарушениями зрения заметно возросло (таблица).

Таблица – Динамика изменения численности студентов, отнесенных к специальной медицинской группе по заболеванию органов зрения

Год	Студенты, отнесенные в специальную медицинскую группу по заболеванию органов зрения	
	Количество студентов	% отношение от всех студентов, отнесенных в специальную медицинскую группу
2014	1	4,3
2015	2	18,2
2016	4	25
2017	6	50
2018	2	8
2019	3	15
2020	4	18,2
2021	4	23,5
2022	6	37,5
2023	2	16,7
2024	4	23,5

Если сравнить данные за последние 10 лет, то можно заметить, что количество студентов, имеющих те или иные нарушения зрения, возросло почти в 4 раза по сравнению с данными 2014 г. В 2015, 2017, 2021, 2022, 2024 гг. в структуре патологии среди студентов 1-го курса, отнесенных к специальной медицинской группе, наибольшее распространение имеют болезни органов глаз (18,2 %, 50 %, 23,5 %, 37,5 % и 23,5 %).

В вопросе о субъективной оценке своего зрения 19 человек (34,54 %) определили его как отличное, 13 человек (23,63 %) – как хорошее, столько же – как удовлетворительное, 10 студентов (18,18 %) – как плохое.

В ходе проведенного анкетирования не почувствовали ухудшения зрения 46,6 % респондентов. У 30,9 % анкетируемых проблемы со зрением начались в период с 5 по 11 класс, в основном когда количество предметов в школьной программе увеличивается. У 12,7 % проблемы начались еще в начальных классах, у 5,4 % эта проблема с детства и в основном она наследственная. Ухудшение зрения почувствовали в университете 7,3 % респондентов.

Нами были выявлены следующие часто встречающиеся проблемы со зрением: 25,5 % опрошенных имеют миопию разной степени, дальновидостью страдают 5,6 % студентов, 10,9 % – астигматизмом.

58,2 % респондентов не используют оптическую коррекцию зрения, так как не испытывают в ней потребности, 32,7 % студентов носят очки, 5,5 % предпочитают использовать линзы, и только 3,6 % воспользовались хирургической коррекцией зрения.

На вопрос «Как часто Вы посещаете офтальмолога?» 54,5 % анкетируемых выбрали вариант «во время прохождения медицинского осмотра», 21,8 % студентов – «иногда, только в случае дискомфорта», 10,9 % ответили «регулярно», и 12,7 % ответили «никогда», что заставляет задуматься о том, что студентам безразлично собственное здоровье.

Напряженная и длительная зрительная работа (чтение, письмо, работа за компьютером и т. п.), характерная для периода обучения в вузе, оказывает отрицательное влияние на состояние органов зрения. Постоянное ощущение «усталости глаз» в таких случаях может стать причиной нарушения зрения. Сейчас очень остро встают проблемы, связанные с работой за компьютером, использованием сотовым телефоном. При долгой работе за дисплеем возрастает опасность потери способности к аккомодации и, как следствие, развития близорукости.

На вопрос «Как много времени Вы проводите за компьютером или телефоном?» 65,5 % опрошенных ответили, что более 6 часов в день, 30,9 % – по 3–4 часа в день, и только 3,6 % анкетируемых менее одного часа в день.

Для лечения и профилактики миопии существуют различные комплексы специальных упражнений для глаз. На вопрос «Знаете ли Вы,

что есть методики для профилактики заболеваний органов зрения?» 85,5 % студентов ответили утвердительно, что слышали о таких методиках, 14,5 % студентов не знают о существовании таких упражнений, и только 20 % занимаются по одной из методик. На основании приведенных цифр можно заключить, что значительная часть студентов имеет высокий уровень информационной грамотности, предусматривающей приобретение необходимого минимума знаний о характере заболеваний, комплексах специальных физических упражнений и их влиянии на функциональные системы организма, но на практике не применяет полученные знания.

Анкетирование показало, что часть студентов, имеющих проблемы со зрением, не следят за здоровьем в целом. Наличие распространенности зрительных нарушений среди студентов обуславливает необходимость особой организации учебного процесса и формирования у студентов положительного отношения к здоровому образу жизни [4–6].

На методико-практических занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт» даются сведения об анатомии, функциях органа зрения, аккомодации и рефракции, причинах нарушения зрения, рассматриваются различные системы и методики лечения и улучшения зрения.

Нами разработано методическое пособие, рекомендованное как студентам, страдающим заболеваниями органов зрения, в лечебных целях, так и лицам с нормальной функцией зрения в профилактических целях. Методическое пособие содержит теоретический материал, а также практические рекомендации по сохранению и лечению органов зрения физическими упражнениями, повышению работоспособности, организации здорового образа жизни.

На занятиях по дисциплине «Базовая физическая культура» как в основном отделении, так и в специальных медицинских группах используются специально подобранные упражнения, которые направлены на предотвращение и снижение негативного воздействия факторов внешней среды на зрительный анализатор и его периферийный аппарат.

Выводы. Количество студентов в 2024 г., имеющих те или иные нарушения зрения, возросло почти в 4 раза по сравнению с данными 2014 г. Большинство студентов мало внимания уделяют сохранению зрения и не задумываются о последствиях влияния компьютеров и гаджетов на состояние органов зрения. Одновременно выявлено, что студенты информированы о методиках профилактики заболеваний органов зрения, но лишь немногие применяют их на практике. Следовательно, тема зрительных нарушений у студентов является чрезвычайно актуальной и требует дальнейшего изучения с целью выработки корректирующих мероприятий.

Список использованной литературы

1. Учебное пособие для студентов очной и заочной формы обучения для изучения темы «Методика корригирующей гимнастики для глаз» по дисциплине «Физическая культура и спорт» / сост. Н. В. Матчинова, О. В. Жирная. – Калуга : Стрельцов И. А. (Эйдос), 2019. – 106 с.
2. Нероев, В. В. Снизить бремя инвалидности : выступление на XV Рос. общенац. офтальмолог. форуме / В. В. Нероев. – URL: <https://eyepress.ru/article/snizit-bremya-invalidnosti-vystuplenie-na-xv-rossiyskom-obshchenatsional-nom-oft> (дата обращения: 14.04.2025).
3. Близорукость (миопия). – URL: <https://zdrav.expert/index.php> (дата обращения: 01.04.2025).
4. Матчинова, Н. В. Формирование основ здорового образа жизни у студентов средствами профилактики и коррекции зрения / М. В. Матчинова, О. В. Жирная // Материалы научно-практической конференции КФ РГАУ-МСХА имени К. А. Тимирязева с международным участием, Калуга, 25 апр. 2018 г. Вып. 12. – Калуга : Якунин А. В., 2018. – С. 58–61.
5. Жирная, О. В. Физическая культура как фактор укрепления здоровья студентов / О. В. Жирная, Н. В. Матчинова // Сборник материалов Всероссийской (национальной) научно-практической конференции с международным участием, посвященной 180-летию со дня рождения К. А. Тимирязева, Калуга, 20 апр. 2023 г. – Калуга : Якунин В. А., 2023. – С. 64–68.
6. Основы здорового образа жизни : метод. пособие для студентов оч. и заоч. форм обучения / О. В. Жирная, Н. В. Матчинова, И. А. Чистякова, Н. Н. Беляев. – Калуга : Стрельцов И. А., 2024. – 88 с.

[**К содержанию**](#)

УДК 339.138

М. С. ЖУКОВА

Россия, г. Казань, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

МЕХАНИЗМЫ ПРИВЛЕЧЕНИЯ КЛИЕНТОВ В КОММЕРЧЕСКУЮ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНУЮ ОРГАНИЗАЦИЮ

Resume. The article presents a comprehensive study of methods of attracting clients to the Levita ballet and stretching studio in Naberezhnye Chelny. Specific recommendations have been developed on ways and means of attracting clients to a commercial physical education and sports organization using the example of the Levita ballet and stretching studio in Naberezhnye Chelny.

Резюме. В статье представлено комплексное исследование методов привлечения клиентов в студию балета и растяжки Levita г. Набережные Челны. Разработаны конкретные рекомендации относительно способов и путей привлечения клиентов в коммерческую физкультурно-спортивную организацию на примере студии балета и растяжки Levita г. Набережные Челны.

Актуальность. Привлечение клиентов в физкультурно-спортивную организацию – это не просто набор случайных маркетинговых действий, а многоступенчатый и тщательно спланированный процесс, требующий комплексного подхода, глубокого понимания рынка и применения разнообразных маркетинговых инструментов, адаптированных к специфике деятельности. Эффективная стратегия привлечения клиентов должна строиться на фундаменте глубокого понимания целевой аудитории, ее потребностей, мотивации, предпочтений и болевых точек. Без этого понимания любые маркетинговые усилия рискуют оказаться неэффективными и привести к напрасной трате ресурсов.

Цель исследования – проанализировать существующие и разработать новые механизмы привлечения клиентов в фитнес-студию Levita г. Набережные Челны.

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящее время в России осуществляют деятельность множество физкультурно-спортивных организаций и спортивных учреждений, предлагающих свои услуги в сфере физической культуры и спорта, тем самым конкурируя между собой в привлечении новых клиентов [1]. Фитнес-услуга – это деятельность, осуществляющаяся на коммерческой основе, включающая в себя разработку и обучение комплексу физических упражнений, проведение регулярных тренировок, направленных на оздоровление и поддержание или улучшение физической формы клиента. Соперничество на рынке наиболее заметно между организациями, предлагающими аналогичные продукты или услуги и преследующими схожие цели [2].

Конкуренция – это соперничество между участниками рынка за привлечение покупателей, клиентов или потребителей. Она является движущей силой экономики, стимулируя компании к улучшению качества продукции и услуг, снижению цен и внедрению инноваций [1].

Оценка конкурентоспособности позволяет выявить сильные и слабые стороны физкультурно-спортивной организации по сравнению с конкурентами. Это необходимо для формирования стратегии, которая обеспечит прочное положение на рынке [1].

Для более успешного конкурирования на рынке спортивная организация должна предоставлять эксклюзивные услуги, которые с большей

вероятностью привлекут клиентов. В студии балета и растяжки Levita осуществляются такие услуги, как групповые тренировки, индивидуальные тренировки, 2 раза в год отчетные концерты, консультации по питанию и корректировке фигуры, а также бесплатные фотосессии и ежемесячные бесплатные мастер-классы на разнообразные темы. Последние две услуги являются эксклюзивными на рынке спортивных услуг г. Набережные Челны, что делает студию более популярной и привлекательной для потенциальных клиентов.

На данный момент в студии используются несколько способов привлечения клиентов:

1. Реклама в социальных сетях. В Instagram и «Вконтакте» студия активно размещает посты и рекламные ролики пробного занятия.

2. Работа промоутеров. Ежедневно промоутеры раздают листовки прохожим с приглашением на пробное занятие, а иногда и на бесплатное пробное занятие, цена которого составляет 350 рублей.

3. Телефонные звонки. Ежедневно администраторы обзванивают клиентов, которые были на пробном занятии, но не купили абонемент, а также людей, которые записались на пробную тренировку, но не пришли.

Для дальнейшего выявления конкурентоспособности студии балета и растяжки Levita г. Набережные Челны мной было проведено анкетирование, в котором приняло участие 32 человека в возрасте от 24 до 67 лет – клиенты данной физкультурно-спортивной организации.

На вопрос «Откуда Вы узнали о нашей студии растяжки?» 65 % ответило, что из социальных сетей, 20 % – от друзей или знакомых, 15 % получили листовку на улице от промоутера. Отвечая на вопрос «Что Вас привлекло в студии?», 54 % отметили разнообразие тренировок, 35 % – удобное территориальное расположение и часы работы, 7 % – наличие фотосессий, мастер-классов и отчетных концертов, оставшиеся 4 % – атмосферу внутри студии, интерьер и приветливых администраторов. Из ответов на вопрос «Какие еще спортивные организации Вы рассматривали?» следует, что 30 % рассматривали студию LadyStretch, 25 % – различные фитнес-центры, 23 % – студию Total Body и 22 % – студию Plastika. Последний вопрос звучал следующим образом: «Все ли Вам нравится в нашей студии?». 72 % отметили, что все нравится, 8 % – не нравится цена, 4 % не удовлетворены расписанием тренировок, и 6 % не нравится работа тренеров. Результаты анкетирования представлены на диаграмме (рисунок).

С помощью данного анкетирования удалось выявить как сильные, так и слабые стороны студии, а самое главное, понять, эффективны ли существующие методы привлечения клиентов и необходимы ли новые методы.

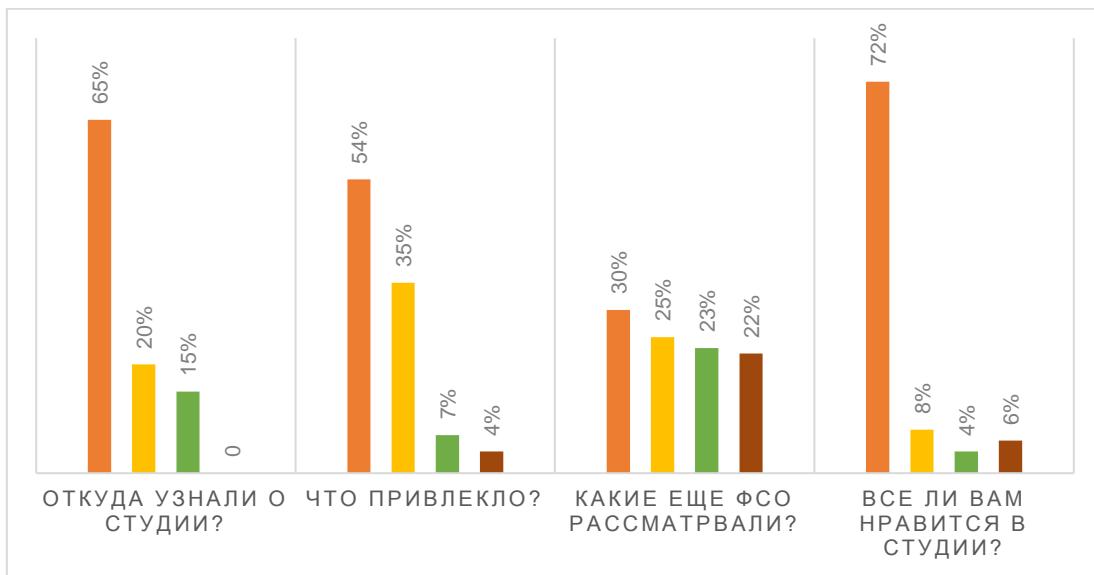


Рисунок – Результаты анкетирования клиентов студии балета и растяжки Levita г. Набережные Челны

На наш взгляд, студии балета и растяжки Levita г. Набережные Челны необходимо внедрить дополнительные методы привлечения новых клиентов. Одним из таких методов является организация бесплатных тренировок или мастер-классов на улице в теплое время года. Данные мероприятия можно провести в парке, на площади или набережной реки Камы. Таким образом, жители города будут вовлечены в спортивные мероприятия, заинтересованы и, возможно, присоединятся к занятиям, что бесспорно послужит отличным пиар-ходом для студии. Также возможно приобретение рекламы на городских баннерах в местах с высокой проходимостью, что позволит охватить большую аудиторию. Последним моим предложением является приобретение рекламы на радио. Многие люди, особенно те, что в возрасте, слушают радио в машине и дома, тем самым наша реклама не останется незамеченной.

Делая вывод, можно сказать, что привлечение клиентов в физкультурно-спортивную организацию является одним из ключевых аспектов экономической деятельности организации. Благодаря эффективным методам привлечения клиентов организация поддерживает свое существование, развивается и получает выгоду.

Выводы. Таким образом, мы выявили сильные и слабые стороны студии балета и растяжки Levita г. Набережные Челны, проанализировали существующие методы привлечения новых клиентов, а также разработали новые методы.

Список использованной литературы

1. Оценка конкурентоспособности коммерческой физкультурно-спортивной организации и удовлетворенности клиентов предлагаемыми услугами / Г. Ф. Агеева, О. А. Данилова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2022. – № 1. – С. 112–119 // Лань : электрон.-библиотеч. система. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/337403> (дата обращения: 19.03.2025).
2. Попова, А. О. Тенденции развития услуг физической культуры и спорта / А. О. Попова // Вестник Самарского государственного экономического университета. – 2015. – № 9. – С. 84–89 // Лань : электрон.-библиотеч. система. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/310011> (дата обращения: 19.03.2025).

[К содержанию](#)

УДК 796.91

Д. М. ЗАХАРОВА, Н. А. МАТВЕЕВА

Россия, г. Чебоксары, Чувашский государственный педагогический университет

РАЗВИТИЕ СИЛЫ ХВАТА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МАС-РЕСЛИНГОМ

Summary. The article deals with the methods of grip strength development in athletes specializing in mass wrestling. Grip strength is a key factor of successful performance of technical elements in this sport. The study involved 20 athletes divided into control and experimental groups. During the experiment specialized exercises for grip development were applied, such as static holds, work with expanders and suspension systems. The results showed a significant increase in grip strength in the experimental group compared to the control group. The obtained data can be useful for coaches and athletes to optimize the training process.

Резюме. В статье рассматриваются методы развития силы хвата у спортсменов, специализирующихся в мас-рестлинге. Сила хвата является ключевым фактором успешного выполнения технических элементов в данном виде спорта. В исследовании приняли участие 20 спортсменов, разделенных на контрольную и экспериментальную группы. В ходе эксперимента применялись специализированные упражнения для развития хвата, такие как статические удержания, работа с эспандерами и подвесными системами. Результаты показали значительное увеличение показателей силы хвата в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

Актуальность. Мас-рестлинг (перетягивание палки) – это традиционный вид спорта, получивший широкое распространение в России и других странах, требующий от спортсменов высокого уровня физической подготовки, особенно в аспекте развития силы хвата [1]. В условиях соревновательной деятельности успешность выполнения технических элементов напрямую зависит от способности атлета удерживать палку, сопротивляясь усилиям соперника. В связи с этим развитие силы хвата становится одной из ключевых задач в подготовке мас-рестлеров [2–11].

Актуальность данного исследования обусловлена недостаточной изученностью методик целенаправленного развития силы хвата в мас-рестлинге. Несмотря на существование общих принципов тренировки хвата в силовых видах спорта, специфика мас-рестлинга требует адаптации этих методов с учетом биомеханических особенностей соревновательных движений. В настоящее время многие спортсмены и тренеры используют эмпирические подходы, что не всегда обеспечивает оптимальный прогресс.

Цель исследования – выявить наиболее эффективные методы развития силы хвата у спортсменов, специализирующихся в мас-рестлинге, и оценить их влияние на спортивные результаты.

Гипотеза исследования предполагает, что включение в тренировочный процесс специализированных упражнений, направленных на развитие статической и динамической силы хвата, позволит значительно повысить результативность спортсменов в мас-рестлинге.

Научная новизна работы заключается в систематизации методов тренировки хвата применительно к мас-рестлингу, а также в экспериментальном обосновании их эффективности.

Практическая значимость исследования состоит в возможности использования полученных данных для оптимизации тренировочного процесса спортсменов и тренеров, специализирующихся в мас-рестлинге. Результаты могут быть интегрированы в программы подготовки на различных этапах спортивного совершенствования.

Материалы и методы исследования. Участники. В исследовании приняли участие 20 спортсменов (мужчины, возраст 18–25 лет), занимающиеся мас-рестлингом не менее двух лет. Участники были разделены на контрольную ($n = 10$) и экспериментальную ($n = 10$) группы.

Методы. Тестирование силы хвата проводилось с помощью динамометра до и после эксперимента.

Тренировочная программа для экспериментальной группы:

- статические удержания (удержание палки в течение максимального времени);
- работа с кистевыми эспандерами различной жесткости;
- подтягивания на толстом грифе и вис на полотенцах;
- упражнения с гирями (удержание за ручку, перенос).

Контрольная группа тренировалась по стандартной программе без акцента на силу хвата.

Продолжительность эксперимента – 8 недель, 3 тренировки в неделю.

Статистическая обработка. Данные анализировались с использованием t-критерия Стьюдента для оценки достоверности различий ($p < 0,05$).

Результаты и их обсуждение. После 8 недель тренировок в экспериментальной группе зафиксировано:

- увеличение силы хвата на 18,5 % (по данным динамометрии);
- улучшение времени статического удержания на 22 %;
- повышение выносливости хвата в соревновательных упражнениях.

В контрольной группе значимых изменений не выявлено ($p > 0,05$).

Разработанный тренировочный комплекс представляет собой систему, сочетающую три основных блока упражнений, каждый из которых направлен на развитие конкретных аспектов силы хвата, необходимых в мас-рестлинге.

Блок 1. Базовые изометрические упражнения (2 раза в неделю).

– Удержание соревновательного хвата. Спортсмены удерживают стандартную мас-рестлинговую палку в положении, идентичном стартовой позиции в поединке. Нагрузка создается партнером, который оказывает переменное сопротивление (50–80 % от максимального усилия), имитируя реальные соревновательные условия. Время удержания прогрессивно увеличивается от 20 до 60 с за подход.

– Вис на полотенцах. Выполняется на перекладине с использованием двойного сложения полотенец. Особое внимание уделяется полному обхвату материала пальцами. Добавляется дополнительное отягощение (5–15 % от массы тела) по мере роста подготовленности.

– Статическое удержание гири. Удержание гири (16–32 кг) за ручку в положении «донышком вверх». Варианты: а) нейтральный хват; б) пронированный хват; в) с дополнительным вращением.

Блок 2. Динамические упражнения с акцентом на специфику (3 раза в неделю).

– Ротационные тяги с эспандером. Крепление эспандера на уровне пояса, выполнение тяговых движений с одновременной ротацией кисти (имитация финальной фазы перетягивания). Используются эспандеры разной жесткости (15–30 кг сопротивления).

– Сгибания Зоттмана. Упражнение с гантелями, сочетающее супинацию и пронацию предплечий в одной амплитуде движения. Выполняется в трех режимах: медленном (4 с), взрывном, статодинамическом.

– Броски набивного мяча (5–10 кг) из положения сидя с удержанием мяча пальцами. Вариация: броски после статического удержания в течение 10–15 с.

Блок 3. Комплексные специальные упражнения (1 раз в неделю).

– Комбинированные висы. Чередование виса на перекладине (обычный хват) и виса на мас-палке (30 с + 30 с) с постепенным уменьшением времени отдыха между сменами хвата.

– Лестница сопротивления. Серия из 5–7 упражнений (эспандер, гирия, полотенце, статическая пауза) без отдыха между ними. Интенсивность регулируется по принципу «пирамиды».

Соревновательные имитации: 3–5 подходов по 60–90 с работы с партнером, где каждые 15 с меняется угол приложения силы и тип хвата (основной, обратный, смешанный).

Особенности дозировки:

- изометрическая нагрузка: 3–5 подходов по 20–60 с с отдыхом 1:2;
- динамическая работа: 4–6 подходов по 8–12 повторений;
- комплексные упражнения: 2–3 круга с отдыхом 3–5 мин.

Для объективной оценки эффективности разработанной методики был использован комплекс контрольных испытаний, проводимых с периодичностью один раз в две недели. Помимо стандартных тестов на максимальную силу хвата при помощи динамометра, применялись специальные методики оценки выносливости хвата: время удержания субмаксимального усилия, количество повторений с заданным сопротивлением и другие параметры. Особое внимание уделялось анализу не только количественных показателей, но и качественных изменений в технике выполнения соревновательных элементов. Результаты фиксировались с использованием современных средств регистрации биомеханических параметров.

Заключительным этапом стало изучение корреляции между улучшением показателей силы хвата и реальными спортивными достижениями. Для этого анализировались результаты контрольных спаррингов и официальных соревнований, в которых участвовали испытуемые. Была выявлена устойчивая взаимосвязь между прогрессом в тестовых упражнениях и успешностью выполнения соревновательных элементов. Интересно, что наибольшее влияние развитие хвата оказало на стабильность техники в финальной фазе поединка, когда наступает состояние предельного утомления. Эти данные подтверждают ключевую роль силы хвата в успешности выступлений мас-рестлеров.

Выводы. Наибольший прирост абсолютной силы хвата (+14,3 %) показала группа 1 (статический метод), однако группа 3 (комбинированный метод) продемонстрировала лучшие результаты в соревновательных показателях (+18,7 % эффективности). Интересно, что группа 4, несмотря на меньший прирост в тестах (+9,8 %), показала наилучшую техническую стабильность в условиях реального поединка.

Статические методы наиболее эффективны для развития абсолютной силы. Комбинированные тренировки больше влияют на результаты соревновательной деятельности.

Специфические упражнения важны для технического совершенствования. Индивидуальная реакция варьируется в зависимости от антропометрических особенностей.

Список использованной литературы

1. Борохин, М. И. Совершенствование методики силовой подготовки мас-рестлеров / М. И. Борохин, М. И. Сентизова, Е. И. Саввинова // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 7. – С. 80–81.
2. Воложанин, С. Специальная силовая тренировка в мас-рестлинге с использованием упражнений атлетизма у старших юношей возрастной группы 15–17 лет / С. Воложанин // Стратегии и практики развития национальных видов спорта: опыт поколений и новые технологии : материалы междунар. науч. симпозиума, Улан-Удэ, 1–3 июля 2015 г. / отв. ред. М. О. Аксенов, Ш. Крист. – Улан-Удэ : Бурят. гос. ун-т, 2018. – С. 100–106.
3. Дохунаев, В. С. Методика тренировки силы хвата рук у юных спортсменов Абыйского улуса, занимающихся мас-рестлингом / В. С. Дохунаев // Современная система спортивной подготовки в национальных видах спорта и использование народных игр в физическом воспитании : сб. материалов I Univ. науч.-практ. конф. студентов, Якутск, 12–13 апр. 2013 г. – Киров : МЦНИП, 2013. – С. 121–124.
4. Друзьянов, Е. С. Мас-рестлинг: исследование развития силы хвата у юношеской / Е. С. Друзьянов, М. Г. Колодезникова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2022. – Т. 17, № 2. – С. 6–12.
5. Друзьянов, Е. С. Развитие силы хвата спортсменов, занимающихся мас-рестлингом, 18–20 лет / Е. С. Друзьянов, М. Г. Колодезникова // Евразийское научное объединение. – 2021. – № 12-4 (82). – С. 347–350.
6. Захаров, А. А. Пути совершенствования методики силовой подготовки спортсменов в мас-рестлинге / А. А. Захаров, Я. Ю. Захарова // Ученые записки Университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2010. – № 11 (69). – С. 39–42.

[**К содержанию**](#)

Г. А. ОГЛУ ИБРАГИМЛИ

Азербайджан, г. Баку, Азербайджанская государственная академия физической культуры и спорта

ОТВЕТСТВЕННОЕ ОТНОШЕНИЕ К ОБУЧЕНИЮ КАК УСЛОВИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Summary. In our time responsibility and accountability are required from all people, including every schoolchild. The state has put forward as important tasks the implementation of reforms in all aspects of our lives and integration into the world education system. We can fulfill the above-mentioned responsibilities if we approach the implementation of the tasks set before us responsibly. A sense of responsibility should be instilled in every person, student, regardless of age. Each of our actions has social value. On the contrary, the exclusion of any person from the creative work carried out in our republic, his unwillingness to actively and consciously participate in this direction is considered an economic and social loss for society.

Резюме. В наше время ответственность и подотчётность требуются от всех людей, включая каждого школьника. Государство выдвинуло в качестве важных задач проведение реформ во всех аспектах нашей жизни и интеграцию в мировую систему образования. Мы можем выполнить вышеуказанные задачи, если подойдем к выполнению их ответственно. Чувство ответственности должно быть привито каждому человеку, ученику независимо от возраста. Каждое наше действие имеет социальную ценность. Напротив, исключение любого человека из созидательной работы, проводимой в нашей республике, его нежелание активно и осознанно участвовать в этом направлении рассматривается как экономическая и социальная потеря для общества.

Одной из главных задач нашего развития является воспитание людей, понимающих свою ответственность перед Родиной. Ответственный подход к процессу обучения находит свое выражение во взаимосвязи различных аспектов этой деятельности. Однако этого недостаточно для раскрытия сути ответственного отношения к образованию, потому что общение – это взаимоотношения личностей.

Педагогические основы работы по формированию ответственного подхода к преподаванию предмета физической культуры составляют суть данной работы, ее цели и задачи, принципы, методы, эффективные формы

и способы ее организации. Здесь важную роль играют слова, действия, поведение, пример и отношение. Постепенно формируется переход от знания об ответственности к поведению и отношению. В это время формируются концепции, категории и идеалы относительно обучения и ответственности, направляющие учащихся к ответственному отношению к обучению.

Понятие «ответственность» является предметом изучения ряда наук, в том числе философии, социологии, психологии, политологии, юриспруденции, а также педагогики. Это естественное явление. Ответственность и подотчётность необходимы в каждой работе и в каждой деятельности.

Виды ответственности следующие: педагогическая, психологическая, юридическая, экономическая и т. д.

Ответственность напрямую связана с охраной окружающей среды, долгом и ответственностью перед Родиной, ответственностью за защиту Родины, выполнением обязанностей в срок, умением качественно выполнять работу.

Синоним слова «ответственность» – подотчётность, а его антоним – безответственность. Многие слова вдохновлены словом «ответственность». Обратим внимание: ответственность, быть ответственным, нести ответственность, брать на себя ответственность, чувствовать себя ответственным, чувствовать себя ответственным и т. д.

Существуют и другие способы поведения: избегание ответственности, непринятие ответственности, неспособность нести ответственность (т. е. безответственность), избавление от ответственности, избегание ответственности, отказ от ответственности и т. д.

Спортсмены завоевывают золотые, серебряные и бронзовые медали на городских, областных, республиканских, европейских, мировых и олимпийских соревнованиях и играх. Победа и статус чемпиона – это возможность порадовать не только себя, но и своих близких, родных, страну, город и регион.

Побеждая на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх, спортсмены (борцы, боксеры, футболисты, дзюдоисты и др.) высоко поднимают флаг нашей страны. Чемпионы, занявшие первое место и завоевавшие золотую медаль, победители стоят на высоком пьедестале, поднимают флаг нашей республики и поют наш государственный гимн. Борцы, боксеры и дзюдоисты исполняют наш гимн, приложив руки к груди. Чтобы покорить такую вершину, нужно сознательно подходить к занятиям спортом и физкультурой, иметь ответственное отношение. Тогда ответственность станет ключом к победе и успеху.

В процессе обучения ученики приобретают необходимые знания, умения и навыки. В это время важны осознанность, трудолюбие, самостоятельность, активность и старательность ученика. В основе этого

процесса лежит когнитивный процесс. Обучение основано на законах и закономерностях познавательного процесса. Обучение проявляется как целенаправленный процесс взаимного сотрудничества учителей и учащихся, в ходе которого осуществляются воспитание, обучение и развитие. С момента своего возникновения в борьбе за существование человечество не ограничивалось приспособлением к окружающему миру по сравнению с другими живыми существами, а стремилось к познанию окружающей среды, осознанию ценности природных явлений, подчинению природы. На этом пути человек веками боролся с силами природы и заслужил право на жизнь.

В процессе обучения также реализуются такие понятия, как отношение и ответственность. Таким образом, обучение имеет особое значение для приобретения знаний, умений и навыков. Каждый ученик выражает свое отношение и оценивает свое поведение, отношение, действия и любую порученную работу. Ученик счастлив, если он ответственно выполнил порученное ему задание. Уровень нравственного воспитания учащегося во многом зависит от характера его реальных взаимоотношений.

Значение и суть понятия «ответственность» можно прояснить с помощью двух основных особенностей:

1. За что отвечает ученик? Это включает в себя принятие ответственности за академическую работу, поведение и поступки ученика. Это чувство ответственности, подотчётности должно выражаться в ясном понимании учеником того, почему он так поступает и с какой целью.

2. Ответственность требует, чтобы учащийся нёс ответственность за свою работу перед своими родителями, семьёй, членами преподавательского состава, школой, которую он посещает, нашим народом и своей родиной.

В то же время наблюдается безответственное отношение школьников к воспитанию, образованию и обучению. Такая безответственность объясняется несколькими причинами (плохое здоровье, отсутствие желания, интереса, необходимых способностей, ненормальные условия в школе, в семье, в классе, стресс, неуверенность ученика в себе, финансовое положение, работа на неподходящей для него работе и т. д.). В силу этих причин у школьников формируется и развивается интерес и потребность в познавательной деятельности.

Ответственность за обучение формируется на основе взглядов учащегося на жизнь, мировоззрения, морали, идеологических убеждений и направленности. В таких условиях ответственность за учение имеет идеологическую направленность, нравственное содержание и становится активным регулятором учебной деятельности учащегося.

Основными функциями формирования ответственного подхода к процессу обучения являются воспитательное и познавательное воздействие. Поэтому в процессе формирования ответственного отношения к учебе необходимо в первую очередь развивать познавательные интересы школьников. Без познавательного интереса невозможно пробудить у учащихся энтузиазм к учебе. Познавательное любопытство считается педагогико-психологическим двигателем ответственности за обучение. Развитие познавательного интереса позволяет учителю пробудить интерес к преподаванию и обучению, а также активизировать учащихся, вооружая их новыми знаниями.

Заключение. Школьникам необходимо определить стоящие перед ними задачи с точки зрения ответственного подхода к обучению. В эти обязанности входит:

- обеспечивать приобретение учащимися необходимых знаний, умений и навыков;
- добиваться развития ответственности у школьников;
- добиваться активного участия школьников в построении демократического и правового государства;
- обеспечивать создание морально-психологического климата в спортивном зале, где проводятся занятия по физической культуре;
- развивать чувства патриотизма;
- побуждать школьников к исследовательской деятельности и научному творчеству;
- заботиться о развитии познавательных интересов, творческой активности и самостоятельности в приобретении необходимых знаний и информации;
- обеспечивать применение знаний, умений и навыков по физической культуре;
- прививать навык к самостояльному приобретению знаний;
- содействовать коллективному выполнению познавательных задач.

В реализации обсуждаемых задач исключительно важную роль играет комплексный подход к педагогическому процессу, а также хорошее настроение и морально-психологическая атмосфера, созданная в образовательном учреждении. Примерами ответственного поведения и отношения являются управление эмоциями, разрешение конфликтов и принятие как победы, так и поражения.

Список использованной литературы

1. Аббасов, А. Н. Теория и история педагогики : учеб. для вузов / А. Н. Аббасов, Л. А. Мамедли, И. Б. Амиралиева. – Баку : Переводчик, 2022. – 464 с.

2. Аббасов, А. Н. Педагогика : учеб. для вузов / А. Н. Аббасов, Х. А. Ализаде. – Баку : Переводчик, 2024. – 408 с.

3. Гулиев, Э. Физическая культура. V класс : метод. пособие для учителей / Э. Гулиев, К. Алиева, Дж. Ёлчиев. – Баку : Восток-Запад, 2020. – 125 с.

4. Гулиев, Э. Физическое воспитание : учеб. для V класса / Э. Гулиев, К. Алиева, Дж. Ёлчиев. – Баку : Восток-Запад, 2020. – 112 с.

[К содержанию](#)

УДК 339.138

А. А. ИЛЬЯСОВА

Россия, г. Казань, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ПЕРСОНАЛА В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Summary. The article presents a comprehensive study of the motivation of employees of the RUKH Martial Arts Center in Kazan. Specific recommendations have been developed on ways and means to improve the motivation of a commercial organization using the example of the RUKH Martial Arts Center in Kazan.

Резюме. В статье представлено комплексное исследование мотивации сотрудников «Центр единоборств «РУХ»» г. Казани. Разработаны конкретные рекомендации способов и путей совершенствования мотивации коммерческой организации на примере центра единоборств «РУХ» г. Казани.

Актуальность. Мотивация персонала является одной из ключевых проблем. В условиях возрастающей конкуренции организациям становится сложнее удерживать свои позиции, что требует повышения конкурентоспособности. Эффективная мотивация сотрудников непосредственно влияет на производительность и качество услуг в физкультурно-спортивных организациях. Совершенствование системы мотивации не только повышает качество обслуживания, но и снижает текучесть кадров, увеличивает вовлеченность и привлекает ценные ресурсы. Успех организации зависит от выполнения сотрудниками своих обязанностей, и для этого необходимо их мотивировать.

Создание благоприятных условий для персонала и поддержка заинтересованности сотрудников в достижении целей организации – важные задачи, делающие проблему мотивации крайне актуальной.

Цель исследования – проанализировать существующие и внедрить новые методы мотивации сотрудников в клубе единоборств «РУХ» г. Казани.

Методы и организация исследования. Изучение научно-методической литературы, анализ опроса среди сотрудников клуба единоборств «РУХ» г. Казани.

Результаты исследования. Мотивация персонала является одной из основных функций менеджмента. Более того, многие сходятся во мнении, что управление людьми – это управление их мотивацией [2]. Мотивация – это процесс побуждения работников к деятельности для достижения целей организации [1].

Результаты, достигнутые людьми в процессе работы, зависят не только от знаний, навыков и способностей этих людей. Эффективная деятельность возможна лишь при наличии у работников соответствующей мотивации, т. е. желания работать. Позитивная мотивация активирует способности человека, освобождает его потенциал, негативная мотивация тормозит проявление способностей, препятствует достижению целей деятельности [3].

Сущность мотивации заключается в формировании у сотрудников мотивов к высокопроизводительному труду. Мотивы представляют собой внутренние побуждения человека, которые заставляют его действовать определенным образом. В основе мотивации лежат потребности сотрудников, которые могут быть как материальными, так и нематериальными [4].

Для изучения и анализа мотивации персонала применяется широкий спектр разнообразных инструментов, позволяющих оценить этот сложный феномен с разных сторон. Одним из наиболее распространенных инструментов являются опросы – анкетирование, интервьюирование сотрудников. Анкеты и интервью позволяют выявить мнение работников о факто-рах, влияющих на мотивацию, степень удовлетворенности элементами системы стимулирования [5].

Нами было проведено анкетирование среди сотрудников клуба единоборств «РУХ» для более точной оценки уровня мотивации в данной организации. В анкетировании приняли участие 13 человек – сотрудников данной спортивной организации.

На вопрос, устраивает ли их работа в целом, 70 %, ответили, что полностью удовлетворены, а 30 % сказали, что есть моменты, которые их не устраивают. На вопрос, чувствуют ли они, что их усилия ценятся в данной организации, 65 % ответили, что их усилия ценят и замечают, а 25 % ответили, что не всегда замечают. Ответы на вопрос «Какие факторы

наиболее сильно влияют на Вашу мотивацию на рабочем месте?» выглядят следующим образом: 30 % ждут признания их достижений, 23 % важна возможность карьерного роста, 24 % – дружелюбная атмосфера в коллективе, а 23 % ответили, что для них важнее финансовая мотивация. На вопрос «Какие формы поощрения Вам бы хотелось видеть в клубе?» 76 % ответили, что хотели бы видеть финансовые бонусы, 16 % хотят получать профессиональное развитие (курсы, семинары), 8 % опрошенных все устраивает, они не хотят изменений. Также сотрудники оценивали свой уровень мотивации: ответы колебались от 5 до 10, где 10 – максимально мотивирован, а 5 – средний уровень мотивированности сотрудника. Отвечая на последний вопрос «Какие виды мотивации в Вашей организации Вы знаете?», 62 % указали финансовую мотивацию, 8 % – программы обучения и развития, 15 % – гибкий график работы и 15 % – командные мероприятия.

С помощью данного анкетирования удалось определить текущий уровень мотивации в организации, выяснить, какие методы мотивации используются в данной спортивной организации, также выяснили, какая мотивация нужна сотрудникам.

По нашему мнению, в клубе единоборств «РУХ» г. Казани необходимо улучшить некоторые методы мотивации сотрудников. Основным методом мотивации является финансовое вознаграждение, но также нужно проводить больше мероприятий для сплочения коллектива, серьезнее отнестись к вопросу обучения и повышения квалификации сотрудников за счет организации. Это бы повысило желание тренеров-преподавателей работать в данной организации.

Мотивация сотрудников играет ключевую роль в работе физкультурно-спортивной организации. Успех организации зависит от того, как сотрудники выполняют свои рабочие обязанности. Уделяя должное время мотивации сотрудников, можно не только повысить качество работы, но и создать позитивную атмосферу в коллективе, что в дальнейшем поможет в развитии организации и повышении ее конкурентоспособности.

Выводы. Таким образом, мы выявили основные проблемы мотивации сотрудников в клубе единоборств «РУХ» и предложили пути решения этой проблемы.

Список использованной литературы

1. Мотивация труда как фактор управления в сфере ФКиС / В. С. Яковлева, Ю. А. Зубарев, А. Г. Гёзалиян, Н. В. Кандаурова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2016. – № 2. – С. 82–86 // Лань : электрон.-библиотеч. система. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/298318> (дата обращения: 20.03.2025).

2. Шпортько, Ю. В. Теоретические основы мотивации и стимулирования персонала / Ю. В. Шпортько // Актуальные проблемы управления : сб. ст. Всерос. науч. конф. Серия «Гуманитарные чтения РГГУ – 2021», Москва, 2021 г. – М. : Рос. гос. гуманитар. ун-т, 2021. – С. 104–110. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48509072> (дата обращения: 20.03.2025).

3. Бондаренко, М. П. Теория и методика : учеб. пособие / М. П. Бондаренко, Н. В. Кучковская. – Волгоград : ВГАФК, 2017. – 206 с. // Лань : электрон.-библиотеч. система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/158115> (дата обращения: 20.03.2025).

4. Насырова, С. И. Мотивация как функция менеджмента: конструирование категории / С. И. Насырова // Московский экономический журнал. – 2020. – № 9. – С. 360–368.

5. Ащеулов, А. В. Особенности мотивации персонала физкультурно-спортивных организаций / А. В. Ащеулов, Е. А. Трофименко // Креативная экономика. – 2022. – Т. 16, № 10. – С. 4071–4082.

[К содержанию](#)

УДК 796.417.4-057.875

Т. В. КОЗЛОВА

Беларусь, г. Минск, Белорусский государственный технологический университет

К ВОПРОСУ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОК ПЕРВОГО КУРСА ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Summary. This article analyzes the physical quality of flexibility in first-year female students of the main and preparatory medical groups of all faculties of the educational institution “Belarusian State Technological University”.

Резюме. В статье анализируется физическое качество гибкости у студенток основной и подготовительной медицинских групп 1-го курса всех факультетов учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет».

Актуальность. Важнейшим аспектом поддержания и улучшения здоровья студентов в учреждениях высшего образования выступает физкультурно-оздоровительная работа. При планировании и реализации занятий педагог обязан принимать во внимание возрастные морфофункциональные и психологические характеристики студентов, находящиеся в прямой зависимости от их физических возможностей. Студенческий

период вполне можно считать завершающим этапом возрастного физического становления, поэтому основной целью каждого занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» становится сохранение положительных результатов тестирования общей физической подготовленности и последующее их улучшение. Наблюдается недостаточное внимание к развитию гибкости. При отсутствии целенаправленных тренировок гибкость утрачивается быстрее других физических качеств с течением времени [1; 2].

Наибольший результат в формировании гибкости достигается при условии ежедневных занятий. Помимо этого, принципиально важно, чтобы студенты самостоятельно выполняли упражнения, направленные на развитие подвижности в суставах, например, во время утренней зарядки. Подвижность суставов поддерживается и улучшается при регулярных занятиях и, наоборот, ослабевает при отсутствии упражнений в целом [3; 4].

Цель работы – определение уровня гибкости у студенток 1-го курса всех факультетов учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет» (далее – БГТУ).

Методы и организация исследования. В данном исследовании были задействованы такие методы, как изучение научной литературы, педагогическое наблюдение, анализ результатов педагогического тестирования, направленного на оценку гибкости позвоночного столба (измерение наклона вперед из исходного положения сидя, выраженное в сантиметрах), и математико-статистическая обработка полученных данных. Объектом исследования стали студентки 1-го курса основной и подготовительной медицинских групп всех факультетов БГТУ. Всего в исследовании приняло участие 216 человек. В БГТУ семь факультетов, на которых проводятся занятия по учебной дисциплине «Физическая культура»: ИТ – информационных технологий; ТОВ – технологии органических веществ; ХТИТ – химической технологии и техники; ИЭ – инженерно-экономический; ПиМ – принттехнологий и медиакоммуникаций; ЛХ – лесохозяйственный; ЛИД – лесной инженерии, материаловедения и дизайна. На занятиях со студентками 1-го курса БГТУ по учебной дисциплине «Физическая культура» применялись разновидности фитнес-аэробики и стретчинга. Основным способом развития гибкости был метод повторений. Он предполагал многократное выполнение упражнений на растяжку сериями. Каждая серия состояла из нескольких повторов. Между сериями выполнялись интервалы активного отдыха. Эти интервалы были достаточными для восстановления сил у студенток.

Результаты и их обсуждение. Средние показатели гибкости позвоночного столба до и после применения фитнес-аэробики и стретчинга на занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура» у студенток

1-го курса всех факультетов БГТУ в количестве 216 человек представлены в таблице.

Таблица – Средние показатели гибкости позвоночного столба у студенток 1-го курса всех факультетов БГТУ ($n = 216$)

№ п/п	Факультет	До исследования		После исследования	
		$\bar{X} \pm \sigma$	Оценка	$\bar{X} \pm \sigma$	Оценка
1	ИТ ($n = 26$)	$9,15 \pm 8,45$	3	$11,04 \pm 7,19$	4
2	ТОВ ($n = 36$)	$14,06 \pm 5,85$	5	$15,00 \pm 5,37$	6
3	ХТиТ ($n = 45$)	$11,31 \pm 6,31$	4	$13,18 \pm 6,12$	5
4	ИЭ ($n = 41$)	$14,18 \pm 7,06$	5	$15,02 \pm 6,46$	6
5	ПиМ ($n = 24$)	$13,67 \pm 7,09$	5	$14,21 \pm 6,82$	5
6	ЛХ ($n = 36$)	$10,92 \pm 6,76$	3	$11,25 \pm 6,58$	4
7	ЛИД ($n = 8$)	$16,88 \pm 3,78$	6	$17,50 \pm 3,55$	7

Из представленных в таблице данных видно, что у студенток 1-го курса первоначально наблюдался уровень физической подготовленности, характеризующий гибкость позвоночного столба ниже среднего, на следующих факультетах: ИТ ($9,15 \pm 8,45$), ХТиТ ($11,31 \pm 6,31$) и ЛХ ($10,92 \pm 6,76$). На факультетах ТОВ ($14,06 \pm 5,85$), ИЭ ($14,18 \pm 7,06$), ПиМ ($13,67 \pm 7,09$) и ЛИД ($16,88 \pm 3,78$) был отмечен средний уровень этого показателя. После внедрения в образовательный процесс фитнес-аэробики и стrectчинга произошел рост показателей гибкости позвоночного столба у студенток всех факультетов. В результате они достигли среднего и выше среднего уровней. У студенток факультета ИТ ($11,04 \pm 7,19$) и ЛХ ($11,25 \pm 6,58$) показатели гибкости хоть и показали улучшение, но остались на ниже среднего уровне. Это указывает на целесообразность более длительного включения фитнес-аэробики и стrectчинга в образовательный процесс, а также рекомендуется студенткам увеличить время, выделяемое на самостоятельные занятия.

Выводы. По итогам проведенного исследования можно заключить следующее. Включение фитнес-аэробики и стrectчинга, направленных на развитие гибкости, в программу занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» на протяжении учебного года положительно сказалось на гибкости позвоночного столба у студенток 1-го курса всех факультетов БГТУ. У каждой студентки эластичность тела и состояние связочного аппарата разная. Важно придерживаться разработанной программы растягивания, принимая во внимание мышцы, испытывающие наибольшее напряжение. И об остальных упражнениях на растяжку забывать не стоит, необходимо правильно распределять нагрузку, плавно увеличивая ее интенсивность.

Список использованной литературы

1. Козлова, Т. В. Влияние танцевальной аэробики на компонентный состав тела студентов специальной медицинской группы технологического университета / Т. В. Козлова // Физическая культура и спорт в современном социуме : материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Витебск, 16 мая 2024 г. / УО «ВГАВМ» ; редкол.: Н. И. Гавриченко (гл. ред.) [и др.]. – Витебск : ВГАВМ, 2024. – С. 24–27.
2. Колосова, Т. И. Педагогическая проблема развития гибкости у студенток вуза на занятиях по физической культуре / Т. И. Колосова, Е. И. Кониболоцкая, И. В. Молдованова // Сибирский педагогический журнал. – 2015. – № 5. – С. 162–165.
3. Левицкая, А. Н. Проблема развития гибкости у студентов, занимающихся фитнес-аэробикой на начальном этапе тренировочного процесса / А. Н. Левицкая // Актуальные вопросы психологии и педагогики в современных условиях. – СПб., 2016. – С. 82–84.
4. Ячменева, Е. А. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре в высшей школе / Е. А. Ячменева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. – № 4. – С. 91–95.

[**К содержанию**](#)

УДК 796.015.28

Е. Н. КОЗЛОВСКАЯ, Н. Г. КУЛИНИЧ

Беларусь, г. Брест, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

АНАЛИЗ КЛЮЧЕВЫХ ТЕНДЕНЦИЙ КЛУБОВ ВЫСШЕЙ ЛИГИ ПО ФУТБОЛУ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ (2020–2025)

Summary. The article examines the statistical indicators of the Major League in football in the Republic of Belarus. The history of the emergence of this championship is described. The trends within the championship and crises that may arise in the future are determined.

Резюме. В статье рассматриваются статистические показатели Высшей лиги по футболу в Республике Беларусь. Описывается история возникновения данного чемпионата. Определяются тенденции внутри чемпионата и кризисы, которые могут возникнуть в будущем

Актуальность. Высший футбольный дивизион, проводимый под названием «Первая лига» Белорусской федерацией футбола, берет свое

начало в 1992 г. Участие в дебютном национальном первенстве приняли 16 команд, которые за два с половиной месяца сыграли один полный круг. Победителем того розыгрыша стало «Динамо-Минск», а «Динамо» из Бреста смогло занять третью строку. Однако с 1995 г. чемпионат перешел на более привычную систему «весна – осень», данная система используется в большинстве чемпионатов Европы и мира. С 1998 г. чемпионат был переименован в Высшую лигу. Несмотря на то, что соревнования проводятся уже 33 года подряд, основные проблемы, такие как низкий уровень спортивной инфраструктуры и невозможность конкурировать с иностранными клубами в плане финансовой составляющей, которые возникли с первых дней появления первенства, являются актуальными и на сегодняшний день. Невзирая на все трудности, чемпионат регулярно претерпевает изменения и старается следовать нынешним тенденциям мирового футбола [1].

Актуальность данной статьи обуславливает необходимость в проведении статистического анализа национального первенства страны по футболу для поиска путей развития, определения внутренних тенденций и возможных кризисов.

Цель работы – сбор, систематизация и анализ статистических данных Белорусской высшей лиги по футболу.

Методы и организация исследования. На основе открытых источников [2] нами изучены статистические данные клубов Высшей лиги. Полученная информация была самостоятельно систематизирована в таблицах, содержащих данные о среднем возрасте футболистов, количестве легионеров, а также общей стоимости клубов Высшей лиги.

Результаты и их обсуждение.

Таблица 1 – Средний возраст игроков Высшей лиги 2020/2025

Возраст	Год						
	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2020–2025
Средний	23,6 года	23,3 года	22,9 года	22,7 года	22,5 года	25,2 года	23,4 года

Согласно данным таблицы 1, Высшая лига – один из самых «молодых» чемпионатов Европы, что является как плюсом, так и минусом. Средний возраст игроков составляет 23,4 года. Так, с 2020 по 2024 г. наблюдалась тенденция снижения среднего возраста игроков, что вызвано большим количеством факторов (переезд более опытных футболистов в заграничные чемпионаты, введение правил на «лимитчиков» и др.). Однако можем заметить, что в нынешнем году средний возраст повысился, что может положительно сказаться на уровне внутреннего первенства вследствие повышения опыта и уровня мастерства футболистов.

Таблица 2 – Среднее количество легионеров в Высшей лиге 2020/2025

Легионеры	Год						
	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2020–2025
Количество	229	220	177	152	163	95	172

Полученные данные показали стремительное уменьшение количества игроков с иностранным паспортом, заявленных за клубы Беларуси, из-за ухудшения геополитической и экономической обстановки как внутри страны, так и во всем мире. При этом можно смело заявить, что это событие негативно влияет на развитие футбола в Республике Беларусь.

Таблица 3 – Средняя стоимость клубов Высшей лиги 2020/2025

Стоимость	Год						
	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2020–2025
Средняя	€125,55 млн	€114,40 млн	€95,18 млн	€95,85 млн	€88,22 млн	€58,88 млн	€96,34 млн

В связи с описанными выше причинами наблюдается катастрофическое падение стоимости футбольных клубов, выступающих в Беларуси, что может повлечь за собой экономический кризис внутри белорусского футбола, который может угрожать дальнейшему развитию данного вида спорта в стране.

Выводы. После анализа полученных данных можно сделать вывод о том, что в период с 2020 по 2025 г. Белорусская высшая лига находится в состоянии стагнации и не соответствует своему былому статусу. Перспективные игроки стараются переезжать в заграничные чемпионаты ради участия в международных соревнованиях и более высокого уровня заработка. Чтобы избежать дальнейшей деградации, необходимо провести ряд реформ как внутри самой лиги, так и в отношении управления спортивными организациями в Республике Беларусь.

Список использованной литературы

1. BETERA – чемпионат Республики Беларусь по футболу среди команд высшей лиги. – URL: <https://championship.abff.by/tournament/7> (дата обращения: 08.04.2025).
2. «Высшая Лига». Transfermarkt. – URL: https://www.transfermarkt.world/vyssaliga/startseite/wettbewerb/WER1/plus/?saison_id=2020 (дата обращения: 08.04.2025).

[К содержанию](#)

Э. О. КОЛЕГАНОВА

Беларусь, г. Минск, Белорусский государственный университет физической культуры

**К ВОПРОСУ ОБ АКТУАЛЬНОСТИ ИССЛЕДОВАНИЙ
ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ
ТЕХНИКЕ СКОЛЬЖЕНИЯ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ НА КОНЬКАХ**

Summary. The article discusses the problems of improving the process of basic skating techniques in the context of modern trends in the development of technical preparedness of athletes in this sport. The conducted analysis of scientific and methodological support for the process of teaching sliding elements novice figure skaters revealed the need for its modernization, which the author sees in scientific developments to improve the functional readiness of children to master sliding elements.

Резюме. В статье рассмотрены проблемы совершенствования процесса обучения технике скольжения в контексте современных трендов развития технической подготовленности спортсменов в этом виде спорта. Проведенный анализ научно-методического обеспечения процесса обучения элементам скольжения в базовой технической подготовке начинающих фигуристов выявил необходимость его модернизации, которая автору видится в научных разработках по повышению функциональной готовности детей к освоению элементов скольжения.

Актуальность. Фигурное катание на коньках – один из самых популярных в Беларуси видов спорта среди детей и подростков. Год от года все больше и больше маленьких детей приходят в секции по фигурному катанию. Это обусловлено возможностями, которые созданы в республике для занятий фигурным катанием (количество спортивных объектов с искусственным льдом в нашей стране одно из самых высоких в мире), и любовью родителей к этому эстетически привлекательному виду спорта, который они выбирают для своих детей.

Педагогические наблюдения и собственный опыт спортивной и тренерской деятельности в фигурном катании показывает, что, несмотря на широко распространенные утверждения родителей о выборе фигурного катания для занятий их детей в исключительно оздоровительных целях, практически в 100 % случаев каждый родитель мечтает, чтобы его ребенок занимал призовые места на чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Подобные ожидания, подкрепленные усилиями в этом направлении, и у руководителей специализированных спортивных организаций, детско-юношеских учреждений и тренеров, ведущих подготовку спортивного резерва в фигурном катании на коньках. Такую же задачу ставит Глава государства, учитывая огромный вклад бюджетных средств в развитие фигурного катания в нашей стране.

Известно, что большие достижения в спорте зависят от качества учебно-тренировочного процесса, которое обусловлено не только компетентностью тренера и мотивированностью занимающихся, но и уровнем научно-методического обеспечения.

Фигурное катание на коньках относится к видам спорта, начальный этап занятий в которых проходит с использованием программ ранней специализации. Обучение технике движений и формирование специфических двигательных навыков начинается с первых тренировочных занятий в детском возрасте на этапе начальной подготовки (далее – НП) практически с 4–5 лет. На этом этапе закладывается базовая техника катания на коньках, от качества которой зависят технические возможности фигуриста в дальнейшем и длительность его спортивной карьеры [1].

Цель работы – определение актуальности совершенствования научно-методического обеспечения процесса обучения технике скольжения юных фигуристов на этапе начальной подготовки.

Методы и организация исследования. Методами исследования выбраны анализ диссертационных исследований, научных статей, методических разработок, посвященных выбранной теме; правил соревнований, регламентирующих процесс спортивной подготовки в фигурном катании; педагогические наблюдения; обобщение и синтез проанализированных материалов.

Результаты и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы, посвященной базовой технической подготовке (далее – ТП) фигуристов, свидетельствует, что фундамент теоретико-методологического обеспечения процесса обучения технике скольжения закладывался начиная с самого раннего периода становления фигурного катания на коньках как вида спорта (Хвостов М., 1926; Паули Г. М., 1938; Панин-Коломенкин Н. А., 1938, 1947, 1953, 1956). Большая часть научных исследований теоретиков-классиков фигурного катания до 1990 г. ориентирована на совершенствование техники выполнения элементов «школьного катания» как отдельного вида соревновательной программы фигуристов до 1990 г. (Смушкин Я. А., 1966; Пошехонов Н. А., 1962, 1968; Глязер С. В., 1969; Огилви Р. С., 1974; Гандельсман А. Б., 1975; Москвина Т. Н., 1971; Мишин А. Н., 1975, 1979; Чайковская Е. А., 1975; Апарин В. А., 1975 и др.).

В диссертационных исследованиях более позднего периода акцентируется внимание на значении техники скольжения уже применительно к освоению многооборотных прыжков, комбинированных вращений и высокоуровневых дорожек, а овладение техникой скольжения на высококачественном уровне рассматривается как критерий перспективности фигуриста и его спортивного долголетия [2; 3].

Методологические подходы, научно-теоретические направления и методы совершенствования базовой ТП юных фигуристов в диссертационных исследованиях современного этапа разработаны с учетом более раннего возраста начала занятий фигурным катанием и растущих требований к уровню технической подготовленности юных фигуристов. Экспериментально обоснована эффективность использования игрового метода для повышения качества учебно-тренировочного процесса (Лосева И. И., 1989).

Достаточно широко изучены вопросы повышения специальной физической подготовленности юных спортсменов (Гродзицка А., 1983; Медведева И. М., 1985; Ступень М. П., 1988; Тишков Ю. Н., 1999; Губаева Е. Е., 2015; Ботяев В. Л., 2015 и др.). В частности, в исследованиях ряда авторов установлена необходимость акцентированного развития различных компонентов координационных способностей как основного фактора повышения успешности при овладении техникой скольжения и другими техническими элементами в фигурном катании на коньках (Коган А. И., 1984; Кулибанова Ю. Л., 2003; Урлова О. Н., 2004; Ланцева Н. А., 2013; Грошев А. М., 2018; Садыкова С. В., 2020 и др.). Также в качестве факторов, оказывающих влияние на способность успешно овладевать базовыми элементами катания на коньках, указаны специальная гибкость и суставная подвижность, которую необходимо развивать на начальных этапах технической подготовки (Великая Е. А., 1990).

Также доказано, что условием успешного овладения базовыми техническими навыками фигуриста является верbalное взаимодействие тренера с занимающимися, при котором формируются двигательные установки, акцентирующие и дифференцирующие внимание спортсменов на движениях верхней и нижней частей туловища (Стефанова Ц. А., 1994).

В ряде исследований предприняты попытки систематизировать процесс обучения технике скольжения (Тузова Е. Н., 1993; Бочкарев В. А., 2010; Тугунова, Я. П., 2014).

Таким образом, анализ диссертационных исследований и научно-методических разработок, в которых были затронуты в той или иной мере вопросы обучения и совершенствования навыков скольжения, показывает их разнонаправленность. При этом следует отметить, что ощутим недостаток научных подходов нового поколения, учитывающих влияние различных внешних и внутренних факторов, определяющих развитие

базовой ТП в фигурном катании. К таким факторам могут относиться современные тренды в технической подготовке фигуристов, обусловленные развитием фигурного катания как олимпийского вида спорта. Тренды ТП в каждой из дисциплин фигурного катания на коньках определяют адаптивные (приспособительные) особенности обучения технике скольжения начинающих фигуристов.

В результате анализа технического регламента судейства и судейских протоколов официальных международных и республиканских соревнований по фигурному катанию на коньках, технического контента соревновательных программ российских фигуристов-одиночников и спортсменов других стран – лидеров развития фигурного катания установлено, что одним из факторов, формирующих современные особенности обучения технике скольжения юных фигуристов, является усложнение прыжковой составляющей соревновательных программ фигуристов. Распространение данного тренда в мировом фигурном катании побуждает тренеров к интенсификации прыжковой подготовки как наиболее перспективного раздела в структуре ТП фигуристов-одиночников. В связи с этим форсирование обучения многооборотным прыжкам наблюдается в юношеском фигурном катании, а прыжкам в два оборота – в детском фигурном катании начиная с этапа НП.

Так, в современной российской школе фигурного катания, являющейся мировым лидером прыжковых контентов соревновательных программ, к разучиванию прыжков категории ультра-си приступают с возраста 10–11 лет. При этом фигуристы 13–14 лет и фигуристки-юниоры исполняют тройной аксель и различные виды прыжков в четыре оборота в условиях соревнования чаще, чем взрослые. Более раннее обучение прыжкам, чем это было прежде, отмечается в ТП юных фигуристов других стран, в том числе и белорусских фигуристов.

Последствия влияния этих тенденций проявляются в смещении приоритетов внимания тренеров в разделах ТП совсем юных фигуристов, что выражается в недооценке важности решения задач базовой ТП. В дальнейшем это отрицательно сказывается на потенциальных технических возможностях фигуриста (раннее завершение карьеры ввиду стагнации результатов обучения и спортивных достижений либо нарушения здоровья юных спортсменов в результате травмирования).

В настоящее время все потенциальные возможности повышения эффективности учебно-тренировочного процесса только за счет увеличения интенсивности и объема тренировочных нагрузок фактически исчерпаны. Объем и интенсивность нагрузок в подготовке спортсменов достигли критических величин, дальнейший рост которых ограничивается как биологическими возможностями организма юных фигуристов, так и социальными факторами.

В связи с этим особо важную роль играет исследование продуктивности форм, средств и методов обучения базовой технике скольжения как необходимое условие формирования достаточной технической базы двигательных действий для последующего развития технического мастерства белорусских фигуристов.

Нам представляется продуктивным путь решения противоречия между значимостью качества навыков скольжения как базовых навыков фигуриста и ограниченным временным ресурсом у тренера для качественного решения задач базовой ТП через повышение функциональной готовности юных фигуристов к освоению навыков скольжения. Например, посредством более активного использования при обучении перцептивного компонента, в том числе развития специфической кинестетической чувствительности, сопряженной с техникой элементов скольжения. Изучение имеющихся по данной теме литературных источников и дополнительных ресурсов показало, что малоосвещенными остаются исследования особенностей сенсорно-проприоцептивных влияний на технику скольжения в фигурном катании.

Выводы. Таким образом, обобщение теоретических знаний и практического опыта работы белорусских тренеров свидетельствует, что традиционная методика обучения технике скольжения в фигурном катании, основанная на многолетней практике, до настоящего времени не претерпела существенных модернизаций. Вместе с тем возникла объективная потребность в совершенствовании научно-методического обеспечения этого процесса с учетом современных тенденций развития фигурного катания как сложнокоординационного вида спорта с ранней спортивной специализацией. Именно особенности современной ТП фигуристов-одиночников определяют актуальность исследований по разработке новаций в базовой ТП юных фигуристов с учетом ценности значимости навыков скольжения для потенциальных технических возможностей фигуриста и роста спортивного мастерства белорусских фигуристов.

Список использованной литературы

1. Апарин, В. А. С чего начинать обучение фигурному катанию на коньках / В. А. Апарин. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 24 с.
2. Коган, А. И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной спортивной специализации : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Коган Александр Ильич ; Омский гос. ин-т физ. культуры. – Омск, 1984. – 185 л.
3. Мишин, А. Н. Техника исполнения и методика обучения многооборотным прыжкам конькобежца-фигуриста : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Мишин Алексей Николаевич ; ГДОИФК им. П. Ф. Лесгата. – Л., 1973. – 26 с.

М. В. ЛОПАТНЁВА

Беларусь, г. Гродно, Гродненский государственный университет имени Янки Купалы

**ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ СИЛОВОГО ФИТНЕСА
НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЖЕНЩИН
ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА (25–35 ЛЕТ)**

Summary. Strength training is an integral part of the physical fitness of women of the first mature age (25–35 years). The effectiveness of classes is determined by the selection and method of applying strength exercises with progressive load and elements of step aerobics, which allows for a comprehensive effect on the main components of physical fitness. As a result of the study, a positive trend in the indicators of testing strength qualities and anthropometric parameters was revealed.

Резюме. Силовые тренировки являются неотъемлемой частью физической подготовки женщин первого зрелого возраста (25–35 лет). Эффективность занятий определяется подбором и методикой применения силовых упражнений с прогрессирующей нагрузкой и элементов степ-аэробики, что позволяет комплексно воздействовать на основные компоненты физической формы. В результате исследования выявлена положительная динамика показателей тестирования силовых качеств и антропометрических параметров.

Актуальность. В современном обществе физическая активность и здоровый образ жизни приобретают все большую значимость, особенно среди женщин первого зрелого возраста (25–35 лет). В этот период жизни женщины сталкиваются с различными изменениями как физического, так и психоэмоционального характера, что делает поддержание физической формы и здоровья особенно актуальным. Силовой фитнес как одно из наиболее эффективных средств физической подготовки предлагает разнообразные методики и подходы, способствующие развитию силы, выносливости и общего состояния здоровья.

Несмотря на растущий интерес к данной области, существует недостаток исследований, посвященных влиянию силового фитнеса на физическую подготовленность именно женщин первого зрелого возраста. Изучение влияния средств силового фитнеса на физическую подготовленность данной возрастной группы имеет особую актуальность, так как позволяет не только оценить эффективность различных тренировочных

программ, но и разработать рекомендации по их оптимизации с учетом индивидуальных особенностей женщин. Это знание может стать основой для создания более эффективных методик тренировок, что поможет улучшить качество жизни женщин и повысить их физическую активность.

Цель работы – изучить влияние силовых тренировок на физическую подготовленность женщин первого зрелого возраста (25–35 лет).

Для достижения поставленной цели были определены следующие **задачи исследования**:

- 1) определить уровень физической подготовленности участниц исследования;
- 2) разработать и апробировать программу силовых тренировок, адаптированную для женщин первого зрелого возраста (25–35 лет);
- 3) проанализировать динамику физических показателей и общего самочувствия участниц до и после эксперимента;
- 4) обосновать взаимосвязь между силовыми тренировками и уровнем физической подготовленности женщин первого зрелого возраста (25–35 лет).

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования.

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования: 1) научно-теоретические основы оздоровительного фитнеса [1; 4; 5]; 2) теоретико-методологические основы развития силовых способностей у женщин 30–35 лет средствами фитнеса [2; 3; 6].

2. Педагогическое наблюдение (фиксация техники выполнения упражнений, запись данных на каждом занятии, отслеживание адаптации к нагрузкам, мониторинг самочувствия в дневнике режима дня).

3. Тестирование уровня физической подготовленности участниц исследования. Антропометрические измерения: рост, масса тела, обхватные размеры, подкожная жировая клетчатка (измерена калипером). На основе этих данных рассчитывались ИМТ, процент мышечной и жировой массы тела. Физические тесты: оценка силовых показателей в жиме штанги лежа, становой тяге, сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу (повторы).

4. Педагогический эксперимент. Исследование проводилось на базе фитнес-клуба ООО «Адреналин Плюс» в г. Минске в период с февраля по март 2025 г. В эксперименте участвовали 8 женщин первого зрелого возраста (25–35 лет), находящихся в отпуске по уходу за ребенком, занимающихся фитнесом первый год. Испытуемые были разделены на две группы: контрольную (далее – КГ) и экспериментальную (далее – ЭГ).

Для экспериментальной группы была разработана специальная методика силовых тренировок, направленная на увеличение мышечной массы и силы, с использованием прогрессивной нагрузки. Программа

длилась один месяц и учитывала особенности образа жизни женщин (нехватка времени). План тренировочной программы включал занятия 3 раза в неделю: силовая тренировка в понедельник, степ-аэробика в среду, силовая тренировка в пятницу.

Структура тренировочного занятия:

Вводная часть. Разминка (кардиоразминка, динамическая разминка суставов).

Основная часть. Упражнения с отягощениями, направленные на развитие мышечных групп, длительностью 45–60 минут. Включались упражнения на верхнюю и нижнюю части тела: жим штанги лежа, жим штанги стоя, вертикальная тяга верхнего блока кроссовера, разгибание предплечий стоя в кроссовере, сгибание предплечий, приседание со штангой, гиперэкстензия, становая тяга, подъем на носки стоя, планка, скручивания на пресс. В степ-аэробике осваивались базовые шаги и комбинации. Применилась периодизация нагрузок с различным процентом от повторного максимума и временем под нагрузкой в разные недели. Выполнение упражнений прекращалось при совершении ошибок в технике движения.

Заключительная часть. Общеразвивающие упражнения, состоящие из ходьбы на эллипсоиде и суставной гимнастики, упражнения на растягивание длительностью около 5 минут.

Контрольная группа тренировалась по стандартной фитнес-программе с общими физическими упражнениями без четкой периодизации нагрузок и с большим временем под нагрузкой (до 90 % от повторного максимума, 3–5 повторений), а также затрачивала на тренировки на 50 % больше времени. Критерием прекращения работы в КГ являлся мышечный отказ.

5. Интервью с испытуемыми с целью выявления общего самочувствия, мотивации к занятиям и возникающих трудностей.

6. Методы математической обработки данных: средние значения и отклонения значений показателей до и после эксперимента для каждой группы испытуемых.

Результаты и их обсуждение. Анализ результатов диагностики уровня развития силы (таблица 1) и антропометрических измерений (таблица 2) ЭГ и КГ до и после эксперимента позволил установить отклонение значений показателей.

Анализ данных, представленных в таблице 1, свидетельствует о том, что в экспериментальной группе наблюдается значительный прирост значений показателей абсолютной силы, выносливости и относительной силы по сравнению с контрольной группой.

Таблица 1 – Сравнение результатов диагностики силовых показателей КГ и ЭГ до и после эксперимента

Показатель	Абсолютное отклонение (+/-)	
	КГ	ЭГ
1. Абсолютная сила (жим штанги лежа, кг)	+2,5	+4,4
2. Абсолютная сила (становая тяга, кг)	+3,1	+5,6
3. Выносливость (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, повторы)	+7,8	+15,2
4. Относительная сила (жим штанги лежа)	+0,18	+0,37
5. Относительная сила (становая тяга)	+0,19	+0,58

Таблица 2 – Сравнение результатов антропометрических измерений КГ и ЭГ до и после эксперимента

Показатель	Абсолютное отклонение (+/-)	
	КГ	ЭГ
1. ИМТ ($\text{кг}/\text{м}^2$)	-0,2	-2,65
2. Процент подкожного жира (%)	от -0,3 до -0,9	от -3,7 до -11,4
3. Процент мышечной ткани (%)	от +0,3 до +1,0	от +4,9 до +10,4

Анализ антропометрических данных, представленных в таблице 2, свидетельствует о выраженных положительных изменениях в экспериментальной группе. Участницы ЭГ показали значительное снижение значений ИМТ, процента подкожного жира, а также увеличение процента мышечной ткани по сравнению с результатами контрольной группы.

Результаты интервью с участниками экспериментальной группы подтверждают высокую эффективность тренировок, значительное улучшение общего самочувствия женщин, повышение уровня энергии и настроения, а также прогресс в выполнении упражнений.

Полученные результаты опытно-экспериментального исследования убедительно демонстрируют положительное влияние разработанной программы силового фитнеса на физическую подготовленность женщин первого зрелого возраста (25–35 лет). Значительный прирост силовых показателей (абсолютной и относительной силы, выносливости) в экспериментальной группе по сравнению с контрольной подтверждает эффективность применяемых методов тренировок, включающих силовые упражнения с прогрессирующей нагрузкой и элементы степ-аэробики.

Изменения в антропометрических данных, такие как более выраженное снижение ИМТ и процента подкожного жира, а также увеличение процента мышечной ткани в экспериментальной группе, свидетельствуют о положительном влиянии программы на композицию тела участниц. Эти изменения являются важными показателями улучшения здоровья и физической формы.

Тот факт, что контрольная группа показала лишь незначительные изменения по большинству параметров, подчеркивает необходимость целенаправленных и структурированных тренировочных программ для достижения выраженных результатов. Разработанная программа, учитывая особенности целевой группы, оказалась более эффективной, чем стандартная фитнес-программа.

Результаты исследования согласуются с теоретическими положениями о положительном влиянии силового фитнеса на женский организм, включая увеличение силы, выносливости и улучшение композиции тела. Учет особенностей женского организма при построении тренировочного процесса (например, использование высокого количества повторений и подходов, акцент на общем объеме работы) мог способствовать достижению более выраженных результатов в экспериментальной группе.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования разработанной программы силового фитнеса для женщин 25–35 лет в фитнес-центрах и других организациях, занимающихся оздоровительной физической культурой, для улучшения физической подготовленности и качества жизни женщин данной возрастной группы.

Выводы. На основании проведенного анализа результатов исследования влияния средств силового фитнеса на физическую подготовленность женщин первого зрелого возраста (25–35 лет) были сделаны следующие выводы.

1. Разработанная и апробированная программа силового фитнеса, учитывая особенности образа жизни и потребности женщин 25–35 лет, продемонстрировала свою эффективность.
2. Участницы экспериментальной группы показали статистически значимое и более выраженное увеличение абсолютной силы (жим штанги лежа, становая тяга) и силовой выносливости (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) по сравнению с контрольной группой.
3. Программа способствовала значительным положительным изменениям в антропометрических показателях экспериментальной группы, включая снижение ИМТ и процента подкожного жира, а также увеличение процента мышечной ткани.
4. Систематические занятия силовым фитнесом являются эффективным средством для улучшения физической подготовленности, общего состояния здоровья и психоэмоционального благополучия женщин первого зрелого возраста.

Таким образом, цель исследования достигнута, и результаты подтверждают целесообразность применения специализированных программ силового фитнеса для женщин 25–35 лет.

Список использованной литературы

1. Дементьев, А. А. Силовая подготовка девушек, занимающихся фитнесом / А. А. Дементьев // СтРИЖ : студен. электрон. журн. – 2018. – № 4-1. – С. 129–133.
2. Мищенко, Н. Ю. Развитие силовых способностей у женщин 30–35 лет средствами фитнеса / Н. Ю. Мищенко, Ан. А. Найн // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2020. – № 2. – С. 45–53.
3. Морозова, А. Ю. Эффективность влияния занятий степ-аэробикой на физическую подготовленность женщин 30 лет / А. Ю. Морозова // Тезисы докладов XLVIII науч. конф. студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар, 2021. – С. 149–150.
4. Основы фитнеса : учеб.-метод. комплекс по учебной дисциплине для специальностей 1 03 02 01 «Физическая культура», 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (с указанием вида спорта)», 6-05-0115-01 «Образование в области физической культуры / сост.: Н. А. Тишутин, М. А. Карелин ; ВГУ им. П. М. Машерова. – Витебск : ВГУ им. П. М. Машерова, 2025. – 50 с.
5. Сайкина, Е. Г. Концептуальные основы фитнеса в теории и практике физической культуры / Е. Г. Сайкина, Ю. В. Смирнова // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 2. – С. 38–51.
6. Трофимова, О. С. Эффективность применения аэробных программ в процессе оздоровительной работы с женщинами 30 лет / О. С. Трофимова, А. Ю. Ныренко, Д. С. Комаровских // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации : Сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф., Краснодар, 11 апр. 2023 г. – Краснодар : КГУФКСТ, 2023. – С. 131–133.

[**К содержанию**](#)

УДК 796.06

Е. М. ЛЯХОВИЧ

Беларусь, г. Брест, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАТУТИСТОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Summary. The article examines the level of physical fitness of young trampolinists.

Резюме. В статье рассматривается уровень физической подготовленности батутистов группы начальной подготовки.

Актуальность. Спортивные достижения в любом виде спорта зависят от многих факторов и условий. Основные из них – одаренность спортсмена и степень его подготовленности к достижению максимальных результатов. Спортивное мастерство тесно связано с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала занятий и разносторонней подготовкой на начальном этапе подготовки.

В группах начальной подготовки тренировочный процесс носит подготовительный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием главным образом средств ОФП.

В статье рассмотрена физическая подготовленность юных спортсменов, занимающихся прыжками на батуте. Проанализированы показатели физической подготовленности по ведущим физическим способностям в данном виде спорта с использованием тестов, представленных в Программе для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва.

Цель работы – определение уровня физической подготовленности батутистов групп начальной подготовки.

Методы и организация исследования. В работе использовались следующие методы:

- анализ литературных источников;
- тестирование по тестам контрольных нормативов физической подготовки;
- математико-статистическая обработка результатов.

В исследовании приняли участие спортсмены группы начальной подготовки СУСУ «СДЮШОР № 6 г. Бреста».

Эксперимент проводился на базе СУСУ «СДЮШОР № 6 г. Бреста».

Результаты и их обсуждение. Современный уровень спортивных достижений требует строгой организации целенаправленной многолетней подготовки одаренных детей, способных пополнять ряды ведущих спортсменов Республики Беларусь, поиска более эффективных средств учебно-тренировочной работы с учетом возрастных особенностей спортсменов. Программой определены этапы многолетней подготовки в прыжках на батуте, структура и основные положения работы специализированных учебно-спортивных учреждений, содержание материала занятий по группам и годам обучения, а также соответствующие контрольные нормативы по всем разделам подготовки [1].

В отечественной и зарубежной литературе наблюдается крайне мало исследований, которые всесторонне раскрывают содержание и организацию отбора в прыжках на батуте. При этом не решен вопрос о предпочтениях выбора тестов по комплексной оценке компонентов общей и специальной подготовленности на начальных этапах спортивной тренировки,

где возможно определение перспективности начинающих батутистов. В связи с этим экспериментальное обоснование отбора детей из групп начальной подготовки в учебно-тренировочные группы является актуальной задачей как для теории, так и для практики прыжков на батуте [2].

Прыжки на батуте, являясь сложнокоординационным видом спорта, предъявляют исключительно высокие требования к психике спортсмена и основаны на тончайших элементах движений, где требуется отменная выдержка и концентрация внимания. Развитие координационных возможностей опирается на ловкость и гибкость. Освоение принципиально новых сложных движений зависит от моторики и психологического обеспечения тренировочного процесса [2]. Оценка уровня физической подготовленности юных батутистов осуществлялась по сумме баллов шести исследуемых параметров общей физической подготовки согласно общепринятой программе .

Контрольное тестирование (таблица):

1. Прыжок в длину с места (м).
2. Отжимания в упоре лежа (с).
3. Подтягивания (количество раз).
4. Угол на гимнастической стенке.
5. Приседания.
6. Гибкость, складка, мост.

Таблица – Контрольное тестирование

№ п/п	Тест 1		Тест 2		Тест 3		Тест 4		Тест 5		Тест 6		Сумма баллов	Оценка уровня
	метры	баллы	количество	баллы	количество	баллы	количество	баллы	количество	баллы	баллы	баллы		
1	152	8	8	16	–	–	8	10	9	9	10	47	отлично	
2	129	5	17	10	6	10	7	9	10	10	8	52	отлично	
3	114	8	13	10	1		15	9	18	9	6			
4	130	5	17	10	6	10	7	9	10		10			
5	152	8	16	10	0	0	8	10	9	9	10	47	отлично	
6	129	5	17	10	0	0	7	9	10	10	8	52	отлично	
7	133	6	15	10	0	0	8	10	7	10	7	51	отлично	
8	128	5	16–	10	1	7	7	8	9	7	8	45	отлично	

Выводы. Следует отметить, что организация тренировочных занятий юных батутистов находится на должном уровне, и это немаловажно для подготовки узко ориентированных спортсменов в учебно-

тренировочных группах для повышения уровня спортивного мастерства в последующие годы.

Проведенное тестирование физической подготовленности и полученные результаты юных батутистов позволяют всесторонне подойти к качественному отбору молодых спортсменов для повышения спортивного мастерства, а также рекомендовать в другие виды спорта.

Список использованной литературы

1. Прыжки на батуте. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / ГУ «РУМЦ ФВН». – Минск, 2007. – 103 с.
2. Осипенко, О. В. Первичный отбор в прыжках на батуте: мнения специалистов / О. В. Осипенко, Г. И. Нарскин // Мир спорта. – 2021. – № 2. – С. 86–90.

[К содержанию](#)

УДК 796.015.14

Р. И. САФИУЛЛИН, Г. А. КАМАЛИЕВА

Россия, г. Альметьевск, Альметьевский государственный технологический университет «Высшая школа нефти»

УЧЕБА В ДВИЖЕНИИ: ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЕЕ РОЛЬ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ АГТУ «ВЫСШАЯ ШКОЛА НЕФТИ»

Summary. Under conditions of high academic and emotional physical activity becomes not only a means of maintaining health, but also an important factor in increasing cognitive and learning productivity. Health, but also an important factor in improving cognitive and learning productivity of students. The article deals with the influence of regular sports activities on the students' academic performance. academic performance of students on the example of the research conducted at ASTU VSN. The methods used include questionnaire survey of students, analysis of academic indicators and subjective assessment of stress level.

Резюме. В условиях высоких академических и эмоциональных нагрузок физическая активность становится не только средством поддержания здоровья, но и важным фактором повышения когнитивной и учебной продуктивности студентов. В статье рассматривается влияние регулярных занятий спортом на успеваемость студентов на примере исследования, проведенного в АГТУ «ВШН». Используемые методы

включают анкетирование студентов, анализ академических показателей и субъективной оценки уровня стресса.

Актуальность. Современные студенты ежедневно сталкиваются с высокими учебными, профессиональными и социальными нагрузками. Увеличение уровня стресса, нарушение сна и снижение мотивации становятся ключевыми препятствиями в образовательной траектории. На фоне этого вопрос интеграции физической активности в повседневную жизнь студентов приобретает особую значимость. Несмотря на наличие зарубежных и отечественных исследований, остается актуальным выявление специфики влияния физической активности на успеваемость в условиях российской образовательной среды.

Гипотезой является то, что регулярная физическая активность студентов положительно влияет на их академическую успеваемость за счет улучшения когнитивных функций, снижения уровня стресса и развития навыков самоорганизации.

Цель работы – оценить влияние физической активности на учебные показатели и психологическое состояние студентов АГТУ «ВШН».

Доказано, что активные нагрузки способствуют усиленному кровообращению, в том числе и в головном мозге. Это приводит к лучшему насыщению клеток кислородом и питательными веществами, что положительно сказывается на таких когнитивных функциях, как память, внимание, скорость обработки информации.

Учебный процесс в вузе часто сопровождается стрессом из-за экзаменов, дедлайнов и высокой конкуренции. Занятие физической активностью помогает снижать уровень гормона кортизола и повышает выработку эндорфинов – естественных антидепрессантов. Это способствует улучшению настроения, снижению тревожности и повышению концентрации во время занятий.

Также занятия спортом могут быть своеобразной формой медитации, позволяя переключаться с учебных проблем на физическую активность. Это снижает уровень эмоционального выгорания и повышает мотивацию к обучению.

Регулярные тренировки требуют от студентов самодисциплины и грамотного планирования времени. Умение совмещать учебу и спорт формирует навыки тайм-менеджмента, что положительно сказывается на эффективности освоения учебного материала. Многие успешные студенты отмечают, что спорт помогает им структурировать день, выработать привычку к регулярности и ответственности.

Однако для большинства студентов найти время для своего здоровья – настоящая проблема. Многие совмещают учебу с работой,

выполняя домашние задания по ночам и проводя дни в лекционных аудиториях или на подработке. В таком плотном графике занятия физической активностью кажутся невозможными. Тем не менее даже короткие тренировки могут принести значительную пользу. Например, 15–20 мин. физической активности в день способны улучшить концентрацию и снизить уровень стресса (таблица 1).

Таблица 1 – Распределение времени студентов по социальным опросам

Вид деятельности	Среднее время в день (часы)
Учеба	4–6
Работа	2–4
Физическая активность	1–2
Отдых, досуг	2–3

Физическая активность помогает нормализовать биологические ритмы, улучшая качество сна. Глубокий и продолжительный сон, в свою очередь, способствует восстановлению нервной системы и лучшему усвоению информации. Исследования показывают, что студенты, регулярно занимающиеся спортом, засыпают быстрее и имеют более высокое качество сна, что позволяет им быть бодрыми и сосредоточенными на занятиях.

Занятия спортом, особенно командными видами, способствуют развитию коммуникативных навыков, расширению круга общения и укреплению дружеских связей. Это создает положительный эмоциональный фон, который также влияет на продуктивность в учебе. Кроме того, участие в активностях клуба и соревнованиях может повысить уверенность в себе, что положительно отразится на социальной адаптации студентов в вузе.

Физическая активность улучшает выносливость и работоспособность организма. Студенты реже испытывают усталость и апатию, что позволяет им дольше оставаться активными в учебном процессе. Это особенно важно в периоды сессий, когда нагрузка на мозг и организм достигает пика.

В АГТУ «ВШН» большое внимание уделяется студенческому спорту. В вузе действует спортивный клуб «ВерШиНа», который объединяет студентов, увлекающихся различными видами физической активности. Кроме того, в спортивном комплексе АГТУ «ВШН» есть современный тренажерный зал, где студенты могут заниматься в свободное время, поддерживая свою физическую форму и улучшая общее самочувствие.

Методы и организация исследования. Исследование с целью оценки влияния физической активности на учебные показатели было проведено в течение осеннего семестра 2024 г. В опросе приняли участие 106 студентов АГТУ «ВШН» разных курсов и факультетов, из которых 65 % отметили, что физическая активность помогает им лучше справляться

с учебными нагрузками. Около 70 % студентов, регулярно занимающихся спортом, показали более высокие результаты по сравнению с теми, кто ведет малоподвижный образ жизни.

Для исследования были выбраны несколько методик:

1. Анкетирование. Включало закрытые и открытые вопросы о частоте занятий спортом, самооценке стресса, уровнях мотивации и восприятия влияния физической активности на обучение.

2. Анализ успеваемости. Сравнение среднего балла студентов, регулярно занимающихся спортом, и тех, кто ведет малоподвижный образ жизни.

3. Оценка субъективного уровня стресса и социальной адаптации (таблица 2).

Таблица 2 – Влияние спорта на успеваемость студентов АГТУ «ВШН»

Категория студентов	Средний балл	Доля студентов, испытывающих стресс (%)
Занимающиеся спортом	4,3	30
Не занимающиеся спортом	3,95	60

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты подтверждают гипотезу о взаимосвязи между физической активностью и академической успешностью. Регулярные тренировки стимулируют выработку нейромедиаторов (дофамина, серотонина), нормализуют сон и формируют навыки планирования, что критически важно для студентов, совмещающих учебу и работу. Интерес представляет влияние командных видов спорта на развитие мягких навыков и повышение уровня социальной адаптации.

Также исследование выявило, что студенты, совмещающие учебу, работу и студенческий спорт, сталкиваются с проблемами нехватки времени, но при этом отмечают, что физическая активность помогает им лучше управлять стрессом и сохранять высокий уровень мотивации к обучению.

Кроме того, было установлено, что студенты, принимающие участие в спортивных секциях университета, реже испытывают переутомление и депрессию. Интересно, что среди студентов, занимающихся командными видами спорта, наблюдался более высокий уровень социализации, что способствовало их успешности не только в учебе, но и в будущей профессиональной деятельности.

Выводы. Физическая активность – это не просто способ поддержания физической формы, но и важный инструмент для повышения успеваемости студентов. Регулярная физическая активность способствует улучшению памяти, снижению стресса, развитию самодисциплины и укреплению социальных связей. Однако в условиях высокой учебной и рабочей нагрузки студентам бывает трудно найти время на спорт.

Несмотря на это, даже небольшие тренировки могут дать ощутимые результаты, помогая справляться со стрессом, повышать концентрацию и улучшать общее самочувствие. Включение физической активности в повседневную жизнь студента – это инвестиция в его интеллектуальное и эмоциональное благополучие.

Список использованной литературы

1. Гордиенко, В. И. Влияние физической культуры на академическую успеваемость студентов / В. И. Гордиенко // Научные высказывания. – 2024. – № 11 (58). – С. 67–69. – URL: https://nvjournal.ru/article/Vlijanie_fizicheskoy_kultury_na_akademicheskiju_uspevaemost_studentov/ (дата обращения: 14.04.2025).
2. Влияние физической культуры на успеваемость студентов // Sports.ru. – 2022. – URL: <https://www.sports.ru/h-ealth/blogs/3086999.html> (дата обращения: 14.04.2025).
3. Углов, П. А. Влияние регулярной физической активности на успеваемость и психоэмоциональное состояние студентов / П. А. Углов, Е. М. Солодовник // SciPress. – 2025. – № 2. – С. 45–50. – URL: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/vliyanie-regulyarnoj-fizicheskoj-aktivnosti-na-uspevaemost-i-psikhoemotsionalnoe-sostoyanie-studentov.html> (дата обращения: 14.04.2025).

[К содержанию](#)

УДК 796.015.28

Т. Л. СМАЛЬ

Беларусь, г. Брест, Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя А. С. Пушкіна

ФАРМІРАВАННЕ ПРАФЕСІЙНАЙ КУЛЬТУРЫ ТРЭНЕРА ФУТБАЛІСТАК 9–11 ГАДОЎ

Summary. The article analyzes the multifactorial nature of the professional culture of a football coach for 9–11 year olds. The main characteristics of the professional manner of a coach are identified from the point of view of the students and the coaches themselves. An attempt is made to develop a football coach's professional profile.

Рэзюмэ. У артыкуле разглядаецца поліфактарная прырода прафесійнай культуры трэнера футбалістак 9–11 гадоў. Выяўлены асноўныя характеристыстыкі прафесійнай манеры трэнера з пункту гледжання навучэнцаў і саміх трэнераў. Зроблена спроба распрацоўкі прафесіяграмы футбольнага трэнера.

Актуальнасць. Дасведчанасць спартыўнага трэнера ў значнай меры абумоўлівае паспяховасць яго выхаванцаў, аднак практика сведчыць, што не заўсёды трэнеры па футболе валодаюць неабходнымі прафесійнымі кампетэнцыямі для арганізацыі паўнавартаснага вучэбна-трэніровачнага працэсу. Не ўсе трэнеры імкнуцца павышаць свой прафесійны ўзровень, не выпрацоўваюць уласных тэхналогій навучання. Яшчэ радзей ідуць на эксперымент, шукаюць індывідуальныя падыходы і метады працы з дзецьмі. Многія адносяцца да трэнерскай працы фармальна: галоўнае – забяспечыць бяспеку трэніровачнага працэсу, дасягнуць належных лічбаў набору ў групу, арганізаваць трэніроўку і сачыць за прагрэсам навучэнцаў. Асаблівую важнасць праблема прафесійнай культуры трэнера набывае ў аспекте росту сусветнай папулярнасці жаночага футболу.

Мэта працы – выявіць асноўныя складнікі прафесійнай культуры трэнера футбалістак 9–11 гадоў.

Метады і арганізацыя даследавання. Даследаванне ажыццяўлялася ў СДЮШАР па футболе г. Брэста, г. Пінска, г. Баранавічы з дапамогай апытальніка Д. Ротэра і методыкі С. Розэнцвейга, назірання за вучэбна-трэніровачным працэсам.

Паняцце “культура” ў навуцы звычайна выкарыстоўваецца, калі прысутнічае неабходнасць падкрэсліць шырокі дыяпазон разглядаемых прадметаў, уласцівасцей, з’яў. У аўтарытэтным Оксфардскім слоўніку каля 9 тыс. разоў згадваецца слова “культура” і падаецца 147 азначэнняў гэтага фундаментальнага тэрмина: форма мыслення, нормы маўлення, этalonныя ўзоры паводзін, вобраз жыцця, духоўныя каштоўнасці, вераванні і абраады, звычай і рамёствы, помнікі пісьменнасці, усе віды мастацтва і інш [1].

Прафесійная культура з’яўляецца часткай агульнай культуры і характарызуецца, паводле азначэння Т. Р. Юсупавай, значнай інтэгральнасцю: “метадалагічная культура, прафесійная кампетэнтнасць, шырыня светапогляду, гуманістычны характар педагогічнай дзейнасці і творчасць” [2, с. 20]. Метадалагічную культуру складаюць веды, уменні, перакананні, праектаванне, камунікацыя, рэфлексія.

Прафесійная культура трэнера вызначаецца найперш сукупнасцю яго ведаў (педагагічных, псіхалагічных, медыка-біялагічных) і іх граматным выкарыстаннем на практицы, у вучэбна-трэніровачным працэсе. Педагагічныя веды трэнера па футболе – гэта яго метадычнай падрыхтаванасць, якая ўключает ў сябе тэорыю і методыку футбола, агульнадыдактычныя і спецыфічныя прынцыпы, заканамернасці, метады і прыёмы, сродкі і формы педагогічнага ўздзейння. Псіхалагічная кампетэнтнасць трэнера па футболе вызначаецца ўменнем ставіць мэты, матываваць, эфектыўна весці зносіны з футбалісткамі, выяўляць лідараў і выкарыстоўваць іх якасці ў аб’яднанні каманды, развіваць здольнасці

і талент кожнага выхаванца. У аснове псіхалагічнай дзейнасці трэнера футбалістак 9–11 гадоў павінны граматна рэалізоўвацца наступныя аспекты: ацэнка і рэгуляцыя псіхалагічнага стану спартсменак, дыягностика і карэкцыя псіхалагічнага клімату ў камандзе і міжасабовых узаемаадносінаў, становішчае ўздзейнне на асобу футбалістак (характар, тэмперамент, зацікаўленасці), удасканаленне спецыфічных працэсаў успрымання (адчуванне мяча, адчуванне часу, адчуванне партнёраў, адчуванне памеру пляцоўкі ці поля). Добры трэнер павінен умесьць прытрымлівацца аптымальнага дэмакратычнага педагогічнага стылю ўзаемаадносін і яго разнавіднасцяў (эмацыйнага, дзелавога, пабуджальнага, патрабавальнага, скіроўваючага) у залежнасці ад сітуацыі; выклікаць у дзяцей давер і ўпэўненасць, быць аўтарытэтам, вырашаць камандныя канфлікты, пазбаўляць калектыву нервовасці, стрэсавых сітуацый.

Эфектыўнасць трэнерскай дзейнасці з футбалісткамі абумоўліваець веды ў галіне анатоміі, біямеханікі, фізіялогіі, біяхіміі, метралогіі, гігіены, дыеты, лячэбнай фізкультуры. Трэнер павінен арганізоўваць мэставыя гутаркі па пытаннях рэжыму дня, санітарна-гігіенічных правіл у спорце, спартыўнай дыеты, прадухілення недахопу вітамінаў і мінералаў у арганізме спартсменак у выніку інтэнсіўных трэніровак, умесьць ацэньваць стан выхаванцаў па знешніх прыметах і паводзінах, аптымальна ўздзейнічаць на функцыянальныя сістэмы арганізма футбалістак з улікам узроставых і індывідуальных асаблівасцей, узроўню падрыхтаванасці.

Сучасны футбольны трэнер у большай ступені арыентаваны на падбор трэніровачных практыкаванняў, адпаведных узросту спартсменак. У некаторых трэнераў відавочна імкненне дасягнуць хуткатэрміновых вынікаў, яны не лічаць патрэбным працаваць на доўгатэрміновую перспективу. У выніку асобныя спартсменкі пакідаюць спорт, атрымліваюць псіхалагічныя і фізіялагічныя траўмы, маюць праблемы ва ўзаемаадносінах з аднагодкамі ў камандзе. Зрэдку адзначаюцца ў адносінах да футбалістак негатыўныя праяўленні (грубасць, імпульсіўнасць, жорсткасць, пыха, эгаізм).

Разам з тым у многіх еўрапейскіх краінах, акрамя абавязковай прафесійнай ліцэнзіі (для дзіцячых калектываў дастаткова ліцэнзіі першага ўзроўню з пяці) і сертыфіката па аказанні першай медыцынскай дапамогі, пры працаўладкаванні аддаюць перавагу ўладальнікам дыпломаў спецыяльных спартыўных курсаў у галіне спартыўнай сацыялогіі, спартыўных траўм, спартыўнай медыцыны, спартыўнага харчавання і інш.

На футбольнага трэнера ўздзейнічае комплекс негатыўных умоў (невысокая зарплата, псіхалагічная нагрузкa на працы, зніжэнне рухавай актыўнасці дзяцей, відэафіксацыя трэніровачнага працэсу, прэсінг з боку кіраўніцтва, надзеленага правамі прэміравання працоўнага калектыву). На аснове індывідуальных рыс характару (зацікаўленасць справай,

патрабавальнасць, справядлівасць, уважлівасць, самакантроль) і ўласцівасцей тэмпераменту (стрыманасць, эмацыйная стабільнасць, разважлівасць, імпульсіўнасць і інш.) фармірующа агульныя здольнасці (крытычнасць, назіральнасць, пераканальнасць і інш.), прафесійная педагогічныя ўменні і навыкі, спецыяльныя спартыўныя здольнасці трэнера. Да асобы футбольнага трэнера прад'яўляеца комплекс патрабаванняў, якія абумоўліваюць паспяховасць яго прафесійной дзейнасці.

Дзейнасць трэнера мае поліфактарныя характеристары: гэта кіраўнік, педагог, сябра, дарадца, эталон паводзін. Ён займаецца тлумачэннем правіл гульні, трансляцыяй тэхніка-тактычных ведаў, ажыццяўленнем трэніровачнага працэсу, арганізацыяй таварыскіх гульняў, вырашэннем канфліктаў, матывацыяй гульцоў, аналізам дзейнасці спартсменаў, планаваннем трэніровачнага працэсу, аказаннем першай медыцынскай дапамогі. Добры трэнер – асока апантаная, вопытная, прафесійна падрыхтаваная, цярплівая. У дзіцячым калектыве гэта яшчэ і дасведчаны дзіцячы псіхолаг, належным чынам інфармаваны аб сямейных проблемах кожнага выхаванца, які ўмее контактаваць з бацькамі футбалістак. Футбольны трэнер павінен валодаць спецыяльнымі метадычнымі кампетэнцыямі: уменнем складаць перспектывунае і бягуче планаванне, уменнем падабраць метады і формы працы, адпаведныя мэтам і задачам, уменнем структураваць трэніровачны працэс, уменнем прытрымлівацца адпаведнага стылю паводзін, уменнем будаваць дыялог з выхаванцамі, уменнем арганізаваць простору трэніроўкі.

Асабліва важнымі нам бачацца наступныя прафесійныя кампетэнцыі:

- 1) камунікатыўныя навыкі (уменне пераконваць, заахвочваць, рабіць кампліменты, працеваць у калектыве, арганізоўваць гарманічную і камфортную для ўсіх атмасферу, уменне слухаць і чуць іншых, уменне ісці на кампраміс, уменне лагічна, паслядоўна, дакладна і сцісла фармуляваць думку і даходліва, структуравана, зразумела, эмацыйна яе презентаваць сваім выхаванцам, канцэнтраваць увагу на пэўным заданні, прывучаць футбалістак уважліва слухаць трэнера);
- 2) маральна-этычныя якасці (гуманнасць, мэтанакіраванасць, працавітасць, спагадлівасць);
- 3) псіхалагічныя навыкі (уменне кантраліваць эмацыйны стан гульцоў, ладзіць эмацыйны контакт з аўдыторыяй, складаць псіхалагічны профіль каманды і інш.);
- 4) арганізацыйныя якасці (уменне арганізаваць удзел каманды ў спаборніцтвах, цікавую трэніроўку; уменне рэгуляваць тэмп трэніроўкі; уменне рабіць заўвагі футбалісткам; уменне звяртаць увагу на самыя істотныя моманты; уменне ажыццяўляць індывідуальны падыход у каманднай падрыхтоўцы);
- 5) асобасныя якасці: крэатыўнасць, харызматычнасць, стрэсаўстойлівасць, уменне паказаць на ўласным прыкладзе тэхнічныя прыёмы, уменне быць назіральным (адзначаць стомленасць навучэнцаў, заўважаць захварэўшых, выяўляць лепшых і аўтсайдараў).

Высокая прафесійная культура трэнера прадугледжвае абмен вопытам з калегамі, цікавасць да новых адукатычных тэхналогій, самаадукацыю і самаўдасканаленне. Прафесійна мэтазгоднай з'яўляеца адаптацыя інфармацыі ў залежнасці ад узросту спартсменак, уменне карыстаца медыясродкамі (прэзентацыямі, відэаматэрыялам і інш.).

Своеасаблівым індыкатарам яго педагогічнага таленту з'яўляеца уменне ладзіць контакт з кожнай без выключэння персонай, кіраўніцтвам і бацькамі. Трэнер павінен выпрацаваць аптымальны стыль камунікацыі: дэмакратычны, патрабавальны, без натацый і дыдактызму. Важна таксама прывучаць дзяцей да дакладнага выканання сваіх заданняў і патрабаванняў, умець пераконваць, заахвочваць, падтрымліваць, хваліць, узнагароджваць.

Нам бачыцца неабходнай асобаснай якасцю трэнера адэватны локус кантролю, які адлюстроўвае характар лакалізацыі кантролю валявых намаганняў. Ён можа быць экстэрналым, калі асока тлумачыць вынікі дзейнасці зневільні фактарамі (напрыклад, паражэнне ў гульні абумоўлівае неспрыяльнымі ўмовамі надвор’я, несправядлівым судзействам, псіхалагічным уздзеяннем гледачоў), і інтэрналым, калі трэнер тлумачыць вынікі дзейнасці ўнутранымі фактарамі (напрыклад, паражэнне звязвае з недастатковай фізічнай падрыхтаванасцю, неналежным вывучэннем каманды супернікаў трэнерам, неаптымальнымі заменамі ў матчы).

Для выяўлення локусу кантролю трэнераў футбалістак 9–11 гадоў было арганізавана анкетаванне 12 педагогаў СДЮШАР Брэста, Пінска і Баранавіч з дапамогай апытальніка Д. Ротэра і методыкі С. Розэнцвейга.

Вынікі і іх абмеркаванне. Даныя тэставання засведчылі, што пераважная большасць (89 %) трэнераў футбалістак 9–11 гадоў СДЮШАР Брэста, Пінска і Баранавіч маюць адэватную самаацэнку, у іх рэдка праяўляеца трывожнасць, яны схільныя да паслядоўнага вырашэння пастаўленых задач, упэўненыя ў сваіх здольнасцях, камунікабельныя. Высокія паказчыкі шкалы інтэрнальнасці ў галіне вытворчых адносін, паводле апытальніка Д. Ротэра, у 76 % трэнераў сведчаць аб наяўнасці пераканання ў важнасці сваіх асабістых дзеянняў для арганізацыі вучэбнага трэніровачнага працэсу, узаемаадносін у камандзе футбалістак 9–11 гадоў. У выніку даследавання рэакцыя на “правал” і спосабаў выйсця з проблемнай сітуацыі паводле тэста фрустрацыйных рэакцый С. Розэнцвейга быў зафіксаваны ў значайнай колькасці (52 %) трэнерскага складу патрэбнасцяўстойлівы інтрапунітыўны тып рэакцыі, з характэрным імкненнем да разважлівасці, скіраванасцю на стрымліванне непажаданых імпульсіўных рэакцый, прызнанне ўласнай адказнасці і імкненне самастойна выправіць сітуацыю. Пры гэтым у нязначнай колькасці трэнераў (8 %) быў зафіксаваны эгаабаронны экстрапунітыўны тып рэакцыі, з характэрным

імкненнем актыўна адмаўляцца ад адказнасці за праблемную сітуацыю, знайсці віноўных сярод іншых.

Анкетаванне футбалістак 9–11 гадоў выявіла перавагу ў асобе трэнера наступных характарыстык: 76 % – аўтарытэт у спартыўным асяроддзі, мінулы футбольны вопыт; 64 % – дасягненні мінульых каманд і асобных гульцоў; 58 % – уменне цікава арганізоўваць трэніроўкі; 52 % – уменне аператыўна вырашаць канфлікты і зніжаць эмацыйнае напружанне ў калектыве; 48 % – уменне матываваць, заахвочваць; 48 % – уменне прафесійна даводзіць інфармацыю, удасканальваць навыкі выхаванцаў; 42 % – уменне выкарыстоўваць да месца гумар; 36 % – уменне скіроўваць увагу на кожнага; 30 % – уменне захоўваць самакантроль ва ўмовах нестандартных паводзін спартсменак.

Цікава, што футбалісткі высока ранжыравалі аўтарытэт у спартыўным асяроддзі, мінулы футбольны вопыт трэнера і дасягненні мінульых каманд і асобных гульцоў. Трэба заўважыць, што толькі на пятае месца па значнасці юныя футбалісткі паставілі ўменне трэнера прафесійна даводзіць інфармацыю, удасканальваць навыкі спартсменак. Гэта гаворыць аб значным уздзеянні на асобу футбалістак інфармацыі, атрыманай з вуснаў трэнера, і няздольнасці адэватна ацаніць яго прафесійныя навыкі. Такая ацэнка, безумоўна, павінна была б улічваць здольнасці трэнера цыклічна дыягнаставаць функцыянальную падрыхтаванасць футбалістак з дапамогай спецыяльных тэстаў, аналізаваць вынікі сваёй працы, рацыянальна планаваць аб’ём і інтэнсіўнасць трэніровачных нагрузкак, выяўляць прычыны поспехаў і няўдач, рабіць экспрэс-карэкцыю трэніровачнага працэсу, што ў цэлым падаецца малаверагодным для гэтага ўзросту спартсменак. Інтэрнальная характарыстыка суб'ектыўнага кантролю ў большасці трэнераў сведчыць аб развітым уменні супрацьстаяць знешнім уздзеянням, схільнасці, па магчымасці кантроліруаць паводзіны сваіх выхаванцаў.

Важным складнікам прафесійнай культуры футбольнага трэнера можна лічыць ступень яго актыўнасці ў дасягненні мэтавых арыенціраў, узровень незалежнасці і самастойнасці паводзін і схільнасці да адказнасці за свае ўчынкі, скіраванасці асобы на самаудасканаленне, павышэнне прафесійнага майстэрства. У гэтым сэнсе слушным падаецца меркаванне А. В. Сібелевай аб tym, што “лепшы трэнер не той, хто добра капіруе знакамітых настаўнікаў, а той, хто працуе творча, улічваючы асаблівасці сваіх выхаванцаў. Той, хто трэніруе юных спартсменаў, не павінен забываць, што прафесія трэнера – гэта вялікая адказнасць. Трэнер-педагог мае шмат магчымасцяў для выхавання спартсмена як асобы. Ад учынкаў і рашэнняў трэнера шмат у чым залежыць лёс маладога спартсмена” [3, с. 2].

Высновы. Прафесійная культура з'яўляеца важнай і неабходнай харктастыкай асобы футбольнага трэнера, якая павінна адлюстроўваць наяўнасць і сістэматычную практычную рэалізацыю прафесійных кампетэнцый (камунікатыўных, психалагічных, асобасных, маральна-этычных, арганізацыйных, педагогічных, медыка-біялагічных) у галіне вучэбна-трэніровачнага працэсу, выхавання і арганізацыі дзейнасці спартсменак.

Спіс выкарыстанай літаратуры

1. Oxford English Dictionary 2nd Edition Version 3.1.1. – URL: https://global.oup.com/academic/help/technical-support/cdroms/oed2v3_11/?lang (дата звароту: 20.01.2025).
2. Юсупова, Т. Г. Формирование профессиональной культуры педагога начального профессионального образования : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Юсупова Татьяна Геннадьевна. – М., 2004. – 173 л.
3. Сибилева, А. В. Профессиональные компетенции тренера спортивной школы / А. В. Сибилева. – URL: <https://www.pedoput.ru/categories/17/articles/2192> (дата звароту: 20.01.2025).

[К содержанию](#)

УДК 796.034:379.8(476)

М. И. СУЛЕЙМАНОВА

Беларусь, г. Брест, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ И НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Summary. The presented article examines the specifics of the Physical Culture and Sports industry in the Republic of Belarus, assesses the current state and identifies trends in its development based on significant economic indicators. Statistics on the number of sports facilities and the number of people engaged in physical education and sports are given.

Резюме. В представленной статье рассмотрены особенности отрасли «Физическая культура и спорт» в Республике Беларусь, дана оценка текущего состояния и выявлены тенденции ее развития, базирующиеся на значимых экономических показателях. Даны статистика по количеству физкультурно-спортивных сооружений и численности лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

Актуальность. Физическая культура играет важнейшую роль в жизни современного общества, способствуя укреплению здоровья граждан, формированию здорового образа жизни и всестороннему развитию личности. В Республике Беларусь развитию физической культуры и спорта уделяется приоритетное внимание на государственном уровне, что нашло отражение в ряде нормативных правовых актов и целевых программ [3; 4].

В контексте происходящих в мире глобальных трансформаций, связанных с ускоренным внедрением цифровых технологий, изменением образа жизни и ценностных ориентиров людей, перед сферой физической культуры и спорта встают новые вызовы и открываются новые перспективы развития.

Цель работы – определение современных тенденций развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь, выявление наиболее эффективных направлений и мер развития.

На современном этапе развития белорусского общества сфера физической культуры и спорта испытывает на себе воздействие целого ряда объективных факторов и глобальных вызовов, характерных для большинства стран мира.

Цифровая трансформация затрагивает практически все сферы человеческой деятельности, и физическая культура не является исключением. Использование инновационных технологий открывает новые возможности для совершенствования процессов физического воспитания и оздоровления населения. В частности, активно внедряются мобильные приложения и носимые гаджеты (фитнес-трекеры, смарт-часы и др.), позволяющие отслеживать физическую активность, контролировать показатели здоровья и вести электронные дневники самоконтроля. ИТ-технологии находят применение в области спортивной подготовки для моделирования игровых ситуаций, отработки технических элементов. Широкие перспективы открываются в плане создания персонализированных программ физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей и предпочтений человека на основе обработки больших массивов данных.

Анализ современных направлений и результатов исследования показывает, что для дальнейшего поступательного развития сферы физической культуры и спорта в Республике Беларусь необходимо сконцентрировать усилия в этом направлении.

В области физической культуры информационные технологии могут быть использованы как для совершенствования процессов физического воспитания и спортивной подготовки, так и в административных целях. В управлеченческой деятельности цифровые решения позволяют оптимизировать процессы документооборота, планирования, сбора и анализа статистических данных. Автоматизация административных функций

высвобождает больше ресурсов для решения содержательных задач физического воспитания. Важным условием успешной цифровизации является подготовка квалифицированных кадров, владеющих современными ИТ-инструментами и методиками их применения в физкультурно-спортивной сфере.

Популяризация массового спорта – наиболее эффективное направление развития интереса к массовым видам спорта и формам физической активности, доступным для людей разных возрастов и физических возможностей. Это обусловлено как ростом благосостояния и общей культуры населения, так и активной пропагандой здорового образа жизни в средствах массовой информации.

Популяризации массового спорта способствуют регулярное проведение спортивно-массовых мероприятий («Минский полумарафон», гонка с препятствиями Bison Race, «Золотая шайба», велокарнавал Viva ровар! и др.), строительство и реконструкция физкультурно-оздоровительных и спортивных объектов шаговой доступности, развитие инфраструктуры для занятий бегом, велоспортом, скандинавской ходьбой. Значительную роль играют также активная пропаганда физической культуры в СМИ, доступность и разнообразие фитнес-услуг, организация спортивных мероприятий на предприятиях и в учреждениях образования.

Развитие спортивной инфраструктуры и модернизация материально-технической базы для занятий физической культурой и спортом является одним из ключевых направлений государственной политики в данной сфере. В Республике Беларусь реализуется целый ряд программ по строительству и реконструкции спортивных объектов, благоустройству городской среды с учетом потребностей активного образа жизни [4] (таблица 1).

Важным трендом является строительство многофункциональных спортивных кластеров, органично вписанных в городскую среду и объединяющих различные спортивные объекты воедино в рамках комплексного освоения территории. Яркими примерами таких проектов в нашей стране стали Национальный олимпийский стадион «Динамо», Республиканский центр олимпийской подготовки по теннису, Дворец спорта «Уручье», многофункциональный комплекс «Чижовка-Арена», олимпийский спортивный комплекс «Раубичи», Республиканский центр олимпийской подготовки конного спорта и коневодства в аг. Ратомка, горнолыжный спортивно-оздоровительный комплекс «Логойск», республиканский центр олимпийской подготовки «Стайки», Республиканский центр олимпийской подготовки по гребным видам спорта в г. Заславле и др. Создание подобных современных спортивных кластеров способствует не только развитию массового спорта, но и позиционированию Беларуси как страны, готовой принимать крупные международные соревнования.

Таблица 1 – Количество физкультурно-спортивных сооружений в Республике Беларусь

Территория Республики Беларусь	Количество физкультурно-спортивных сооружений (на конец года; единиц)				
	2020 г.	2021 г.	2022 г.	2023 г.	2024 г.
Республика Беларусь	23 306	23 373	23 387	23 556	23 650
Брестская область	3 497	3 483	3 496	3 515	3 504
Витебская область	3 977	3 932	3 886	3 851	3 789
Гомельская область	2 054	2 095	2 082	2 092	2 119
Гродненская область	3 338	3 285	3 265	3 285	3 306
г. Минск	3 724	3 755	3 794	3 890	3 937
Минская область	3 112	3 181	3 239	3 317	3 366
Могилевская область	3 604	3 642	3 625	3 606	3 629

Важным показателем состояния отрасли физической культуры и спорта является численность занимающихся, данные о которой отражены в таблице 2.

Таблица 2 – Численность лиц, занимающихся физической культурой и спортом на территории Республики Беларусь

Территория Республики Беларусь	Численность лиц, занимающихся физической культурой и спортом				
	2020 г.	2021 г.	2022 г.	2023 г.	2024 г.
Республика Беларусь	2 429 561	2 389 789	2 508 590	2 510 166	2 551 271
Брестская область	339 444	338 545	339 737	336 832	334 670
Витебская область	290 334	286 744	287 122	288 486	290 612
Гомельская область	351 514	356 358	356 570	352 775	351 784
Гродненская область	263 957	257 388	259 266	258 728	257 736
г. Минск	555 988	511 402	590 822	581 157	621 424
Минская область	369 203	380 867	406 427	425 083	426 371
Могилевская область	259 121	258 485	268 646	267 105	268 674

Согласно данным таблицы 2, в Беларуси наблюдается увеличение количества занимающихся физической культурой и спортом, что свидетельствует о положительных результатах работы по вовлечению населения в физкультурно-оздоровительную деятельность. Так, в 2024 г. более 2,5 млн человек занимались физической культурой и спортом, наблюдается устойчивая тенденция увеличения численности занимающихся из года в год.

Развитие массового спорта и вовлечение все большего числа граждан в регулярные занятия физической культурой должно стать одним из ключевых приоритетов государственной политики. Для этого необходимо кардинально повысить доступность спортивных услуг для различных социальных групп населения.

Речь идет не только о строительстве новых физкультурно-оздоровительных объектов в шаговой доступности от мест проживания, но и об обеспечении их транспортной и финансовой доступности. Развитие программ здорового образа жизни со льготным посещением станет важным стимулом для привлечения граждан к занятиям спортом.

Особого внимания заслуживает вопрос создания безбарьерной среды и специализированных условий для занятий лиц с ограниченными физическими возможностями. Адаптивная физическая культура должна войти в число приоритетов национальной программы развития спорта.

Модернизация системы физического воспитания невозможна без реформирования системы подготовки и переподготовки профессиональных кадров для отрасли – педагогов по физической культуре, тренеров, инструкторов, руководителей спортивных организаций.

В образовательных программах учреждений высшего и среднего специального образования необходимо усилить изучение здоровьесберегающих технологий, методик работы с лицами разного возраста и физических возможностей, применения инновационных цифровых инструментов. Теоретическая подготовка должна органично сочетаться с практико-ориентированным обучением.

Важной задачей становится непрерывное повышение квалификации уже работающих специалистов. Регулярные курсы и семинары, стажировки на передовых спортивных объектах позволяют педагогам идти в ногу со временем, осваивая новейшие достижения науки и практики.

Выводы. Проведенный анализ современных тенденций развития и результатов исследований позволяет сделать вывод, что физическая культура Республики Беларусь находится в активной стадии трансформации и качественного обновления. С одной стороны, происходит интенсивное освоение цифровых технологий, которые открывают новые возможности для персонализации тренировочных программ, контроля за физической активностью, повышения мотивации. С другой – наблюдается рост интереса различных групп населения к массовым видам спорта, укрепляется материально-техническая база для занятий физической культурой и спортом.

Список использованной литературы

1. Гусинец, Е. В. Особенности развития отрасли «физическая культура и спорт» в Республике Беларусь / Е. В. Гусинец // Экономика и банки : науч.-практ. журн. – 2019. – № 1. – С. 67–76.
2. Интерактивная информационно-аналитическая система распространения официальной статистической информации // Национальный статистический комитет Республики Беларусь. – 2025. – URL: <https://dataportal.belstat.gov.by/osids/indicator-info/10109200001> (дата обращения: 12.05.2025).

3. О физической культуре и спорте : Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г. № 125-З // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – 2025. – URL: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=N11400125> (дата обращения: 12.05.2025).

4. О Государственной программе «Физическая культура и спорт» на 2021–2025 г. : постановление Совета Министров Респ. Беларусь от 29 янв. 2021 г. № 54 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – 2025. – URL: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=C22100054> (дата обращения: 12.05.2025).

К содержанию

УДК 796.4:796.05

Л. С. ТИТОВА, Н. А. КУЗЬМИНА, ВАН ЦЫСЯО

Беларусь, г. Брест, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

ВАРИАТИВНОСТЬ РАЗУЧИВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СВЯЗОК В ТАНЦЕВАЛЬНОЙ И СТЕП-АЭРОБИКЕ

Summary. This article examines the effectiveness of learning aerobic movement sequences in step and dance aerobics using two methods: breaking movements into even and odd beats.

Резюме. В статье рассматривается эффективность разучивания связок аэробных движений в степ- и танцевальной аэробике с использованием двух методик – дробления движений на четные и нечетные такты.

Актуальность. Танцевальная и степ-аэробика – популярные направления фитнеса, сочетающие в себе кардионагрузку, развитие координации и улучшение чувства ритма.

Технически танцевальная аэробика требует движений, которые уравновешивают биомеханическую эффективность и артистическую выразительность. Например, во время отдельных движений аэробики стабилизаторы туловища поддерживают изометрические сокращения, чтобы закрепить основу упражнения, в то время как конечности могут выполнять как плавные, волнообразные, так и резкие движения посредством эксцентрическо-концентрических чередований. Эта статико-динамическая дуальность олицетворяет уникальность танцевальной аэробики по сравнению с повторяющимися механическими упражнениями.

С педагогической точки зрения современная танцевальная аэробика вышла за рамки моделей имитации-повторения в двухдорожечную

систему, объединяющую ориентированные на задачу и творческо-конструктивные подходы.

Разнообразие методов обучения аэробным упражнениям представляет собой многомерную динамическую систему, охватывающую основные элементы, такие как цели тренировки, регулирование интенсивности, продолжительность, хореография движений и музыкальная адаптивность.

Приоритет непосредственно на занятии по аэробике отдается не со-ставлению, а разучиванию танцевальных связок («восьмерок»). Спортивный термин «восьмерка» обозначает соединение аэробных движений (далее – САД) – это соединение телодвижений, выполняемых последо-вательно в положении стоя в течение четырех музыкальных тактов.

Важную роль в эффективном освоении танцевальных связок играет двигательная память. Двигательная память – память, выражающаяся в за-учивании, сохранении и воспроизведении не образов движений, а самих двигательных действий («моторная память» по П. П. Блонскому). Процесс запоминания танцевальных «восьмерок» включает в себя не только меха-ническое повторение, но и осознанное понимание структуры движений, их последовательности и взаимосвязи с музыкальным сопровождением.

Методика обучения зависит от уровня подготовки. На начальном этапе занимающиеся учатся по методу «часть-целое», разбирая сложные движения на элементарные компоненты с зеркальной обратной связью и тактильными подсказками (например, ручная корректировка инструкто-рами). Продвинутые учащиеся занимаются импровизационными хорео-графическими заданиями, разрабатывая последовательности движений в пределах заданных музыкальных ритмов, – процесс, который стимули-рует креативность, одновременно улучшая рабочую память и исполнительскую функцию посредством активации префронтальной коры.

Цель работы – сравнить эффективность разучивания танцевальных связок (восьмерок) в степ- и танцевальной аэробике двумя способами: по четным и нечетным тактам.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в двух группах студентов 1-го курса. Каждая группа состояла из 20 человек.

Эксперимент длился в течение 8 недель. До начала эксперимента было проведено исследование начального уровня – координационных способностей и двигательной памяти. Тестирование не выявило в группах различий в уровне развития занимающихся по данных критериям.

Первые четыре недели группы разучивали комплекс танцевальной аэробики, затем комбинацию на степ-платформе, состоящую из четырех периодов. Каждая группа работала по своей методике. В первой группе (четные числа) обучение степ-аэробике и танцевальной аэробике проводилось по методу разбиения «восьмерок» на две равные части

(сначала разучивались первые четыре счета, затем вторые, после чего они соединялись в единую связку («восьмерку»)). Во второй группе (нечетные числа) обучение степ-аэробике и танцевальной аэробике проводилось по методу разбиения «восьмерок» на пять и три счета (сначала разучивались пять счетов, затем три счета, после чего они соединялись в единую «восьмерку»). Обе группы изучали движения комплексов последовательно: вначале учили движения ног, затем движения рук, после чего соединяли движения воедино.

Основным показателем выбранных методик обучения является обеспечение высокого качества выполнения аэробных связок в танцевальных композициях. Положительный эффект оптимального выбора заключается:

- в оздоровительных направлениях – в возможности легко и непринужденно повторить сложные аэробные связки, что, в свою очередь, не только развивает координацию движений, но и повышает эффективность тренировочного процесса, оказывая влияние на все системы организма;

- в спортивных направлениях – в качестве исполнения движений, их последовательности, ритмичности и синхронности, что обусловлено правилами соревнований. Критерий артистизма включают в себя пять пунктов и предусматривает пространственно-временную точность упражнений и четкость исполнения, что характеризуется высоким уровнем развития координационных способностей.

В конце эксперимента было проведено контрольное испытание. По разработанной методике студенты исследуемых групп были оценены по таким показателям, как количество воспроизведенных упражнений и точность воспроизведения движений комплекса. Движения комплекса необходимо было выполнить без остановки и продемонстрировать гимнастический стиль.

Результаты и их обсуждение. По истечении 8 недель были проведены контрольные испытания по определению качества выполнения изученных комплексов и оценке субъективных ощущений студентов, связанных с процессом обучения и эффективностью применяемых методик.

На первом контрольном испытании два эксперта (судья национальной категории и судья первой категории по аэробике спортивной) независимо друг от друга анализировали и давали оценки (в баллах от 0 до 10) комплексов по танцевальной аэробике и степ-аэробике в сравнении с эталоном (показ инструктором упражнений комплекса) непосредственно во время проведения испытания и по материалам видеосъемки (на контролльном испытании велась видеосъемка комплексов двух групп). Эксперты фиксировали количество ошибок и оценивали выполнение упражнений комплекса по каждому параметру индивидуально, затем оценки сравнивались и усреднялись. Оценка производилась на основе параметров, разработанных О. В. Усовой в соавторстве с профессором,

доктором психологических наук Л. Я. Дорфман: количество (объем) воспроизведенных движений (поддержание заданной последовательности выполнения упражнений комплекса и ошибки при воспроизведении заданных направлений движений) и точность воспроизведения движений (ошибки при воспроизведении заданной амплитуды движений и поддержание заданного ритма при выполнении движений).

Анализ полученных результатов показывает, что среднеарифметические показатели по «количество выполненных упражнений комплекса» в первой группе (четные такты) превышают показатели второй группы (нечетные такты) как по степ-аэробике (6,9 против 6,0), так и по танцевальной (6,7 против 6,5). Также по параметру «точность воспроизведения движений» первая группа демонстрирует более высокие показатели (6,6 и 6,4), чем вторая группа (5,8 и 6).

Методика остановки на четвертый счет (четный) показала положительную динамику в развитии координационных способностей и двигательной памяти при работе на степ-платформе.

Анализ результатов анкетирования обеих групп показывает, что уровень сложности освоения комплекса на степ-платформе и танцевальной аэробики в целом оценивается участниками как умеренно высокий. В обеих группах большинство респондентов отмечали средний уровень сложности (40–50 %), при этом значительная часть участников также сталкивалась с трудностями, оценивая их как довольно сложные или очень сложные. Что касается элементов, вызывающих наибольшие затруднения, в обеих группах лидируют работы ног (координация и ритм), что свидетельствует о высокой сложности данного компонента при освоении упражнений. Работа рук вызывает меньшие затруднения, однако в группе с нечетными тактами наблюдается увеличение доли участников, испытывающих трудности именно в работе рук (30 против 20 %).

Выводы. Анализ результатов показал, что обе методики эффективны в обучении танцевальным движениям.

Сравнение полученных показателей выявило специфические особенности: в композиции, где добавлены сложные движения рук, наиболее быстро и качественно движения изучаются с остановкой на нечетный счет, и наоборот, при сложных движениях ног соединения аэробных движений следует дробить по четыре счета.

Исследование подтверждает гипотезу о том, что рациональное проектирование образовательного процесса с использованием вариативных методик обучения способствует более эффективному освоению аэробных связок, что предоставляет возможности для оптимизации тренировочного процесса, делая занятия более доступными и интересными для широкого круга занимающихся разных возрастов и уровней подготовки.

[К содержанию](#)

О. Н. ТИТОРОВА, К. М. ХАМИТОВА

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

ШКОЛЬНЫЙ СПОРТ В РОССИИ И В КИТАЕ

Summary. The article compares school sports in Russia and China, identifies differences in equipment and organization, and highlights the importance of developing physical education for youth health and patriotism.

The study, based on a survey of schoolchildren, will help develop recommendations for optimizing school sports in Russia.

Резюме. В статье сравнивается школьный спорт в России и Китае, выявляются различия в оснащении и организации и подчеркивается важность развития физического воспитания для здоровья и патриотизма молодежи. Исследование, основанное на опросе школьников, поможет разработать рекомендации для оптимизации школьного спорта в России.

Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью оценить эффективность спортивной деятельности в школах, выявить проблемы и недостатки, а также определить возможные пути их решения.

Цель работы – разработать рекомендации для оптимизации развития школьного спорта в России.

Методы и организация исследования. Анализ литературных источников, рефлексии личного опыта и данных опроса, посвященного сущности школьного спорта. Применялись описательная и сравнительная статистика.

В анкетном опросе участвовали 60 учащихся: 29 являются учениками школ Китая (82,8 % – из общеобразовательных учебных заведений, 17,2 % – из частных школ), 31 ученик из школ России (64,5 % – ученики общеобразовательных учреждений и 35,5 % – лицеисты). Все опрошенные являются учениками старшей школы (9–11 класс в России; 10–12 класс в Китае). Данные представлены в процентном отношении доли опрошенных, ответивших положительно на вопросы анкеты. Ответы разделены по модулям, раскрывающим проблематику школьного спорта.

Результаты и их обсуждение. Школьный спорт – часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в общеобразовательных организациях, их подготовку к участию и участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях,

в том числе в официальных физкультурных и спортивных мероприятиях, которая помогает развивать такие навыки, как командная работа и уважение к другим. Основные цели включают поощрение здоровых привычек, тренировку физических способностей и развитие интереса к спорту. Несмотря на поддержку со стороны государства, уровень здоровья детей снижается из-за низкой физической активности. Школьный спорт также является частью системы детско-юношеского спорта и способствует формированию квалифицированных спортсменов. Задачи школьного спорта включают развитие физической подготовки, самооценки, уважения к правилам и нормам, а также обучение стратегическим навыкам через командные соревнования.

Задачи школьного спорта в КНР включают развитие физической подготовки учащихся, улучшение здоровья, воспитание спортивного интереса и личностных качеств. Основная цель физического воспитания в китайских школах – повышение физической готовности и здорового развития молодежи. Школьный спорт делится на физическую культуру, внеклассные мероприятия, подготовку команд и соревнования, утреннюю гимнастику и оздоровительные мероприятия. Школьный спорт играет важную социальную роль, способствуя воспитанию патриотизма и качеств, необходимых для национального возрождения. Популяризация молодежного спорта и развитие профессионального спорта критически важны для страны. Физическое воспитание считается базовым элементом образования и способствует здоровому развитию и формированию спортивных привычек у школьников.

Материально-техническое оснащение учебных заведений. В ответ на вопрос «Какой спортивный инвентарь используется на уроках физической культуры?» ученики из России отметили использование гимнастического коня (19 ответов), мячей (29), скакалок (24), гимнастических скамеек (17), шведских стенок (22), канатов (20) и гимнастических матов (25). Ученики из Китая упомянули: гимнастический конь (1), мячи (23), скакалки (12), гимнастические скамейки (2), шведскую стенку (0), канаты (7) и гимнастические маты (11), причем пять школьников заявили об отсутствии инвентаря (один из отвечающих отметил, что каждый ученик должен приносить свой инвентарь).

Отвечая на следующий вопрос «Есть ли в вашей школе спортивные сооружения для комфортного занятия спортом (питьевые фонтанчики, душевые, просторные раздевалки и т. д.)?», 77,4 % российских школьников подтверждают их наличие, 12,9 % не уверены, 9,7 % отрицают. Однако только 48,4 % уверены, что эти сооружения работают. 62,1 % китайских школьников уверены в наличии таких условий, 24,1 % не уверены, 13,8 % отрицают. При этом 78,6 % могут пользоваться этими сооружениями.

Вопрос «Как часто школа меняет спортивный инвентарь?» показал, что 77,4 % русских считают замену редкой, тогда как среди китайцев показатель редкой замены составляет 37,9 %.

По полученным результатам по данному блоку вопросов можно выделить недостаточную оснащенность спортивным инвентарем китайских школ в сравнении с российскими, однако, несмотря на процентный перевес в сторону русских школьников в вопросе о наличии инвентаря для комфортного занятий спортом, на следующий вопрос о рабочем состоянии данного оборудования большинство положительных ответов мы получили от школьников из КНР, что свидетельствует о более высоком качестве устанавливаемого технического оснащения в школах Китая.

Спортивные секции. На вопрос «Какие спортивные секции есть в Вашей школе?» русские школьники перечислили следующие спортивные секции: волейбол (30), плавание (16), футбол (21), баскетбол (19), легкая атлетика (5), йога и шахматы (1). Китайские школьники сообщили о следующих секциях: баскетбол (22), футбол (17), легкая атлетика (13), волейбол (10), плавание (5), бадминтон (1). Двою указали на отсутствие секций.

Далее на вопрос «Участвуете ли Вы в спортивных кружках?» 54,8 % русских школьников ответили утвердительно (9 человек занимаются волейболом, 3 человека волейболом и баскетболом, 1 человек настольным теннисом), остальные (45,2 %) – отрицательно. Среди китайских школьников лишь 37,9 % посещают спортивные кружки, из которых 4 школьника ходят на баскетбол, 3 на футбол, 2 на бадминтон и 1 на бокс.

По результатам данного блока можно сделать заключение о том, что российские школы отличаются многообразием спортивных секций: на вопрос об их численности среди русских опрашиваемых лишь трое указали один спортивный кружок, в то время как школьников из Китая с таким же ответом оказалось 11.

Организация спортивной жизни. 93,5 % российских и 89,7 % китайских учеников подтвердили возможность участия в спортивных мероприятиях. И лишь 90,3 % школьников России и 86,2 % учеников Китая имеют возможность заниматься спортом после уроков.

93,5 % российских и 79,3 % китайских школьников отвечают согласием на вопрос о сдаче физкультурных нормативов в школе; 3,2 % и 13,8 % соответственно не уверены в своих ответах; 3,2 % и 6,9 % соответственно утверждают о том, что не сдают физкультурные нормативы вовсе.

На вопрос «Как часто проходят спортивные мероприятия в Вашей школе (соревнования, праздники, веселые старты и т. д.)?» ученики из Российской Федерации дали следующие ответы: 41,9 % говорят о частом их проведении (1–2 раза в месяц), 38,7 % считают, что такие мероприятия проводятся довольно редко (менее 1 раза в месяц), и всего

19,4 % утверждают о постоянном проведении спортивных соревнований (3 раза в месяц и чаще). Ученики из КНР ответили следующим образом: 79,3 % уверяют в редкой организации подобных мероприятий, 17,2 % – в частой, только 3,4 % всех опрашиваемых вспоминают, что в их учебных заведениях постоянно проводятся спортивные праздники.

Вопрос о наличии программ для детей с особыми потребностями: 67,7 % россиян не уверены, 22,6 % – «да», 9,7% – «нет», у китайцев 20,7 % – «да», 51,7 % не уверены.

По результатам данного блока можно сделать выводы, что организация спортивной деятельности в школах Китая проявляет себя хуже, чем в школах России: невозможность заниматься спортом на базе учебного заведения, редкое проведение спортивных мероприятий, отсутствие специальных программ для детей с особыми потребностями – хоть и не в большом процентном соотношении, но частое в сравнении с российскими школами проявление представленных проблем в школах Китайской Народной Республики.

Отношение учеников к состоянию школьного спорта в их школе (количество кружков, доступность их посещения, условия для занятий спортом и т. д.) и влияние школьного спорта на дальнейшую жизнь детей. 48,4 % российских школьников оценивают спорт в школе отлично, 38,7 % – хорошо, 12,9 % – удовлетворительно. В Китае 17,2 % считают спорт отличным, 37,9 % – хорошим и 27,6% удовлетворительным.

На вопрос об изменении чего-либо в спортивной жизни школы многие опрашиваемые ответили, что ничего не стали бы менять (61,3 % российских и 58,6 % китайских школьников); 22,6 % российских и 13,9 % китайских школьников просят заменить имеющиеся / построить новые сооружения и инвентарь для комфортного занятия спортом (душевые, спортивные залы, мячи и т. д.), 12,9 % просят изменить структуру самих занятий по физической культуре, и 3,2 % полностью убрали бы уроки физической культуры. 17,2 % учеников из КНР выступают за изменение школьной программы по физической культуре, 6,9 % просят чаще проводить спортивные мероприятия, и 3,4 % полностью не нравится атмосфера школьного спорта.

Согласно полученным результатам, можно смело сказать, что уровень школьного спорта в Китае ниже такового в России. Несмотря на желание китайских школьников заниматься спортом, учебные заведения не предоставляют им такой возможности (согласно ответам об изменении школьной программы в сторону развития спортивных секций и проведения подобных мероприятий), что также влияет на отношение к спорту в будущем. Так, на вопрос «Планируете ли Вы заниматься спортом после

школы» лишь 58,6 % учеников из КНР ответили утвердительно, в то время как таких же учеников из Российской Федерации оказалось 90,3 %.

Выводы. В Российской Федерации школьному спорту детей уделяется большее внимание со стороны государства и образовательных учреждений, что способствует популяризации физической культуры и активного образа жизни среди школьников. Учебный план включает в себя различные спортивные дисциплины и внеурочные секции, школы оборудованы инвентарем для занятия спортом, администрации учебных заведений ответственно относятся к вовлечению школьников в спортивные мероприятия. С другой стороны, в Китае, несмотря на значительные усилия правительства по популяризации физической активности, существует ряд факторов, ограничивающих развитие школьного спорта. Это может быть связано с высокой академической нагрузкой на учащихся, а также недостатком финансирования и инфраструктуры для спортивных мероприятий. В результате нашего исследования можно сделать вывод о том, что Россия имеет более развитую систему школьного спорта, что положительно оказывается на здоровье и физическом развитии детей. Важно продолжать обмен опытом и проводить дальнейшие исследования для улучшения ситуации со школьным спортом как в России, так и в Китае.

Список использованной литературы

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федер. закон от 4 дек. 2007 г. № 329-ФЗ : в ред. от 21 апр. 2025 г. № 96-ФЗ // КонсультантПлюс. Россия : справ. правовая система (дата обращения: 30.04.2025).
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 7-е изд., стер. – М. : Академия, 2023. – 250 с.
3. Пан Шаовэй. Школьная физкультура / Пан Шаовэй, Ю Кэхун. – 3-е изд. – Пекин : Изд-во высш. образования, 2015. – С. 58–62.
4. План осуществления «Основных положений об общегосударственном спортивном плане (2006–2010 гг.)». – Пекин : Гос. генер. упр. КНР по делам физкультуры и спорта, 2006. – С. 6–34.

[**К содержанию**](#)

Р. З. УМЯРОВА, Д. Б. ЗАКИРОВА

Россия, г. Казань, Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ
СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА: ОПЫТ И ПЕРСПЕКТИВЫ
В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Summary. This article is devoted to the prospects for the development of student sports clubs in modern society. The main content of the study is the analysis of the current state of student sports clubs in the country. The task was to attempt to identify current problems that hinder the development of student sports clubs at the present time. This task was solved by considering the objective and subjective factors influencing the development of student sports clubs in modern society.

Резюме. Статья посвящена перспективам развития студенческих спортивных клубов в современном обществе. Основное содержание исследования составляет анализ текущего состояния студенческих спортивных клубов в стране. В качестве задачи была определена попытка определить текущие проблемы, препятствующие развитию студенческих спортивных клубов в настоящее время. Данная задача была решена путем рассмотрения объективных и субъективных факторов, влияющих на развитие студенческих спортивных клубов в современном обществе.

Актуальность. Соотнесенность между физическим воспитанием, спортом, здоровьем и образованием студентов должна быть очень сильной и прогрессивной. Поэтому есть необходимость проанализировать возможности страны в организации студенческого спорта, изучить тенденции и проблемы развития студенческого спорта, выявить необходимые условия для создания возможностей для занятий спортом при вузах.

Цель работы – провести обзор научных публикаций по данной теме, обозначить слабые и сильные места в организации студенческого спорта, выявить перечень необходимых условий для развития студенческого спорта. В настоящее время высшие учебные заведения ставят перед собой задачу подготовки не только квалифицированных специалистов, но и всесторонне развитых, гармонично сложенных личностей. Важную роль в формировании молодого профессионала играет физическое воспитание и спорт. Овладение этими дисциплинами способствует приобретению студентами необходимых знаний и навыков для поддержания физического и психологического здоровья.

Популяризация спорта среди студентов. Популяризация студенческого спорта среди молодежи и повышение его престижа может стать эффективным решением проблемы недостаточной заинтересованности молодых людей в систематических занятиях спортом. Данный подход не только оказывает влияние на положительную тенденцию занятия спортом среди студентов, но и стимулирует уменьшение количества вредных привычек, а в отдельно взятых случаях и полный отказ от зависимостей. Многочисленные исследования, проведенные как отечественными, так и зарубежными специалистами, подтверждают эффективность использования средств спорта и физической культуры в предотвращении негативных социальных явлений среди молодежи. На современном этапе занятие спортом не является одним из основных аспектов времяпрепровождения молодежи. Это обуславливается отсутствием беспокойства о своем здоровье у молодых людей, причиной чему может являться пропаганда в инфосреде альтернативных ценностей (например, вредных привычек). Тем не менее физическая активность играет важную роль в жизни и здоровье студентов. Их учебная деятельность характеризуется высокой зрительной и умственной нагрузкой, что приводит к перенапряжению нервной системы. Занятие спортом не только благоприятно влияет на физические показатели организма, но и приводит в норму ментальное состояние, разгружает нервную систему и способствует выработке гормонов, отвечающих за поднятие настроение у человека. Учебные заведения играют ключевую роль в формировании у молодого поколения мотивации к здоровому образу жизни, что способствует воспитанию работо- и конкурентоспособных выпускников. Занятия по физической культуре проводят высококвалифицированные преподаватели-профессионалы. Активное участие студентов в мероприятиях, организуемых университетом, может способствовать решению проблемы приобщения молодежи к здоровому образу жизни и формированию у них ответственного отношения к здоровью. Физические нагрузки для студентов являются необходимым универсальным средством, которое помогает противостоять нервно-психическому напряжению и интенсивному жизненному ритму.

Перспективы модернизации системы физического воспитания в российских вузах. В настоящее время в Российской Федерации реализуется масштабная программа модернизации системы физического воспитания студентов высших учебных заведений. Новая Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. определяет ключевые направления развития студенческого спорта и физической подготовки в вузах.

1. Формирование здорового образа жизни: создание условий в университетах для поддержания и укрепления физического и психического

здоровья студентов, а также предотвращение негативных социальных явлений среди молодежи посредством привлечения к спорту и физической культуре.

2. Разработка инновационных подходов: поиск новых форм, методов и средств организации занятий спортом, включая периоды каникул, для повышения уровня физической подготовки студентов.

3. Развитие инфраструктуры студенческого спорта: содействие созданию условий для функционирования спортивных клубов и команд на базе всех уровней образования – от начального до высшего.

4. Создание системы соревнований: формирование многоуровневой и вариативной системы спортивных мероприятий для команд различных образовательных организаций.

5. Оценка уровня физической подготовки: проведение всероссийских проверок физической подготовленности граждан призывающего возраста, необходимой для прохождения военной службы.

6. Укрепление материально-технической базы: обеспечение образовательных организаций необходимым инвентарем и оборудованием, а также подготовка квалифицированных педагогических кадров в сфере физического воспитания.

Перспективы развития современного студенческого спорта. В развитии международного студенческого спортивного движения можно выделить несколько ключевых тенденций.

1. Сильное государственное регулирование. Развитие спорта в учебных заведениях находится под эффективным контролем со стороны государства.

2. Интеграция в образовательную систему. Физическая культура и спорт рассматриваются как неотъемлемая, а в некоторых странах и определяющая часть национальной системы образования.

3. Высокий социальный статус. Национальные студенческие спортивные организации пользуются высоким уровнем уважения в обществе.

В контексте развития студенческого спорта в Российской Федерации наблюдается ряд позитивных тенденций, обусловленных реализацией важных организационных мер. Во-первых, Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 г. предусматривала специальный раздел, посвященный программе развития студенческого спорта. Во-вторых, Правительство Российской Федерации утвердило концепцию развития студенческого спорта, которая стала неотъемлемой частью государственной молодежной политики. В-третьих, Министерством спорта туризма и Министерством образования России был поставлен вопрос о мониторинге уровня физической подготовки студентов. В результате было введено ежегодное тестирование, призванное оценить

соответствие физической подготовленности студентов установленным государственным нормативам. Кроме того, в университетах возрождаются спортивные клубы, тесно взаимодействующие с администрацией вуза, кафедрой физической культуры и студенческими организациями. Была создана структура Российского студенческого спортивного союза, объединяющего усилия регионов для развития студенческого спорта в стране. В итоге было утверждено создание комплексов для подготовки спортсменов, занимающихся олимпийскими видами спорта. Данные комплексы базируются в высших учебных заведениях. Популяризация спорта среди студентов может сыграть ключевую роль в повышении интереса у молодых людей к ежедневной физической активности. Повышение интереса к спорту также повлечет за собой снижение у молодежи зависимостей и вредных привычек, таких как курение, употребление алкоголя, наркомания. Занятие спортом отлично помогает занять свободное время студентов, привести в норму моральное и ментальное состояние, поддерживать тело в хорошей форме. Для повышения интереса к спорту среди студентов проводятся следующие мероприятия:

1. Соревнования между спортивными студенческими объединениями (клубами) теперь внесены в официальный календарь проведения спортивных мероприятий по решению Министерства спорта Российской Федерации.
2. Квалификация спортсменов, участвовавших в приведенных выше мероприятиях, может быть повышена по окончании соревнований и после оглашения результатов.
3. Также была разработана концепция, направленная на организацию информационного обеспечения студенческого спорта.

Вывод. На данный момент студенческий спорт требует повышения уровня качества проводимых мероприятий и его улучшения в целом. Данная цель может быть достигнута благодаря увеличению количества учебных часов для дисциплины «физическая культура». Также повышение интереса у обучающихся к данной дисциплине будет способствовать наиболее быстрому развитию спорта в рамках стен вузов и не только. Повышение престижа спорта у будущих поколений позволит обеспечить на долгосрочной основе тенденцию популяризации спорта среди современной молодежи, но для достижения желаемого результата необходимо увеличить теоретическую базу, а также создать условия для качественного обучения будущих студентов.

Список использованной литературы

1. Спорт как инструмент формирования позитивных поведенческих привычек у молодежи / Н. А. Иванов, Ю. А. Тумасян, А. В. Волков, В. Г. Максименко // Казачество. – 2024. – № 76 (3). – С. 105–112.

2. Иванов, Н. А. Экономические риски в деятельности муниципальных спортивных федераций и клубов спортивных единоборств и способы их оценки / Н. А. Иванов, Е. П. Румянцева // Столыпинский вестник : науч. сетевой журн. – 2024. – № 5. – URL: <https://stolypin-vestnik.ru/wp-content/uploads/2024/05/29-1.pdf> (дата обращения: 23.03.2025).

[К содержанию](#)

УДК 796.83

К. Э. ШАРОМОВ, М. А. КУЗНЕЦОВА, Ю. В. БОЛТИКОВ

Россия, г. Казань, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ

Summary. The article presents a study of model characteristics of competitive activity of highly qualified boxers. Distinctive features of winning boxers from losing ones are revealed according to six selected indicators depending on their weight category. A general model of winners and losers was also created and the reliability of the obtained differences was determined. The information obtained can be of practical use for boxing coaches and is capable of actualizing the problem of studying the characteristics of fights of highly qualified boxers for scientists.

Резюме. В статье представлено исследование модельных характеристик соревновательной деятельности боксеров высокой квалификации. Выявлены особенности, отличающие боксеров-победителей от проигравших, по шести выделенным показателям в зависимости от весовой категории. Также была создана общая модель победителей и проигравших и определена достоверность полученных различий. Полученная информация может принести практическую пользу для тренеров по боксу и способна актуализировать для ученых проблему изучения характеристик поединков высококвалифицированных боксеров.

Актуальность. Проблемы теоретического и методического обеспечения, контроля и планирования спортивной подготовки всегда являются наиболее значимыми для проведения исследований и улучшения всего процесса подготовки спортсменов в целом. Однако определяющим вопросом является определение целевых показателей спортивной подготовки, что обуславливает всю дальнейшую работу со спортсменами. Именно поэтому существует необходимость создания и постоянного корректирования

модели соревновательной деятельности, что важно абсолютно во всех видах спорта, в том числе и в боксе. Следует отметить, что на данный момент существует противоречие между высокой значимостью определения модельных характеристик соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров и низким уровнем разработанности данной проблемы в научно-методической литературе, что и актуализирует выбранную тему исследования.

Цель работы – анализ модельных характеристик соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров.

Методы и организация исследования. С целью изучения соревновательной деятельности применялись следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, регистрация показателей соревновательной деятельности боксеров высокой квалификации посредством анализа видеозаписей поединков чемпионата России по боксу 2024 г., методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. На первом этапе исследования нами была проанализирована научно-методическая литература по теме исследования, что позволило получить следующую информацию.

1. Соревновательная деятельность (далее – СД) боксеров отражает сильные и слабые стороны подготовки боксеров как физического, так и технико-тактического характера. При этом, отмечают ученые, невозможно в полной мере получить информацию о противоборстве [2].

2. По мнению специалистов, СД определяет структуру и содержание спортивной подготовки боксеров. Также установлено, что существует тенденция к повышению эффективности атакующих действий, увеличению эпизодов боя на средней дистанции [1].

3. Существует зависимость показателей СД боксеров и их весовых категорий и манеры ведения боя, что необходимо учитывать при создании модели их СД [3].

На втором этапе исследования нами была проведена регистрация показателей СД боксеров высокой квалификации посредством анализа видеозаписей поединков чемпионата России по боксу 2024 г. Проанализированы следующие показатели:

- 1) количество ударов за бой;
- 2) количество ударов, дошедших до цели;
- 3) плотность боя (отношение количества ударов к длительности боя);
- 4) коэффициент эффективности ударов (отношение количества ударов, не дошедших до цели, к количеству ударов, дошедших до цели);
- 5) коэффициент надежности защиты (отношение количества парированных ударов соперника к количеству ударов, дошедших до цели);
- 6) коэффициент выносливости (отношение количества ударов, нанесенных в первом и последнем раундах).

Полученные данные были структурированы в таблице 1. Для большей наглядности боксеры были условно разделены на три группы в зависимости от весовых категорий: боксеры легких (48–60 кг), средних (63,5–80 кг) и тяжелых (86, 92, 92+ кг) весовых категорий.

Таблица 1 – Показатели СД призеров чемпионата России 2024 г.

Весовые категории		Показатель СД					
		Количество ударов за бой	Количество ударов, дошедших до цели	Плотность боя	Коэффициент эффективности ударов	Коэффициент надежности защиты	Коэффициент выносливости
Легкие	Победитель	101,91	31,86	0,57	3,20	2,20	0,77
	Проигравший	96,97	22,92	0,54	4,21	3,21	0,91
Средние	Победитель	97,16	29,59	0,54	3,28	2,28	0,90
	Проигравший	93,85	20,46	0,52	4,60	3,60	1,00
Тяжелые	Победитель	98,12	28,93	0,55	3,39	2,39	0,89
	Проигравший	85,49	21,57	0,47	3,99	2,99	1,49

Следует отметить, что бои в легких весовых категориях не всегда характеризовались принятыми для них особенностями в большом количестве ударов и высокой плотности боя. Зачастую все зависело именно от манеры ведения боя каждым конкретным боксером.

Выявлено, что у боксеров средних весовых категорий преобладающей манерой ведения боя являлась атакующая, что также влияло на показатели их СД. При этом большую роль в победе спортсмена играла точность нанесения ударов, а не их количество.

Боксеров тяжелых весовых категорий, несмотря на их значительный вес по сравнению с боксерами легких и средних категорий, отличал высокий коэффициент выносливости, что также говорит о достаточном уровне их физической подготовленности к турниру.

Далее мы усреднили полученные показатели для создания общей модели СД победителей и проигравших на данном турнире (таблица 2).

Таблица 2 – Средние показатели СД призеров чемпионата России 2024 г.

Результат выступления	Количество ударов за бой	Количество ударов, дошедших до цели	Плотность боя	Коэффициент эффективности ударов	Коэффициент надежности защиты	Коэффициент выносливости
Победители	99,21	30,31	0,55	3,28	2,28	0,85
Проигравшие	93,12	21,66	0,52	4,31	3,31	1,08

На третьем этапе исследования методами математической статистики были проверены на достоверность различий полученные показатели

победителей и проигравших вне зависимости от весовой категории при помощи непараметрического критерия Ван дер Вардена (таблица 3).

Таблица 3 – Достоверность различий между полученными показателями

Достоверность различий	Различия достоверны ($p < 0,01$)	Различия недостоверны ($p > 0,05$)
Показатель СД	1. Количество ударов, дошедших до цели. 2. Коэффициент эффективности ударов. 3. Коэффициент надежности защиты	1. Количество ударов за бой. 2. Плотность боя. 3. Коэффициент выносливости

Выявлено, что три показателя СД достоверно отличаются у победителей и проигравших, поэтому именно на них следует ориентироваться при проведении дальнейших исследований. Однако данное утверждение может быть оспорено путем увеличения выборки эксперимента.

Выводы. Во-первых, проведенный анализ научно-методической литературы по теме исследования позволил выявить текущую степень разработанности проблемы и особенности измерения показателей СД боксеров высокой квалификации.

Во-вторых, анализ соревновательной деятельности боксеров высокой квалификации позволил выявить их модельные характеристики, в том числе с учетом весовых категорий спортсменов. Также изучены показатели СД победителей и проигравших в обобщенной форме вне зависимости от весовых категорий.

В-третьих, методами математической статистики установлена достоверность различий среди исследуемых данных, что позволило установить достоверность различий по трем показателям – количество ударов, дошедших до цели, коэффициент эффективности ударов и надежности защиты.

Полученные данные имеют большую практическую значимость для оценки и корректирования соревновательной деятельности боксеров и могут быть использованы в качестве ориентира при планировании спортивной подготовки.

При этом следует отметить необходимость дальнейших исследований в данной области, для чего планируется расширение выборки и дополнение ее показателями боксеров, выступавших на Олимпийских играх и чемпионате мира по боксу.

Список использованной литературы

1. Васильев, Е. В. Анализ соревновательной деятельности боксера высокой квалификации / Е. В. Васильев, К. С. Колодезников, М. Г. Колодезникова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. – № 2. – С. 18–23.

2. Колодезников, К. С. Сравнительный анализ соревновательной деятельности боксеров высокой квалификации лиги wsb / К. С. Колодезников, Р. В. Бестинов, М. Г. Колодезникова // Sciences of Europe. – 2017. – № 11-4 (11). – С. 1–4.

3. Русаков, А. А. Оценка эффективности программы блоковой подготовки квалифицированных боксеров тяжелых весовых категорий / А. А. Русаков, Н. Т. Строшкова, В. П. Строшков // Ученые записки Университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7 (185). – С. 332–338.

[К содержанию](#)

УДК 796.06

А. А. ШОРОХОВА

Россия, г. Пушкин, Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ГТО

Summary. This article presents a set of exercises to increase the level of physical fitness of high school students to meet the standards of the TRP and provides an experimental justification for the effectiveness of this set of exercises.

Резюме. В статье представлен комплекс упражнений для повышения уровня физической подготовленности старшеклассников с целью выполнения нормативов ГТО и экспериментальное обоснование эффективности данного комплекса упражнений.

Актуальность. Многие учителя физической культуры считают, что с каждым поколением снижается уровень физической подготовленности школьников. В 1960-е гг. обучающиеся старшего школьного возраста распределялись по группам здоровья следующим образом: I группа – 36,5 %, II группа 23,5 %, III группа – 40 %, а в 2000 г.: I группа – 2,3 %, II группа – 28,7 %, III группа – 69 % [3].

С каждым годом наблюдается нарастающая тенденция к снижению уровня здоровья детей, а также ухудшение уровня их физической подготовленности, что обусловлено гиподинамией [1, с. 6].

Занятия по физической культуре в старшем школьном возрасте имеют прикладное значение. С помощью физических упражнений осуществляется подготовка обучающихся к военной, профессиональной

и спортивной жизни. В связи с этим необходимо, чтобы средства физической подготовки способствовали разностороннему физическому развитию занимающихся, были адаптированы под возрастные особенности старших школьников и могли использоваться обучающимися с разным уровнем физической подготовленности. В результате распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. был разработан Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО).

Вместе с тем результаты сдачи контрольных испытаний комплекса ГТО различными группами населения свидетельствуют о том, что они далеки от идеальных и необходимы целенаправленные усилия для улучшения сложившейся ситуации [2].

Последние годы для программ по физическому воспитанию характерны значительные модификации. Учитель может выбирать средства физического воспитания и подстраивать их под определенные условия [4].

Средний и старший школьный возраст – наиболее благоприятные периоды для комплексного развития всех видов физических способностей. Формирование белых (быстрых) мышечных волокон и совершенствование нервных процессов, отвечающих за управление этими волокнами, сильно сокращает время двигательной реакции, что способствует более эффективному развитию скоростно-силовых и координационных способностей. А вот процесс развития выносливости в данном возрасте будет менее эффективен, что обусловлено анатомо-физиологическими особенностями подростков – половым созреванием организма.

Построение процесса физического воспитания старших школьников невозможно без учета сенситивных периодов развития физических качеств. Например, развитие скоростно-силовых способностей наиболее эффективно в возрасте с 9 до 17 лет. Этот возрастной период относится к V ступени комплекса ГТО. В данный комплекс включено 12 тестов, четыре из которых являются обязательными, а восемь – тестами по выбору.

Цель работы – разработать и экспериментально доказать эффективность разработанного комплекса упражнений для повышения физической подготовленности старшеклассников для выполнения нормативов ГТО.

Методы и организация исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Бокситогорская средняя общеобразовательная школа № 3». В качестве испытуемых были выбраны обучающиеся из 11-х классов. Из них было сформировано две группы по 18 человек (9 юношей и 9 девушек) – контрольная и экспериментальная.

Все участники эксперимента относились к основной группе здоровья и не имели медицинских противопоказаний к занятиям.

В течение двух месяцев в основной части занятия экспериментальная группа выполняла разработанный нами комплекс упражнений (таблица 1), контрольная группа в это время выполняла различные легкоатлетические упражнения (прыжки, бег, эстафеты и т. д.), а также выполняла комплексы упражнений для общей физической подготовки. Проводилось три занятия по физической культуре в неделю, каждое по 45 минут.

Таблица 1 – Содержание экспериментального комплекса упражнений

	Упражнения	Дозировка	Методические указания
1	Ходьба вперед с наклоном корпуса к ноге на каждый шаг	20 м, 3 раза, отдых шагом к месту старта	Нога, делающая шаг вперед, ставится на пятку, носок натянут на себя, колено выпрямлено. К ноге в описанном положении делается наклон как можно ниже, руки прямые вытягиваются как можно дальше за носок. То же самое при следующем шаге на другую ногу. Упражнение направлено на улучшение гибкости позвоночника и эластичности мышц задней поверхности бедра и голени
2	Бег змейкой через фишki	20 м, 3 раза, отдых шагом к месту старта	Задача – не задевать фишki и пройти отрезок как можно быстрее. Упражнение развивает координационные и скоростные способности
3	Челночный бег 3 по 10 м с утяжелителями на ногах	2 раза, отдых до ЧСС не выше 120 уд/мин	Девушки используют 2 утяжелителя по 1 кг, юноши – 2 утяжелителя по 2 кг
4	Бег с высоким подниманием бедра с амортизатором	30 секунд, 3 подхода, отдых до полного восстановления (ЧСС не выше 120 уд/мин)	Выполняется в парах, амортизатор фиксируется на тазовых костях выполняющего упражнение, ниже пупка. Партнер стоит за спиной и держит амортизатор, создавая натяжение. Выполняющий упражнение находится в небольшом наклоне всем корпусом вперед во время бега, руки согнуты в локтях и работают вдоль корпуса, как при беге. Упражнение выполняется с максимальной амплитудой и скоростью. Направлено на развитие скоростных способностей
5	Многоскоки (прыжки с выносом бедра и продвижением вперед по прямой)	20 прыжков вперед, 3 повторения, отдых шагом к месту старта	Задача – мощно проталкиваться стопой и прыгать максимально широко вперед. Руки помогают движению и делают замах. Упражнение направлено на развитие скоростно-силовых способностей и на развитие взрывной силы мышц ног
6	Прыжки в яму с места с утяжелителями на ногах	8 повторений, отдых шагом к месту старта	Девушки используют 2 утяжелителя по 1 кг, юноши – 2 утяжелителя по 2 кг. Упражнение направлено на развитие взрывной силы мышц ног

Продолжение таблицы 1

7	Отжимания с полусфера	16 повторений – юноши, 10 повторений – девушки, 2 подхода через отдых 2 минуты	Одна из ладоней находится на полусфере, другая на полу. В ходе подхода обучающиеся чередуют руки. Упражнение направлено на развитие силы мышц рук и туловища
8	Бег трусцой в медленном темпе	12 минут	Упражнение направлено на развитие общей выносливости, а также на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем

Результаты исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Динамика показателей физической подготовленности школьников старших классов в процессе проведения эксперимента ($\bar{X} \pm \sigma$)

Показатели	Группа	До эксперимента	t	P	После эксперимента	t	P ₍₃₋₅₎
Прыжок в длину с места, см	К	196,7 ± 1,1	1,9	> 0,05	200,7 ± 0,9	2,1	< 0,05
	Э	197,2 ± 1,2			205,3 ± 0,8		
Тест Купера, м	К	1983,2 ± 5,1	1,8	> 0,05	2107 ± 4,8	2,4	< 0,05
	Э	1969,7 ± 5,2			2219 ± 4,9		
Челночный бег 3 × 10 м, с	К	8,1 ± 0,1	1,6	> 0,05	8 ± 0,2	2,2	< 0,05
	Э	8,2 ± 0,1			7,9 ± 0,1		
Наклон из положения стоя, см	К	4,6 ± 0,3	1,7	> 0,05	7,3 ± 0,3	2,1	< 0,05
	Э	3,9 ± 0,3			4,3 ± 0,4		
Отжимания, количество	К	11,4 ± 0,5	1,5	> 0,05	13,5 ± 0,5	2,3	< 0,05
	Э	11,5 ± 0,4			14,8 ± 0,5		

Выводы. Таким образом, в четырех контрольных тестах из пяти динамика показателей уровня физической подготовленности в ходе эксперимента оказалась выше в экспериментальной группе, где на занятиях применялся разработанный нами комплекс упражнений. Это дает основания утверждать, что данный комплекс является эффективным для повышения физической подготовленности старшеклассников с целью выполнения нормативов ГТО.

Небольшой прирост в teste на гибкость (наклон из положения стоя) может быть обусловлен тем, что экспериментальный комплекс включал в себя много силовых упражнений, что может тормозить процесс развития гибкости.

Список использованной литературы

1. Корнилов, А. Н. Комплекс ГТО как средство оценки физической подготовленности старших школьников / А. Н. Корнилов // Аллея науки : науч.-практ. электрон. журн. – 2021. – № 10 (61).
2. Костюков, В. В. Результаты выполнения старшеклассниками контрольных испытаний V ступени комплекса ГТО / В. В. Костюков, О. Н. Костюкова, А. И. А. Римави // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. – Вып. 2. – С. 46–53.
3. Ланда, Б. Х. Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся / Б. Х. Ланда. – М. : Первое сентября, 2009. – 140 с.
4. Методика подготовки старшеклассников к сдаче норм комплекса ГТО с использованием средств пляжного волейбола / А. И. А. Римави, М. В. Решетняк, В. В. Костюков, О. Н. Костюкова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 3. – С. 9–15.

[**К содержанию**](#)

2. СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ. ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

УДК 796.06

А. Д. АДОНЬЕВА

Россия, г. Калининград, Калининградский государственный
технический университет

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, МЕНЕДЖМЕНТА И МАРКЕТИНГА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Summary. The article examines the main problems of developing effective management of sports organizations in the conditions of the modern market, as well as the insufficient integration of artificial intelligence technologies into sports practice. The analysis of specialized literature provided proves that artificial intelligence is an integral part of the sports world. In the course of the study it was revealed that the possibilities of using modern marketing are associated with the development of physical culture and sports.

Резюме. В статье рассмотрены основные проблемы развития эффективного управления спортивными организациями в условиях современного рынка, а также недостаточной интеграции технологий искусственного интеллекта в спортивную практику. Проведен анализ специальной литературы, с помощью которого доказано, что искусственный интеллект является неотъемлемой частью спортивного мира. В ходе проведенного исследования было выявлено, что возможности использования современного маркетинга связаны с развитием физической культуры и спорта.

Актуальность исследования. В настоящее время спортивный менеджмент становится все более важным аспектом успешного функционирования спортивных организаций. Для достижения высоких результатов в условиях растущей конкурентности спорта необходимо применять современные управленческие технологии. Перспективное направление в виде искусственного интеллекта способствует значительному улучшению тренировочного процесса и результатов спортсменов. На данный момент в сфере спорта существует множество проблем, порождающих коррупцию и нечестную оценку спортсменов. Таким образом, исследования направлены на выявление возможностей и рисков использования маркетинга и искусственного интеллекта в спортивной сфере.

Методы исследования. В ходе написания статьи были использованы синтез и анализ теоретической литературы.

Результаты исследования. Для изучения текущего положения использования информационных технологий, менеджмента и маркетинга в области физической культуры и спорта необходимо было решить следующие задачи:

- 1) изучить использование искусственного интеллекта в производительности спортсменов и стратегии команд;
- 2) рассмотреть основные направления спортивного менеджмента;
- 3) изучить специфику работы маркетолога в спортивной сфере.

Спортивный менеджмент – это эффективное управление организациями физкультурно-спортивной направленности в современных рыночных условиях. Главным объектом управления в спорте, представляющим собой совокупность образований, может быть сборная команда по футболу или учебная тренировочная группа.

Для успешного выступления команды необходимо установить высокие цели, создать благоприятный психологический климат и подготовить спортсменов физически, технически и тактически. Это достигается с помощью современных методов управления, аналогичных тем, что применяются в других сферах. Эффективное функционирование и развитие физической культуры и спорта требуют системного подхода к формам и методам деятельности. Менеджмент играет ключевую роль в руководстве спортивными организациями, а спортивный маркетинг акцентирует внимание на бизнес-аспектах спорта, включая строительство бренда и взаимодействие с болельщиками и партнерами.

В зависимости от структуры организации эта должность может иметь разные названия. В специалистах с компетенциями в спортивном маркетинге могут нуждаться:

- спортивные федерации, лиги и НКО – для эффективной популяризации своей дисциплины;
- организаторы спортивных мероприятий разного уровня – для привлечения участников, болельщиков и спонсоров;
- производители спортивных товаров, например экипировки и формы, – для учета специфики спортивных дисциплин при продвижении товаров;
- медиакомпании – для привлечения аудитории к своему продукту через трансляции спортивного контента. Например, Триколор, Евроспорт, Rutube и др.;
- бренды, не связанные со спортом напрямую, но продвигаемые через спортивные каналы. Например, становятся спонсорами, чтобы расширить аудиторию или укрепить лояльность благодаря новому образу вовне.

Основной продукт в спорте – это эмоции, именно вокруг них строится вся специфика работы маркетолога.

Существует много клиентских групп.

- Болельщики – аудитория, которая следит за командами или отдельными спортсменами и соревнованиями. Сегментация может быть разной: от активных фанатов до широкой аудитории, которая обращает внимание на масштабные события, например Олимпиаду, из-за страха упустить важное или компанейских мотивов.

- Участники – спортсмены, тренеры, менеджеры команд, в автоспорте механики, люди, которые имеют отношение к спортивной составляющей.

- Партнёры и спонсоры – компании, которым интересно продвижение своих товаров и услуг через спортивные каналы: команды, соревнования, амбассадоров, как на коммерческой основе, так и информационное партнёрство.

- Государственные регуляторы и спортивные общественные организации – организации, напрямую или косвенно влияющие на деятельность спортивных организаций через разработки стратегий развития дисциплин, а также регламентов и иных правил. Например, Минспорта или Федерации.

Спортивный маркетинг подчиняется всем правилам классических основ продвижения товаров и услуг, но обладает такими специфическими чертами, как:

- работа с сильными эмоциями;
- непрогнозируемый спортивный результат;
- большой пул работы со спонсорским блоком;
- зависимость от спортивных федераций, регламентов, результатов;
- широкое медийное освещение спорта;
- отсутствие возможности А/В-тестов, все события происходят здесь и сейчас;
- ненормированные поступления в бюджет;
- необходимость выдавать результат в сжатые сроки;
- необходимость сохранять баланс.

Физкультурно-спортивная организация – это совокупность людей, объединенных для достижения какой-либо цели, решения определенной задачи на основе принципов разделения труда, разграничения обязанностей и создания иерархической структуры. Основными объектами управления в физической культуре и спорте выступают физкультурно-спортивные организации различного назначения и величины: оздоровительные, спортивные, учебные.

В России технологии искусственного интеллекта стали появляться недавно, но уже есть несколько своих ценных наработок.

Искусственный интеллект, который используют в спорте, является областью с большой перспективой, которая может изменить способ тренировки и соревнования для спортсменов. Например, искусственный интеллект может использоваться для анализа данных о производительности, оценки травмы, оптимизации игровой стратегии и мн. др.

Для объективного контроля и анализа процессов спортивных тренировок можно использовать информационные технологии. Важно отметить несколько технологий, которые значительно расширяют возможности как спортсменов, так и тренеров.

1. Объективные анализы отслеживания таких сложных процессов, как траектория движения или поддержание равновесия при формировании двигательных навыков.

2. Моделирование редких и нестандартных ситуаций, а также решение задач прогнозирования с помощью систем виртуальной реальности.

3. Для достижения результатов в режиме реального времени и вклада каждого игрока в командную работу можно использовать информационные технологии для одновременной групповой регистрации показателей спортсменов, например, пульс, скорость, дистанция

4. Передача физиологической информации – эти системы тесно связаны с понятием пиковой работоспособности и относятся как к тренировочному процессу, так и к медико-биологическому обеспечению деятельности спортсмена.

Искусственный интеллект (далее – ИИ) в спорте предлагает такие преимущества, как улучшение производительности и безопасности спортсменов, а также оптимизация стратегий команд. Его использование может повысить результаты и принести пользу тренерам и организациям, а также выполняет задачи, такие как интеграция технологий и прогнозирование успеха. Создание единого научно-практического центра информационных технологий в спорте могло бы помочь в решении этих задач. ИИ имеет огромный потенциал для развития производительности спортсменов, улучшения анализа тренировок, предотвращения травм, стратегического планирования и взаимодействия с болельщиками.

Ключевые аспекты применения ИИ в спортивной среде состоят:

- 1) из отслеживания и анализа игрового процесса в режиме реального времени;
- 2) анализа игры спортсменов, прогнозирования потенциальных травм;
- 3) тактической информации;
- 4) участия болельщиков;
- 5) прогнозного моделирования и операционной оптимизации;
- 6) опыта виртуальной реальности.

В спортивной отрасли ИИ собирает и анализирует данные, так как статистические данные в спортивной отрасли всегда стояли и будут стоять на одной из ведущих позиций. Это позволяет не только улучшать стратегию тренировок, но и отслеживать спортсменов в режиме реального времени, проводить статистику результативности и выстраивать на основе данных прогнозное моделирование. Такая трансформация сферы спорта позволяет повысить производительность на основе алгоритмов, выстроенных ИИ. Это предотвращает получение травм спортсменами, улучшает взаимодействие с болельщиками и создает приятные впечатления от данного мероприятия.

Также искусственный интеллект помогает судейству соревнований. Чтобы избежать ошибок и субъективности в процессе судейства, немецкий исследователь институт и компания Select sports создали ИИ-систему автоматического определения кола. Вокруг ворот создается магнитное поле. Если оно меняется, антенны на приказе не фиксируют это и передают сигнал backed системе. Она, в свою очередь, определяет местоположение мяча и на его основе отправляется сообщение рефери.

Список использованной литературы

1. Рассмотрение применения искусственного интеллекта и нейронных сетей в спортивной аналитике: для чего они используются? // Sports.ru. – 2023. – URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/meisterhockey/3120576.html> (дата обращения: 15.03.2025).
2. Применение искусственного интеллекта в спорте // Дзен. – 2023. – URL: https://dzen.ru/a/Y_snUHbsjBRvLhar (дата обращения: 15.03.2025).
3. Спортивный интеллект: как ИИ-проекты в спорте улучшают опыт игроков. – 2021. – URL: <https://vc.ru/services/264673-sportivnyy-intellekt-kak-iiproekty-v-sporte-uluchshayut-opryt-igrokov> (дата обращения: 15.03.2025).
4. Маркетинг в спорте: понятия, цели, методы и особенности // Нетология. – 2024. – URL: <https://netology.ru/blog/11-2024-sports-marketing> (дата обращения: 15.03.2025).
5. Степанова, О. Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта : монография / О. Н. Степанова. – М. : Совет. спорт, 2003. – 254 с.
6. Томич, М. Маркетинг в спорте. Рынок и спортивные продукты / М. Томич. – М. : МАФСИ, 2002. – 222 с.
7. Степанова, О. Н. Принципы маркетинга и управления маркетинговой деятельностью в системе физической культуры и спорта / О. Н. Степанова // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 3. – С. 55–60.

[**К содержанию**](#)

У. Р. ВАГАНОВАРоссия, г. Казань, Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма**СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ,
МЕНЕДЖМЕНТ И МАРКЕТИНГ В ФИЗИЧЕСКОМ
ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ**

Summary. Information technology plays a key role in optimizing the training process, managing sports organizations, and marketing strategies. We analyzed the use of technologies to manage the training process, which led to the conclusion that they can improve the quality of services provided and interest in physical education. The introduction of information technology in physical education and sports significantly increases the effectiveness of the training process. The programs and applications used allow coaches to conduct a more accurate analysis of athletes' physical performance, and plan workouts based on individual characteristics and health status.

Резюме. Информационные технологии играют ключевую роль в оптимизации тренировочного процесса, управлении спортивными организациями и маркетинговых стратегиях. Нами было проанализировано использование технологий для управления тренировочным процессом, что привело к выводу о том, что они позволяют повысить качество предоставляемых услуг и интерес к физической культуре. Внедрение информационных технологий в физическое воспитание и спорт значительно повышает эффективность тренировочного процесса. Используемые программы и приложения позволяют тренерам проводить более точный анализ физических показателей спортсменов, планировать тренировки с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья.

Актуальность. В современном мире физическое воспитание и спорт становятся неотъемлемой частью образовательного процесса и общественной жизни. Информационные технологии играют ключевую роль в оптимизации тренировочного процесса, управлении спортивными организациями и маркетинговых стратегиях. С учетом быстрого развития технологий, их интеграция в физическое воспитание и спорт становится необходимостью для повышения эффективности и конкурентоспособности. Современные информационные технологии (далее – ИТ) значительно изменили сферу физического воспитания и спорта. На фоне растущей конкуренции и потребностей общества в здоровом образе жизни внедрение

ИТ становится не только актуальным, но и необходимым для успешного функционирования спортивных организаций. Использование технологий для управления тренировочным процессом, анализа результатов и взаимодействия с клиентами позволяет повысить качество предоставляемых услуг и интерес к физической культуре. В этом контексте менеджмент и маркетинг становятся ключевыми компонентами, способствующими эффективному развитию спортивной сферы.

Цель данного исследования заключается в анализе влияния современных информационных технологий, менеджмента и маркетинга на физическое воспитание и спорт. Мы стремимся понять, как интеграция этих элементов влияет на качество тренировочного процесса, управление спортивными организациями, привлечение новых клиентов, улучшение результатов как в обучении, так и в спортивной деятельности.

Методы. Для достижения поставленной цели в исследовании использовались следующие методы: анализ литературы (изучение научных публикаций, статей и отчётов, касающихся применения информационных технологий в спорте и менеджменте); опросы и интервью (сбор данных от тренеров, спортсменов и менеджеров о применении технологий и методов управления в их практике); кейс-стади (анализ успешных примеров внедрения технологий в спортивные организации для выявления лучших практик и возможных проблем).

Организация исследования. Исследование проводилось в несколько этапов. На первом этапе осуществлялся сбор теоретических данных и анализ существующих технологий управления в спорте. На втором этапе проводились опросы и интервью с ключевыми фигурами в спортивной сфере, что позволило получить практическую информацию. Третий этап подразумевал анализ собранных данных, выявление ключевых тенденций.

Результаты исследования. Исследование показало, что использование информационных технологий в физическом воспитании включает в себя применение программного обеспечения для видеоанализа, систем мониторинга здоровья и фитнес-приложений. Эти технологии позволяют тренерам и спортсменам более точно отслеживать прогресс и корректировать тренировочные планы. Полученные результаты демонстрируют, что внедрение информационных технологий в физическое воспитание и спорт значительно повышает эффективность тренировочного процесса. Специализированные программы и приложения позволяют тренерам проводить более точный анализ физических показателей спортсменов, планировать тренировки с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья. Более того, использование социальных сетей и цифровых платформ для маркетинга способствовало увеличению клиентской базы спортивных организаций и повышению интереса к физической культуре.

В области менеджмента наблюдается рост применения CRM-систем для управления взаимоотношениями с клиентами и аналитических инструментов для оценки эффективности работы спортивных организаций. Это позволяет более эффективно управлять ресурсами и повышать уровень обслуживания.

Маркетинг в спорте также претерпевает изменения благодаря цифровым платформам. Социальные сети и онлайн-реклама становятся основными инструментами для привлечения аудитории и создания лояльного сообщества вокруг спортивных мероприятий.

Обсуждения результатов. Результаты исследования подтверждают, что интеграция информационных технологий в физическое воспитание и спорт не только улучшает качество тренировочного процесса, но и способствует более эффективному управлению спортивными организациями. Однако, несмотря на положительные аспекты, существует ряд вызовов, таких как необходимость обучения персонала и адаптации к новым технологиям.

Кроме того, маркетинговые стратегии должны учитывать изменения в поведении потребителей, особенно среди молодежи, которая активно использует цифровые технологии для получения информации о спорте и физической активности.

Стоит отметить, что, несмотря на положительное влияние современных технологий, существуют и определённые проблемы. Во-первых, не все спортивные организации имеют равный доступ к ресурсам для внедрения новых технологий, что создаёт неравенство. Во-вторых, недостаточная подготовка кадров в области информационных технологий может стать серьёзным препятствием для их эффективного использования. Также важно учитывать, что чрезмерная автоматизация может негативно сказаться на личном взаимодействии между тренерами и спортсменами, что играет важную роль в процессе обучения и развития.

Выводы. Современные информационные технологии, менеджмент и маркетинг играют важную роль в развитии физического воспитания и спорта. Их интеграция способствует повышению эффективности тренировочного процесса, улучшению управления спортивными организациями и созданию новых возможностей для взаимодействия с аудиторией. Для успешной реализации этих технологий необходимо продолжать обучение и адаптацию к быстро меняющимся условиям рынка. Подводя итоги, можно утверждать, что современные информационные технологии, менеджмент и маркетинг оказывают значительное влияние на физическое воспитание и спорт. Их интеграция способствует повышению качества тренировок и привлечению клиентов. Однако для успешного применения технологий необходимо преодолеть существующие барьеры, такие как нехватка финансирования и квалифицированных кадров. В дальнейшем важ-

но продолжать исследовать эту область, чтобы разработать новые подходы и решения, способствующие развитию спорта и физического воспитания в условиях быстро меняющегося мира.

Список использованной литературы

1. Баранов, П. А. Современные информационные технологии в физическом воспитании и спорте : учеб. пособие / П. А. Баранов, Е. В. Сидорова. – М. : Спорт, 2022. – 250 с.
2. Григорьев, В. Н. Менеджмент в спорте: теория и практика / В. Н. Григорьев. – СПб. : Наука, 2023. – 320 с.
3. Кузнецова, Н. В. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта / Н. В. Кузнецова // Физическая культура: теория и практика. – 2023. – Т. 15, № 2. – С. 38–45.
4. Лебедев, А. Н. Информационные технологии в управлении спортом : метод. рекомендации / А. Н. Лебедев. – Екатеринбург : Урал. гос. ун-т, 2021. – 180 с.
5. Смирнова, Т. Ю. Инновационные подходы к менеджменту в спорте / Т. Ю. Смирнова. – Казань : КГПУ, 2024. – 220 с.
6. Фролов, В. А. Маркетинг в физическом воспитании : практ. рук. / В. А. Фролов, О. С. Петрова. – Ростов н/Д. : ЮФУ, 2022. – 200 с.
7. Чистякова, Л. И. Информационные технологии в образовательном процессе: новые возможности / Л. И. Чистякова // Научные записки. – 2025. – Т. 10, № 1. – С. 10–15.
8. Шереметьев, Д. В. Управление спортивными организациями: современные подходы и технологии / Д. В. Шереметьев // Спортивный вестник. – 2023. – Т. 7, № 3. – С. 25–30.

[**К содержанию**](#)

УДК 796.02

Р. И. ВАФИН

Россия, г. Казань, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО СООРУЖЕНИЯ

Summary. The article discusses the relevance of using modern technologies in the activities of physical culture and sports organizations in the context of the digital transformation of society. The aim of the study is to justify the need for the use of such technologies to improve the efficiency of the training

process and attract new participants. The current technological base is analyzed using the example of the Municipal Budgetary Institution of the physical culture and health complex “Swimming pool – SABA” (Republic of Tatarstan), and an assessment of its effectiveness is carried out based on a survey of clients. Examples of used technologies (electronic bracelets, information stands, Wi-Fi, online payment) are highlighted, and the need for further implementation of modern solutions for the development of the sphere of physical culture and sports is emphasized.

Резюме. В статье рассматривается актуальность применения современных технологий в деятельности физкультурно-спортивных организаций в условиях цифровой трансформации общества. Целью исследования является обоснование необходимости использования таких технологий для повышения эффективности тренировочного процесса и привлечения новых участников. На примере муниципального бюджетного учреждения физкультурно-оздоровительного комплекса «Плавательный бассейн – САБА» (Республика Татарстан) анализируется текущая технологическая база и проводится оценка ее эффективности на основе анкетирования клиентов. Выделены примеры используемых технологий (электронные браслеты, информационные стенды, Wi-Fi, онлайн-оплата) и подчеркивается необходимость дальнейшего внедрения современных решений для развития сферы физической культуры и спорта.

Актуальность. Актуальность использования современных технологий в деятельности физкультурно-спортивных организаций в современных условиях приобретает особую значимость. Стремительный технологический прогресс требует от спортивной сферы своевременной адаптации к новым реалиям и активного внедрения инновационных решений.

В условиях цифровой трансформации общества применение современных технологий в физической культуре и спорте открывает широкие возможности для повышения эффективности тренировочного процесса и привлечения новых участников. Современные цифровые инструменты позволяют сделать занятия спортом более доступными, интересными и персонализированными, что способствует росту мотивации и вовлеченности занимающихся.

Цель исследования – обосновать необходимость использования современных технологий в деятельности физкультурно-спортивной организации и разработки способов анализа тренировочных данных.

Результаты исследования и их обсуждение. Аналогично с развитием спорта развивается и спортивная наука, которая включает в себя совокупность знаний, теорий и методов исследования, которые касаются вопросов и явлений, связанных со спортом. На сегодняшний день спортив-

ная наука представляет собой сложную междисциплинарную область со множеством поддисциплин (спортивная психология, физиология, биомеханика, менеджмент в спорте, экономика спорта, спортивная информатика), которые подтверждают важность и специфику сферы физической культуры и спорта.

В эпоху глобального перехода к цифровой экономике мы наблюдаем цифровую трансформацию спортивной индустрии, которая происходит как в коммерческом секторе, так и на государственном уровне за счет разработки соответствующих стратегий, концепций и программ. Цифровая трансформация наблюдается на множестве уровней, происходит внедрение аналитических технологий для повышения результативности спортсменов, внедрение цифровых платформ для управления спортивными командами и организациями, также изменяется процесс фанатства и обучения физическим навыкам через технологии виртуальной и дополненной реальности. Меняется и сама индустрия за счет появления новых технологическим компаний, которые потенциально могут выйти на первый план [1].

Исследование проводилось в муниципальном бюджетном учреждении физкультурно-оздоровительного комплекса «Плавательный бассейн «САБА»».

Плавательный бассейн «САБА», находящийся в поселке городского типа Богатые Сабы Республики Татарстан, представляет собой современный комплекс, в котором проводятся не только тренировки, но и различные спортивные мероприятия регионального масштаба. В данном параграфе мы подробно рассмотрим существующую технологическую базу, применяемую для тренировки спортсменов, и оценим ее эффективность на основе проведенного анкетирования.

Тренировочный процесс в бассейне «Саба» организован таким образом, чтобы обеспечить максимальную эффективность и качество подготовки спортсменов. В распоряжении тренеров и спортсменов находится современное оборудование, предназначенное для контроля параметров плавания, таких как скорость, техника гребков и время на различные отрезки дистанции.

На данный момент в бассейне используются следующие современные технологии:

- а) электронные браслеты для идентификации посетителей;
- б) информационные стеллы с расписанием занятий;
- в) Wi-Fi для доступа к Интернету;
- г) онлайн-оплата услуг.

Для более глубокого понимания текущей ситуации и определения направлений для улучшения мы провели анкетирование среди клиентов плавательного бассейна «САБА».

Опрос показал необходимость внедрения сайта, а также организации онлайн-регистрации и рассылки смс-оповещений для клиентов.

Нами также проведен опрос среди сотрудников бассейна с целью определения необходимости внедрения современных технологий в деятельность организации. Опрос показал явный недостаток в работе системы ведения клиентской базы.

Таким образом, после проведенного анализа выявлена проблема в оповещении и информировании клиентов бассейна об изменениях, а также в режиме работы. Необходимо использование современных технологий, таких как разработка сайта/приложения и смс-информирования и внедрение новой системы клиентской базы.

Выявив и доказав результатами анкетирования и проведенным SWOT-анализом необходимость внедрения современных технологий в деятельность плавательного бассейна «САБА», мы разработали план (таблица). Целью данного плана является внедрение инновационных решений, которые позволят повысить эффективность деятельности плавательного комплекса.

Таблица – План внедрения современных технологий в деятельность МБУ ФОК «Плавательный бассейн “САБА”»

№ п/п	Мероприятие	Описание	Сроки реализации
1	Внедрение CRM-платформы для ведения клиентской базы	Необходима для удобного взаимодействия с клиентами и эффективного управления процессами	1 месяц
2	Разработка telegram-канала	Необходима для оперативного информирования населения	2 недели
3	Создание sms-рассылки	Необходима для поддержания информированности и связи с клиентами	2 недели

Внедрение этих современных технологий в деятельность организации стало важным шагом в развитии бассейна «САБА», потенциально значительно повысив уровень и качество оказания услуг населению.

Разработка и внедрение современных технологий в деятельность плавательного бассейна «САБА» требовала основательной подготовки и планирования. Важным этапом на пути к успеху является определение необходимых ресурсов. Данный процесс включает в себя анализ материальных, технических, финансовых и человеческих ресурсов.

Список использованной литературы

1. Яшин, Д. П. Спортивные инновации и их анализ : учеб. пособие / Д. П. Яшин. – М. : Юрайт, 2022. – 200 с.

[**К содержанию**](#)

А. Н. ВОЛКОВ, С. В. КУЗНЕЦОВ

Россия, г. Нижний Новгород, Нижегородская академия МВД России

**ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ
КУРСАНТОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНОГО ВУЗА**

Summary. The article examines the possibilities and effectiveness of applying modern information technologies in the athletic training of cadets at a law enforcement university. The study was conducted at the Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia and covered nine sports represented in the university's athletic development programs.

Резюме. В статье рассматриваются возможности и эффективность применения современных информационных технологий в спортивной подготовке курсантов правоохранительного вуза. Исследование проводилось на базе Нижегородской академии МВД России и охватывало девять видов спорта, представленных в системе спортивного совершенствования.

Актуальность. Современные реалии диктуют новые требования к подготовке сотрудников правоохранительных органов. В условиях роста преступности, усложнения оперативной обстановки и увеличения нагрузки на сотрудников органов внутренних дел всё большую значимость приобретает физическая и тактико-специальная подготовка. Сегодня недостаточно просто обладать базовыми физическими качествами – выносливостью, силой, ловкостью. Необходимы прикладные навыки, позволяющие будущим сотрудникам эффективно действовать в условиях, максимально приближенных к реальной служебной деятельности. В этих условиях образовательные организации системы МВД России, в том числе и Нижегородская академия МВД, уделяют особое внимание спортивной подготовке курсантов. Однако традиционные методы подготовки постепенно теряют свою эффективность, особенно в части точной оценки текущего состояния обучающегося, индивидуализации тренировок и оперативного контроля за их результатами [1; 3].

Одним из приоритетных направлений развития физического воспитания в последние годы становится внедрение современных информационных технологий (далее – ИТ) в спортивную деятельность. ИТ позволяют не только автоматизировать процесс сбора и анализа данных, но и сделать тренировочный процесс более наглядным, управляемым и адаптивным [2; 4]. Использование видеотренинга, биомеханических датчиков, про-

граммных средств анализа техники и тактики, мобильных приложений для мониторинга физического состояния – всё это уже стало частью высокопрофессионального спорта [4; 5]. Наступил момент, когда подобные технологии могут и должны использоваться в системе профессионального образования будущих сотрудников силовых структур. Особенно актуальна данная проблема для групп спортивного совершенствования, которые формируют спортивный резерв вуза и участвуют в соревнованиях различного уровня. Внедрение ИТ в работу таких групп позволяет не только повысить спортивные достижения, но и формировать устойчивые прикладные навыки, соответствующие реальной служебной практике [1; 5].

В условиях ограниченного финансирования, высокой учебной и служебной нагрузки курсантов, а также многообразия видов спорта, представленных в вузе, возникает необходимость выявления наиболее рациональных и эффективных направлений применения информационных технологий. Это позволяет сконцентрировать усилия на тех областях, где цифровизация даст наибольшие результаты при наименьших затратах. Таким образом, настоящая работа направлена на изучение степени применимости современных ИТ в спортивной подготовке курсантов, а также на выявление видов спорта и условий, в которых их использование наиболее эффективно [3].

Цель проведённого исследования заключалась в анализе возможностей и эффективности применения информационных технологий в спортивной подготовке курсантов правоохранительного вуза на примере деятельности групп спортивного совершенствования. Особое внимание уделяется прикладным видам спорта, наиболее тесно связанным с будущей служебной деятельностью сотрудников.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе Нижегородской академии МВД России в течение одного учебного года. В нём приняли участие курсанты, входящие в состав сборных команд вуза. Для анализа были отобраны девять видов спорта, которые являются основой физической и прикладной подготовки курсантов: самозащита без оружия (самбо), дзюдо, рукопашный бой, бокс, плавание, лыжные гонки, регби, служебно-прикладной спорт и служебный биатлон. Эти виды спорта охватывают как индивидуальные, так и командные дисциплины, включают технические, скоростно-силовые и выносливостные компоненты, а также позволяют развивать навыки, ориентированные на практическую служебную деятельность.

Методологическая основа исследования включала несколько этапов. На первом этапе проводилось анкетирование курсантов и тренеров групп спортивного совершенствования ($n = 87$), целью которого было выявить уровень осведомлённости о возможностях применения ИТ, а также готов-

ность использовать цифровые инструменты в тренировочном процессе. Второй этап включал наблюдение за тренировками, видеoreгистрацию занятий и анализ применяемых технических средств. Третий этап основывался на экспертной оценке тренеров, преподавателей кафедры физической подготовки и специалистов в области ИТ. Критерии оценки включали возможности внедрения ИТ, прикладной характер вида спорта, техническую и финансовую доступность оборудования, а также ожидаемую эффективность в условиях вуза [1; 3].

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования показали, что наибольший потенциал для успешного внедрения ИТ имеется в прикладных видах единоборств: рукопашном бою, самбо и дзюдо. В этих дисциплинах активно применяется видеотренинг, анализ боевых эпизодов, разбор тактических решений, программное обеспечение, позволяющее разметить видео, выделить ключевые моменты поединка, оценить технику выполнения приёмов, значительно повышает качество подготовки [4; 5]. VR- и AR-технологии, симуляторы и интерактивные обучающие платформы, хотя и не внедрены в полной мере на текущий момент, вызывают значительный интерес у тренеров и курсантов, особенно в плане моделирования боевых ситуаций, приближенных к реальным условиям [5].

Служебно-прикладной спорт также демонстрирует высокую степень применимости ИТ. Здесь особенно эффективны фитнес-трекеры, мобильные приложения для составления индивидуальных программ, мониторинга показателей сердечно-сосудистой системы, контроля за режимом нагрузок и восстановления [1; 3].

Служебный биатлон и лыжные гонки имеют частичную применимость ИТ. В биатлоне эффективно используются электронные мишени, симуляторы стрельбы, а также GPS-трекеры для анализа техники передвижения. Однако высокая стоимость оборудования и необходимость его технического обслуживания ограничивают массовое применение. В лыжных гонках также применимы GPS и видеонаблюдение, однако сезонность и погодные условия создают объективные сложности в цифровизации тренировочного процесса [2].

Бокс и регби демонстрируют средний уровень применимости ИТ. В боксе возможно использование датчиков силы удара, видеотренинга и аналитических платформ, однако в вузе отмечается недостаток соответствующего оборудования. В регби актуальны командные аналитические системы, позволяющие анализировать перемещения игроков, оценивать тактические действия и взаимодействие в игровых ситуациях [5].

Плавание оказалось наименее адаптированным к использованию ИТ в текущих условиях. Причинами являются сложность установки и эксплуатации подводных видеокамер, высокая стоимость оборудования и специ-

фические требования к водонепроницаемости устройств. Несмотря на это, в перспективе развитие цифровых технологий в плавании возможно, особенно с появлением доступных носимых устройств и платформ, ориентированных на водные виды спорта [2].

Обобщая полученные результаты, можно сделать вывод, что наибольшую эффективность внедрение ИТ демонстрирует в тех видах спорта, которые обладают высоким уровнем прикладности, требуют анализа техники и тактики, а также допускают визуализацию и количественную оценку действий спортсмена. Единоборства и служебно-прикладные дисциплины соответствуют этим требованиям в наибольшей степени [1; 4].

Также стоит отметить, что успешная интеграция ИТ требует не только наличия оборудования, но и готовности преподавательского и тренерского состава к его применению. Важно проводить обучение персонала, разрабатывать методические рекомендации, адаптированные под специфику правоохранительного вуза, а также обеспечивать техническую поддержку [3; 5].

Выводы. Таким образом, проведённое исследование подтвердило актуальность и перспективность цифровизации спортивной подготовки курсантов правоохранительного вуза. Наибольший эффект от внедрения ИТ наблюдается в таких дисциплинах, как рукопашный бой, самбо, дзюдо и служебно-прикладной спорт. Использование видеотренинга, сенсоров, аналитических платформ и мобильных приложений позволяет не только повысить результативность тренировочного процесса, но и способствует формированию профессиональных компетенций курсантов, соответствующих требованиям современной службы [1; 4; 5].

С учётом вышеизложенного можно сделать следующие выводы. Применение современных информационных технологий в спортивной подготовке курсантов правоохранительного вуза является не просто актуальным направлением, а необходимым элементом модернизации физического воспитания в системе профессионального образования. Цифровизация позволяет перейти от обобщённых тренировочных программ к персонализированному подходу, где учитываются индивидуальные особенности, уровень подготовки, текущее физическое состояние и динамика развития каждого курсанта. Это особенно важно в условиях, когда подготовка будущих сотрудников органов внутренних дел должна быть не только эффективной, но и безопасной.

Одним из ключевых факторов успешной цифровизации спортивной подготовки является наличие соответствующей инфраструктуры. В данном контексте вузам системы МВД необходимо стремиться к поэтапному техническому переоснащению спортивных залов, внедрению видеонаблюдения, созданию мультимедийных классов для анализа тренировочного

процесса, а также к закупке носимых устройств и сенсоров. При этом важно учитывать финансовые ограничения, характерные для большинства образовательных учреждений правоохранительной направленности. В таких условиях целесообразно сосредоточиться на наиболее значимых и прикладных видах спорта, где даже ограниченное внедрение ИТ может дать существенный эффект [1; 3].

Практическая значимость исследования заключается в том, что его результаты могут быть использованы для разработки программ модернизации спортивной подготовки в вузах МВД России, составления методических рекомендаций для тренеров и преподавателей, а также при обосновании закупки оборудования и программного обеспечения. Кроме того, полученные данные могут лежать в основу дальнейших исследований по теме цифровизации физической культуры в системе образования правоохранительных органов, включая аспекты психофизиологической диагностики, моделирования боевых ситуаций, дистанционного контроля и оценки результатов тренировок [1; 5].

Список использованной литературы

1. Исаев, А. А. Информационные технологии в системе физического воспитания курсантов вузов МВД России / А. А. Исаев, А. Ю. Фёдоров // Вестник Московского университета МВД России. – 2021. – № 1. – С. 95–100. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45543677> (дата обращения: 05.05.2025).
2. Ковальчук, В. И. Информационные технологии в физическом воспитании студентов: опыт и перспективы / В. И. Ковальчук // Вестник Брянского государственного университета. – 2020. – № 2 (42). – С. 115–119. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43020900> (дата обращения: 05.05.2025).
3. Сошенко, А. Ю. Применение цифровых технологий в физической подготовке студентов вузов силовой направленности / А. Ю. Сошенко, И. В. Сергеев // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2021. – Т. 26, № 4. – С. 144–150. – DOI: 10.20310/1810-0201-2021-26-4-144-150.
4. Шеин, А. П. Использование цифровых технологий в тренировочном процессе спортсменов / А. П. Шеин // Ученые записки Университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 4 (202). – С. 537–542. – DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.4.p537-542.
5. Яковлева, Н. С. Использование цифровых технологий в системе подготовки спортсменов силовых структур / Н. С. Яковлева, Е. В. Климова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2022. – № 2 (35). – С. 88–92. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49231850> (дата обращения: 05.05.2025).

А. В. ГАУШКИНА, И. Л. ДИМИТРОВ

Россия, раб. пос. Малаховка, Московская государственная академия физической культуры

ВЛИЯНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА СПОРТИВНУЮ ОРГАНИЗАЦИЮ

Summary. Innovative technologies play an important role in all aspects of our lives, especially in sports, where there is constant competition and the desire to win. Innovations offer a variety of alternative sports program that contribute to the achievement of high results of an athlete in competitions. However, constant updates and their implementation can cause difficulties for employees of the sports industry. This article offers solutions to overcome this problem.

Резюме. Инновационные технологии играют важную роль во всех аспектах нашей жизни, особенно в спортивной сфере, где царит постоянная конкуренция и стремление к победе. Инновации предлагают множество альтернативных спортивных программ, которые способствуют достижению высоких результатов спортсмена на соревнованиях. Тем не менее постоянные обновления и их внедрение могут вызвать сложности у сотрудников спортивной сферы. В данной статье предлагаются решения для преодоления этой проблемы.

Актуальность. В эпоху развивающихся технологий постоянно происходят стремительные изменения во всех сферах жизнедеятельности, включая спорт, резкие изменения требуют мониторинга и упорядочения. Однако на этом пути возникают трудности, ведь из-за постоянных обновлений современного оборудования, сотрудники не могут освоить технику и поставить оценку результативности внедряемой инновации.

Цель работы – разработать практические рекомендации по решению проблем внедрения инновационных технологий в спортивную индустрию.

Методы и организация исследования. Написание работы проходило несколько этапов: первый этап включал в себя ознакомление с имеющейся информацией об инновационных технологиях в интернет-ресурсах, на втором этапе рассмотрены инновационные технологии в контексте спортивной организации и их видов. В ходе работы был проведен анализ литературы об управлении и внедрении в спортивную организацию новшеств. Были предложены практические рекомендации по имеющимся проблемам, связанным с постоянными обновлениями инноваций.

Иновационные технологии уже стали неотъемлемой частью спортивной индустрии. Данные технологии способствуют грамотному выбору тренерами наиболее эффективных методик для результативных тренировок, а также помогают отслеживать физическое состояние спортсмена, выявлять его сильные и слабые стороны.

Рассмотрим две основные инновационные технологии, уже активно используемые в спортивных организациях.

Искусственный интеллект (Artificial Intelligence, AI) – это система, которая анализирует данные спортсмена, предусматривает выявление его слабых и сильных сторон, также помогает в выстраивании индивидуальных программ, которые помогают повысить результативность тренировок.

Аналитика данных (DataAnalytics) – это система, которая работает с большим количеством информации, она собирает и анализирует данные спортсмена, также дает оценку результативности тренировок, корректирует план спортивных программ, выстроенные для спортсмена.

Использование специалистами спортивной сферы вышеперечисленных технологий на этапе достижения высоких результатов имеет ряд одновременно положительных и отрицательных аспектов. Сильные стороны применения новых технологий заключается в упрощении мониторинга и обратной связи в процессе тренировки. Контроль над физическим и психическим состоянием спортсмена увеличивается и становится более точным. Подбор подходящего рациона питания и необходимого количества калорий, таких показателей как оптимальное время сна и отдыха на основе индивидуальных составляющих спортсмена также решаются с помощью инновационных технологий. Тренер и спортсмен, анализируя результаты, понимают эффективность разработанного искусственным интеллектом и специальными программами подхода к построению тренировочного процесса, принимает решение о смене программы или дальнейшем следовании ей, на базе разработанных нейросетью рекомендаций оценивают риски и вероятность получения травм.

Вышеперечисленные технологии упрощают тренерам работу, потому что благодаря им есть возможность с легкостью анализировать сильные и слабые стороны спортсмена, это помогает при достижении высоких результатов.

Важность внедрения инновационных технологий в спорт.

1. Мониторинг и обратная связь. Инновационные технологии позволяют намного точнее контролировать физическое состояние спортсмена, такие как: пульс, калории, шаги и расстояние. Благодаря этому тренеры и спортсмены также могут проследить, насколько та или иная тренировка эффективна и нужно ли менять план спортивной программы.

2. Индивидуализация тренировочного процесса. Индивидуальные программы тренировок разрабатываются после анализа физических данных спортсмена, это помогает избежать различные травмы и достичь высоких результатов на соревнованиях.

Рассмотрев важность применения ИИ, возникает вопрос, с какими трудностями могут столкнуться участники спортивной организации после внедрения инноваций?

Из недостатков во взаимодействии тренера и инноваций следует отметить следующее:

1. Риск кибербезопасности. Возможная утечка информации из базы данных о спортсменах, которой могут воспользоваться другие участники спортивных соревнований, что нанесет значительный вред спортсмену, повлияет на его выступление на соревнованиях.

2. Вероятность сбоя. Из-за большого количества хранимой информации и постоянного потока поступающих запросов система может дать сбой и начать выдавать ошибочные результаты.

Результаты и обсуждение. Для оптимизации внедрения процесса инноваций были разработаны следующие практические рекомендации:

1. Обучение и повышение квалификации. При внедрении инновационных технологий важно подготовить сотрудников организации, провести презентацию о важности внедрения инноваций, указать в ней не только положительные аспекты, но и отрицательные. Нужно заниматься обучением сотрудников, отправив их на курсы повышения квалификации, а также выделять свободное время для освоения программ, чтобы в дальнейшем процесс внедрения не привел к хаосу на рабочем месте.

2. Обратная связь. Руководителю важно прислушиваться к персоналу организации, для выявления недостатков внедряемых инноваций и своевременного их решения.

3. Создать систему поощрения и вознаграждения за инновационные достижения. Данный метод позволит стимулировать сотрудников организации, пробудив в них мотивацию и чувство заинтересованности, что также повлияет на результативность спортивной организации.

Выводы. На основе вышеперечисленного можно утверждать:

1. Инновационные технологии помогают сотрудникам спортивной организации своевременно реагировать на состояние спортсмена, постоянный мониторинг его здоровья поможет выявить сильные и слабые стороны, что повлечет за собой достижения высоких результатов на соревнованиях.

2. Однако существуют значительные недостатки, которые могут негативно сказаться на поставленных перед спортсменом целях, к таким относят риск кибербезопасности и возможность сбоя системы.

3. Для минимизации рисков были предложены практические рекомендации, которые помогут руководителям спортивной организации своевременно решать возникающие проблемы и заинтересовать сотрудников организации новшествами, повышая их мотивацию.

Список использованной литературы

1. Агапова, А. Д. Применение инновационных методов отбора персонала в физкультурно-спортивных организациях / А. Д. Агапова, Е. С. Тарханова // Социокультурные факторы консолидации современного общества : сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф., Пенза, 21 мая 2023 г. – Пенза, 2023. – С. 19–24.
2. Лопушанская, А.-М. С. Цифровизация в спортивной индустрии Российской Федерации: коммерческие аспекты и перспективы развития / А.-М. С. Лопушанская // Экономика и предпринимательство. – 2024. – № 12 (173). – С. 1344–1348.
3. Белякова, М. Ю. Применение цифровых и информационных технологий в сфере физической культуры и спорта / М. Ю. Белякова, А. Д. Дьяконов // Экономика и управление в спорте. – 2021. – Т. 1, № 3. – С. 133–148.
4. Бумарсов, П. А. Применение инновационных технологий в спорте / П. А. Бумарсов, В. С. Гарник, Н. Н. Бумарскова // Глобальный научный потенциал. – 2024. – № 3 (156). – С. 144–146. – URL: <https://www.elib-rary.ru/item.asp?id=67214122> (дата обращения: 03.04.2025).
5. Давыдова, А. А. Инновационные технологии организации и реализации спортивной подготовки / А. А. Давыдова, Н. Л. Аношкина // Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт: тенденции, традиции, инновации : сб. науч. тр. – Симферополь, 2024. – С. 234–240. – URL: <https://www.elib-rary.ru/item.asp?id=80241496> (дата обращения: 03.04.2025).

[К содержанию](#)

УДК 339.138

Е. И. ГРИГОРЬЕВА

Россия, г. Казань, Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма

МЕТОДЫ ПРИВЛЕЧЕНИЯ КЛИЕНТОВ В КОММЕРЧЕСКУЮ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНУЮ ОРГАНИЗАЦИЮ

Summary. The article analyzes the methods of attracting clients to the commercial sports and sports organization cultural and sports complex “KAI OLYMP”. Methods and recommendations for attracting customers and

improving the efficiency of a commercial organization are being developed using the example of cultural and sports complex “KAI OLYMP”.

Резюме. В статье анализируются методы привлечения клиентов в коммерческую физкультурно-спортивную организацию КСК «КАИ ОЛИМП». Разрабатываются методы и рекомендации по привлечению клиентов и повышению эффективности деятельности коммерческой организации на примере КСК «КАИ ОЛИМП».

Актуальность. Современный рынок физкультурно-спортивных услуг характеризуется высоким уровнем конкуренции, особенно в сегменте коммерческих услуг. Исходя из этого, основной задачей маркетинга в коммерческой физкультурно-спортивной организации является создание устойчивого потока клиентов и их удержание через формирование лояльности к бренду [2].

Процесс привлечения клиентов в коммерческую физкультурно-спортивную организацию может вестись по нескольким направлениям – онлайн-маркетинг и продвижение, системы лояльности, партнерские программы и коллаборации, участие в онлайн-мероприятиях, формирование уникального сервиса [1].

Рассмотрим их подробнее.

Онлайн-маркетинг и продвижение включают в себя:

- таргетированную рекламу в социальных сетях, позволяющую учитывать возраст, пол, интересы, местоположение целевой аудитории;
- SEO-продвижение сайта в поисковых системах;
- контент-маркетинг;
- e-mail-рассылку.

Программы лояльности чаще всего формируются по типам: «пробные занятия бесплатно», сезонные скидки и акции, реферальные программы, накопительные скидки.

Партнерские программы и коллаборации могут расширить клиентскую базу и включать в себя сотрудничество с салонами красоты, медицинскими центрами, магазинами спортивного оборудования и питания.

Онлайн-мероприятия помогают повысить узнаваемость бренда и могут включать проведение бесплатных тренировок на открытом воздухе, участие в городских спортивных мероприятиях, организацию дня открытых дверей.

Формирование уникального сервиса позволяет выделиться на фоне конкурентов, но требует больших затрат. Такой сервис может быть выражен через предоставление авторских методик тренировок, эксклюзивных видов спорта.

Таким образом, привлечение клиентов в коммерческую физкультурно-спортивную организацию требует комплексного подхода и учета специфики конкретной организации, ее внутренней и внешней среды.

Цель работы – определить методы привлечения клиентов в коммерческую физкультурно-спортивную организацию (на примере «КАИ ОЛИМП» г. Казани).

Методы исследования – изучение научно-методической литературы, анализ используемых методов в КСК «КАИ ОЛИМП».

Результаты исследования и их обсуждение. Культурно-спортивный комплекс «КАИ ОЛИМП» (далее – КСК «КАИ ОЛИМП») является частью федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Казанский национальный исследовательский технический университет имени А. Н. Туполева – КАИ».

В структуру КСК «КАИ ОЛИМП» входят:

- Универсальный спортивный зал;
- Крытый плавательный бассейн;
- Здание с открытым стадионом широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- Спортивный клуб;
- Спортивный корпус;
- Спортивный оздоровительный лагерь «ИКАР».

Рассмотрим методы привлечения клиентов, которые использует КСК «КАИ ОЛИМП» в своей деятельности (таблица).

Таблица – Методы привлечения клиентов в КСК «КАИ ОЛИМП»

Онлайн-маркетинг	Контент-маркетинг	КСК «КАИ ОЛИМП» использует свой официальный сайт и социальные сети для регулярного информирования клиентов о новостях, акциях, мероприятиях
	SEO-продвижение	Официальный сайт оптимизирован для поисковых систем
	Email-рассылка	Проводится рассылка актуальных новостей и персональных предложений клиентам
Программа лояльности		КСК «КАИ ОЛИМП» использует систему скидок для некоторых групп населения. Существуют скидки для студентов очных форм обучения
Партнерские программы и коллaborации		КСК «КАИ ОЛИМП» сотрудничает с медицинскими центрами и предлагает программы реабилитации
Офлайн-мероприятиях		Регулярно проводятся спортивные мероприятия, турниры. Также организуются «дни открытых дверей»
Формирование уникального сервиса		КСК «КАИ ОЛИМП» предлагает широкий спектр услуг, что позволяет удовлетворить различные потребности клиентов

Исходя из данных таблицы, можно сделать вывод о том, что КСК «КАИ ОЛИМП» проводит комплексную работу по привлечению клиентов. Однако для повышения ее эффективности можно предложить следующие рекомендации:

- 1) запустить таргетированную рекламу, которая позволит найти новых клиентов;
- 2) разработать гибкие варианты абонементов, позволяющих комбинировать разные виды услуг;
- 3) проводить масштабные открытые спортивные мероприятия с привлечением блогеров и лидеров мнений в сфере спорта и здорового образа жизни;
- 4) разработать программы для корпоративного спорта.

Выводы. Таким образом, мы выяснили, что КСК «КАИ ОЛИМП» использует основные направления работы по привлечению клиентов. Однако эту систему можно дополнить различными программами, системами скидок, что приведет к укреплению конкурентоспособности.

Список использованной литературы

1. Власов, А. Н. Инновационные методы в спортивном маркетинге / А. Н. Власов // Вестник науки и образования. – 2019. – № 11-3 (65). – С. 3–7.
2. Фахретдинова, А. Б. Маркетинговые тактики и инструменты в практике управления продвижением малой физкультурно-спортивной организации / А. Б. Фахретдинова, Т. Е. Блиновская // Экономика и управление в спорте. – 2024. – Т. 4, № 1. – С. 27–44.

[К содержанию](#)

УДК 796.06

Т. А. ДЕЙБУС

Россия, г. Липецк, Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского

СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, МЕНЕДЖМЕНТ И МАРКЕТИНГ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ

Summary. The article provides a comprehensive analysis of modern information technologies, management methods and marketing strategies used in the field of physical education and sports. Particular attention is paid to the digital transformation of the sports industry, including the use of artificial intelligence technologies, big data, the Internet of things and the reality of

reality. Innovative approaches to the management of sports facilities and the use of marketing tools that contribute to the commercialization of sports are explored.

Резюме. В статье проводится комплексный анализ современных информационных технологий, методов управления и маркетинговых стратегий, применяемых в сфере физического воспитания и спорта. Особое внимание уделяется цифровой трансформации спортивной индустрии, в том числе применению технологий искусственного интеллекта, больших данных, интернета вещей и виртуальной реальности.

Актуальность. Современный этап развития физической культуры и спорта характеризуется активным внедрением цифровых технологий во все сферы отрасли. По данным исследований McKinsey (2023), мировой рынок спортивных технологий к 2025 г. достигнет 40 млрд долларов, демонстрируя ежегодный рост на 18–22 %.

Необходимость научного осмыслиения происходящих трансформаций и выработка эффективных стратегий адаптации спортивных организаций к новым технологическим реалиям.

Цель исследования – провести комплексный анализ современных информационных технологий, методов управления и маркетинговых стратегий в сфере физической культуры и спорта, выявить ключевые тенденции и перспективы развития отрасли.

Методы и организация исследования. Анализ научных публикаций, обзор современных технологических решений, изучение кейсов ведущих спортивных организаций и синтез полученных данных.

Результаты и их обсуждение.

1. Современные информационные технологии в спорте.

1.1. Технологии анализа и мониторинга физической активности.

Современные системы мониторинга состояния спортсменов представляют собой сложные технологические комплексы, обеспечивающие сбор и анализ множества биометрических показателей в реальном времени. Согласно исследованиям PwC (2022), использование таких систем позволяет повысить эффективность тренировочного процесса на 25–30 %.

Передовые технологические решения включают:

- носимые устройства (умные часы, фитнес-трекеры) с функцией непрерывного мониторинга ЧСС, сатурации крови, температуры тела;
- компьютерное зрение для анализа техники движений (системы Hawk-Eye, Dartfish);
- инерциальные измерительные системы (IMU-датчики) для оценки биомеханических параметров.

Примеры практического применения:

- система Catapult Sports используется в 90 % клубов английской Премьер-лиги, позволяя анализировать более 1000 показателей за матч;
- платформа WHOOP применяется олимпийскими комитетами 15 стран для оптимизации восстановления атлетов;

1.2. Искусственный интеллект и Big Data в спорте.

Применение технологий искусственного интеллекта в спорте переживает период бурного роста. По данным Deloitte (2023), инвестиции в AI-решения для спортивной индустрии в 2022 г. составили 2,3 млрд долларов.

Ключевые направления применения ИИ:

Прогностическая аналитика:

- модели прогнозирования травм (точность современных систем достигает 85–90 %);
- алгоритмы предсказания результатов матчей;

Тактический анализ:

- автоматическая разметка видео с распознаванием игровых эпизодов;
- генерация рекомендаций по оптимальным тактическим схемам;

Яркие примеры внедрения:

- платформа IBM Watson помогает тренерам US Open анализировать более 8 млн данных за турнир;
- система Second Spectrum в НБА обрабатывает 25 кадров в секунду, выделяя ключевые игровые моменты;

1.3. Виртуальная и дополненная реальность в спорте.

Технологии VR/AR находят все более широкое применение как в профессиональном спорте, так и в массовой физической активности. Рынок спортивных VR-решений, по данным Statista (2023), к 2026 г. превысит 5 млрд долларов.

Основные области применения:

1. Тренировочный процесс:

- VR-симуляторы для отработки технических элементов;
- реабилитационные программы после травм.

2. Судейство и телетрансляции:

- система VAR в футболе;
- AR-графика в телевизионных трансляциях.

3. Перспективные разработки:

- система Strivr, используемая NFL для тренировки квотербеков;
- платформа Rezzil Player, применяемая футбольными клубами для тактической подготовки;

– решения VX Sport для анализа движений спортсменов в VR-среде.

2. Менеджмент в спортивной индустрии.

2.1. Современные подходы к управлению спортивными организациями.

По данным исследования KPMG (2023), 78 % спортивных клубов из топ-лиг внедрили ERP-системы для управления своими ресурсами.

Ключевые аспекты управления:

1. Финансовый менеджмент:

- бюджетирование и контроль расходов;
- управление спонсорскими контрактами;
- оптимизация трансферной политики.

2. Управление человеческими ресурсами:

- подбор и оценка персонала;
- развитие корпоративной культуры;
- системы мотивации сотрудников.

3. Инновационные решения:

- платформа SAP Sports One для комплексного управления клубом;
- система Teamworks для организации работы спортивных команд;
- решение Kinduct для управления здоровьем спортсменов.

2.2. Управление спортивными проектами и мероприятиями

Организация крупных спортивных событий требует применения современных методологий управления проектами. По данным PMI (2023), использование гибких методологий при подготовке мероприятий сокращает сроки на 20–25 %.

Применяемые методологии:

Agile-подходы:

- Scrum для управления подготовкой к соревнованиям;
- комбинация waterfall и agile-методов;
- использование BIM-технологий при строительстве спортивных объектов.

Успешные кейсы:

- применение agile при организации ЧМ по футболу 2022 в Катаре;
- внедрение системы управления проектами Oracle Primavera при подготовке Олимпиады-2024.

3. Маркетинг в спортивной индустрии.

3.1. Цифровые маркетинговые стратегии.

Современный спортивный маркетинг претерпевает цифровую трансформацию. По данным Nielsen (2023), 65 % болельщиков взаимодействуют с клубами через цифровые каналы.

Основные тенденции:

Контент-маркетинг:

- создание интерактивного контента;
- персонализация коммуникаций;
- использование UGC (user generated content).

Социальные медиа:

- стратегии ведения аккаунтов в TikTok, Instagram;
- вовлечение болельщиков через интерактивы;
- работа с микроинфлюенсерами.

Иновационные инструменты:

- платформа Greenfly для управления контентом;
- решение Sleeper для взаимодействия с фанатами;
- система Fanaply для цифровых коллекций.

3.2. Спонсорство и партнерские программы.

Современные спонсорские стратегии выходят за рамки традиционного брендинга. По данным IEG (2023), глобальный рынок спортивного спонсорства достиг 70 млрд долларов.

Новые формы партнерств:

Технологические коллаборации:

- Nike и Apple (интеграция экосистем);
- Adidas и Zwift (виртуальные тренировки).

Активации в метавселенных:

- виртуальные стадионы;
- NFT-коллекции;
- геймифицированные промоакции.

Кейсы успешных партнерств:

- программа Red Bull Stratos с интеграцией цифровых технологий;
- партнерство Formula 1 с AWS для аналитики в реальном времени;
- коллаборация NBA с Sorare на рынке цифровых коллекций.

Выводы. Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

– современные информационные технологии кардинально трансформируют все аспекты физического воспитания и спорта, от тренировочного процесса до взаимодействия с болельщиками;

– управление спортивными организациями требует комплексного подхода, сочетающего традиционные методы менеджмента с инновационными цифровыми решениями;

– маркетинг в спорте становится все более технологичным, с акцентом на персонализацию и цифровые каналы коммуникации.

Перспективными направлениями дальнейшего развития являются:

- углубленная аналитика на основе ИИ;
- развитие иммерсивных технологий (VR/AR);

- интеграция спорта с метавселенными;
- персонализированные фитнес-решения.

Реализация этих направлений потребует тесного взаимодействия спортивных организаций, технологических компаний и научного сообщества.

Список использованной литературы

1. AI in Sports Analytics // Relatedanswer. – URL: <https://relatedanswer.com/ai-in-sports-analytics> (дата доступа: 13.05.2025).
2. Fatih Kaya. Artificial Intelligence and Its Use in Sports / Fatih Kaya // ResearchGate – URL: https://www.researchgate.net/publication/374553656_Artificial_Intelligence_and_Its_Use_in_Sports (дата доступа: 13.05.2025).
3. McKinsey & Company Sporting Goods 2024: Time to move // McKinsey & Company – URL: https://www.mckinsey.de/~media/mckinsey/locations/europe%20and%20middle%20east/deutschland/news/presse/2024/2024-01_30%20sporting%20goods%202024/time-to-move-sporting-goods-2024.pdf (дата доступа: 13.05.2025).
4. Сонина, А. А. Цифровая трансформация в индустрии спорта / А. А. Сонина // Исследования молодых ученых : материалы XXXV Междунар. науч. конф., Казань, март 2022 г. – Казань : Молодой ученый, 2022. – С. 42–46. – URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/433/17058/> (дата доступа: 13.05.2025).

[К содержанию](#)

УДК 378.172:37.035.6

Т. С. ДЕМЧУК, В. В. ГУСЕВ

Беларусь, г. Брест, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК СРЕДА СТАНОВЛЕНИЯ ПАТРИОТИЗМА И ГРАЖДАНСКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Summery. The article discusses the relevance of the study, which is due to the key role of patriotic education in education and the growing interest of young people in the history of their small homeland where sports and local history activities are an effective tool that combines physical activity and the study of historical and cultural heritage. The results of an empirical study are presented, which confirmed the high satisfaction of students with the format of events, including various activities (bike rides, rafting, quests, hikes with elements of

local history), characterised by varying levels of difficulty and accessibility to unique historical sites.

Резюме. В статье рассматривается актуальность исследования, которая обусловлена ключевой ролью патриотического воспитания в образовании и растущим интересом молодежи к истории малой родины, где спортивно-краеведческая деятельность выступает эффективным инструментом, сочетающим физическую активность и изучение историко-культурного наследия. Представлены результаты эмпирического исследования, которые подтвердили высокую удовлетворенность студентов форматом мероприятий, включающий разнообразные активности (велопробеги, сплавы, квесты, походы с элементами краеведения), отличающиеся вариативностью нагрузки и доступностью к уникальным историческим объектам.

Актуальность. Современное общество сталкивается с вызовом необходимости укрепления патриотизма и гражданственности как фундаментальных основ национальной безопасности и устойчивого развития. В системе образования формирование этих качеств является приоритетной задачей, обеспечивающей преемственность поколений и жизнеспособность государства. В данном контексте краеведение приобретает особую значимость как мощный инструмент исторического образования и патриотического воспитания.

Традиционное краеведение служит источником глубоких знаний о прошлом и настоящем родного края, способствуя формированию искренней любви к нему и осознанию неразрывной связи локальной истории с общенациональной. Это позволяет молодежи почувствовать личную причастность к судьбе своей Родины и сформировать стремление быть достойными наследниками лучших традиций. Возрастающий интерес нового поколения к своим историческим корням подтверждает высокую актуальность краеведческого направления.

Однако для повышения эффективности патриотического воспитания в условиях современной молодежной культуры необходимо адаптировать его формы. Наблюдается растущий интерес студенческой молодежи не просто к краеведческим, а к спортивно-краеведческим мероприятиям. Такие форматы, как спортивные походы, велопробеги, водные экспедиции, а также исторические квесты и исследовательские игры, позволяют молодым людям приобщиться к общественно-полезной деятельности через увлекательное сочетание физической активности и познания.

Именно в процессе активного взаимодействия с территорией родного края – будь то его социально-экономическое, политическое, историческое

или культурное развитие – происходит наиболее глубокое формирование осознанного патриотизма.

Анализ научно-методической литературы показал, что патриотизм рассматривается как преданность и любовь к своему Отечеству, к своему народу [2] выражается гражданской позиции, преданности национальным идеям и принятии своего языка, культуры и традиций [1; 3; 4]. Таким образом, патриотизм, определяемый как любовь к Отечеству, гордость за его достижения и готовность служить ему, проявляется наиболее полно, когда личность соприкасается с общественными ценностями, идеалами и традициями в деятельностной форме.

В системе физического воспитания студенческой молодежи патриотизм и гражданская ответственность реализуются по следующим направлениям:

- формирование ценностного отношения к Родине: историческая память – проведение спортивных мероприятий, посвящённых Дню Победы, Дню защитника Отечества и другим памятным датам; связь спорта и национальной гордости в контексте популяризация достижений белорусских спортсменов, изучение их вклада в мировую историю спорта; использование государственной символики (флаг, гимн) на спортивных мероприятиях;

- физическая подготовка как основа защиты Отечества: военно-прикладные виды спорта (стрельба, единоборства, туризм, кроссовая подготовка); включение элементов начальной военной подготовки (строевая подготовка, марш-броски, эстафеты); участие в нормативах ГФОК РБ «ГТО» («Готов к труду и обороне»), что укрепляет физическую форму и связывает её с гражданской ответственностью;

- коллективизм и командный дух: командные виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол) воспитывают чувство товарищества, взаимовыручки и ответственности перед коллективом; туристические походы и спортивные сборы, где студенты учатся преодолевать трудности вместе;

- воспитание дисциплины и воли: регулярные тренировки формируют самоконтроль, целеустремлённость и стойкость – качества, необходимые защитнику Родины; участие в соревнованиях развивает волю к победе, уважение к сопернику и гордость за свою команду, вуз, страну;

- культурно-массовые и военно-патриотические мероприятия: организация спортивных праздников с элементами национальных традиций; встречи с ветеранами спорта, военными, спортсменами-героями; участие в патриотических акциях и др.

Таким образом, разработка и внедрение физкультурно-спортивных мероприятий краеведческой направленности является актуальной задачей, позволяющей не только всесторонне изучать родной край, но и эффектив-

но формировать глубокие патриотические чувства и активную гражданскую позицию у студенческой молодежи.

Цель работы – анализ влияния участия студентов в спортивно-краеведческих мероприятиях на уровень их патриотической воспитанности и гражданской активности.

Методы и организация исследования: анкетирование, беседы, метод педагогического наблюдения

Результаты и их обсуждение. Важным направлением физкультурно-оздоровительной работы в университете является пропаганда здорового образа жизни студенческой молодежи и формирование у них потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, а также формирование гражданственности, патриотизма, национального самосознания молодого поколения.

В университете сложилась определенная система работы по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе, направленных на формирование гражданской ответственности и патриотизма. Как показал опыт работы, спортивно-краеведческие мероприятия имеют огромный потенциал не только в оздоровительном аспекте, но и в решении воспитательных задач: углубленное изучение историко-культурного наследия Беларуси, сохранение исторической памяти, формирование патриотизма и гражданственности у студенческой молодежи. Нами накоплен большой опыт проведения таких мероприятий: велосипедные пробеги, сплавы, спортивно-краеведческие квесты, физкультурно-краеведческие прогулки (норвежская ходьба, «ракинг»), включение краеведческих аспектов в занятия по спортивному ориентированию, тимбилдинг и др.

Важной особенностью наших мероприятий является вариативность спортивной нагрузки в зависимости от физической подготовленности участников, а также возможностью акцентировать внимание на редко посещаемых и иногда труднодоступных исторических местах и других достопримечательностях, что безусловно способствует изучению истории родного края, своей малой родины.

В соответствии с целью нашего исследования нами оценивались эмоционально-ценостный и поведенческий компоненты гражданской активности и патриотического воспитания.

Так, основными показателями эмоционально-ценостного компонента в нашей работе является чувство любви и гордости за Родину, уважение к ее истории и культуре, эмоциональный отклик на патриотические события, готовность к служению Отечеству, что проявляется через положительные высказывания о стране, проявление уважения к старшему поколению, желание знать больше о своей малой родине.

Поведенческий компонент представлен такими показателями, как активное участие в спортивно-краеведческих мероприятиях, готовность к выполнению гражданского долга, защита интересов Отечества, инициатива в общественно-полезных делах, и проявляется через участие в спортивно-патриотических мероприятиях, заботу о природе и культурном наследии.

Для объективной оценки нами использовался комплекс методов, позволяющих определить уровень сформированности патриотической воспитанности и гражданской активности.

Разработанная авторская анкета включала блок вопросов, позволяющих оценить эмоционально-ценостный компонент, а также ряд вопросов о прошлом и планируемом участии в различных спортивно-патриотических мероприятиях, которые позволяют определить сформированность поведенческого компонента.

Метод педагогического наблюдения позволил нам фиксировать проявления инициативности, ответственности, взаимопомощи, интереса к истории,уважительного отношения к символам и традициям студентов во время спортивно-краеведческих мероприятий с помощью разработанной карты наблюдения с четко определенными индикаторами.

В конце каждого мероприятия нами проводилось анкетирование студентов, направленное на получение результатов нашей деятельности по различным аспектам воспитания патриотических качеств у студенческой молодежи.

В анкетировании приняли участие студенты исторического, физико-математического, юридического факультетов, факультета иностранных языков, естествознания. Общее количество респондентов составило 125 человек.

В соответствии с поставленной целью и выделенными компонентами (эмоционально-ценостный и поведенческий), результаты исследования влияния спортивно-краеведческих мероприятий на формирование патриотизма и гражданской ответственности у студентов выглядят следующим образом:

Подавляющее большинство участников (95 %) оценили мероприятия как понравившиеся и с посильной физической нагрузкой, что создает позитивный эмоциональный фон для восприятия патриотического содержания. При этом у 25 % опрошенных студентов был зафиксирован возросший интерес к изучению истории родного края непосредственно после участия в мероприятии. Данные наблюдения и беседы со студентами подтверждают этот тренд – отмечались заинтересованные обсуждения исторических фактов, открытых во время мероприятий (напр., велопробегов), и желание узнать больше о малой родине.

Анкетирование студентов показало, что у 15 % респондентов появилось или укрепилось понимание своей национальной идентичности и уникальности. У 11 % участников зафиксирован интерес к перечитыванию литературы на белорусском языке, что косвенно свидетельствует о возросшем внимании к национальной культуре и языку. При этом 18 % обучающихся отметили появление или усиление чувства гордости за свою страну после участия в ряде мероприятий спортивно-краеведческой направленности.

Педагогические наблюдения фиксировали проявление уважительного отношения к истории, старшему поколению, символам и традициям во время мероприятий, а также положительные высказывания о стране.

Факт активного участия студентов в разнообразных спортивно-краеведческих мероприятиях (велопробегах, сплавах, квестах, ракингах, спортивном ориентировании с краеведением) сам по себе является ключевым поведенческим результатом, демонстрирующим готовность к такой форме активности.

Наблюдения и итоги мероприятий выявили важный поведенческий индикатор – инициативу студентов в разработке новых маршрутов, высказывании идей по организации мероприятий и активное обсуждение этих вариантов. Это прямое проявление гражданской активности и заинтересованности.

Так, постоянные вопросы студентов о дате следующего спортивно-краеведческого мероприятия свидетельствуют о сформировавшейся потребности в этой деятельности и готовности к дальнейшему участию.

Педагогические наблюдения во время мероприятий фиксировали проявления ответственности, взаимопомощи среди участников, а также внимательное отношение к природе и объектам культурного наследия во время их посещения, что соотносится с показателями заботы о наследии.

Выводы. Разработанные и внедренные спортивно-краеведческие мероприятия продемонстрировали свою эффективность в позитивном влиянии на оба ключевых компонента патриотизма и гражданской ответственности у студентов. Комплекс методов (анкетирование, наблюдение) позволил объективно зафиксировать эти изменения. Наблюдается качественно подтвержденный рост позитивных эмоционально-ценостных установок (интерес к истории, гордость за страну, национальная идентичность) у студентов (15–25 %). Наиболее ярким и перспективным результатом в деятельности сфере является высокая вовлеченность, устойчивый интерес к продолжению участия и, что особенно важно, проявление инициативы самими студентами в развитии данного направления, что является прямым свидетельством формирования активной гражданской позиции.

Список использованной литературы

1. Кобылянский, В. А. Национальная идея и воспитание патриотизма / В. А. Кобылянский // Педагогика. – 1998. – № 5. – С. 52.
2. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. – М. : Азбуковник, 1999. – 944 с.
3. Пашкович, И. А. Патриотическое воспитание: система работы, планирования, разработка занятий / И. А. Пашкович. – М. : Учитель, 2006. – 169 с.
4. Юрченя, И. Н. Формирование патриотического воспитания и гражданской позиции студенческой молодежи в образовательном процессе (на примере физической культуры) / И. Н. Юрченя, В. М. Веремейчик // Методологические, теоретические и практические аспекты физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : материалы междунар. науч.-практ. конф., Гомель, 5–6 окт. 2021 г. – Гомель, : ГГУ им. Ф. Скорины, 2021. – С. 122–127.

[К содержанию](#)

УДК 796.06

Л. Р. ЗАГРДИНОВА, К. П. РЕБРОВА

Россия, г. Казань, Казансское училище олимпийского резерва»

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Summary. The issues of mastering modern information and communication technologies, their use is becoming one of the main components of the professional training of any specialist, including specialists in the field of physical education and sports.

Резюме. Вопросы овладения современными информационными и коммуникационными технологиями, их использование становится одним из основных компонентов профессиональной подготовки любого специалиста, в том числе и специалиста в области физической культуры и спорта.

Актуальность. Для свободной ориентации в информационных потоках современный специалист любого профиля должен уметь получать, обрабатывать и использовать информацию с помощью компьютеров, телекоммуникационных и других средств информационных технологий.

Целью данной работы является изучение использования информационных технологий в сфере физической культуры и спорта.

Для достижения поставленной цели были определены следующие **задачи**: изучить различные источники информации по теме, выявить особенности практического применения информационных технологий в сфере физической культуры и спорта.

Понятие «информационные технологии» подразумевает совокупность различных методов, средств, технологий, которые обеспечивают обработку и передачу информации.

Информационные технологии в спортивной тренировке.

DARTFISH – легкое в использовании программное обеспечение для видеоанализа тактико-технических действий спортсмена с использованием цифровой видеографики, для мгновенной обратной визуальной связи без прерывания тренировки.

MYOTEST (англ. *tuo* 'мышца') – это мобильный комплекс, позволяющий определять и анализировать силовые показатели спортсменов, а также определять оптимальные нагрузки во время тренировочного процесса.

SMARTSPEED (англ. *SMART* 'интенсивный', *SPEED* 'скорость') – это система тренировки, тестирования и развития реакции. Возможности системы от обычного замера времени до моделирования тактических упражнений, включающих 30–40 спортсменов.

WIMU – контролирует кинематические переменные: ускорение, скорость, пройденная дистанция – или физиологические: частота сердечных сокращений – измеряются сенсором WIMU и затем анализируются.

ИТ в биомеханическом анализе двигательных действий и в моделировании тренировочного процесса.

Программа Spine ('позвоночник') позволяет оценить технику выполнения силового упражнения с этих позиций и установить предельное значение массы штанги, превышение которого может привести к травмам позвоночника (например, грыже межпозвонкового диска).

Биомеханический тренажер «Виброплатформа». Силовая тренировка, растяжка, массаж. Компьютер дает подсказки на дисплее, показывает положение тела во время тренировки, отображает, выполняемое упражнение и то, какие именно мышцы тренируются.

Тензоплатформа для измерений усилий отталкивания при спортивных исследованиях. Устройство может найти основное применение при измерении усилий отталкивания ног легкоатлета при прыжках в длину, высоту, при беге.

Методико-программный комплекс «МБ». Исходным материалом является видеозапись этого движения. Выделение звеньев спортсмена, определение их параметров (длина, вес звена, положение центра тяжести) и вычисление общего центра тяжести система выполняет в автоматическом режиме.

Информационные технологии в оздоровительной физической культуре.

Программы для оздоровительной физической культуры можно разделить на диагностические, диагностико-рекомендательные и управляющие.

В первом случае программа позволяет специалисту быстрее поставить диагноз. Во втором случае пользователю предлагается определенный набор рекомендаций, соответствующий выявленному уровню здоровья и двигательной активности. В третьем случае компьютер осуществляет взаимодействие с пользователем по принципу обратной связи: выдает задания, контролирует их выполнение, а по результатам новых тестов вырабатывает соответствующие рекомендации.

ACTIVIO SPORT – это беспроводная система измерения частоты сердечных сокращений спортсменов или команды в режиме реального времени. Система Activio Sport позволяет получать и анализировать данные по ЧСС игроков в режиме реального времени.

SpiroTiger (англ. *Spiro* ‘дыхание’, *Tiger* ‘тигр’) – это компактный и легкий тренажер, предназначенный для тренировки дыхательных мышц, с возможностью подключения к компьютеру. Как результат – повышенная выносливость, оптимальное и эффективное дыхание и отличное общее физическое состояние.

RUN MED – беговая дорожка. Данный тренажер, кардиограф и метабограф можно использовать совместно.

Программа по оценке и коррекции морфофункционального развития обучающихся.

Программа по оценке и коррекции физического здоровья обучающихся. В основу данной программы положена методика Г. Л. Апанасенко, суть которой заключается в создании формализованной (в баллах) экспресс-оценки уровня здоровья индивида. Ее использование позволяет оперативно ставить оценки по предмету «физическая культура», выявлять группу наиболее подготовленных обучающихся.

Основные тенденции использования ИТ в профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту.

Процесс внедрения ИТ в учебный процесс в области физкультурного образования начался сравнительно недавно и в настоящее время представляется незавершенным. Это обусловлено, во-первых, слабой материально-технической базой учебных заведений, во-вторых, постоянным обновлением программно-технического обеспечения, в-третьих, недостаточной компьютерной грамотностью преподавателей и студентов.

В настоящее время в учебном процессе по физической культуре уже используются компьютерные программы, автоматизированные диагностические системы, применение которых позволяет получить высокую эффек-

тивность профессионально-ориентированного обучения студентов на основе использования средств современных ИТ. Повышение уровня качества физкультурного образования настоятельно требует создания новых средств обучения на основе использования современных информационных технологий.

Список использованной литературы:

1. Использование информационных технологий в спорте и физической культуре / Е. Н. Анжаурова, Е. В. Егорычева, М. В. Шлемова, И. В. Чернышева // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7-2. – С. 92–93.
2. Волков, В. Ю. Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре / В. Ю. Волков, Л. М. Волкова // Высокие интеллектуальные технологии образования и науки : материалы IX Междунар. науч.-метод. конф., Санкт-Петербург, 14–15 февр. 2002 г. – СПб., 2002.
3. Жбанков, О. В. Информационно-методическая система – инструмент формирования информационного пространства процесса физического воспитания / О. В. Жбанков, Л. Д. Царегородцева. – URL: <https://bestreferat.ru/referat-88743.html> (дата обращения: 13.04.2025).
4. Ливицкий, А. Н. О некоторых аспектах компьютеризации физкультурных вузов / А. Н. Ливицкий, Л. М. Факторович // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 3/4.
5. Тимошенков, В. В. Основные направления применения вычислительной техники в физической культуре и спорте / В. В. Тимошенков // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 1.

[К содержанию](#)

УДК 796.062

А. Д. ЗОЛОТАРЕВА

Россия, г. Казань, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛОМ В СФЕРЕ СПОРТА

Summary. The article examines issues related to finding effective approaches to human resource management within sector-specific organizations, particularly in sports institutions. These challenges are driven by the need to

make managerial decisions under multifactorial conditions, such as legal changes in operations, limited funding, and problems with staffing resources.

Резюме. В статье рассматриваются проблемы, связанные с поиском действенных подходов к управлению персоналом в организации отраслевой направленности, в частности в спортивной организации которые обусловлены необходимостью принятия управленческих решений в многофакторных условиях правовых изменений деятельности, ограниченности финансирования, проблем с кадровыми ресурсами.

Актуальность темы исследования. В современных условиях спортивная отрасль представляет собой не только элемент социальной политики государства, но и часть экономики, требующую эффективных управленческих решений. Развитие спортивной инфраструктуры, увеличение количества спортивных мероприятий, рост конкуренции между клубами и организациями создают необходимость формирования профессиональной и устойчивой системы управления персоналом. Именно персонал – ключевой ресурс, от которого зависят результаты как в массовом, так и в профессиональном спорте.

Особенностью кадрового состава спортивных организаций является его высокая специализация, эмоциональная вовлечённость в процессы, а также подверженность рискам профессионального выгорания. Тренеры, инструкторы, методисты, менеджеры по спорту и обслуживающий персонал работают в условиях повышенного стресса, жесткой регламентации времени и требований к результату. В связи с этим актуальным становится поиск специфических подходов к подбору, мотивации и развитию кадров, которые учитывали бы не только профессиональные, но и психофизические характеристики работников.

Также особое значение приобретает адаптация классических HR-инструментов к реалиям спортивной деятельности. Большинство методик, применяемых в корпоративной среде, не всегда применимы в условиях спортивных организаций. Возникает потребность в создании уникальных моделей оценки эффективности персонала, формирования командной культуры, профилактики конфликтов и построения систем нематериальной мотивации. В этих условиях возрастает роль управленцев, способных учитывать особенности спортивной среды при принятии кадровых решений.

Необходимо также учитывать внешние вызовы: правовые изменения, нестабильное финансирование, растущие ожидания общества в отношении качества предоставляемых услуг. Всё это требует от руководства спортивных организаций не только гибкости в управлении, но и стратегического подхода к формированию кадровой политики. Управление персоналом

в спорте перестает быть вспомогательной функцией – оно становится стратегическим фактором развития и конкурентоспособности организации.

Цель работы – определить особенности управления персоналом в спортивных организациях и выявить эффективные подходы к мотивации, адаптации и удержанию кадров. Важно не только охарактеризовать существующие кадровые механизмы, но и оценить их эффективность в контексте конкретной профессиональной среды.

Научная значимость темы обусловлена необходимостью создания модели HR-менеджмента, учитывающей уникальность спортивной деятельности. В условиях цифровизации и развития компетенций «человека будущего» особенно важно формировать гибкие системы управления персоналом, которые позволяют адаптироваться к быстро меняющимся условиям. Также требуется учитывать требования устойчивого развития, где человеческий капитал становится важнейшим стратегическим ресурсом.

Результаты исследования могут быть использованы как в научных, так и в практических целях. Полученные выводы лягут в основу рекомендаций для руководителей спортивных организаций, кадровых специалистов и управленцев в сфере физической культуры, позволяя повысить эффективность работы и конкурентоспособность учреждений на региональном и национальном уровне.

В работе применялись следующие **методы**: анализ научной литературы по управлению персоналом и спортивному менеджменту; сравнительный анализ практик управления в коммерческих и спортивных организациях и другие.

Результаты и их обсуждение. Одной из центральных задач управления персоналом в спортивных организациях является создание эффективной мотивационной среды. Исследования показали [1], что нематериальные стимулы играют не менее значимую роль, чем денежные вознаграждения. Среди таких стимулов выделяются признание заслуг, возможность участия в соревнованиях, перспективы карьерного и имиджевого роста, а также внутреннее удовлетворение от причастности к успехам команды. В спортивной среде особенно актуальны такие формы мотивации, как награды, звания, публичное признание достижений и участие в престижных мероприятиях. Всё это усиливает вовлечённость сотрудников и укрепляет их приверженность организации.

Важным элементом нематериальной мотивации является создание условий, при которых сотрудники ощущают значимость своей работы. Практика показывает, что даже при ограниченном бюджете организация может формировать мотивационную среду через доверительные отношения в коллективе, прозрачную систему оценки и обратной связи. Участие в командных мероприятиях, образовательных сессиях и корпоративных

ициативах способствует формированию единого ценностного поля и укрепляет моральный дух [3].

Особое внимание следует уделить индивидуализации мотивационного подхода. Тренеры, спортсмены, администраторы и обслуживающий персонал имеют разные цели, ценности и ожидания от работы. Поэтому универсальные схемы мотивации нередко оказываются неэффективными. Индивидуальный подход, основанный на анализе личных и профессиональных потребностей, позволяет достичь высокой степени лояльности и результативности сотрудников. Персонализированные поощрения, гибкий график, возможность участия в разработке решений – всё это способствует усилению трудовой мотивации.

Качественный подбор кадров – основа эффективного функционирования спортивной организации. В ходе исследования было выявлено, что основным критерием при приёме на работу выступает спортивная квалификация. Однако в ряде случаев недооценивается значимость психологической совместимости кандидата с существующим коллективом и ценностями организации.

Практика показывает, что даже профессионально подготовленный тренер может столкнуться с трудностями интеграции, если отсутствует ментальное совпадение с командой и руководством. Следовательно, одним из ключевых элементов подбора должно быть оценивание мягких навыков: коммуникативности, эмпатии, лидерского потенциала.

Большую роль в подборе также играют репутационные факторы и рекомендации из профессионального сообщества. Однако полагаться исключительно на неформальные источники информации недостаточно. Необходима формализация процедуры подбора с использованием методик компетентностного моделирования, проведения структурированных интервью и внедрения адаптационных программ. Это особенно актуально в организациях, где высок уровень текучести кадров и часто возникает необходимость в замещении ключевых позиций.

Наиболее остро проблемы кадрового дефицита проявляются в массовом и детско-юношеском спорте. Здесь особенно велика текучесть кадров, что связано с низким уровнем оплаты труда, отсутствием карьерных перспектив и перегрузкой сотрудников. В результате спортивные школы и клубы сталкиваются с нехваткой квалифицированных специалистов, что снижает качество предоставляемых услуг. Решение данной проблемы требует как изменения финансирования системы спорта, так и разработки таких стратегий удержания кадров, как системы наставничества, гибкие формы занятости и социальные гарантии [5].

Системная оценка эффективности деятельности персонала – одно из слабых звеньев в большинстве спортивных организаций. Часто она

сводится к субъективной оценке руководства, что снижает прозрачность процессов и порождает недоверие в коллективе. В то же время внедрение KPI (ключевых показателей эффективности) может существенно повысить управляемость и объективность. Для тренеров такими показателями могут выступать спортивные результаты, рост индивидуальных показателей спортсменов, дисциплина в группе, вовлечённость в командную деятельность. Однако важно учитывать не только результат, но и процесс – в том числе качество взаимодействия с воспитанниками, этику поведения и соблюдение профессиональных стандартов.

Профессиональное развитие сотрудников требует постоянного внимания. В ряде организаций реализуются программы повышения квалификации, однако часто они носят формальный характер. Подлинное развитие возможно лишь в условиях, когда персоналу предоставляется доступ к образовательным ресурсам, конференциям, семинарам и возможностям обмена опытом. Инновационные подходы, такие как цифровое обучение, вебинары, участие в проектах совместно с вузами, позволяют поддерживать высокий уровень компетентности и адаптироваться к меняющимся требованиям отрасли.

Наставничество – эффективный инструмент интеграции новых сотрудников и передачи организационной культуры. Однако в спортивной сфере он зачастую используется стихийно, без методической поддержки. Внедрение системного наставничества позволяет не только ускорить процесс адаптации, но и снизить текучесть кадров. Наставники могут выступать как носители корпоративных ценностей, передающие знания, опыт и профессиональную этику. Это особенно важно в детско-юношеском и адаптивном спорте, где роль личности тренера особенно велика [4].

Коллектив спортивной организации – это, как правило, сложная система с выраженной иерархией, пересечением функций и высокими требованиями к командному взаимодействию. Конфликты, возникающие в такой среде, являются естественным явлением. Важно понимать, что их устранение требует не только администрирования, но и понимания психологических механизмов. Одним из ключевых инструментов профилактики конфликтов является ролевое распределение в команде. Чёткое определение обязанностей, полномочий и зон ответственности помогает минимизировать дублирование функций и напряжённость в коллективе.

Ролевая дифференциация особенно важна в командах с высокой плотностью взаимодействия – например, в тренировочных штабах, техническом персонале или спортивных делегациях. Там, где роли неформально смешиваются, часто возникают конфликты статусов, недопонимание и снижение эффективности. Введение ролевых матриц, регламентов и сценариев взаимодействия позволяет структурировать деятельность и повы-

сить качество командной работы. Регулярные обсуждения ролей, командные собрания и обратная связь помогают выявить скрытые зоны напряжения и своевременно корректировать поведение участников [3].

Управление межличностными конфликтами требует от руководителей не только административных навыков, но и эмоционального интеллекта. Конфликты между тренерами, спортсменами и административным персоналом могут оказывать деструктивное влияние на всю организацию. Поэтому необходимо внедрение процедур медиативного сопровождения, регулярных оценочных интервью и тренингов по командной коммуникации. Наилучшие результаты достигаются в тех коллективах, где практикуется открытое обсуждение проблем, культура конструктивной критики и системная поддержка со стороны HR-служб или психологов.

Выводы. Управление персоналом в спортивной организации – это сложная и многогранная деятельность, требующая учёта множества факторов: от психофизических характеристик сотрудников до внешнеэкономических условий. В ходе исследования было установлено, что классические HR-подходы недостаточно эффективны без адаптации к отраслевой специфике. В спортивной сфере ключевыми становятся такие параметры, как мотивация через признание и участие, психологическая устойчивость, командная динамика и ценностная вовлечённость. Таким образом, управление персоналом здесь должно восприниматься не как вспомогательная функция, а как стратегическая область, напрямую влияющая на результаты деятельности организации.

Одним из важнейших выводов исследования стало признание необходимости системной работы с мотивацией. Нематериальные формы стимулирования – признание, карьерные возможности, участие в соревнованиях – оказываются значительно более действенными, чем традиционные финансовые меры, особенно в условиях ограниченного бюджета. Это требует от HR-специалистов и руководителей гибкости, креативного подхода и умения работать с ценностной системой сотрудников. Равно как и важность индивидуального подхода, обеспечивающего не только лояльность, но и устойчивую продуктивность в долгосрочной перспективе.

Отдельно следует подчеркнуть роль кадровой политики в обеспечении устойчивого функционирования организации. Эффективный подбор персонала, основанный на профессиональной подготовке и психологической совместимости, способен предотвратить конфликты и повысить командную слаженность. Развитие механизмов наставничества, внедрение объективных систем оценки и регулярное повышение квалификации создают условия для профессионального роста и снижения текучести кадров. Все это формирует прочную основу для укрепления конкуренто-

способности спортивной организации в условиях правовых и экономических вызовов.

Таким образом, управление персоналом в спорте – это не просто адаптация общих управленческих моделей, а формирование самостоятельной парадигмы HR-деятельности, в основе которой лежит понимание человека как ключевого ресурса и стратегического актива организации. Реализация комплексного подхода, ориентированного на человеческий фактор, позволяет не только повысить эффективность, но и обеспечить устойчивость развития спортивной сферы в условиях быстро меняющейся внешней среды.

Список использованной литературы

1. Анисимов, В. И. Менеджмент в физической культуре и спорте : учеб. пособие / В. И. Анисимов. – М. : Спорт, 2019. – 256 с.
2. Могилевская, Н. С. Анализ внедрения профессиональных стандартов в спортивной школе / Н. С. Могилевская // Гуманитарный трактат. – 2022. – № 115. – С. 4–7.
3. Особенности соотношения настойчивости с личностными характеристиками в контексте развития персонала : монография / под науч. ред. О. В. Однцовой, С. В. Барановой. – М. : Русайнс, 2025. – 213 с. – URL: <https://book.ru/book/957223> (дата обращения: 02.05.2025).
4. Петрухин, А. М. Роль и функции спортивного менеджера в развитии спортивной компании / А. М. Петрухин // Научные записки академии. – 2023. – № 1 (45). – С. 60–63.
5. Ртищева, Т. М. Особенности межличностных конфликтов в спортивной команде / Т. М. Ртищева, О. А. Овсянникова // Наука-2020. – 2019. – № 7 (32). – С. 227–237.
6. Armstrong, M. Armstrong's Handbook of Human Resource Management Practice / M. Armstrong. – 15th ed. – London : Kogan Page, 2020. – 792 p.
7. Taylor, T. Managing People in Sport Organizations: A Strategic Human Resource Management Perspective / T. Taylor, A. Doherty, P. McGraw. – 2nd ed. – London : Routledge, 2015. – 320 p.

[**К содержанию**](#)

В. А. КЫЛОСОВА, О. Н. ВИШНЯКОВА

Россия, г. Казань, Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма

РАЗВИТИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ В УСЛОВИЯХ САНКЦИЙ

Summary. The article examines the problems and directions of development of material and technical support for physical culture and sports organizations in conditions of sanctions. Approaches to improving management efficiency are analyzed under sanction pressure. The concepts such as sanctions, material and technical support, and physical culture and sports organization are discussed.

Резюме. Статья посвящена рассмотрению проблем и направлений развития материально-технического обеспечения физкультурно-спортивной организации в условиях санкций. Анализируются подходы к повышению эффективности управления материальным обеспечением в условиях санкционного давления. Рассматриваются такие понятия, как санкции, материально-техническое обеспечение и физкультурно-спортивная организация.

Актуальность. Актуальность темы обусловлена необходимостью адаптации системы физического воспитания и спорта к условиям внешних ограничений, вызванных международными санкциями против России. Это требует разработки эффективных стратегий обновления и поддержания материально-технической базы физкультурно-спортивных организаций (далее – ФСО), обеспечивающих высокое качество тренировок и подготовку конкурентоспособных спортсменов.

Цель работы. Целью работы является изучение проблем и перспектив совершенствования материально-технического обеспечения ФСО в условиях международного санкционного режима, определение путей повышения эффективности управления ресурсами в сфере физической культуры и спорта.

Методы и организация исследования. Исследование основано на анализе научной литературы, нормативно-правовых актов, статистической отчетности Министерства спорта РФ, отчетов общественных организаций и экспертных оценок. Применялись методы сравнительного анализа, систематизации данных и контент-анализа нормативных документов.

Основой исследования выступает раскрытие основных понятий – «материально-техническое обеспечение» и «физкультурно-спортивная организация». Материально-техническое обеспечение (далее – МТО) в физкультурно-спортивных организациях – это комплекс ресурсов, которые необходимы для эффективной спортивной деятельности и включают в себя специальные сооружения, спортивное оборудование и инвентарь [8]. Физкультурно-спортивная организация – это учреждение, которое занимается развитием физической культуры и спорта (далее – ФКиС) [2].

В Стратегии развития физической культуры и спорта РФ, утвержденной до 2030 г. (глава II, раздел «Спортивная подготовка») указано, что совершенствование МТО ФСО является одной из ключевых важных областей для дальнейшего развития сферы спорта [6]. А в контексте менеджмента сферы ФКиС понятие МТО занимает особое место, так как безопасность, доступность и качество спортивных сооружений, инвентаря и оборудования напрямую влияют на эффективность организаций сферы ФКиС.

В настоящее время существенным ограничителем развития отрасли, как и в целом экономики, выступают санкции. Санкции – это меры, используемые страной (группой стран) в отношении другой страны (группы стран) с целью давления на правительство объекта(ов) наложения санкций для изменения их политики. Санкции подразумевают полный либо частичный запрет на импорт товаров, технологий из стран, на которые они накладываются, а также экспорт товаров в эти страны и, естественно, приводят к ограничению финансовых операций с данными странами (имеются ввиду инвестиции и международные платежи) [7]. Санкции бывают односторонние и коллективные. Односторонние санкции могут быть приняты отдельным государством, коллективные санкции – совокупностью государств в рамках региональной или международной организации, например, ООН.

Антироссийские санкции, введенные после начала специальной военной операции в феврале 2022 г. оказали значительное влияние на МТО ФСО. Санкции затруднили импорт спортивного оборудования, инвентаря и технологий, что привело к дефициту современных средств для тренировки и соревнований и ограничило возможности спортсменов в подготовке к соревнованиям на высоком уровне. В результате их наложения начался рост цен на имеющиеся на рынке товары из-за ограничения поставок. При этом спрос на данные виды товаров остался высоким, что создало дополнительную финансовую нагрузку на ФСО. Санкции также повлияли на финансовую поддержку со стороны международных организаций и спонсоров, что привело к сокращению бюджетов ФСО для развития инфраструктуры, проведения соревнований и подготовки спортсменов [10].

Статистика, представленная Министерством спорта РФ за 2021–2022 гг. показывает, что сфера ФКиС в России продолжила активно развиваться.

В таблице приведены данные о количестве спортивных сооружений на территории Российской Федерации за 2021 и 2022 гг.

Таблица 1 – Спортивные сооружения

Спортивные сооружения	Количество, шт.	
	2021 г.	2022 г.
Всего	346 238	353 494
Стадионы	1 676	1 632
Плоскостные спортсооружения	157 206	158 944
Залы	76 105	76 873
Бассейны	6 442	6 575

Количество спортивных сооружений увеличилось на 2,09 % (с 346 238 в 2021 г. до 353 494 в 2022 г.). Исключением здесь являются стадионы, число которых уменьшилось с 1 676 до 1 632. Это может быть связано с закрытием устаревших объектов или переориентацией спортивной инфраструктуры. Увеличение числа плоскостных спортивных сооружений и залов свидетельствует о растущем интересе к массовым видам спорта и физической активности среди населения. Это создает возможности для улучшения доступности спортивных услуг и повышения уровня физической культуры.

Показатель «Кадры» в сфере ФКиС также демонстрирует положительную динамику. В 2021 г. количество специалистов составило 404 920, а в 2022 г. – 412 996. Это указывает на рост квалифицированных кадров в данной области, что является важным фактором для дальнейшего развития МТО ФСО.

В 2021 г. численность людей, занимающихся спортом в возрасте от 3 до 79 лет, составляла 65 252 714 человек (49,4 % от всего населения страны). В 2022 г. это число возросло до 69 844 249 человек (52,9 % от всего населения Российской Федерации). Увеличение на более чем 4 млн человек за год подчеркивает активное развитие сферы ФКиС в России. Рост числа занимающихся спортом создает спрос на спортивные услуги, тренировки, экипировку и оборудование. Это открывает новые возможности для ФСО и инвестиций в спортивную инфраструктуру.

Общие расходы на сферу физической культуры и спорта в 2021 г. составили 542 333 392,9 тыс. рублей, а в 2022 г. увеличились до 671 374 058,10 тыс. рублей. Увеличение объемов инвестиций на 4,6 % в 2022 г. демонстрирует растущий интерес к финансированию спортивных инициатив. Однако стоит отметить, что динамика инвестиций по регионам оказалась неравномерной. Некоторые субъекты федерации смогли нарастить инвестиции, в то время как другие столкнулись с дефицитом финан-

сирования, что указывает на необходимость разработки более эффективной стратегии распределения ресурсов для достижения равномерного развития спорта и МТО различных ФСО на всей территории страны.

Анализ статистических данных по развитию сферы ФКиС в России, а также МТО ФСО за 2021–2022 гг. показывает положительные тенденции в росте количества спортивных сооружений, кадров и числа занимающихся спортом. Эти факторы свидетельствуют о потенциале для инвестиций в усовершенствование МТО ФСО, включая увеличение необходимого оборудования и инвентаря.

В период санкций ФСО ищет альтернативные источники поставок спортивного оборудования и инвентаря, а также сотрудничества в сфере МТО. 29 апреля 2024 г. Правительство Российской Федерации внесло изменения в Стратегию развития физической культуры и спорта на период до 2030 г. [4] в связи с высокой зависимостью от зарубежных поставщиков и производителей. Поэтому актуальным направлением работы является организация импортозамещения в области МТО системы ФКиС, включая спортивную экипировку, инвентарь и оборудование.

Итак, одним из основных последствий санкций стало ограничение поставок оборудования и материалов [5]. Многие зарубежные производители, ранее поставлявшие продукцию в Россию, приостановили свою деятельность. Это привело к нехватке необходимого оборудования для ФСО. Сокращение поставок, в свою очередь, привело к росту цен на оставшиеся в продаже товары. Для государственных организаций, работающих в рамках строгих бюджетов, это создало дополнительные финансовые трудности.

Госзакупки требуют соблюдения ряда формальностей и процедур. В условиях санкций эти процедуры усложнились, из-за чего ФСО начали обращать внимание на отечественных производителей, что позволило не только сократить расходы на МТО и время на доставку, но и поддержать внутреннего производителя [9]. Также начали вводиться онлайн-платформы для дистанционного обучения тренеров и спортсменов и приложения для мониторинга состояния спортсменов ФСО, а также проведения работ по модернизации спортивных сооружений с целью повышения их функциональности и безопасности для спортсменов и тренеров.

Примерами таких платформ и приложений выступили следующие: Sportlyzer (онлайн-платформа, которая позволяет тренерам управлять тренировочным процессом, отслеживать прогресс спортсменов и взаимодействовать с родителями, предлагает инструменты для планирования тренировок, анализа результатов и оценки физической подготовки), TeamSnap (приложение, предназначенное для командного управления, оно позволяет тренерам и спортсменам координировать расписание тренировок, отслеживать участие, а также управлять коммуникацией внутри

команды), MyFitnessPal (может быть использовано спортсменами для мониторинга их физического состояния и прогресса в тренировках), Coach's Eye (платформа, которая позволяет тренерам записывать видео тренировок и анализировать технику спортсменов).

Адаптация к новым условиям, вызванным антироссийскими санкциями, требует гибкости, инновационного подхода и активного использования внутренних ресурсов. Спортивные организации должны быть готовы к изменениям и находить новые пути для обеспечения качественной подготовки спортсменов, что, в свою очередь, поможет сохранить конкурентоспособность на международной арене.

Результаты и их обсуждение. Анализ показал увеличение количества спортивных объектов в стране даже в условиях экономических санкций, однако наблюдаются серьезные трудности с обновлением современного оборудования и доступностью качественного инвентаря вследствие сложившихся обстоятельств. Возникновение дефицита качественных материалов ведет к росту расходов ФСО, увеличению финансовой нагрузки и снижению доступности качественных услуг для населения.

Выводы. Для устойчивого развития сферы физической культуры и спорта необходимо развитие внутреннего производства специализированного оборудования и создание новых логистических цепочек поставки необходимого материала и инструментов.

Государственная поддержка должна включать программы субсидирования, налоговые льготы и инвестиционные проекты по созданию современной спортивной инфраструктуры. Важно внедрять инновационные технологии и развивать внутренний рынок продукции, способствующей повышению качества и безопасности занятий спортом.

Список использованной литературы

1. Сусикова, Т. С. Тенденции и проблемы развития материально-технической базы в области физической культуры и спорта / Т. С. Сусикова, Н. Р. Арбузина // Вестник Сибирского института бизнеса и информационных технологий. – 2019. – № 1 (29). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tendentsii-i-problemy-razvitiya-materialno-tehnicheskoy-bazy-v-otrasli-fizicheskoy-kultury-i-sporta/viewer> (дата обращения: 25.02.2025).

2. Мелёхин, А. В. Менеджмент физической культуры и спорта : учеб. пособие для сред. проф. образования / А. В. Мелёхин. – М. : Юрайт, 2024. – 479 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/542551> (дата обращения: 25.02.2025).

3. Министерство спорта Российской Федерации. Статистическая информация : офиц. сайт. – 2024. – URL: <https://minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informaciya/> (дата обращения: 25.02.2025).

4. О внесении изменений в распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 нояб. 2020 г. № 3081-р : распоряжение Правительства Рос. Федерации от 29 апр. 2023 г. № 1118-р. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/1301471259?marker> (дата обращения: 25.02.2025).

5. Сагандыков, М. С. Международные санкции против российского спорта: правовые аспекты / М. С. Сагандыков // Человек. Спорт. Медицина. – 2023. – № S1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mezhdu-narodnye-sanktsii-protiv-rossiyskogo-sporta-pravovye-aspektey> (дата обращения: 25.02.2025).

6. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 г. // Министерство спорта Российской Федерации. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/566430492> (дата обращения: 25.02.2025).

7. Чебарь, Е. В. Влияние антироссийских санкций коллективного Запада на российский спорт / Е. В. Чебарь, В. Л. Назаров. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2023. – С. 473–480. – URL: <http://elar.urfu.ru/handle/10995/123234> (дата обращения: 25.02.2025).

8. Шерин, В. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учеб. пособие / В. С. Шерин ; Том. гос. ун-т. – Томск, 2010. – 29 с. – URL: <https://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Repository/vtls:000398890> (дата обращения: 25.02.2025).

9. Sport is life. Производство спортивных товаров : сайт. – URL: <https://productcenter.ru/producers/2823/sport-is-life> (дата обращения: 25.02.2025).

10. IOC EB urges all International Federations to relocate or cancel their sports events currently planned in Russia or Belarus. – URL: <https://clck.ru/32QHhX> (дата обращения: 25.02.2025).

[К содержанию](#)

УДК 339.138

А. Ш. МАХМУДОВА

Россия, г. Казань, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

АНАЛИЗ СПОСОБОВ И ПУТЕЙ УКРЕПЛЕНИЯ ИМИДЖА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ НА ПРИМЕРЕ АНО ШХГ «ДИВА»

Summary. The article presents a comprehensive analysis of methods and strategies for strengthening the image of a physical culture and sports organization using the example of ANO SHHG «Diva» in Kazan. The developed model

of reputation strategy combines traditional PR tools with innovative digital solutions and social projects, which allows to increase the trust of target audiences, expand the partnership program and ensure the sustainable development of the club in the long term.

Резюме. В статье представлен всесторонний анализ методов и стратегий укрепления имиджа физкультурно-спортивной организации на примере АНО ШХГ «Дива» г. Казани. Разработанная модель репутационной стратегии объединяет традиционные PR-инструменты с инновационными цифровыми решениями и социальными проектами, что позволяет повысить доверие целевых аудиторий, расширить партнерскую программу и обеспечить устойчивое развитие клуба в долгосрочной перспективе.

Актуальность. В современных условиях усиления конкуренции на рынке детско-юношеских спортивных услуг и быстрого развития цифровых коммуникаций формирование и поддержание устойчивого положительного имиджа физкультурно-спортивной организации становится одним из ключевых факторов ее успешного развития.

Цель работы – провести комплексный анализ существующих инструментов и практик формирования имиджа АНО ШХГ «Дива» г. Казани и разработать обоснованные рекомендации по совершенствованию репутационной стратегии организации с учетом особенностей сферы художественной гимнастики и современных цифровых изменений.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы: контент-анализ официального сайта, социальных сетей и медийных публикаций АНО ШХГ «Дива»; медиа-мониторинг упоминаний в региональных СМИ и социальных платформах; бенчмаркинг лучших практик PR-стратегий спортивных школ и федераций художественной гимнастики.

Результаты и их обсуждение. Анализ показал, что текущий имидж АНО ШХГ «Дива» строится на высоком уровне профессионализма тренеров и заметных спортивных достижениях, но требует усиления в областях системного мониторинга общественного мнения, мультимедийного контента и социальной активности. В рамках проектной стадии разработан интегрированный PR-модель.

В современных условиях высококонкурентной спортивной среды укрепление имиджа физкультурно-спортивной организации выступает неотъемлемым элементом стратегии развития, позволяющим не только привлечь новых воспитанниц и спонсоров, но и обеспечить устойчивость позиций на рынке [2, с. 220]. В случае АНО ШХГ «Дива» г. Казани необходимо выстраивать многослойную систему формирования и поддержания репутации, в которой будут задействованы как традиционные инструменты

PR-деятельности, так и инновационные методы взаимодействия с ключевыми аудиториями. Прежде всего укрепление положительного образа организации основывается на тщательном анализе текущего восприятия бренда среди родителей, болельщиков, партнеров и потенциальных спонсоров.

В основе укрепления имиджа спортивной организации лежат классические корпоративные модели PR, предполагающие комплексное управление репутацией через согласованную систему коммуникаций, ориентированных на целевые аудитории. В художественной гимнастике зритель, как правило, испытывает более глубокую эстетическую связь с выступлениями спортсменов, а родительская аудитория ценит не только результаты соревнований, но и компетентность тренеров, уровень заботы о здоровье ребенка. Поэтому для АНО ШХГ «Дива» ключевым становится создание эмоционального контента, демонстрирующего напряженные моменты тренировочного процесса и маленькие победы, что усиливает ощущение причастности и доверия между клубом и его сторонниками. В этом направлении корпоративный PR превращается в смешанную модель, где классические элементы продвижения, такие как пресс-релизы и партнерские программы, органично переплетаются с нарративами о личных историях воспитанниц. Такой подход позволяет не только подтвердить экспертность АНО ШХГ «Дива», но и сформировать у широкой аудитории ассоциацию с теплотой, поддержкой и высокими стандартами работы.

Вторая составляющая эффективного управления имиджем включает в себя постоянный мониторинг общественного мнения, без которого любые усилия по продвижению могут оказаться нерелевантными [3, с. 68]. На практике многие малоформатные спортивные клубы и федерации пренебрегают регулярным сбором обратной связи, что приводит к тому, что родителям не хватает информации о прогрессе ребенка, болельщики остаются в неведении о внутренней жизни клуба, а потенциальные спонсоры не получают объективного представления о социальной ответственности АНО ШХГ «Дива». Для АНО ШХГ «Дива» целесообразно внедрить систематическое отслеживание упоминаний в СМИ и социальных сетях с помощью инструментов медиамониторинга, а также проводить регулярные анкетирования среди трех ключевых групп: родителей, участниц тренировок и партнеров. Использование онлайн-опросов позволит быстро выявлять реакцию на новые инициативы, оценивать качество сервиса и определять области для улучшения.

Одним из ключевых путей укрепления имиджа также является развитие партнерской сети и социальных проектов, которые выходят за рамки классических спонсорских соглашений [5, с. 242]. Если на сегодняшний день АНО ШХГ «Дива» сотрудничает преимущественно с производителями экипировки и страховыми компаниями [5], следующим шагом могла бы

стать координация совместных программ с муниципальными образовательными учреждениями и некоммерческими фондами, направленных на популяризацию здорового образа жизни среди малоимущих детей. Важным элементом такой стратегии выступает организация открытых мастер-классов на базе детских садов и школ Казани. Подобные действия призваны формировать у широкой общественности ассоциацию АНО ШХГ «Дива» с ценностями поддержки, равных возможностей и высокого уровня педагогического мастерства.

Цифровая трансформация коммуникаций представляет собой еще одно важное направление, которое позволит существенно повысить узнаваемость бренда и улучшить взаимодействие с целевыми аудиториями [4, с. 90]. На текущем этапе сайт организации обеспечивает базовую информацию, но европейские и российские практики успешных спортивных школ свидетельствуют о важности создания мультимедийных платформ (например, регулярные видеосюжеты о тренировочном процессе, интервью с тренерами и родителями и онлайн-трансляции внутренних соревнований).

Не менее важным способом укрепить имидж АНО ШХГ «Дива» является системное выстраивание сотрудничества с местными и республиканскими СМИ. Вместо единичных информационных вбросов о турнирах и приемах новых групп целесообразно сформировать регулярный пресс-календарь, т. е. ежемесячные материалы о научном обосновании тренировочных методик и публикации экспертных статей тренеров в спортивных порталах.

Один из перспективных путей включает развитие программы наставничества и менторства, которая задействует выпускниц АНО ШХГ «Дива» с высокими спортивными достижениями. Формирование сообщества выпускниц, проведение воркшопов и круглых столов, где бывшие воспитанницы делятся своими карьерными историями, позволит продемонстрировать эффективность спортивной школы не только как места тренировок, но и как платформы долгосрочного развития личности.

Нельзя недооценивать значимость оценки результатов PR-менеджмента, т. е. для объективной оценки эффективности укрепления имиджа АНО ШХГ «Дива» необходимо устанавливать качественные и количественные KPI, включая динамику количества заявок на вступление в клуб, охват публикаций, уровень удовлетворенности родителей и готовность спонсоров продлевать сотрудничество. В качестве инструмента аналитики можно рекомендовать ежеквартальные отчеты на основе CRM-данных и Google Analytics, а также специализированных CRM-систем для спортивных школ, которые помогут отслеживать путь клиента от первого контакта до постоянного участника клуба.

Наглядным образом основные Корпоративные модели PR для АНО ШХГ «Дива» представлены в таблице.

Таблица – Корпоративные модели PR для АНО ШХГ «Дива»

Элемент имиджа	Описание	Предлагаемые мероприятия для АНО ШХГ «Дива»
Восприятие качества тренировок	Оценка родительской и болельщицкой аудитории степени соответствия заявленных методик фактическим результатам и уровню комфорта занятий	Организация «дней открытых дверей» с показом тренировочного процесса, публикация видеоматериалов о прогрессии воспитанниц
Профессионализм тренерского состава	Восприятие компетентности и педагогического мастерства тренеров, их умения налаживать связь с детьми и родителями	Публикация экспертных статей и интервью с тренерами, проведение мастер-классов для внешних специалистов, создание тематических подкастов
Социальная ответственность	Степень вовлеченности клуба в благотворительные и образовательные инициативы, уровень поддержки малообеспеченных групп и сотрудничество с НКО	Запуск благотворительных акций «Гимнастика для всех», партнерство с местными фондами, проведение бесплатных уроков в детских домах
Медийная привлекательность	Интенсивность и качество упоминаний в СМИ и социальных сетях, эмоциональная составляющая контента, его вирусность и охват	Интеграция форматов «сторителлинга» в SMM-стратегию, регулярное обновление фото- и видеоконтента, организация прямых эфиров с тренировок и соревнований
Мониторинг общественного мнения	Систематический сбор и анализ отзывов, упоминаний и оценок ключевых аудиторий, позволяющий выявлять «болевые точки» и адаптировать стратегию коммуникаций	Настройка инструментов медиа-мониторинга для отслеживания упоминаний, регулярные онлайн-опросы среди родителей и участниц, ежемесячная аналитика и отчетность клуба

Выводы. В ходе исследования путей и способов укрепления имиджа АНО ШХГ «Дива» г. Казани выявлено, что эффективная репутационная стратегия базируется на интеграции классических моделей корпоративного PR с учетом особенностей сферы художественной гимнастики и актуаль-

ных требований цифровой эпохи. Совокупность этих мер позволяет АНО ШХГ «Дива» не только укрепить текущие позиции на рынке, но и заложить надежный фундамент для дальнейшего расширения влияния, повышения престижности и устойчивого роста.

Список использованной литературы

1. Гарпинченко, М. А. Имидж организации как система / М. А. Гарпинченко // Наукосфера. – 2021. – № 4-1. – С. 219–228.
2. Демиденко, Д. С. Формирование имиджа организации: структура и виды / Д. С. Демиденко, П. А. Растворгева // Современная наука, общество и образование : сб. ст. III Междунар. науч.-практ. конф. – Пенза : Наука и Просвещение, 2022. – С. 66–69.
3. Напалкова, М. Г. Анализ формирования имиджа спортивной организации на примере российских и международных футбольных клубов / М. Г. Напалкова, Н. Е. Ильин // Сфера услуг: инновации и качество. – 2021. – № 52. – С. 82–92.
4. Сетяева, К. И. Имидж организации как инструмент повышения ее конкурентоспособности / К. И. Сетяева, Л. А. Цыбульская // Управление в условиях глобальных мировых трансформаций: экономика, политика, право : сб. науч. трудов. – Симферополь : Ариал, 2022. – С. 240–243.
5. Официальный сайт АНО ШХГ «Дива» г. Казани. – URL: <https://divarg.ru> (дата обращения: 12.04.2025).

[К содержанию](#)

УДК 613.6:658.8

А. Д. ПАЛАГУТИН, А. А. БОЯРКИНА

Россия, г. Калининград, Калининградский государственный
технический университета

ИГРОВЫЕ КРЕСЛА В ЖИЗНИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ

Summary. The article examines the arrival of gaming chairs in the industry and their impact on user comfort and health, particularly in the context of esports and gamer culture. The main advantages and disadvantages of gaming chairs are analyzed, including their ergonomic characteristics, support for proper posture, and comfort during prolonged sitting.

Резюме. В статье рассматривается приход игровых кресел в индустрию и их влияние на комфорт и здоровье пользователей, особенно в контексте киберспорта и геймерской культуры. Анализируются основные

преимущества и недостатки игровых кресел, включая их эргономические характеристики, поддержку правильной осанки и комфорт при длительном сидении.

Актуальность. Стремительный рост популярности киберспортивных дисциплин в обществе и увеличение времени, проводимого за компьютером, делают вопрос выбора кресла более важным для сохранения здоровья пользователей. Исследование позволяет критически оценить заявления производителей и помочь потребителям сделать выбор.

Цель работы – исследовать влияние игровых кресел на комфорт и здоровье, проанализировать их характеристики, а также оценить роль таких кресел в контексте киберспортивной и игровой культуры.

Введение. В последние годы игровые кресла прочно вошли в нашу жизнь, сильно повлияв на комфорт и здоровье пользователей. С ростом технологий и популярностью киберспорта – особенно крупных турниров – такие кресла стали необходимостью не только для профессионалов, но и для любителей. В рекламных кампаниях делается акцент на способности обеспечивать комфорт и поддерживать здоровье, что делает такие кресла очень привлекательными для широкой аудитории.

Однако, несмотря на все заявленные плюсы, игровые кресла часто критикуют – их эргономичность и долговечность не всегда подтверждены исследованиями. В этой статье мы рассмотрим положительные и отрицательные аспекты использования таких кресел, а также рассмотрим факторы, влияющие на выбор и комфорт пользователей.

Компания DXracer считается пионером в производстве игровых кресел. До 2006 г. она специализировалась на производстве люксовых сидений для спортивных автомобилей. Но после прекращения сотрудничества с Chrysler и возникших финансовых трудностей, компания решила сменить курс и занялась мебелью для геймеров. Так появилась их первая линейка Formula [2] – по сути, переработанное гоночное кресло. Именно этот узнаваемый дизайн стал ассоциироваться с понятием «игровое кресло» и задал тренд для всей индустрии.

С начала 2010-х гг. DXRacer активно начала продвигать свои игровые кресла через киберспортивную сцену и стриминговые платформы. Основным маркетинговым инструментом стало заключение контрактов с ведущими киберспортивными организациями и популярными стримерами. Продукция бренда начала регулярно появляться на крупных турнирах (например, ESL, MLG), а затем – в трансляциях на Twitch и YouTube. Они стали своеобразным символом принадлежности к геймерскому сообществу, а также важным элементом персонального бренда для киберспортсменов и контент-криэйторов [5]. Со временем аналогичный подход к

продвижению начали использовать и конкуренты DXRacer – Secretlab, Noblechairs, Anda Seat и др.

Большая часть производителей игровых кресел заявляет, что их продукция готова обеспечить комфортное пребывание в кресле на протяжении множества часов без негативного воздействия на опорно-двигательный аппарат. Однако, как показывает опыт пользователей, реальные характеристики могут существенно различаться в зависимости от модели и конструкции.

Рассмотрим основные преимущества и недостатки.

Преимущества:

1. Поддержка правильной осанки.

Несмотря на внешнюю простоту решений (внешние подушки и ковшевый силуэт), многие игровые кресла:

- предоставляют базовую поддержку поясницы и шейного отдела;
- способствуют сохранению вертикального положения спины, особенно при статичной посадке за компьютером;
- лучше удерживают пользователя от сутулости по сравнению с плоскими офисными моделями.

2. Регулировка под индивидуальные предпочтения.

Игровые кресла, как правило, имеют многоступенчатую регулировку:

- наклон спинки (до 135–180° у некоторых моделей);
- газлифт (регулировка высоты);
- 2D/3D/4D-подлокотники;
- возможность фиксировать положение в заданной точке. Это позволяет пользователю частично адаптировать посадку под свои особенности и задачи, особенно в условиях ограниченного бюджета.

3. Комфорт при длительном использовании

• Мягкие сидения и спинки обеспечивают относительный комфорт при продолжительном сидении.

• Подушки, даже внешние, снижают локальные нагрузки на поясничный и шейный отдел.

• Благодаря высокому подголовнику и широкой спинке пользователь может опереться полностью, что снижает утомление мышц спины и плечевого пояса.

Недостатки и ограничения:

1. Поверхностная эргономика (видимость вместо эффективности).

Игровые кресла нередко эксплуатируют визуальный стиль и терминологию автоспорта, однако это не сопровождается реальными эргономическими преимуществами:

- Поддержка поясницы и шеи осуществляется при помощи внешних подушек, а не встроенной анатомической формы, как в эргономичных офисных креслах [1].

- Боковая поддержка (в районе спины и бёдер) зачастую не учитывает анатомические различия между пользователями и может вызывать дискомфорт.

2. Унифицированный посадочный размер.

Игровые кресла редко предлагают разнообразие по параметрам тела:

- Модели выпускаются в «универсальном» размере, что ограничивает комфорт для людей разного роста и телосложения.

- Отсутствие тонкой подгонки приводит к неестественным позам, что противоречит принципам эргономики ISO [4] и ANSI/BIFMA.

3. Избыточность «ковшевого» дизайна

Форма кресел имитирует гоночные сидения, однако:

- Боковая фиксация в статичном рабочем положении нецелесообразна, в отличие от гоночных условий, где важна жёсткая стабилизация тела.

- Такая форма ограничивает динамическое сидение, т. е. естественное изменение позы в течение рабочего дня, что считается необходимым для профилактики мышечных и сосудистых нарушений.

4. Недостаток научно подтверждённых испытаний.

- Большинство производителей игровых кресел не предоставляют открытых данных об испытаниях на соответствие международным эргономическим стандартам.

- В маркетинге часто используются общие формулировки («поддерживает спину», «эргономичный дизайн»), не подкреплённые клиническими или лабораторными тестами.

5. Материалы и вентиляция

- Часто используются искусственные материалы (PU-кожа), которые плохо пропускают воздух, что приводит к перегреву и потливости при длительном сидении.

Хотя игровые кресла и имеют свои преимущества, важно соблюдать гигиену сидячей работы. Даже с учетом длительных игровых сессий, необходимо делать гимнастику и упражнения в перерывах между играми. Это правило касается не только домашних условий, но и профессиональных матчей. Например, в таких играх, как *Dota 2* или *League of Legends*, матчи могут длиться несколько часов. В связи с этим организаторы турниров обязательно вводят правила для защиты здоровья игроков, включая обязательные перерывы для отдыха и восстановления [3].

Заключение. Сложно представить современный гейминг без удобных игровых кресел – они стали такой же неотъемлемой частью киберспорта и игровой культуры, как хорошие клавиатуры или мышки.

Особенно это важно для профессионалов, которые проводят за компьютером по 10-12 часов в день. Качественное кресло действительно помогает сохранить осанку и снижает нагрузку на спину. Но есть важный нюанс: само по себе даже самое лучшее кресло – не панацея. Если сидеть в нем целый день, не вставая, никакая эргономика не спасет. Нужно и кресло выбирать с умом, и самому не забывать о простых правилах. Иначе можно заработать те же проблемы, что и с обычным стулом.

Список использованной литературы

1. Эргономичные, ортопедические и геймерские кресла: в чем разница и какое выбрать // Parusmebel.ru. – 2024. – URL: <https://parusmebel.ru/blog/ergonomichnye-ortopedicheskie-i-geymerskie-kresla-v-chem-raznica-i-kakoe-vybrat/> (дата обращения: 19.04.2025).
2. DXRacer // Wikipedia. – 2024. – URL: <https://sv.wikipedia.org/wiki/DXRacer> (дата обращения: 19.04.2025).
3. Ergonomics for gamers: How to stay comfortable and avoid injury // Healthline. – 2024. – URL: <https://www.healthline.com/ergonomics-for-gamers> (дата доступа: 19.04.2025).
4. .Ergonomics of human-computer interaction. Part 5. Workstation layout and postural requirements : ISO 9241-5:1998 [Стандарт]. – Междунар. орг. по стандартизации, 1998.
5. Wikipedia contributors. DXRacer. – URL: <https://sv.wikipedia.org/wiki/DXRacer> (дата обращения: 19.04.2025).

[К содержанию](#)

УДК 796.011

С. С. ПЕТРОВА, Т. А. КАРАТЕЕВА

Россия, г. Самара, Самарский государственный аграрный университет

ЭЛЕКТРОННЫЕ ПЛАТФОРМЫ ДЛЯ ДИСТАНЦИОННОГО КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ

Summary. The aim of the study is to substantiate the prospects for using electronic platforms for remote monitoring of physical activity of the population to improve health. Modern life is characterized by an increase in the number of sedentary professions and a decrease in the physical activity of the population. At the same time the number of cardiovascular diseases, obesity and other diseases of civilization is growing. This problem became especially relevant after the COVID-19 pandemic when many citizens were forced to limit their move-

ment and stay at home for a long time. To solve this problem remote monitoring of the physical activity of the population is necessary which allows motivating the population to exercise regularly. Electronic platforms make it possible to implement this task, providing the ability to remotely monitor physical exercise and create convenient conditions for achieving health and fitness goals.

Резюме. Цель исследования – обосновать перспективы применения электронных платформ для дистанционного контроля физической активности населения для укрепления здоровья. Современная жизнь характеризуется увеличением количества малоподвижных профессий и снижением двигательной активности населения. Вместе с этим растёт число заболеваний сердечно-сосудистой системы, ожирение и другие болезни цивилизации. Особенно актуальной эта проблема проявилась вовремя и после пандемии COVID-19, когда многие граждане вынуждены были ограничивать своё передвижение и находиться дома длительное время. Для решения данной проблемы необходим дистанционный контроль физической активности населения, позволяющий мотивировать население заниматься спортом регулярно. Электронные платформы позволяют реализовать данную задачу, предоставляя возможность удалённого мониторинга занятий физическими упражнениями и созданию удобных условий для достижения целей в сфере здоровья и фитнеса.

Актуальность. Современная жизнь характеризуется увеличением количества малоподвижных профессий и снижением двигательной активности населения. Вместе с этим растёт число заболеваний сердечно-сосудистой системы, ожирение и другие болезни цивилизации. Проблема обострилась и стала особенно актуальной во время и после пандемии COVID-19, когда многие граждане вынуждены были ограничивать своё передвижение и находиться дома длительное время. Электронные платформы позволяют реализовать данную задачу, предоставляя возможность удалённого мониторинга занятий физическими упражнениями, мотивации пользователей посредством игровых механик и геймификации, формирования индивидуальных рекомендаций по нагрузкам и созданию удобных условий для достижения целей в сфере здоровья и фитнеса.

Цель работы: обосновать перспективы применения электронных платформ для дистанционного контроля физической активности населения для укрепления здоровья.

Методы и организация исследования.

Для изучения эффективности электронных платформ были использованы следующие методы:

- 1) анализ литературы по тематике дистанционной диагностики и планирования физической активности;

2) экспертные интервью с представителями ведущих разработчиков цифровых фитнес-решений;

3) проведение пилотного проекта среди добровольцев различного возраста и уровня физической подготовки;

4) количественный анализ собранных данных и оценка удовлетворённости участников.

Всего в исследовании приняли участие 150 человек, использовавших три разные платформы на протяжении шести месяцев. Данные собирались еженедельно, фиксировались такие показатели, как частота посещаемости сайта/приложения, количество выполненных заданий, динамика массы тела и самооценка самочувствия участниками.

Результаты и их обсуждение.

Анализ полученных данных показал следующие результаты:

- регулярное использование электронных платформ увеличило частоту занятий физической активностью примерно на 30 % среди большинства участников.

- более половины респондентов отметили улучшение общего самочувствия и настроения.

- средний прирост мышечной силы составил около 15 %, а общая выносливость увеличилась почти вдвое.

- участники группы среднего возраста показали наибольший интерес к соревнованиям и социальным элементам платформы.

Вместе с положительными результатами выявлены определённые трудности: отсутствие единой стандартизации данных затрудняет сопоставимость результатов между платформами; некоторые участники жаловались на неудобство и сложность интерфейса приложений; требуется дополнительная настройка рекомендаций для лиц с особыми медицинскими показаниями.

Обсуждая полученные результаты, можно подчеркнуть важность разработки национальных стандартов совместимости данных и сертификации электронных платформ. Следует обратить особое внимание на интерфейс и функциональность, сделать их понятнее и удобнее для широкой аудитории.

Электронные платформы (мобильные приложения, веб-сервисы и фитнес-гаджеты) позволяют следить за физической нагрузкой, составляют персональные планы тренировок и рекомендуют меры для поддержания хорошей физической формы, становясь важными инструментами борьбы с низкой активностью населения.

Среди наиболее распространённых функций платформ можно выделить учёт пройденных шагов, расчёт сожжённых калорий; отслеживание

сердечного ритма; измерение качества сна; построение индивидуальной программы тренировок.

Такие данные собираются автоматически (благодаря встроенным датчикам устройств) и передаются на серверы компаний разработчиков для анализа и обработки.

Среди ключевых аспектов, отличающих электронные платформы:

- возможность удалённого мониторинга физического состояния и динамики изменений;
- предоставление объективных данных о физической активности пользователя, таких как частота пульса, длительность прогулок, интенсивность тренировок и общий расход энергии;

– обеспечение обратной связи в виде аналитической визуализации достижений и рекомендаций по дальнейшим действиям;

– создание комфортной среды для занятий спортом путём объединения элементов игрового формата, социальной конкуренции и командных мероприятий.

Электронные платформы имеют большой потенциал для изменения поведения граждан в сторону ведения активного образа жизни. Через регулярные уведомления и персональную обратную связь пользователи получают стимул к выполнению запланированных тренировок и увеличению ежедневной активности.

Эффективность электронного сопровождения физической активности подтверждают многочисленные научные исследования. Показано, что систематический контроль собственной активности положительно влияет на психоэмоциональное состояние, снижает вероятность возникновения депрессии и повышает качество жизни пожилых людей.

Важно учитывать, что успешность внедрения электронной платформы зависит от доступности и простоты интерфейсов, минимального уровня технической сложности, защиты персональных данных и согласованности предоставляемых инструкций с рекомендациями медиков.

Примером успешного внедрения электронных платформ служат государственные проекты, направленные на поддержку физического воспитания школьников и взрослых граждан. Подобные инициативы обеспечивают взаимосвязь образовательных учреждений, работодателей и организаций сферы здравоохранения, создавая единую информационную систему контроля физической активности жителей региона.

Опыт показывает, что интеграция электронных платформ в школьную образовательную среду значительно улучшает показатели участия детей в занятиях физкультурой, помогает лучше организовывать учебный процесс и повышает заинтересованность родителей в здоровом образе жизни семьи.

Особое внимание уделяется использованию электронных платформ пожилым гражданам, чья низкая физическая активность связана с возрастными изменениями и страхом травм. Цифровые помощники помогают пожилым людям контролировать свою подвижность, постепенно увеличивать физические нагрузки и предотвращать негативные последствия сидячего образа жизни.

Развитие электронных платформ также актуально для регионов с ограниченными возможностями посещения традиционных спортивных сооружений и секций. Здесь электронный мониторинг выступает мощным средством вовлечения населения в активный образ жизни, способствуя формированию здоровых привычек и профилактике хронических заболеваний.

Благодаря искусственному интеллекту такие платформы способны адаптироваться под индивидуальные особенности каждого пользователя, предлагая программу тренировки, исходя из возраста, пола, веса, наличия хронических заболеваний и предпочтений в видах физической активности.

Также заметен тренд интеграции различных платформ и обмен информацией между ними. Пользователи могут синхронизировать данные своего трекера с несколькими приложениями одновременно, позволяя формировать целостную картину своей физической активности и сравнивать эффективность разных методов занятий.

Тем не менее, несмотря на положительные стороны, существует ряд проблем, препятствующих широкому внедрению таких платформ: отсутствие единых стандартов обмена данными между системами необходимость постоянного обновления программного обеспечения; ограничения точности датчиков устройств; недостаточная безопасность персональных данных.

Таким образом, существующие электронные платформы обладают значительным потенциалом для улучшения ситуации с уровнем физической активности населения, однако требуют дальнейшего совершенствования и доработки в части удобства использования, безопасности и универсальности применяемых алгоритмов.

Вывод. Применение электронных платформ для дистанционного контроля физической активности населения является эффективным инструментом поддержки активного образа жизни и профилактики заболеваний. Несмотря на наличие некоторых ограничений и трудностей, внедрение цифровых технологий в сферу здравоохранения и физической культуры открывает новые перспективы для улучшения здоровья нации и снижения расходов государства на лечение болезней, вызванных гиподинамией.

Для реализации полного потенциала таких платформ необходима поддержка государства, разработка единого стандарта взаимодействия между разными сервисами и повышение уровня цифровой грамотности населения.

Список использованной литературы

1. Аверьянова, Т. В. Информационные технологии в физической культуре и спорте / Т. В. Аверьянова, В. Н. Кульба, Д. А. Щепкин // Физическое воспитание студентов. – 2021. – № 1. – С. 78–84.
2. Барабанова, О. В. Возможности и ограничения использования дистанционных технологий в контроле физической активности населения / О. В. Барабанова, Г. Т. Каримова // Вестник Томского государственного университета. Серия : Психология и педагогика. – 2022. – № 4. – С. 125–133.
3. Варламова, О. И. Фитнес-технологии XXI века: новое поколение фитнес-платформ и гаджетов / О. И. Варламова, Н. Б. Гусев // Ученые записки Университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2. – С. 34–41.
4. Козловская, М. П. Новые подходы к контролю физической активности россиян с применением информационных технологий / М. П. Козловская, В. В. Куличенко // Вестник научных конференций. – 2022. – № 3. – С. 121–125.
5. Куликов, А. М. Геймификация и мотивация занятий спортом с использованием цифровых технологий / А. М. Куликов, Я. В. Осипов // Молодежь и наука. – 2021. – № 4. – С. 154–160.

[**К содержанию**](#)

УДК 796.012.3:378.172

Т. А. САМОЙЛЮК, Т. С. ДЕМЧУК

Беларусь, г. Брест, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ГРАЖДАНСКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Summary. The article examines the influence of the State Physical Culture and Health Complex of the Republic of Belarus “Ready for Labor and Defense” on the formation of civic and patriotic responsibility among student youth.

Резюме. В статье рассматривается влияние Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» на формирование гражданской ответственности у студенческой молодежи.

Актуальность. Формирование гражданской ответственности у студентов – важная задача современного образования, так как оно способ-

ствует развитию активных, сознательных и социально ориентированных членов общества.

Роль физической культуры в формировании гражданской ответственности студентов очень важна, так как она способствует не только укреплению здоровья, но и развитию личностных качеств, необходимых для активного участия в жизни общества.

Студенческая молодёжь – одна из ключевых социальных групп, для которой программа Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) имеет особое значение. Она не только способствует физическому развитию, но и играет важную роль в воспитании гражданской ответственности, патриотизма и социальной активности.

Для студенческой молодёжи ГТО – это не просто спортивная программа, а инструмент формирования гражданской ответственности, социальной активности и профессиональных качеств. Интеграция ГТО в образовательную среду вузов способствует воспитанию патриотично настроенных, здоровых и целеустремлённых молодых людей, готовых к труду на благо общества.

Актуальность внедрения комплекса ГТО обусловлена стремлением привлечь население к физкультурно-спортивной деятельности, пропагандой здорового образа жизни, укрепления здоровья, увеличения массовости спорта, спортивно-физкультурной деятельности и готовности к защите государства.

Цель работы – определить динамику формирования гражданской ответственности через участия студенческой молодежи в программе ГТО.

Методы и организация исследования. В работе применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы и метод анкетирования, статистический анализ.

Результаты и их обсуждение. Для оценки влияния ГТО на формирование гражданской ответственности у студенческой молодёжи необходима комплексная диагностика, включающая количественные и качественные методы исследования.

Основными компонентами диагностики гражданской ответственности являются:

1.1. Когнитивный компонент: знания о программе ГТО, её истории и значении для общества. Методы оценки – анкетирование.

1.2. Эмоционально-ценностный компонент: отношение к ГТО как к социально значимой деятельности; гордость за личные достижения и участие в программе; чувство патриотизма и сопричастности к государственным инициативам. Методы оценки – опросы (шкала Лайкерта: «Насколько вы считаете ГТО важным для современного молодого человека?», «Что

для вас является главной мотивацией участия в ГТО? (здоровье, карьера, патриотизм, требования вуза)».

1.3. Поведенческий компонент: фактическое участие в сдаче норм ГТО; вовлечённость в волонтёрство. Методы оценки: – анализ активности (сколько студентов сдали нормы ГТО?); наблюдение за помощью в подготовке и организации проведения мероприятий [1].

В исследовании приняли участие студенты УО БГУ имени А. С. Пушкина непрофильных специальностей в течение трёх лет:

- 2022/2023 – 498 респондентов,
- 2023/2024 – 583 респондента,
- 2024/2025 – 612 респондентов.

Первым мы рассматривали когнитивный компонент формирования гражданской ответственности у студентов средствами ГТО, который включает осведомленность студентов о программе ГТО.

Одним из ключевых аспектов формирования гражданской ответственности у молодежи является осведомленность о государственных инициативах, направленных на развитие физической культуры и патриотизма. В таблице анализируется уровень информированности студентов о ГФОК РБ «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика информированности студентов о ГФОК РБ «Готов к труду и обороне» за три учебных года

Учебный год	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
2022/23	189 (37,9 %)	211 (42,4 %)	98 (19,7 %)
2023/24	261 (44,8 %)	207 (35,5 %)	115 (19,7 %)
2024/25	339 (55,4 %)	175 (28,6 %)	98 (16,0 %)

За период с 2022/23 по 2024/25 учебные годы наблюдалась положительная динамика осведомленности студентов о ГТО. За три года она увеличилась с 37,9 до 55,4 %, что свидетельствует о повышении эффективности информационной работы в вузах. Соответственно наблюдается снижение количества ответов «Нет» (с 42,4 до 28,6 %) и «Затрудняюсь ответить» (с 19,7 до 16,0 %), что подтверждает тенденцию к росту осведомленности.

Следующий аспект – формирование гражданской ответственности у молодежи. Он включает не только когнитивную осведомленность, но и эмоционально-ценное отношение к государственным инициативам. В данном исследовании анализируется динамика восприятия студентами программы ГТО как социально полезной деятельности (таблица 2).

Таблица 2 – Динамика изменений за три учебных года восприятия студентами программы ГТО как социально полезной деятельности

Учебный год	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
2022/23	258 (51,8 %)	58 (11,6 %)	182 (36,5 %)
2023/24	391 (67,1 %)	46 (7,9 %)	146 (25,0 %)
2024/25	451 (73,7 %)	34 (5,6 %)	127 (20,7 %)

За три г. доля студентов, считающих ГТО социально значимой деятельностью, выросла с 51,8 до 73,7 % что свидетельствует о повышении уровня гражданской идентичности и личной вовлеченности. Снижение числа ответов «Нет» (с 11,6 до 5,6 %) и «Затрудняюсь ответить» (с 36,5 до 20,7 %) подтверждает усиление ценностного отношения к программе.

Укрепление положительного восприятия ГТО может быть связано с интеграцией программы в систему вузовского образования (нормативы ГТО в учебные планы); проведением мотивационных мероприятий (соревнования, награждения, истории успеха); формированием ассоциации ГТО с здоровьем, патриотизмом и личным развитием.

Исследование выявило устойчивую тенденцию роста позитивного отношения студентов к ГТО, что свидетельствует о развитии эмоционально-ценостного компонента гражданской ответственности. Однако остается значительная доля студентов, которые сомневаются в социальной значимости программы (20,7 %), что указывает на необходимость усиления мотивационной работы (примеры реальных достижений, вовлечение авторитетных лиц); интерактивных форматов продвижения (через социальные сети, квесты, челленджи).

Формирование гражданской ответственности не ограничивается осведомленностью и положительным отношением – ключевым показателем является реальная вовлеченность в деятельность, связанную с ГТО. В данном исследовании в контексте формирования поведенческого компонента гражданской ответственности анализируются: динамика участия студентов в сдаче норм ГТО; активность в городских соревнованиях и развитие волонтерского движения в поддержку программы (таблица 3).

Таблица 3 – Динамика участия студентов в сдаче норм ГТО

Учебный год	Фактическое участие в сдаче ГТО	Участие в городских соревнованиях	Волонтерская деятельность
2022/23	376 (75,5 %)	26 (5,2 %)	0 (0 %)
2023/24	389 (66,7 %)	41 (7,0 %)	35 (6,0 %)
2024/25	456 (74,5 %)	45 (7,4 %)	40 (6,5 %)

В 2022/23 учебном году 75,5 % студентов приняли участие в сдаче норм, что свидетельствует о высокой изначальной вовлеченности. Но в 2023/24 учебном году наблюдался спад до 66,7 %, возможно, из-за снижения мотивации или организационных сложностей. И уже в 2024/25 учебном году показатель вернулся к высокому уровню (74,5 %), что говорит о восстановлении интереса и эффективности мер поддержки.

Таким образом, за три г. количество студентов, участвующих в соревнованиях городского уровня, выросло с 5,2 до 7,4 %, что указывает на повышение спортивной мотивации и развитие системы мероприятий на муниципальном уровне.

В 2022/23 учебном году волонтерская деятельность практически отсутствовала, и в 2023/24 и 2024/25 учебных годах появилась устойчивая группа волонтеров (6–6,5 %), что свидетельствует о развитии социальной активности студентов, а также формировании командного духа и гражданской инициативы.

Несмотря на временный спад, участие в сдаче норм ГТО остается стабильно высоким, что подтверждает востребованность программы. Рост числа участников городских соревнований и волонтеров говорит о расширении форм вовлеченности студентов. Однако низкий процент волонтеров (6–7 %) требуется развитие мотивационных механизмов (бонусы).

Выводы. Проведенный анализ демонстрирует устойчивую положительную динамику в осведомленности студентов о ГТО, что свидетельствует о развитии когнитивного компонента гражданской ответственности. Однако сохраняется необходимость дальнейшей работы по вовлечению молодежи в программу и углублению понимания ее социально-патриотической значимости.

Таким образом, полученные данные исследований и практики показывают, что участие в программе ГТО действительно способствует развитию гражданской ответственности у студенческой молодёжи.

Список использованной литературы

1. Гревцева, Г. Я. Проектирование как средство патриотического воспитания студентов : учеб.-метод. пособие / Г. Я. Гревцева, Н. В. Борисова, Е. Н. Степанова. – Челябинск : Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2014. – 139 с.

А. Р. ФАСАХОВА

Россия, г. Казань, Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма

АНАЛИЗ СПОСОБОВ И ПУТЕЙ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МАРКЕТИНГОВОЙ СТРАТЕГИИ КОММЕРЧЕСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Резюме. В статье представлено комплексное исследование маркетинговой стратегии Инновационного центра раннего физического развития «Активные дети» г. Казани. Разработаны конкретные рекомендации способов и путей совершенствования маркетинговой стратегии коммерческой организации на примере Инновационного центра раннего физического развития «Активные дети» г. Казани.

Resume. The article presents a comprehensive study of the marketing strategy of the Innovative Center for Early Physical Development «Active Children» in Kazan. Specific recommendations of ways and means of improving the marketing strategy of a commercial organization have been developed using the example of the Innovative Center for Early Physical Development «Active Children» in Kazan.

Актуальность. Современный рынок детских образовательных и спортивных услуг испытывает высокую конкуренцию и быстро меняется под влиянием цифровизации, поэтому для коммерческих организаций, становится критически важным непрерывно совершенствовать маркетинговую стратегию.

Цель исследования – разработать и обосновать конкретные способы и пути совершенствования маркетинговой стратегии центра раннего физического развития детей, на примере Инновационного центра раннего физического развития «Активные дети» г. Казани.

Методика и организация исследования. В работе применялись следующие методы: контент-анализ текущих цифровых каналов (сайт, «ВКонтакте», email-рассылки) и офлайн-мероприятий (ивенты, мастер-классы); бенчмаркинг маркетинговых практик конкурентов.

Результаты исследования. В результате проведенного анализа была разработана и внедрена сквозная воронка продаж, объединяющая первые касания в социальных сетях, органический трафик и офлайн-мероприятия с последовательным переводом клиентов от записи на пробное занятие к удержанию через Email-рассылки и СМС-напоминания.

Проведенный анализ существующей маркетинговой стратегии Инновационного центра раннего физического развития «Активные дети» выявил ряд устойчивых преимуществ: четкое дифференцирующее предложение по сочетанию гимнастики и творческого развития, внимательное отношение к родителям в зоне ожидания и базовая дигитальная присутствие через сайт и контакт-форму. [5]. Стратегическое совершенствование должно начинаться с выстраивания сквозной воронки продаж, которая бы объединяла первые касания в социальных сетях, органический трафик из поисковых систем, участие в городских мероприятиях и онлайн-мастер классы в единую клиентскую траекторию [2, с. 663].

Для эффективного цифрового маркетинга необходимо оптимизировать сайт под мобильные устройства и SEO («гимнастика для детей Казань», «развитие ребенка 2–4 лет»), активно вести блог в «Вконтакте» со статьями и короткими видео о раннем развитии, а также использовать ретаргетинг для приглашения заинтересованных родителей на бесплатные тренировки.

Не менее значима организация работы с социальными сетями через детальный контент-план на три месяца вперед, где каждый день недели посвящен определенной теме. Разработанный пример представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Контент-план на три месяца по дням недели для Инновационного центра раннего физического развития «Активные дети»

День недели	Тема контента	Описание
Понедельник	Методика на практике	Короткие видео или фото-кейсы с демонстрацией ключевых упражнений и объяснением их пользы
Вторник	История успеха «Ребенок месяца»	Интервью с родителем и ребенком, рассказ о достигнутых результатах и личном впечатлении от центра
Среда	Полезный совет от тренера	Совет тренера по развитию моторики, координации или творческих навыков в домашних условиях
Четверг	Совет диетолога	Простые рецепты или рекомендации по детскому питанию для поддержки активного образа жизни
Пятница	Вдохновение от Алекса	Иллюстрированная мини-история или мультимедиа с участием маскота Алекса, мотивирующая к занятиям
Суббота	Деятельность центра	Репортажи из тренировок, подготовка зала, команда центра в неофициальной обстановке
Воскресенье	Отзыв родителей	Скриншоты или выдержки из реальных отзывов с благодарностями и рекомендациями

Подобная ритмика создаст ощущение регулярности и позволит охватить максимальное количество подписчиков.

В рамках CRM-стратегии целесообразно внедрить разделение базы контактов по ключевым сегментам, т. е. родители малышей 2–3 лет, родители детей 4–5 лет, семьи с двумя и более детьми. Для каждого сегмента предлагается разработать персонализированные email-цепочки, представленные в таблице 2.

Таблица 2 – Персонализированные email-цепочки для инновационного центра раннего физического развития «Активные дети»

Тип рассылки	Содержание	Частота
Приветственная цепочка	Приветственное письмо с презентацией методики центра, короткое видео-обзор зала и первые советы по адаптации ребенка к групповой тренировке.	1 раз сразу после регистрации
Адаптационные советы	Серия из трех писем: 1) «Как подготовить ребенка к первому занятию». 2) «Что взять с собой в центр». 3) «Как поддержать мотивацию малыша дома».	1 письмо раз в неделю (на следующие 3 недели)
Приглашение на вводный мастер-класс	Персональное приглашение на бесплатный вводный мастер-класс по развивающей гимнастике с предложением скидки 20 % на пакет из четырех занятий.	За 7 дней до рекомендуемой даты мастер-класса
Напоминание о бесплатном занятии	«Завтра бесплатный мастер-класс для малышей 2–3 лет! Ждем вас в 10:00».	За день до даты мероприятия
Промо-пакет	Описание пакета «Первые шаги»: 4 занятия + конструктор «Активный малыш» по цене 3 200 вместо 4 000, действителен 14 дней после письма.	Через 3 дня после мастер-класса

Родителям малышей будут приходить советы по адаптации к групповым занятиям, приглашения на вводные мастер-классы с распродажей пакетов. Для старших детей рассылка включает анонсы творческих интенсивов и возможностей подготовить ребенка к школе. С семейными абонементами стоит сочетать СМС-уведомления об окончании текущего срока и предложение продлить на льготных условиях, например «–10 % при продлении за две недели до окончания».

Необходим также пересмотр ценовой политики. Вместо фиксированных тарифов предлагается внедрить три пакетных предложения: «Стартовый» на одну тренировку в неделю по цене 1 800 рублей в месяц, «Оптимальный» на две тренировки и один творческий модуль за 4 200

рублей, «Премиум-семья» – для двух детей по три занятия еженедельно плюс ежемесячный мастер-класс по питанию и доступ к видеозаписям занятий за 9 500 рублей. Указанное позволит охватить разные бюджеты и стимулировать потребителей переходить на более емкие пакеты.

Для усиления бренд-сторителлинга логичным элементом станет системное вовлечение маскота Алекса в образовательные и игровые материалы [3, с. 141]. Для этого важно создать единый нарратив «Приключения Алекса» в виде PDF-буклета, в рамках которого каждый персонажный выпуск будет рассказывать о новом движении, упражнении или творческом эксперименте, подкрепленным увлекательным сюжетом. Например, первый PDF-буклет может знакомить читателя с «Утренней зарядкой Алекса», где через короткий комикс показывается, как Алекс просыпается, выполняет пять базовых упражнений и готов к новым открытиям. При этом иллюстрации должны быть адаптированы под восприятие малышей: крупные контуры, яркие цвета и минималистичные фоны.

Каждый выпуск должен быть выверен не только с точки зрения сценария, но и педагогически обоснован, т. е. упражнения подбираются согласно возрастным особенностям детей двух- пяти лет и содержат задания на развитие координации, мелкой моторики и пространственного восприятия [1]. Например, в одном из номеров «Приключений Алекса в волшебном лесу» ребенок вместе с героем совершает серию движений-квестов, а именно, «проползи под ветками», «поймай воображаемый фламинго», «построй из воображаемых кубиков замок». Параллельно к каждому упражнению дается творческое задание, а именно, предложить свой вариант «волшебной тропы» на бумаге, раскрасить ее и принести рисунок на занятие. Таким образом, буклет становится не просто памяткой, а многофункциональным инструментом, увлекающим ребенка и вовлекающим семью в совместную деятельность.

Параллельно развитию печатных материалов необходимо создать интерактивный AR-фильтр с Алексом, при наведении камеры смартфона на логотип центра или на страницы буклета Алекс оживает на экране, выполняя короткие упражнения и приглашая малыша повторить движение. Такой фильтр может быть реализован на базе платформ Spark AR или Lens Studio, а его функциональность стоит расширить, т. е. после выполнения движения ребенок получает виртуальную «звездочку», которую можно собирать в приложении и обменивать на бонусные занятия или сувениры. Распространение фильтра возможно через социальную сеть «Вконтакте», QR-коды на буклетах и афишах.

Оффлайн-направления совершенствования включают организацию тематических «Дней открытых дверей» раз в квартал с участием известных детских педагогов, диетологов и спортивных экспертов [4, с. 89]. Такие со-

бытия должны сопровождаться профессиональной фотосъемкой и короткими интервью с родителями, результаты которых публиковать в соцсетях и СМИ.

Выводы. Таким образом, в совокупности предложенные меры формируют комплексный, адаптивный и результативный маркетинговый инструментарий, способный не только укрепить позиции Инновационного центра раннего физического развития «Активные дети» на рынке города Казани, но и обеспечить устойчивый рост клиентской базы и лояльности семей.

Список использованной литературы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329–ФЗ (ред. от 26.12.2024) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/?ysclid=m9zksh62td618299778
2. Агамирова, Е. В. Маркетинговые концепции физкультурно–спортивных учреждений / Е. В. Агамирова, А. Л. Никазченко, Е. В. Юдина // Экономика и предпринимательство. – 2020. – № 11(124). – С. 662–665.
3. Гореликов, В. А. Маркетинговая стратегия спортивной организации – возможность повышения доходов и поиск новых источников финансирования / В. А. Гореликов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2021. – № 2. – С.139–145.
4. Инновационный центр раннего физического развития «Активные дети» г. Казани : офиц. сайт. – URL: <https://activekids.rostartmedia.ru> (дата обращения: 14.04.2025).
5. Реброва, Н. П. Стратегический маркетинг : учеб.и практикум для вузов / Н. П. Реброва. – М. : Юрайт, 2025. – 186 с.

[К содержанию](#)

УДК 796.412.24

Е. А. ЯНКИНА, И. А. ЗОЛОТАРЕВА, Л. Я. ГНИРОВСКАЯ
Россия, г. Москва, Московское физкультурно-спортивное общество

КЛАССИЧЕСКИЙ ЭКЗЕРСИС КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Summery. The article discusses the importance of classical exercise as a health-saving technology in the training of gymnasts. Its influence on the formation of correct posture, the development of a muscular corset, the prevention of injuries and the improvement of technical skills of athletes is analyzed.

Methodological recommendations are given for integrating classical exercise into the training process, taking into account the age and individual characteristics of female athletes.

Резюме. В статье рассматривается значение классического экзерсиса как здоровьесберегающей технологии в подготовке гимнасток. Анализируются его влияние на формирование правильной осанки, развитие мышечного корсета, профилактику травматизма и повышение технического мастерства. Приводятся методические рекомендации по интеграции классического экзерсиса в тренировочный процесс с учетом возрастных и индивидуальных особенностей спортсменок.

Актуальность. Художественная гимнастика – это сложнокоординационный технико-эстетический вид спорта, требующий высокого уровня гибкости, координации и технического мастерства. Интенсивные тренировки, ранняя специализация и повышенные нагрузки повышают риск травм и нарушений опорно-двигательного аппарата у юных гимнасток. В связи с этим актуальным становится поиск здоровьесберегающих технологий, способствующих гармоничному физическому развитию и снижению негативного воздействия на организм.

Цель работы – проанализировать значение классического экзерсиса для здоровья спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой.

Методы исследования – анализ литературных данных и интернет-ресурсов, практического опыта, педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждение. Художественная гимнастика оказывает комплексное влияние на организм занимающихся и их здоровье:

1. *Развитие физических качеств:* художественная гимнастика способствует развитию силы, гибкости, выносливости, координации и баланса.

2. *Улучшение общей физической формы:* регулярные занятия гимнастикой помогают укрепить мышцы, улучшить осанку и общую физическую форму.

3. *Развитие координации и равновесия:* выполнение сложных элементов и связок требует высокой координации движений и равновесия, что способствует развитию соответствующих навыков.

4. *Укрепление сердечно-сосудистой системы:* занятия художественной гимнастикой могут способствовать улучшению работы сердечно-сосудистой системы и укреплению сердца.

5. *Улучшение гибкости:* гимнастика включает в себя множество упражнений на растяжку, что способствует улучшению гибкости и подвижности суставов.

6. *Психоэмоциональное воздействие*: занятия спортом в целом, и художественной гимнастикой в частности, могут способствовать снижению уровня стресса, улучшению настроения и повышению самооценки.

7. *Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата*: регулярные упражнения способствуют укреплению мышечного корсета, что может помочь в профилактике проблем с позвоночником и суставами.

8. *Повышение общего тонуса организма*: регулярные физические нагрузки способствуют улучшению кровообращения и обмена веществ, что может повысить общий тонус организма.

Однако стоит помнить, что художественная гимнастика, как и любой другой вид спорта, требует соблюдения правил безопасности и правильно-го подхода к тренировкам. Перед началом занятий рекомендуется прокон-сультироваться с врачом и тренером.

В художественной гимнастике, как в тренировочном, так и в соревновательном ее процессе, используется огромное количество элементов и упражнений классического балета. Большинство высококвалифицирован-ных тренеров активно используют в подготовке спортсменок классический экзерсис.

Классический экзерсис, заимствованный из балетной подготовки, яв-ляется эффективным средством формирования правильной осанки, укреп-ления мышц и развития двигательных навыков. Его применение в художественной гимнастике позволяет минимизировать риски перегрузок и повысить техническую подготовленность спортсменок. В некоторой сте-пени классический экзерсис можно использовать, как здоровьесберегаю-щую технологию для гимнасток любого возраста.

1. Техническая подготовка и эстетика движений

Элементы классического экзерсиса (*plié*, *batttement*, *relevé* и т. п.) ле-жат в основе многих гимнастических упражнений. Их отработка улучшает:

- четкость линий;
- плавность переходов;
- устойчивость при равновесиях и вращениях;
- высоту и форму прыжков;

Эти аспекты повышают качество исполнения упражнений. В свою очередь, правильная техника их выполнения снижает количество ошибок, падений, срывов элементов, что сокращает возможность получения травм спортсменками.

2. Влияние классического экзерсиса на опорно-двигательный аппарат

Классический экзерсис включает упражнения у станка и на середине зала, направленные на развитие:

- осанки – формирование правильного положения корпуса;

- мышечного корсета – укрепление спины, брюшного пресса, стоп;
- гибкости – плавное увеличение амплитуды движений без перегрузок.

Исследования показали, что у гимнасток, регулярно выполняющих классический экзерсис, снижается частота травм коленных и голеностопных суставов, улучшается стабильность позвоночника.

3. Профилактика профессиональных заболеваний

У гимнасток распространены такие проблемы, как гиперlordоз, сколиоз, перенапряжение связочного аппарата. Классический экзерсис способствует:

- укреплению глубоких мышц-стабилизаторов;
- развитию проприоцепции (чувства тела в пространстве).

Кроме того, последовательность и систематичность выполнения упражнений позволяют постепенно увеличивать нагрузку, что способствует адаптации организма к тренировочным требованиям и снижает риск травм из-за перегрузок.

При занятиях классическим экзерсисом у гимнасток также развивается чувства ритма и артистизм. Хотя это не всегда напрямую связано с предотвращением травм, но все же, умение контролировать свои движения и выражать музыку через них помогает гимнастке избегать резких и неосторожных движений, которые могут привести к повреждениям.

Выводы. Таким образом, классический экзерсис является важной частью профилактики травм в художественной гимнастике, поскольку он способствует общему физическому развитию и улучшению техники выполнения упражнений. Другими словами, классический экзерсис является эффективной здоровьесберегающей технологией в художественной гимнастике, способствующей профилактике травм и нарушений осанки. Включение классического экзерсиса в тренировочный процесс спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой, повышает техническое мастерство и эстетику выполнения упражнений. Рекомендуется дифференцированный подход к дозированию нагрузки с учетом возраста и уровня подготовки гимнасток.

Список использованной литературы

1. Гаевская, О. В. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре : учеб. пособие / О. В. Гаевская, И. П. Григорьева, И. И. Болдырев. – Воронеж : ВГПУ, 2024. – 176 с. // Лань : электрон.-библ. система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/454217> (дата обращения: 30.04.2025).

2. Оптимизация тренировочного процесса гимнасток-художниц в условиях вуза / Е. Е. Биндусов, С. Н. Елевич, А. А. Зайцев [и др.] ; М-во спорта Рос. Федерации, Моск. гос. акад. физ. культуры (МГАФК). – Воронеж : Науч. кн., 2023. – 114 с.

3. Овсянникова, М. А. Здоровый образ жизни современной молодежи / М. А. Овсянникова, Е. Е. Биндусов, Е. А. Янкина // Педагогика, психология, языкоznание: социально-культурные парадигмы : материалы IX Всерос. науч.-практ. конф., Рязань, 11 мая 2023 г. – Рязань : Концепция, 2023. – С. 107–109.

4. Румба, О. Г. Классическая хореография как эффективное средство повышения качества работы ступней ног в художественной гимнастике / О. Г. Румба, А. М. Кабаева // Гимнастика : сб. науч. тр. – СПб. : НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2009. – Вып. 7.

5. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования / И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е. Н. Менделеева, Р. Н. Терехина. – СПб. ; М. : Спорт, 2015. – 121 с.

[К содержанию](#)

3. ИННОВАЦИОННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

УДК 613.21

В. В. БИТЮЦКАЯ

Россия, г. Санкт-Петербург, НГУ имени П. Ф. Лесгафта

РОЛЬ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Summary. In this article the author examines the influence of human eating habits on the formation of a healthy lifestyle. Eating habits are formed in early childhood and are extremely difficult to correct in adulthood. A survey and personal experience have proven that eating behavior is one of the key factors in maintaining a healthy lifestyle.

Резюме. В данной статье автор рассматривает влияние пищевых привычек человека на формирование здорового образа жизни. Пищевые привычки закладываются в раннем детстве и крайне трудно поддаются корректировке в более взрослом возрасте. Опрос и личный опыт доказал, что пищевое поведение является одним из ключевых факторов ведения здорового образа жизни.

Введение. Образ жизни современного человека крайне отличается от образа жизни предков. Наш организм использует эволюционные механизмы адаптации, привыкает к новым условиям внешней среды, но не всегда этого достаточно для нормального функционирования систем организма, например, пищеварительной. Изучение литературы по данному вопросу показало, что источников недостаточно, несмотря на то, что пищевое поведение и пищевые привычки являются неотъемлемой частью физического, духовного и социального благополучия, следовательно, здоровья. Исходя из вышесказанного можно говорить об актуальности темы исследования.

Цель – выявить взаимосвязь между здоровыми пищевыми привычками и здоровым образом жизни в целом.

Материалы и методы. В нашем исследовании мы использовали в основном теоретические методы. Был проведен тщательный анализ научных литературных источников, анализ интернет-источников и общественного мнения в социальных сетях. Проводился синтез собранных

материалов. Мы опросили людей, ведущих здоровый образ жизни, правильно питающихся, занимающихся спортом и людей, не ведущих здоровый образ жизни, имеющих проблемы с лишним весом и недовольство своим внешним видом.

Результаты и обсуждение. Пищевые привычки формируются в раннем детстве и крайне трудно поддаются корректировке во взрослом возрасте. В ходе наблюдения за родителями, за их отношением к пище, ко времени ее употребления, к «ритуалу» приема пищи и к самим пищевым продуктам в сознании ребенка закладываются паттерны пищевого поведения.

Некоторые врачи-педиатры рекомендуют вводить кусочки твёрдой пищи в прикорм малыша к 9–19 месяцам, некоторые – раньше. Мнение врачей расходится и в вопросе необходимости прививания интереса к пище в столь раннем возрасте. Некоторые считают, что ребенок должен употреблять только те продукты питания, которые являются исключительно вкусными и привлекательными для него. Другие врачи отмечают, что родителю следует настаивать на употреблении ребенком любых продуктов, которые предложит мама или папа. Существует мнение, что при таких привычках ребенок не будет избирательным в еде и «малоежкой». Но на ровне с этим существует мнение, что вышеописанное поведение взрослого можно назвать «пищевым насилием».

Также родитель своим примером указывает на правильное время и место приема пищи. Появляются «ритуалы» приема пищи. Дети привыкают принимать пищу в спокойной обстановке, без отвлекающих факторов, таких как смартфон или телевизор, либо в корне наоборот.

Пищевые привычки – это повторяющиеся шаблоны поведения, связанные с едой: почему и как люди едят, какие продукты покупают и как их хранят. На привычки влияют индивидуальные, социальные, культурные, религиозные, экономические, экологические и даже политические факторы, поэтому у каждого человека они будут свои.

Некоторые полезные пищевые привычки:

- Планировать питание. Это помогает придерживаться более здорового рациона и контролировать вес.
- Есть много овощей и фруктов. Они богаты витаминами, минералами, клетчаткой и антиоксидантами.
- Питаться разнообразно. Благодаря разнообразному питанию организм получает практически все необходимые питательные вещества.
- Делать заготовки. Это сократит время приготовления пищи в течение недели и позволит легко добавлять овощи в рацион.
- Использовать специи вместо соли. ВОЗ рекомендует употреблять меньше одной чайной ложки соли в день из расчёта на взрослого человека.

Некоторые вредные пищевые привычки:

– Держать под рукой нездоровую еду. Лучше держать на виду фрукты и нарезанные овощи на случай, если захочется перекусить.

– Заниматься чем-то ещё во время трапезы. Социальные сети, сериал или игра отвлекают от приёма пищи, мешают ощутить вкус и, главное, вовремя почувствовать насыщение.

– Есть прямо из упаковки. Это увеличивает риск неосознанно съесть несколько порций вместо одной и, соответственно, переест.

– Есть на ходу. Чтобы проконтролировать неосознанный приём пищи, нужно сесть за стол.

Пищевое поведение – это комплекс характеристик, которые касаются еды (установки, эмоции, способы приёма пищи, определённые стереотипы). Некоторые типы пищевого поведения:

– Экстернальное пищевое поведение. Переедание провоцируется внешними факторами (красиво накрытый стол, запах еды, реклама продуктов питания и т. д.).

– Эмоциогенное пищевое поведение. Человек принимает пищу в те моменты, когда испытывает эмоциональный дискомфорт: тревожен, чувствует раздражение, испытывает скуку и т. д.

– Ограничительное пищевое поведение. Избыточное пищевое самоограничение и бессистемное соблюдение чрезмерно строгой диеты.

Отклоняющиеся варианты пищевого поведения чаще всего приводят к ожирению. Реже развиваются анорексия и дефицит массы тела.

Мы провели опрос людей, ведущих здоровый образ жизни, правильно питающихся, занимающихся спортом (группа А), и людей, не ведущих здоровый образ жизни, имеющих проблемы с лишним весом и недовольство своим внешним видом (группа Б). Результаты опроса показали, что респонденты из группы А с раннего возраста имеют следующие пищевые привычки: строго спланированное постоянное время для каждого приема пищи в течение дня; прием пищи без отвлекающих факторов; отсутствие частых перекусов; прием пищи только при появлении чувства голода; примерно равный вес пищи, употребляемой ежедневно. В свою очередь, респонденты из группы Б отмечают следующие пищевые привычки: частые переедания; излишняя избирательность в еде, вследствие этого скучный рацион; прием пищи обязательно сопровождается просмотром новостей, видеороликов, скроллингом социальных сетей, что отвлекает от вкусовых и других качеств еды и приводит к перееданию; отсутствие расписания приема пищи на ежедневной основе.

Некоторые респонденты группы Б рассказали о попытках отказа от вышеописанных привычек в пользу привычек респондентов группы А. Смена пищевого поведения, к которому человек привык с детства,

давалась нелегко. Респонденты снова и снова возвращались к привычному типу питания.

Выводы. Важно отметить, что понятие «пищевое поведение» не включает в себя аспект разновидности и качества пищи. Имеется в виду только формат ее употребления и отношение к еде.

Результаты опроса указывают на недостаточную осведомленность общества в вопросах пищевых привычек и пищевого поведения. В попытках вести здоровый образ жизни люди стремятся также изменить и подход к питанию, но ограничиваются лишь изменением состава употребляемых продуктов. Но этого явно недостаточно.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что пищевые привычки и пищевое поведение играют крайне важную роль в формировании здорового образа жизни.

Список использованной литературы

1. Борисова, И. Диета «Без сахара» / И. Борисова // Физкультура и спорт. – 2020. – № 5. – С. 20–21.
2. Здоровый образ жизни. Концепции, идеи, монетизация проектов // Ресторанные ведомости. – 2019. – № 6. – С. 28–29.
3. Корж, А. П. О здравом смысле и здоровом питании / А. П. Корж // Мясная индустрия. – 2019. – № 3. – С. 29–31.

[К содержанию](#)

УДК 373.21

И. К. ГАМБУРГ

Беларусь, г. Могилев, дошкольный центр развития ребенка № 2
г. Могилева

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЕТСКИХ ТРЕНАЖЕРОВ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Summary. The article shows the experience of using one of the effective forms of physical education and health work with senior preschool children – conducting classes and leisure activities using children's exercise machines, defines the tasks, methods and techniques used in the work, shows the effectiveness of using exercise machines.

Резюме. В статье показан опыт использования одной из эффективных форм физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми старшего

дошкольного возраста – проведение образовательных и досуговых занятий с использованием детских тренажеров, определены задачи, методы и приемы, используемые в работе, показана результативность использования тренажеров.

Актуальность. В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является весьма актуальной. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящая перед педагогическими работниками системы дошкольного образования.

В рамках реализации задач образовательной области «Физическая культура» учебной программы дошкольного образования предусматривается формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничного физического развития через освоение основных видов движений, формирование основ здорового образа жизни, первичных представлений о здоровье, способах его сохранения и укрепления. Для их комплексного решения нужны новые эффективные подходы к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры. Одна из таких современных форм физкультурно-оздоровительной деятельности – проведение занятий и досуговых форм работы с использованием детских тренажеров.

Современные тренажеры малогабаритны, легко устанавливаются, эстетичны и гигиеничны. Они достаточно просты и удобны в обращении: могут использоваться в процессе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре, во время утренней гимнастики, на физкультурных праздниках, в самостоятельной деятельности. Работа на них позволяет детям овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению мышц рук, плечевого пояса, пресса, спины, ног, развитию силы, ловкости, гибкости, общей выносливости; удовлетворить потребность в двигательной активности. Кроме того, занятия на тренажерах повышают эмоциональный тонус, активизируют познавательную деятельность, воспитывают выдержку, решительность, смелость, формируют умение управлять своим поведением и общаться со сверстниками.

В нашем учреждении дошкольного образования данные аспекты изучались в рамках работы над опытом. В исследовании принимали участие воспитанники старшей группы «А».

Цель работы – показать результативность использования детских тренажеров для формирования интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями детей старшего дошкольного возраста в системе физкультурно-оздоровительной работы учреждения дошкольного образования.

Исходя из цели, мы определили следующие задачи: изучить и проанализировать научно-методическую литературу по выбранной теме; создать педагогические условия по организации развивающей предметно-пространственной среды в физкультурном зале, направленные на формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями с использованием тренажеров; разработать и внедрить в физкультурно-оздоровительную работу комплексы упражнений с использованием тренажеров; показать результативность использования тренажеров для формирования интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями детей старшего дошкольного возраста.

Методы и организация исследования. Для методически правильной организации занятий и досуговых форм работы с воспитанниками с использованием тренажеров на начальном этапе была проанализирована научно-методическая литература как российских ученых и практиков, так и белорусских: М. А. Рунова, Л. Д. Глазырина, Н. Ч. Железняк, Н. Э. Власенко и др.

Создавая педагогические условия для развития двигательной сферы детей и формирования стойкого интереса к разным физическим упражнениям с использованием тренажеров, необходимо целесообразно подобрать и рационально использовать физкультурное оборудование. Для этого была создана развивающая предметно-пространственная физкультурно-оздоровительная среда, отвечающая гигиеническим и эстетическим требованиям, а также технике безопасности в процессе эксплуатации оборудования. В учреждении дошкольного образования был оборудован отдельный от физкультурного зала тренажерный зал.

В работе с воспитанниками мы использовали разные тренажеры: гантели, диски здоровья, резиновые детские эспандеры, фитболы, набивные мячи (медболы), массажные мячи, коврики, дорожки, велотренажеры, детские мини-степперы, «воздушные ходули», мягкие набивные модули.

Данные тренажеры отвечают основным педагогическим требованиям: имеют привлекательный вид, а значит, вызывают у детей интерес, побуждают их к разнообразной двигательной активности; учитывают особенности восприятия воспитанников; позволяют создать игровые сюжетные ситуации; доступны всем детям независимо от уровня их физической подготовленности; соответствуют ростовым характеристикам детей и их функциональным возможностям; моделируют основные движения.

Для организации занятий с тренажерами использовали дифференцированный подход. В основе лежали три основных критерия: состояние здоровья, уровень физической подготовленности, двигательная активность. Первую подгруппу составляли дети практически здоровые, имеющие средний и высокий уровень двигательной активности и хорошую

физическую подготовленность. Во вторую подгруппу включили детей с второй и третьей группой здоровья с низким уровнем двигательной активности и слабой физической подготовленностью. Такой подход дал возможность проводить занятия, различающиеся по содержанию двигательных заданий и игровых упражнений, по физической нагрузке, а также методам и приемам.

За основу работы с детьми старшего дошкольного возраста на тренажерах была взята система занятий Н. Ч. Железняк и методика М. А. Руновой.

Для ознакомления детей с тренажерами мы рассматривали иллюстрации и небольшие видеоролики, что позволило научить детей правилам работы на тренажерах, технике выполнения движений, изучить карточки-схемы.

В работе с детьми мы использовали традиционную структуру занятий: вводная, основная и заключительная части. Работа детей в основной части непосредственно на тренажерах строилась по методу круговой тренировки в форме станций. Например: первая станция – «Весёлая дорожка» (бег в чередовании с ходьбой); вторая станция – «Диск “Грация”» (упражнения «Паучок», «Танцы», «Волшебники»); третья станция – «Министеппер» (различные виды ходьбы); четвертая станция – «Гимнастический ролик»; пятая станция – «Набивной мяч»; шестая станция – подвижная игра на фитболах «Мишка косолапый». К упражнениям на станциях дети приступали одновременно. Во избежание переутомления по окончании выполнения каждого задания на станциях воспитанники выполняли дыхательные упражнения, элементы самомассажа, пальчиковую гимнастику, а также упражнения на релаксацию. Чтобы повысить интерес к физическим упражнениям, создавалась доброжелательная обстановка, применялся игровой метод, использовались имитационные движения, разработаны сюжеты для занятий («Развиваем силу», «Кто первый», «Сделаем вот так!», «Волшебные движения», «Дружно выполняем», «Мы умеем» и др.).

Результаты и их обсуждение. В результате систематического использования тренажеров в физкультурно-оздоровительной работе была отмечена положительная динамика развития интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями у детей старшего дошкольного возраста, следовательно, улучшилось состояние физического развития и физической подготовленности детей, уровень двигательной активности, и главное укрепилось здоровье детей. Совместно с психологом нашего учреждения дошкольного образования были разработаны вопросы для определения уровня сформированности интереса к занятиям физической культурой на основе методик Т. И. Бабаевой и Э. А. Барановой.

Критериями сформированности выступили следующие компоненты: познавательная активность к физкультурным занятиям (познавательный

компонент); степень личностной значимости физкультурного занятия для детей (мотивационный компонент); положительное эмоциональное отношение к занятиям физической культурой (эмоциональный компонент). Данная диагностика включала четыре уровневых показателя (начальный, достаточный, средний, высокий). В результате проведенной работы у детей отмечена положительная динамика по всем компонентам. Общий процент среднего уровня показателей поднялся на 6 %, высокого – 31 %. Увеличился процент мотивационного и познавательного компонента на среднем и высоком уровнях показателях на 12 % и 27 %; на 6 % и 34 %.

Результаты проведенного мониторинга показали: благодаря тому, что вырос интерес детей к занятиям физическими упражнениями, улучшились показатели физической подготовленности.

Выводы. Таким образом, опыт работы доказывает, что у детей, постоянно занимающихся на тренажерах, укрепляется здоровье, они инициативны, отзывчивы, умеют владеть своими движениями, охотно продолжают заниматься спортом в школе. А сформированное в период дошкольного детства отношение к систематическим занятиям физическими упражнениями может во многом определить стиль поведения ребенка в дальнейшей его жизни.

Список использованной литературы

1. Бабаева, Т. И. Мониторинг в детском саду : науч.-метод. пособие / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе. – СПб. : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011. – С. 76–77.
2. Железняк, Н. Ч. Занятия на тренажерах в детском саду / Н. Ч. Железняк. – М. : Скрипторий-2003, 2009. – 120 с.
3. Шебеко, В. Н. Физическая культура детей от пяти до шести лет : учеб.-метод. пособие для педагогов учреждений дошк. образования / В. Н. Шебеко. – Минск : Нац. ин-т образования, 2016. – 216 с.

[К содержанию](#)

Н. Р. КАПИНРоссия, г. Казань, Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма**ИНОВАЦИОННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ
ШКОЛЬНИКОВ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

Summary. In modern society the health of schoolchildren and young people is a key issue. The article analyzes innovative health-saving technologies that can help form a healthy lifestyle and increase the level of physical activity among young people. The study showed that the introduction of such technologies can improve the physical condition of students, increase their motivation to engage in physical education and form stable healthy lifestyle habits. For the successful implementation of these technologies, it is necessary to improve the skills of teachers, develop programs for the formation of an informed attitude to health, as well as the active involvement of parents and society in the process of educating a healthy generation.

Резюме. В условиях современного общества здоровье школьников и молодежи является ключевой проблемой. В статье анализируются инновационные здоровьесберегающие технологии, которые могут помочь сформировать здоровый образ жизни и повысить уровень физической активности среди молодежи. Исследование показало, что внедрение таких технологий может улучшить физическое состояние учащихся, повысить их мотивацию к занятиям физической культурой и формировать у них устойчивые привычки здорового образа жизни. Для успешного внедрения этих технологий необходимо повысить квалификацию педагогов, разработать программы по формированию осознанного отношения к здоровью, а также активное вовлечение родителей и общества в процесс воспитания здорового поколения.

Актуальность. В условиях современного общества здоровье школьников и молодежи становится одной из ключевых проблем. Неблагоприятные социальные и экологические факторы, а также недостаточная физическая активность приводят к ухудшению состояния здоровья учащихся. По данным исследований, многие школьники страдают от различных заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни и неправильным режимом дня. В связи с этим внедрение здоровьесберегающих технологий в физическое воспитание становится особенно актуаль-

ным, так как они направлены на создание условий для формирования здорового образа жизни и повышения уровня физической активности среди молодежи. Инновационные здоровьесберегающие технологии могут сыграть ключевую роль в формировании у учащихся навыков здорового образа жизни и поддержании их физического состояния. Стремление к активному образу жизни, профилактика заболеваний и повышение общей физической культуры молодежи требуют применения новых подходов в образовательном процессе.

Целью данного исследования является анализ, оценка эффективности и внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в процесс физического воспитания школьников и учащейся молодежи: изучение существующих методов, их эффективности и влияние на здоровье учащихся, а также разработку рекомендаций по их применению в образовательных учреждениях. Мы стремимся определить, каким образом внедрение современных методов и технологий может способствовать улучшению физического состояния учащихся и формированию у них мотивации к занятиям физической культурой.

Методы исследования. В ходе исследования мы использовали комплексный подход, включающий как количественные, так и качественные методы. К количественным методам относится анкетирование учащихся и педагогов, а также анализ статистических данных о физической активности и здоровье учащихся. К качественным методам можно отнести наблюдение за процессом обучения, интервьюирование участников и фокус-группы. Это позволяет получить более полное представление о влиянии инновационных технологий на здоровье молодежи и понимание ощущений участников относительно внедряемых технологий.

Организация исследования. Исследование проводилось в нескольких образовательных учреждениях, где были внедрены различные инновационные методы физического воспитания. В числе использованных технологий можно выделить интерактивные тренажеры, виртуальные симуляторы, программы дистанционного обучения физической культуре, мобильные приложения для мониторинга физической активности и виртуальные платформы для проведения занятий. Учащиеся были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную, чтобы оценить различия в уровне физической активности и здоровья.

Результаты исследования. В ходе исследования были выявлены основные здоровьесберегающие технологии, применяемые в физическом воспитании.

Интерактивные методы обучения, которые способствуют повышению интереса учащихся к физической культуре.

Использование информационных технологий для мониторинга состояния здоровья и физической активности учащихся.

Программы по формированию здорового образа жизни, включающие занятия по профилактике вредных привычек и обучение основам гигиены и здоровья.

Применение инновационных технологий значительно повысило уровень физической активности учащихся в экспериментальной группе. Анкетирование среди учащихся показало, что 70 % из них не имеют четкого представления о здоровом образе жизни, а 78 % учащихся отметили, что занятия стали более интересными и увлекательными, что подчеркивает необходимость активного внедрения образовательных программ по этой теме. Кроме того, наблюдалось положительное влияние на здоровье: у участников улучшились показатели выносливости и силы, а также снизился уровень стресса и тревожности.

Обсуждение результатов. Результаты исследования показывают, что внедрение здоровьесберегающих технологий в физическое воспитание может значительно улучшить состояние здоровья учащихся. Однако для этого необходимо изменить подходы к обучению, включая более активное использование наглядных материалов и интерактивных методов. Также важно вовлекать родителей в процесс формирования здорового образа жизни у детей, что может повысить эффективность образовательных программ. Инновационные технологии не только способствуют повышению интереса к физической культуре, но и помогают формировать у молодежи понимание важности здорового образа жизни. Учащиеся начали больше заботиться о своем здоровье и осознанно подходить к вопросам питания и физической активности. Интересно, что внедрение технологий также позитивно сказалось на взаимодействии между учащимися и педагогами, повысив уровень доверия и сотрудничества.

Кроме того, необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся, их физическую подготовленность и интересы, чтобы создать максимально комфортные условия для занятий физической культурой.

Выводы. Инновационные здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании школьников и молодежи являются важным инструментом для эффективного инструмента для повышения уровня физической активности и улучшения здоровья учащихся. Исследование подтверждает, что такие технологии способствуют формированию устойчивых привычек здорового образа жизни и способствуют созданию более привлекательной и мотивирующей образовательной среды. На основе полученных данных можно рекомендовать дальнейшую интеграцию инновационных методов в учебные программы для достижения еще более значительных результатов

в области физического воспитания. Для успешного внедрения этих технологий необходимо:

- повышать квалификацию педагогов в области здоровьесберегающих практик;
- разрабатывать и реализовывать программы, направленные на формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью;
- активно вовлекать родителей и общество в процесс воспитания здорового поколения.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии могут стать основой для создания более здоровой и активной молодежи, что, в свою очередь, положительно скажется на будущем общества в целом.

Список использованной литературы

1. Антонов, И. И. Инновационные технологии в физическом воспитании : учеб. пособие / И. И. Антонов. – М. : Спорт, 2022. – 240 с.
2. Баранов, П. А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе : монография / П. А. Баранов, Е. П. Сидорова. – СПб. : Наука, 2023. – 180 с.
3. Кузнецова, Н. В. Влияние здоровьесберегающих технологий на физическое развитие учащихся / Н. В. Кузнецова // Физическое воспитание студентов. – 2023. – Т. 12, № 3. – С. 45–50.
4. Лебедев, А. Н. Инновации в физической культуре: от теории к практике / А. Н. Лебедева. – Екатеринбург : Урал. гос. ун-т, 2021. – 300 с.
5. Смирнова, Т. Ю. Здоровье и физическая культура : современные подходы / Т. Ю. Смирнова. – Казань : КГПУ, 2024. – 220 с.
6. Фролов, В. А. Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания : метод. рекомендации / В. А. Фролов, О. С. Петрова. – Ростов н/Д : ЮФУ, 2022. – 150 с.
7. Чистякова, Л. И. Психоэмоциональное здоровье в образовательной среде / Л. И. Чистякова // Научные записки. – 2025. – Т. 8, № 1. – С. 22–27.
8. Шереметьев, Д. В. Интерактивные методы в физическом воспитании: опыт внедрения / Д. В. Шереметьев // Спортивный вестник. – 2023. – Т. 5, № 2.

[**К содержанию**](#)

УДК 796:911,3

Е. М. КРАСНОВА

Россия, г. Казань, Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ И ГЛОБАЛИЗАЦИИ

Summary. The aim of this research is to develop specific, scientifically based recommendations that will help integrate innovative approaches into physical education and sports, taking into account the impact of digitalization and globalization, in order to make them more effective and accessible to the general population.

Резюме. Цель данного исследования – разработать конкретные, научно обоснованные рекомендации, которые помогут интегрировать инновационные подходы в физическую культуру и спорт, учитывая влияние цифровизации и глобализации, чтобы сделать их более эффективными и доступными для широких слоев населения.

Актуальность. В современном мире физическая культура и спорт играют важную роль в жизни общества, способствуя не только физическому развитию, но и укреплению здоровья, формированию социальных связей и повышению качества жизни. Однако с учетом стремительных изменений, вызванных цифровизацией и глобализацией, традиционные подходы к физической культуре и спорту требуют пересмотра и адаптации.

Цифровизация открывает новые возможности для тренировок и аналитики – например, использование виртуальных тренажеров, приложений для отслеживания прогресса, телемедицины и онлайн-соревнований.

Инновационные подходы помогают повысить мотивацию и вовлеченность людей в занятия спортом, особенно среди молодежи, подключая их через геймификацию и соцсети.

Кроме того, развитие технологий помогает адаптировать физическую культуру под современные потребности, делая её более доступной и эффективной.

Цель исследования – выявить и проанализировать новые методы и технологии, которые способствуют развитию физической культуры и спорта в условиях цифровых и глобальных изменений.

Задачи исследования. В рамках данной темы поставлены следующие задачи:

- 1) изучить влияние цифровизации на физическую культуру и спорт: как новые технологии меняют практики тренировки, соревнований и управления качеством физической подготовки;
- 2) оценить влияние глобализации на доступ к спортивным ресурсам, тренерам, методикам и соревнованиям;
- 3) разработать рекомендации по внедрению инновационных технологий и методик в физическую культуру и спорт;
- 4) изучить успешные примеры (казусы) применения инновационных подходов в различных странах.

Результаты исследования

1. Определение ключевых технологий. В ходе исследования были выделены технологии, которые наиболее значительно влияют на развитие физической культуры и спорта.

- Использование мобильных приложений для тренировки и отслеживания прогресса.
- Внедрение носимых устройств для мониторинга состояния здоровья и физической активности.
- Появление онлайн-платформ для дистанционного обучения и тренировки.

2. Анализ глобальных тенденций. Исследование выявило, что глобализация способствует обмену опытом между спортивными организациями и специалистами из разных стран, что позволяет адаптировать успешные практики и методики в локальных условиях. Также было отмечено негативное влияние глобализации, связанное с унификацией спортивных традиций и угасанием местных видов спорта.

3. Рекомендации по внедрению инновационных подходов. Разработаны рекомендации по интеграции новых технологий в процессы физического воспитания и спортивной подготовки. Это включает внедрение дистанционного обучения и онлайн-тренировок, использование виртуальной реальности для реабилитации и улучшения спортсменов.

4. Изучение успешных практик. В ходе исследования были проанализированы успешные примеры применения инновационных подходов в разных странах. Например, использование платформ для онлайн-занятий спортом в России и США, а также внедрение мобильных приложений для мониторинга здоровья спортсменов в Европе.

5. Влияние на здоровье и общество. Установлено, что применение инновационных подходов способствует увеличению интереса к физической активности на массовом уровне, улучшает доступ к спортивным ресурсам и усиливает общую культуру здоровья в обществе.

Таким образом, исследование позволило лучше понять, как инновационные подходы могут быть использованы для развития физической культуры и спорта в условиях современных вызовов, создавая возможности для повышения качества жизни и здоровья населения.

Обсуждение результатов исследования.

- Повышение доступности спорта благодаря онлайн-платформам.
- Увеличение мотивации через игровые технологии и геймификацию.
- Более точное и персонализированное обучение и подготовка спортсменов.
- Расширение международного взаимодействия и обмена опытом.

Выводы. Инновационные технологии и глобальные связи открывают новые горизонты для развития спорта и физической культуры. Использование цифровых платформ, аналитики, виртуальной реальности и международных обменов позволяет повысить доступность, эффективность и мотивацию в занятиях спортом. Это способствует не только повышению спортивных результатов, но и укреплению здоровья населения, развитию массового спорта и внедрению новых методов обучения.

Заключение. В условиях современного мира цифровизация и глобализация становятся мощными драйверами прогресса в сфере физической культуры и спорта. Их грамотное внедрение и развитие создают условия для более широкого вовлечения людей в активный образ жизни, способствуют формированию новых стандартов и повышению качества спортивных услуг. В будущем, объединяя технологии и международное сотрудничество, можно добиться еще более впечатляющих результатов и сделать спорт доступным для каждого.

Список использованной литературы

1. Головенчик, Г. Г. Цифровая глобализация как новый этап в развитии глобального мира / Г. Г. Головенчик // Банкаўскі веснік. – 2021. – № 2 (691). – С. 57–68.
2. Гурьянов, Н. Ю. Цифровая глобализация в контексте развития цифровой экономики и цифровых технологий / Н. Ю. Гурьянов, А. В. Гурьянова // Вестник Московского государственного областного университета. Серия «Философские науки». – 2020. – № 3.– С. 63–69.
3. Лазаревич, А. А. Информационно-цифровой мир в зеркале процессов глобализации / А. А. Лазаревич // Проектирование будущего. Проблемы цифровой реальности : труды 5-й Междунар. конф., Москва, 3–4 февр. 2022 г. / под ред. Г. Г. Малинецкого. – М. : ИПМ им. М. В. Келдыша, 2022. – С. 66–75.
4. Смирнов, Е. Н. Цифровая трансформация мировой экономики: торговля, производство, рынки / Е. Н. Смирнов // Мир науки. – 2019. – 95 с.

[**К содержанию**](#)

Т. И. ЛЯХОВИЧ

Беларусь, аг. Дитва, Дитвянская средняя школа

**ЗДОРОВЬЕ ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ: ИННОВАЦИОННЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Summary. This article examines the importance of innovative health-saving technologies in physical education of primary school students which are becoming a key tool for maintaining their health and improving the quality of education. The article will provide teachers with practical recommendations on the implementation of health-saving technologies adapted to the conditions of a modern school, which will not only improve the health of students, but also create conditions for their harmonious development within the educational process.

Резюме. В данной статье рассматривается значимость инновационных здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании младших школьников, которые становятся ключевым инструментом сохранения их здоровья и повышения качества образования. Статья предоставит педагогам практические рекомендации по внедрению здоровьесберегающих технологий, адаптированных к условиям современной школы, что позволит не только укрепить здоровье учащихся, но и создать условия для их гармоничного развития в рамках образовательного процесса.

Актуальность. Современный образовательный контекст предъявляет новые требования к системе физического воспитания младших школьников. На фоне роста цифровизации и малоподвижного образа жизни детей, обусловленного увлечением гаджетами, отмечается тревожная тенденция к ухудшению здоровья подрастающего поколения. Для учителей начальных классов внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий становится не просто педагогической задачей, а социальной необходимостью. Педагогам требуются инструменты, интегрирующие физическую активность в учебный процесс без потери эффективности образовательных результатов.

Цель работы – обосновать применение инновационных здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании младших школьников, а также разработать практические рекомендации для учителей начальных классов по их внедрению в образовательный процесс.

Методы и организация исследования: анализ научной литературы, систематизация педагогического опыта, наблюдение, анкетирование, количественный анализ данных.

В качестве примера я предлагаю рассмотреть отдельные элементы практических инновационных технологий, которые я использую в своей педагогической деятельности для укрепления физического здоровья учащихся, которые и были использованы для проведения исследования.

1. Интерактивные фитнес-программы с использованием ИКТ.

Применение проектора или интерактивной доски для демонстрации видео с анимационными персонажами, которые «ведут» зарядку. *Пример:* видеоролик «Танцуй с роботом» – дети повторяют движения за цифровым персонажем, синхронизируя их с музыкой.

2. Геймификация с элементами дополненной реальности.

Мобильные приложения, где физические упражнения интегрированы в игровой сюжет. *Пример:* игра «Спаси планету» – чтобы «очистить» виртуальный лес, дети выполняют прыжки, приседания и наклоны, которые фиксируются камерой планшета.

3. Проектная деятельность: «Школа юных тренеров».

Дети создают собственные комплексы упражнений и проводят мини-занятия. *Пример:* проект «Моя веселая зарядка» – ученики придумывают упражнения на основе любимых мультфильмов и демонстрируют их классу.

6. Фитбол-гимнастика.

Использование больших мячей для развития координации и укрепления мышц. *Пример:* игра «Мяч-непоседа» – сидя на фитболе, дети передвигаются друг другу мячик, сохраняя равновесие.

7. Кинезиологические упражнения.

Комплексы для синхронизации работы полушарий мозга через движение. *Пример:* «Умные ладошки» – одновременное рисование двумя руками, ходьба с касанием колена локтем.

8. Сказкотерапия + физкультура.

Соединение физических упражнений с сюжетом сказки. Пример: «Три богатыря» – дети «сражаются» со Змеем Горынычем» (метание мешочков в цель), «переходят через реку» (ходьба по скамейке).

9. Тематические квесты на свежем воздухе.

Совмещение спортивных заданий с решением логических задач. Пример: «Тайна старого парка» – чтобы найти «клад», дети бегут эстафету, отгадывают загадки о природе и преодолевают полосу препятствий.

10. Дыхательная гимнастика. Улучшает работу легких, снижает тревожность.

Пример: «Воздушный шарик». Дети кладут руки на живот и медленно вдыхают, представляя, что надувают шар. На выдохе «сдувают» его. «Свеча»: Нужно задуть воображаемое пламя, делая глубокий выдох через рот.

11. Коррекция осанки. Профилактика сколиоза через укрепление мышц спины. Пример: «Книжный баланс»: Ходьба с книгой на голове. Кто удержит дольше – получает звание «Хранитель осанки». «Зеркало». Дети повторяют позы учителя, акцентируя внимание на прямой спине.

12. Динамические паузы (физкультминутки).

Короткие перерывы (3-5 минут) между уроками снимают усталость, улучшают кровообращение и концентрацию. Пример: «Зоопарк». Дети имитируют движения животных («попрыгаем, как кенгуру», «потянемся, как жираф»). «Стоп-игра»: учитель называет часть тела (например, «правая рука»), дети должны быстро к ней прикоснуться.

Переходя к вопросу: Почему это работает?

Во-первых – мотивация: игровые и цифровые элементы увлекают даже малоактивных детей.

Во-вторых – безопасность: все упражнения адаптированы под возрастные особенности.

В-третьих – интеграция: физическая активность совмещается с познавательной деятельностью (логика, экология, творчество).

Для исследования была взята группа учащихся начальной школы в количестве 50 человек. В ходе исследования в экспериментальной группе наблюдались следующие результаты: у 78 % учащихся зафиксировано улучшение координации, укрепления мышц спины (осанка), выросла физическая выносливость через выполнение упражнений с использованием интерактивных тренажёров и игровых квестов («Мяч-непоседа», «Школа юных тренеров», «Умные ладошки», «Три богатыря», «Книжный баланс», «Зеркало» и др.).

Однако у 22 % учащихся прогресс был минимальным, что может быть связано с индивидуальными особенностями здоровья или низкой стартовой подготовкой.

Среднее количество случаев жалоб на усталость снизилось на 40 % после внедрения динамических пауз каждые 20–25 минут урока.

Тестирование физической выносливости (через эстафеты «Тайна старого парка», «Весёлые старты», «Моя весёлая зарядка», квесты на свежем воздухе) показало рост результатов на 25 % в экспериментальной группе по сравнению с контрольной, где применялись традиционные методы.

По результатам анкетирования было выявлено повышение мотивации и эмоционального фона:

- 89 % детей отметили, что занятия с интерактивными заданиями «нравятся больше, чем обычная зарядка»;

- 72% учителей наблюдали снижение уровня тревожности у учащихся после дыхательных практик и релаксационных упражнений.

В то же время по результатам анкетирования родителей получены следующие результаты:

- 65 % родителей сообщили, что дети стали чаще делиться упражнениями дома;
- 82 % учителей поддержали идею использования цифровых инструментов, но 45 % указали на технические сложности (нехватка гаджетов, слабый Wi-Fi).

На заседании школьного учебно-методического объединения проанализированы результаты исследования, которые подтверждают, что игровые и цифровые форматы повышают вовлечённость детей в физическую активность, делая её систематической. Эмоциональная разгрузка через короткие паузы на уроке развивает двигательную активность и когнитивную продуктивность. Вовлечение семьи усиливает эффект здоровьесберегающих технологий, формируя привычку к активному образу жизни. Технические барьеры, однако, требуют решения на уровне школы (закупка оборудования, обучение педагогов).

Таким образом, результаты подтверждают эффективность инновационных здоровьесберегающих технологий в борьбе с гиподинамией, улучшении физических и эмоциональных показателей. Однако успех внедрения зависит от материально-технической базы школы; готовности педагогов к освоению новых форматов; индивидуального подхода к детям с низкими стартовыми возможностями.

Вывод. Инновации в физическом воспитании - это не сложно! Главное – творческий подход и ориентация на интересы младших школьников. Здоровьесберегающие технологии делают физическое воспитание не только полезным, но и увлекательным. Важно сочетать разные методы, чтобы учесть интересы всех детей. Помните: даже небольшие изменения в расписании могут значительно улучшить самочувствие и успеваемость учеников. Такие подходы не только повышают мотивацию детей, но и способствуют развитию командной работы, креативности, самодисциплины.

Список использованной литературы

1. Школьные технологии обучения и воспитания : учеб.-метод. пособие / авт.-сост. Л. В. Пенкрант, А. Р. Борисевич, Л. М. Волкова [и др.]. – Мн. : БГПУ, 2008. – 235 с.
2. Хуторской, А. В. Методика личностно-ориентированного обучения. Как обучать всех по-разному : пособие для учителя / А. В. Хуторской. – М. : Владос-ПРЕСС, 2005. – 383 с.

[**К содержанию**](#)

А. И. МЕТЕЛЬ¹, А. В. БЕЗЛЕПКИН², Т. В. ГОРДИЕВСКАЯ³

Беларусь, г. Минск, Минский городской педагогический колледж

Беларусь, г. Могилев, гимназия № 3 г. Могилёва

Беларусь, г. Пружаны, гимназия г. Пружаны

ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ НА ТРЕТЬЕЙ СТУПЕНИ

Summary. This article discusses the methodological features of the use of innovative technologies in physical education and health lessons. The authors propose to complement the paradigm of effective use of the fundamentals of the theory of pedagogy of physical education, in the pedagogical practice of the organization and value opportunities of physical education and health lessons.

Резюме. В данной статье представлено использование игровых технологий на уроках физической культуры и здоровья. Авторы предлагают разнообразные игровые приёмы с целью повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Актуальность. Приоритетным направлением в современной отечественной системе образования является формирование функциональной грамотности у обучающихся, которая развивает у них умение творчески мыслить, приобретённые знания, умения, навыки применять для решения задач в разных жизненных ситуациях. Цифровое общество требует динамических изменений и в учебно-воспитательном процессе. **Игровая технология** – это организация педагогического процесса в форме различных игр. Основателем игровой технологии принято считать Ф. Шиллера – американского философа-прагматика, психолога и педагога. При всем разнообразии педагогических технологий реализация ведущих образовательных функций остается за педагогом [1–4].

Цель работы – проанализировать и обобщить применение инновационных технологий на уроках физической культуры и здоровья для повышения мотивации обучающихся.

Методы и организация исследования: анкетирование, анализ научно-методической литературы, игровые технологии: спортивный челлендж, тимбилдинг, квест, квиз. Рассмотрим в таблице 1 применение игровых технологий по разделам программы.

Таблица 1 – Игровые технологии на разных этапах урока

№ п/п	Лёгкая атлетика	Футбол	Волейбол	Баскетбол	Настольный теннис
Подготовительная часть					
1	Игра-тимбилдинг «Обратный отсчёт»	Игра-квест «Футбольный кёрлинг»	Игра-соревнование «Передачи в парах»	Игра-квиз «Быстрый пас»	Челлендж «Жонглирование»
2	Сprint «Быстрые ноги»	Игра-квиз «Королю спорта посвящается»	Челлендж «Балансировка мяча»	Челлендж «Ведение мяча»	Игра-соревнование «Точная подача»
3	Игра-челлендж «Лучший метатель»	Челлендж «Удержи мяч!»	Игровое упражнение «Верхняя передача мяча»	Игровое упражнение «Броски мяча»	Челлендж «Задай вращение!»
Основная часть					
4	Фартлек «Быстрые ноги»	Игровое упражнение «Обводка»	Игра-упражнение «Мяч над сеткой»	Эстафета «Баскетбольный биатлон»	Челлендж «Приём на точность»
5	Челлендж «Эстафета гепардов»	Игра «Квадрат»	Игра-конкурс «Живой мяч»	Квест «Быстрая передача мяча»	Игровое упражнение «Накат»
6	Игра «Лучший прыжок»	Учебная игра 2x10 мин	Учебная игра до 15 очков	Учебная игра 2x8 мин	Учебная игра из трех сетов
Заключительная часть					
7	Игра «Запомни и повтори»	Челлендж «Удержи мяч на голове»	Игра на внимание «Внимание, спортсмены!»	Квиз «Оранжевый мяч»	Квиз «Да-нет»

Игровые технологии в меньшей степени представлены в старшем звене общеобразовательных учреждений. По нашему мнению, метод организации упражнений в игровой форме является самым ценным в игровых видах спорта и лёгкой атлетике. Поэтому нами разработаны соревновательные приёмы, применяемые в 10-11 классе гимназий (на первом, втором курсе колледжа) в разных частях урока: в подготовительной, основной и заключительной.

При организации и проведении уроков с использованием игровых технологий необходимо определить с контингентом обучающихся, материальным обеспечением (футбольные, волейбольные мячи, стойки для об-

водок и др.), наличием наглядных материалов (карточек, схем, маршрутных листов).

Квест (от англ. *quest* ‘путешествие персонажей к определённой цели через преодоление трудностей’) заключается в прохождении этапов командами, в которых каждый сможет продемонстрировать свои силы и знания. Командный спортивный дух, желание быть первым, борьба – вот что может действительно заинтересовать каждого участника данного мероприятия. *Ход игры.* Капитаны выбирают цвет, который будет сопровождать Вас в течение игры (перевернуть три цветных (красный, зеленый, желтый) листа с первыми загадками в файлах с маршрутными листами. К примеру, в квесте «Футбольный кёрлинг» необходимо выполнить задания на пяти этапах. И выполнить все задания нужно всей командой за наименьшее время. Задания прописаны в маршрутных листах.

Квиз (от англ. *quiz* ‘опрос, викторина’). Вопросы подбираются так, чтобы обучающиеся и студенты смогли ответить «да-нет».

Игра тимбилдинг (от англ. *team building* ‘командообразование’) проводится как на уроках разучивания нового материала, так и на уроках закрепления и совершенствования пройденного материала, так и во внеурочное время. К примеру, проводится эстафета «Обратный отсчёт». Напротив команд расположены номера, причём, у одной команды – только чётные, у второй – нечётные. Первая поочередно подбегает и касается рукой в возрастающем диапазоне, к примеру, от 1 до 19, а вторая – в убывающем – от 20 до 2 [3].

Спортивный челлендж (от англ. *challenge* ‘вызов’, ‘испытание’) [1; 3]. Учитель, как правило, демонстрирует упражнение, обучающиеся повторяют его. Но в педагогическом колледже необходимо рассмотреть, как же правильно разработать его и эффективно организовать. 1. Необходимо продумать название челленджа, где главным условием станет использование спортивных мячей ваших команд и координационной лестницы. 2. Определить контингент участников. 3. Определить цели челленджей. М цели может быть разработка и апробация соревновательных упражнений для одного участника 10 класса. 4. Определить содержание челленджа для одного учащегося 10 класса. 5. Выполнить его практически, определяя количественные и временные характеристики. 6. Выявить и исправить недочёты. 7. Предложить к выполнению другими участниками команд. Например, челленджи можно организовать на уроках раздела «Лёгкая атлетика», можно определить лучшего спринтера или лучшего метателя [2].

Результаты и их обсуждение. Апробация нашего исследования проходила на базах гимназий и колледжа в двухгодичный период.

На начальном и окончательном этапе диагностического исследования мотивации приняли участие: 22 обучающихся гимназии г. Могилёва,

20 обучающихся (10–11 классов) ГУО «Гимназия г. Пружаны» и 21 студент педагогического колледжа г. Минска (1-2 курсы) предложен модифицированный вариант анкеты для оценки уровня спортивной школьной мотивации к занятиям физической культурой Н. Г. Лускановой. Данная методика позволяет определить уровень спортивной мотивации, которая состоит из десяти вопросов анкетирования [5].

Рассмотрим в таблице 2 результаты анкетирования по уровням школьной мотивации к инновационным формам физического воспитания.

Таблица 2 – Уровни мотивации обучающихся к инновационным игровым технологиям в физическом воспитании

№ п/п	Уровни школь- ной мотивации	Май 2024 г. (10 класс)	Май 2025 г. (11 класс)	Май 2024 г. (10 класс)	Май 2025 г. (11 класс)	Май 2024 г. (1 курс)	Май 2025 г. (2 курс)
		Гимназия г. Могилёва	Гимназия г. Пружаны	Колледж г. Минска			
1	очень низкий уровень	4	2	3	1	4	1
2	низкий уровень	7	5	9	6	8	4
3	средний уровень	5	4	4	6	5	6
4	высокий уровень	4	6	3	4	4	5
5	очень высокий уровень	2	5	1	3	2	5

Как следует из таблицы 2, в 2024 г. было выявлено 11 гимназистов г. Могилёва, 12 обучающихся гимназии г. Пружаны и 12 студентов первого курса колледжа с «очень низким» и «низким» уровнем мотивации к занятиям физической культурой (по окончании, в 2025 г., наблюдается уменьшение до семи у гимназистов г. Могилёва и г. Пружаны, до пяти среди лицеистов). Данная группа обучающихся не любит посещать уроки физической культуры и здоровья, не желает бороться с трудностями при выполнении сложнокоординированных упражнений. Обучающиеся со «средним», «высоким» и «очень высоким» уровнем мотивации успешноправляются с содержанием программы по данному предмету, увлечены процессом соперничества в соревнованиях. При первичной диагностике в 2024 г. лишь у одного гимназиста г. Пружаны, двух студентов первого курса педагогического колледжа и двух гимназистов г. Могилева отмечен «очень высокий» уровень мотивации, а по окончании диагностики, в 2025 г. – у трех обучающихся гимназии и четырех студентов 2 курса опрошенных. Данные обучающиеся характеризуются стремлением успешно выполнять все предъявляемые к ним требования. Позитивная мотивация к занятиям физической культурой замечена при

окончательной диагностике 54 опрошенных, что составляет абсолютное большинство обследованных обучающихся, характеризуются позитивной мотивацией (при первичной диагностике – у 45 опрошенных). Следовательно, применение на практике игровых технологий на уроках физической культуры и здоровья способствует повышению мотивации у обучающихся и студентов.

Таким образом, предлагаем использовать данные разработки и в ваших учреждениях образования, так как они представлены в виде публикаций, внося корректировки с учетом имеющихся условий.

Выводы. Резюмируя, следует отметить, что цель работы – проанализировать и обобщить применение инновационных технологий на уроках физической культуры и здоровья для повышения мотивации обучающихся – достигнута и имеет положительный результат.

Список использованной литературы

1. Безлепкин, А. В. География летних Олимпийских игр / А. В. Безлепкин // География. – 2022. – № 1. – С. 23–25.
2. Гордиевская, Т. Королеве спорта посвящается! Технологическая карта урока физической культуры и здоровья в IX классе / Т. Гордиевская // Здоровый образ жизни. – 2024. – № 6. – С. 19–24.
3. Гордиевская, Т. Стартуют все! Спортивный тимбилдинг / Т. Гордиевская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 7. – С. 22–24.
4. Козловский, Е. Е. Компетентностный подход «Дидактика и диагностика на уроке физической культуры и здоровья для учащихся 10–11 классов» / Е. Е. Козловский, А. И. Метель. – Минск : Бел. Энцикл. им. П. Бровки». – 60 с.
5. Тудупова, Ж. Ч. Диагностика школьной мотивации (по Н. Г. Лускановой) / Ж. Ч. Тудупова // Образовательная социальная сеть. – URL:<https://nsportal.ru/nachalnayashkola/psikhologiya/2018/03/15/diagnostika-shkolnoy-motivatsii-luskanova> (дата обращения: 11.10.2016).

[К содержанию](#)

О. А. ПЕРЕГУДОВА

Россия, г. Пенза, Пензенский социально-педагогический колледж

**ФОРМИРОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
УЧАЩИХСЯ КАК ОСНОВЫ ЭФФЕКТИВНОГО
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ
ТЕХНОЛОГИЙ**

Summary. The analysis of the concept of “methodological culture” is carried out at the theoretical level. The significance of the methodological culture of students for improving their physical education is described. In particular, the need for the formation of a methodological culture as a basis for the effective use of health-saving technologies in the framework of independent studies is indicated. The features of the formation of a methodological culture in students with generalized characteristics of the processes at each stage are described.

Резюме. На теоретическом уровне проведен анализ понятия «методическая культура». Описано значение методической культуры учащихся для совершенствования их физического воспитания. В частности, указана необходимость формирования методической культуры как основы для эффективного использования здоровьесберегающих технологий в рамках самостоятельных занятий. Описаны особенности формирования методической культуры у учащихся с обобщенными характеристиками протекания процессов на каждом этапе.

Актуальность. Изучение физического воспитания учащимися в школе, а вместе с ним и освоение ценностей физической культуры базируется на совокупности знаний, в том числе и знаний методического характера. Однако за годы занятий на уроках физической культуры учащиеся осваивают очень ограниченный объем методической информации. Как отмечают исследователи, дети «помнят» о важности разминки (использования специально составленного комплекса общеразвивающих упражнений соответственно задачам занятия) перед началом занятия, о последовательности выполнения упражнений в рамках этого комплекса, указывают на важность упражнений на гибкость в конце занятия, отмечают важность соблюдения техники выполнения упражнений и соблюдения техники безопасности, обозначают необходимость одевать спортивную одежду и т. д. [3]. Но следует отметить, что знания носят поверхностный характер. Это доказывает тот факт, что молодые люди, люди среднего возраста, при-

шедшие позаниматься в фитнес-центр, демонстрируют слабые представления о методике своих занятий. При этом важно понимать, что учитель физической культуры несёт косвенную ответственность за то, как его бывшие ученики подходят к организации своих самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Таким образом, актуальность нашего теоретического исследования обоснована поиском подходов к совершенствованию методической подготовленности учащихся школ в сфере физического воспитания через развитие методической культуры.

Цель исследования заключается в раскрытии понятия методической культуры учащихся как основы эффективного использования здоровьесберегающих технологий и особенностей её воспитания.

Методы исследования определены в соответствии с целью, поставленной в данной работе. Это анализ теоретических материалов и обобщения на их основе, которые позволили сделать определённые выводы.

Результаты и их обсуждение. Культура – это широко изученное явление. Значение культуры в жизни как отдельного человека, так и общества, как в реальном, так и в историческом контексте огромно, поскольку именно она несёт в себе информационно-ценностный потенциал, закладывающий фундамент мировосприятия для настоящих и будущих поколений.

Культура как общественное явление представляет собой показатель образованности, образа жизни человека, развития и совершенствования человека; она основана на общих традициях и ценностях; это синоним просвещённости. Основу культуры составляет значение чего-то для человека. Именно оно мотивирует на совершенствование знаний, опыта, навыков наблюдения, выявления новых аспектов чего-то и т. д. Культура направлена на духовное развитие человека. Как итог, мы будем придерживаться определения понятия «культура» как совокупности достижений человеческого общества в производственной, общественной и духовной жизни [4].

История развития культуры человечества привела к появлению различных типов: художественная, читательская, нравственная, западноевропейская и т. д. Типы культуры служат уточнением той области или времени, где культура сформировалась как нечто особенное, развившееся на своих принципах и закономерностях, позволяющее жить и развиваться обществу и человеку в нём. Это также имеет отношение и к понятию «физическая культура», которое определяют как совокупность материальных и духовных ценностей, предназначенных для физического совершенствования человека [6]. Конкретный тип культуры живёт и развивается именно в своей области, и люди, приобщающиеся к этому типу культуры, развива-

ются именно в этом видении мира и общества, перенимая конкретные ценности и следуя им на основе своего желания.

Воспитание культуры у человека включает в себя нравственное и эстетическое воспитание, формирование знаний и умений, соблюдение общепринятых норм поведения [4].

Методика физического воспитания – это совокупность средств и методов, а также форм организации занятий физическими упражнениями. Методика представляет собой некий алгоритм, порядок выполнения определенных действий и использования конкретных инструментов для достижения поставленной цели или задачи. Методика представляет собой совокупность знаний о том, как и с помощью чего можно достичь результата. В области физического воспитания методика играет огромное значение. Физическое воспитание человека базируется на физиологических и психологических закономерностях функционирования организма для достижения лучших результатов от занятий. Эффективность выполнения упражнений складывается за счет правильного подбора упражнений (учёт цели, состояния здоровья и подготовленности, материально-технической доступности), дозировки выполнения упражнений, последовательности выполнения упражнений, длительности проведения занятий, методов использования упражнений и т. д. Всё это в совокупности определяет методику занятий физическими упражнениями. При этом необходимо соблюдать гигиенические требования, требования безопасности. В итоге за годы обучения на уроках физической культуры, посещения занятий учебно-тренировочного характера по виду спорта у учащихся должны сформироваться представления об особенностях упражнений, а главное, необходимости соблюдения принципов, закономерностей и условий, которые также определяют методику физического воспитания.

Однако помимо знаний необходимо формировать нравственную составляющую занятий физическими упражнениями [6]. Ведь культура основывается на духовных ценностях. Пренебрежение со стороны учащихся (будущих взрослых) знаниями о том, как выполнять физические упражнения, как строить свои самостоятельные занятия, свидетельствуют о низкой ответственности за себя и свое физическое состояние, за своих близких или знакомых, с которыми могут проводиться занятия, за профессиональное и личное будущее, т. е. за те значения, которые лежат в основе культуры, в частности методической культуры в области физического воспитания, отсутствуют и носят характер низкой мотивированности и не имеют перспектив для развития у человека в дальнейшем. Таким образом методическая культура учащегося развивается на глубоком понимании значении своего здоровья. И тогда мы приходим к воспитанию ценности здоровья у учащихся и, соответственно, формируем знания о путях здо-

въесбержения – в данном случае это проведение методически правильно организованной систематической двигательной активности. А эффективность для физического благополучия человека определяется используемой методикой занятий, а соответственно, и определенной методической культурой, которая предполагает развитие и совершенствование человека в будущем в сфере методики физического воспитания. В результате краткого анализа методики и её понятия мы определяем методическую культуру человека как совокупность знаний о правилах и законах физического воспитания, основанных на принятии значимости этих знаний для эффективности занятий с целью сохранения и укрепления своего здоровья.

Для достижения цели нашего исследования обозначим этапы формирования методической культуры. Важно указать, что этот процесс является частью образовательной системы.

М. А. Ариарский в своей работе «Прикладная культурология» предложил следующие этапы воспитания культуры [1]:

1. Хомизация – освоение навыков поведения в определенных условиях. Данный этап представляет собой знакомство и изучение знаний о правилах и закономерностях занятий физическим упражнениями, что и составляет методику физического воспитания.

2. Социализация – освоение личностью общественно принятых норм и правил поведения. Происходит знакомство с правильностью и неправильностью (даже вредом) выполнения упражнений без соблюдения определённых норм. Примером является правильно организованная методика занятий на уроках и тренировках, четкое исполнение тех требований, которые выставляет педагог ученикам. Например, нельзя пренебрегать вводной частью занятия (разминкой). Объясняя это тем, что недостаточно времени на уроке, чтобы выучить новый материал, провести соревнование и т. д. Прежде всего для учащихся на пути воспитания их методической культуры примером является учитель, его поведение и стремление следовать озвученным правилам и ценностям с другими учениками как в ходе занятий, так и за пределами урока [2].

3. Инкультурация – создаются условия для постоянного погружения учащихся в мир методически правильно построенного занятия. Эта работа должна осуществляться не только на основе утверждений, что так нужно, но обязательно с пояснениями причинно-следственных связей. Это делает методические основы занятий физическими упражнениями доступными к пониманию учениками, простыми для исполнения, а главное – открывается значение (что лежит в основе воспитания культуры, как мы отметили ранее) зачем учащийся должен делать так, а не иначе [5].

4. Этап самореализации своих творческих потенций – этот этап реализует самость как наивысшее проявление ценности, мотивации на результат своей деятельности у учащихся. В основе лежит понимание значимости своего состояния и глубокой заинтересованности в сохранении физического благополучия. Важно отметить, что целью воспитания является самовоспитание человека и, как правило, эти процессы с определенного этапа начинают развивать одновременно.

В заключение стоит отметить, что урок физической культуры как основа методических знаний учащихся для занятий физическими упражнениями, организации своего физического воспитания (а в дальнейшем и физического воспитания своих близких, в том числе и своих детей) играет первостепенное значение. Это всего лишь часть физкультурной образованности учащихся школ, которая создает в совокупности с технической подготовленностью, теоретической базой, диагностическими навыками именно ту основу, которая и обеспечивает становление физической культуры личности.

Список использованной литературы

1. Ариарский, М. А. Прикладная культурология / М. А. Ариарский. – СПб. : С.-Петерб. гос. ун-т культуры и искусств, 2001. – 264 с.
2. Васильева, Т. М. Фитнес-каналы на youtube как условие вовлечения молодежи в новые формы двигательной активности / Т. М. Васильева, Ж. В. Тома // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. – 2022. – Т. 13, № 4 (56). – С. 44–48.
3. Зиамбетов, В. Ю. Результаты исследования формирования когнитивного компонента физической культуры школьников в образовательном процессе / В. Ю. Зиамбетов // Бизнес. Образование. Право. – 2018. – № 2 (43). – С. 360–364.
4. Крылова, М. А. Глобализационные этапы становления понятийного поля определения культуры / М. А. Крылова // Общество: философия, история, культура. – 2021. – № 10 (90). – С. 78–81.
9. Пашин А. А. Формирование интереса школьников к физической культуре / А. А. Пашин, Ж. В. Тома // Воспитание в современных условиях: региональный аспект : сб. ст. III Всерос. науч.-практ. конф. – Пенза : ПГУ, 2020. – С. 156–163.
10. Теория и методики физического воспитания : учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. «Физ. культура» / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др.; под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.

[**К содержанию**](#)

К. Д. РУБАНИКРоссия, г. Калининград, Калининградский государственный
технический университет**РОЛЬ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СПОРТЕ
И ЕГО ПРИМЕНЕНИЕ В СПОРТИВНЫХ ПРИЛОЖЕНИЯХ**

Summary. Artificial intelligence (AI) is becoming an indispensable assistant for ordinary people who want to improve their physical fitness and avoid injuries. This article discusses how sports apps with AI create personalized workouts, predict injury risks, and adapt rehabilitation. For example, algorithms analyze data on loads, heart rate, and movements to select the optimal training regimen and warn the user about overfatigue in a timely manner. Research shows that such technologies reduce the risk of injury by 26–80 % and increase the effectiveness of training by 30 %. The article explains how these systems work and why they are useful not only for athletes but also for amateurs.

Резюме. Искусственный интеллект (далее – ИИ) становится незаменимым помощником для обычных людей, стремящихся улучшить физическую форму и избежать травм. В статье рассматривается, как спортивные приложения с ИИ создают персонализированные тренировки, прогнозируют риски травм и адаптируют реабилитацию. Например, алгоритмы анализируют данные о нагрузках, пульсе и движениях, чтобы подобрать оптимальный режим занятий и вовремя предупредить пользователя о переутомлении. Исследования показывают, что такие технологии снижают риск травм на 26–80 % и повышают эффективность тренировок на 30 %. Статья объясняет, как работают эти системы и почему они полезны не только спортсменам, но и любителям.

Актуальность. Современные фитнес-трекеры и спортивные приложения помогают миллионам людей следить за здоровьем, но без правильного подхода даже любительские тренировки могут навредить. Искусственный интеллект должен решить эту проблему, анализируя данные о физической активности и создавая безопасные программы. Исследования показывают, что ИИ может предотвратить до 80 % травм от перенапряжения – это особенно важно для тех, кто тренируется без тренера.

Результаты исследования. 1. Как работает приложение для спорта с ИИ. Современные приложения с ИИ предлагают три ключевые функции:

- *Персонализированное расписание тренировок.* Алгоритмы учитывают возраст, вес, уровень подготовки и цели пользователя

(например, похудение или подготовка к марафону). Данные с носимых устройств (пульс, пройденные шаги, сон) помогают корректировать нагрузку. Например, если пользователь не выспался, ИИ снижает интенсивность занятий.

- *Прогнозирование травм.* Модели машинного обучения анализируют историю тренировок, биомеханику движений (например, бега) и уровень усталости. Если система замечает риск травмы (например, из-за неправильной техники или перегрузки), она отправляет предупреждение и советует отдых. В исследовании с футболистами ИИ предсказал 80 % травм, связанных с перенапряжением.

- *Реабилитация.* После травмы приложение создает программу восстановления, которая адаптируется в режиме реального времени. Например, если упражнение вызывает боль, ИИ заменяет его на более безопасное.

Футболисты получают от 2,5 до 9,4 травм на 1000 часов нагрузки, примерно треть из которых связаны с перенапряжением и, следовательно, потенциально предсказуемы. Ученые исследовали способы предсказания этих травм, устанавливая набор датчиков под одежду 26 футболистов итальянской команды. Опираясь на категорию моделей машинного обучения, так называемое дерево принятия решений, специалисты смогли использовать эти данные для прогнозирования 80 % возможных травм. Некоторые проблемы, такие как растяжения, возникающие только от перенапряжения, было еще проще предсказать и предотвратить.

Современный баскетбол активно использует искусственный интеллект для анализа игры и предотвращения травм. Компания Second Spectrum, официальный партнер NBA, с 2016 г. применяет систему из 6+ камер, фиксирующих 25 кадров в секунду. Алгоритмы с точностью 95 % распознают позиции игроков, анализируют эффективность комбинаций и биомеханику движений. В 2023 г. NBA представила платформу Dragon, которая обрабатывает миллионы данных в реальном времени, помогая тренерам находить тактические закономерности. Клубы NBA получают персонализированные отчеты, а болельщики видят дополненную реальность в трансляциях. Система также предсказывает травмы коленей, что помогло снизить травматизм в G-League на 15-20 %. Технологии проникают и в любительский спорт – приложение HomeCourt от Nike анализирует броски через камеру смартфона. К 2026 г. NBA планирует внедрить ИИ для автоматического судейства и персонализированных тренировок. Second Spectrum показывает, как технологии делают баскетбол безопаснее и зрелищнее для профессионалов и любителей.

Для повышения точности данных, которые могут анализироваться ИИ в фитнес-трекинге для обычных пользователей и любителей спорта,

могут использоваться дополнительные датчики и технологии, тем самым ИИ сможет предупреждать о риске травм. Вот основные из них, которые используются в фитнес браслетах.

1. Датчики движения и положения

- Гироскоп – дополняет акселерометр, определяя ориентацию тела (полезно для плавания, йоги, бега).

2. Биометрические датчики

- Оптический пульсометр (PPG) – измеряет ЧСС, вариабельность сердечного ритма (HRV), уровень кислорода в крови (SpO_2).
- ЭКГ-датчик – фиксирует электрическую активность сердца (есть в Huawei Watch, Apple Watch, некоторых российских браслетах).

3. Дополнительные сенсоры для точного трекинга

- Термометр – фиксирует температуру тела (полезно при восстановлении после травм).

2. Какие модели машинного обучения используются?

Для прогнозирования травм и создания тренировок чаще всего применяют:

Деревья решений и Random Forest – эти модели легко интерпретировать. Они анализируют данные о нагрузках, возрасте и предыдущих травмах, чтобы оценить риски. Например, в исследовании итальянской футбольной команды дерево решений предсказало 80 % травм.

Градиентный бустинг (XGBoost) – подходит для работы с большими наборами данных, такими как история тренировок за год.

Нейронные сети – используются для анализа видео с камеры смартфона, чтобы оценить технику движений (например, приседаний).

3. Значение для обычных людей.

• Безопасность. Приложения с ИИ снижают риск травм, которые часто случаются у новичков. Например, система может заметить, что пользователь бегает с неправильной постановкой стопы, и предложить упражнения для коррекции.

• Эффективность. Персонализированные программы экономят время: вместо универсальных планов ИИ подбирает то, что работает именно для вас. Исследование МИТ показало, что такие решения повышают результативность тренировок на 30 %.

• Доступность. Даже без тренера можно заниматься правильно – ИИ выступает в роли «цифрового наставника».

4. Актуальность

На данный момент массовые фитнес-приложения и шагомеры не используют полноценный искусственный интеллект для анализа активности обычных пользователей, поэтому внедрение искусственного интеллекта как помощника актуально. Основные функции (подсчёт шагов, калорий, пульса) работают на классических алгоритмах обработки данных

с датчиков. Приложение HomeCourt от Nike активно использует искусственный интеллект и анализирует броски через камеру смартфона, однако используется для игры в баскетбол.

Выводы. Спортивные приложения с ИИ с делают тренировки безопаснее и доступнее для всех. Они помогают избежать травм и ошибок, характерных для любителей. Для этого требуется лишь смартфон и желания заниматься. Хотя ИИ не заменяет тренера, он уже доказал эффективность: снижает травматизм на 26–80 % и ускоряет прогресс. В будущем такие приложения станут еще умнее, будут учитывать эмоции и распорядок пользователя.

К содержанию

УДК 796.01

Л. В. РУДНЕВА, М. В. КУЛИКОВА

Россия, г. Тула, Тульский государственный педагогический университет имени Л. Н. Толстого

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЗРИТЕЛЬНО-МОТОРНОЙ КООРДИНАЦИИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ЭЛЕМЕНТОВ БАТОН-ТВИРЛИНГА

Summary. The article reveals the features of the development of hand-eye coordination in older preschool children by means of baton twirling elements. The main baton twirling exercises used in preschool age and the features of their study are presented. The effectiveness of baton twirling classes for the development of hand-eye coordination in children aged 6-7 was noted, which were confirmed by the results of the Fist- rib -Palm tests, the Bender test and the adapted task “What’s missing?”.

Резюме. В статье раскрыты особенности развития зрительно-моторной координации у детей старшего дошкольного возраста средствами элементов батон – твирилнга. Представлены основные упражнения батон-твирилнга применяемые в дошкольном возрасте и особенности их изучения. Отмечена эффективность занятий батон-твирилнгом для развития зрительно-моторной координации у детей 6-7 лет, которые подтверждены результатами тестов «Кулак-ребро-ладонь», тесту Бендера и адаптированному заданию «Что пропало?».

Актуальность исследования. Значимость хорошо развитой зрительно-моторной координации у дошкольников обусловлена формирова-

нием необходимых навыков для успешного обучения в школе, реализации себя в игровой и спортивной деятельности, организации самостоятельной активности детей в повседневной жизни.

Зрительно-моторная координация (далее – ЗМК) у дошкольников была объектом исследований в области психологии, педагогики и нейрофизиологии. Ж. Пиаже указывал, что сенсомоторная координация, включая ЗМК, лежит в основе формирования интеллекта у детей [4]. Л. С. Выготский подчеркивал роль взаимодействия зрения и движения в развитии высших психических функций. При обучении моторным навыкам он отмечал важность «зоны ближайшего развития» [1]. М. М. Безруких, изучая развитие моторики и готовности детей к школе, указывал на роль ЗМК в обучении письму. В работах Г. Домана, Е. А. Лысенко, Л. М. Ткаченко, Е. А. Дугиной [5] и других авторов представлен ряд методик для развития ЗМК у детей.

Мы придерживаемся мнения ученых (А. Р. Лурии, Б. Г. Ананьева, Е. Ф. Рыбалко, А. Р. Левинской), что зрительно-моторная координация представляет собой «согласованность движений и их элементов в результате совместной и одновременной деятельности зрительного и двигательного анализаторов» [1; 5].

Одним из средств развития ЗМК у дошкольников служит относительно молодое танцевально-спортивное направление батон-твилинг. Манипулирование батоном сочетается с элементами хореографии, гимнастики, акробатики и танцевального искусства.

Оздоровительно-развивающая ценность данного направления заключается во вращении батона (жезла). Жонглирование и вращение батона способствуют работе мышц и суставов рук, а интересные танцевальные движения в сочетании с манипуляциями батона координируют работу всего опорно-двигательного аппарата дошкольника, вместе с тем зрительный контроль предмета помогает развивать чувство направления, пространства и воображения. В связи с этим исследование возможности использования элементов твилинга, как средства развития зрительно-моторной координации у детей старшего дошкольного возраста, представляется *актуальным*.

Цель исследования: раскрыть особенности развития зрительно-моторной координации у детей дошкольного возраста средствами элементов батон-твилинга.

База исследования. В исследовании приняли участие дети в возрасте 6-7 лет, посещающие дошкольное отделение центра образования г. Тулы. Испытуемые были разделены на две равноценные группы: контрольную (далее – КГ) и экспериментальную (далее – ЭГ). Физкультурные занятия в обеих группах в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования проводились три

раза в неделю. В рамках третьего физкультурного занятия дети из ЭГ занимались батон-твирилнгом, а дошкольники из КГ осваивали подвижные игры и игровые упражнения.

Структура обучения элементам твирилнга детей дошкольного возраста из экспериментальной группы представлена в таблице.

Таблица 1 – Последовательность обучения элементам твирилнга дошкольников 6–7 лет

Модули	Образные названия упражнений	Описание движений
Мертвый батон	Послушный батон	работа с батоном в разных направлениях без его вращения, горизонтальные и вертикальные вращения
	Восьмерки	вращения одной рукой, варианты вращений во все стороны сначала правой, а затем левой рукой
	Солнце	вертикальные вращения двумя руками, в разных плоскостях туловища: впереди, за головой, над головой, за спиной
	Звезда	вертикальное вращение с рисованием круга впереди туловища одной рукой
Веселый батон	Гуляющий батон	обороты батона вокруг частей тела: бедра, коленного сустава, голени, шеи, запястья, туловища; повороты жезла вокруг ладони
	Высокий батон	бросок батона с горизонтальным вращением
	Дружный батон	простой обмен батона в парах
Комбинации движений батоном с шагами	Путешествие батона	сочетание движений батона с маршировкой, с перестроениями

Как видно из таблицы, весь процесс обучения элементам батон-твирилнга дошкольников был разделен на три модуля.

В первом модуле «Мертвый батон» происходило обучение захвату и удержанию батона; разучивание простых упражнений с батоном с контролем зрения и сопровождением движений рук ребенка педагогом. Второй модуль «Веселый батон» включал в себя обучение манипуляциям батоном. В третьем модуле «Комбинации движений батоном с шагами» изучались шаги в соединении их с работой батона. Связки движений сначала выполнялись под счет, затем под хлопки, метроном, музыку. Далее разучивались групповые упражнения.

В процессе занятий в ЭГ применялись упражнения с мячами, лентами, помпонами (пипидастрами). Использовался индивидуальный подход к каждому ребенку в зависимости от его психофизических особенностей и

уровня физической подготовленности. Занятия проводились в сюжетно-игровой форме с созданием образа изучаемого двигательного действия (волшебная палочка) и ситуацией успеха (похвала).

Для оценки эффективности предложенной экспериментальной программы использовались следующие контрольные упражнения, направленные на оценку зрительно-моторной координации: «Кулак-ребро-ладонь» (А. Р. Лурия), тест Бендера, а также адаптированное задание «Что пропало?». Контрольные упражнения оценивались в баллах.

Обсуждение результатов исследования. По результатам диагностики были выделены уровни сформированности зрительно-моторной координации у детей старшего дошкольного возраста. Каждому уровню соответствовало определенное количество баллов, набранных детьми по итогам выполнения диагностических заданий.

В начале исследования было выявлено, что у исследуемых детей двух групп развитие зрительно-моторной координации по тесту «кулак-ребро-ладонь» находилось на среднем уровне.

По результатам теста «кулак-ребро-ладонь» у 80 % детей ЭГ отмечены высокие показатели (5 баллов). Дети поняли инструкцию и выполнили предлагаемое задание быстро и без ошибок. Однако 20 % дошкольников получили 4 балла, так как выполнили тест с одной ошибкой в воспроизведении комбинации «кулак-ребро-ладонь» по зрительному показу. Наблюдалось «застревание на одном движении», повторение кулака вместо ребра.

В КГ у 50 % испытуемых отмечено четкое выполнение задания, 20 % – выполнение задания с одной ошибкой, 30 % дошкольников – выполнение задания с 2 и 4 сбивками и неправильным положением руки.

Улучшению показателей в данном тесте, на наш взгляд, способствовали базовые упражнения батон-твирлинга, такие как вращение батона между пальцами, перекидывание батона из руки в руку, что тренирует межполушарное взаимодействие, а также чередование разных хватов батона (хват сверху, снизу, обратный), выполнение серии движений (два оборота – смена руки – удар по ладони), упражнений, напоминающих тест (вращение-остановка-хлопок-снова вращение).

По тесту Бендера (способность копировать геометрические фигуры) нами были получены в начале исследования средние и низкие результаты в контрольной и экспериментальной группах. По окончании исследования произошли позитивные изменения в большей степени в экспериментальной группе (высокий уровень выявлен у 70 % детей и средний уровень у 30 % испытуемых). В контрольной группе только 60 % дошкольников смогли продемонстрировать средний уровень. Низкий уровень, выявленный у 40 % дошкольников из контрольной группы, указывает на нарушение зрительно-моторной координации.

Мы считаем, что упражнения твирилнга повлияли на улучшение развития зрительно-моторной координации дошкольников. В частности, этому способствовали такие упражнения, как:

- вращение батона с четкими прямыми и изогнутыми линиями;
- рисование в воздухе кругов, волн, углов с контролем скорости;
- вращения под метроном, чтобы движения были плавными и контролируемыми;
- вращение батона в разные стороны;
- вращение батона в разных плоскостях.

Развитию ЗМК способствовали также упражнения, когда инструктор показывает движение, а ребенок его выполняет (аналогично копированию фигур в тесте).

По результатам адаптированного теста на зрительное восприятие «Что пропало?» нами отмечено, что дети ЭГ справились с заданием на 100 % (высокий уровень). Дети запомнили все предметы, выложенные на спортивной площадке, и называли недостающие. В КГ только 30 % детей не справились с заданием, 70 % детей получили высокие баллы.

Выводы. Таким образом, батон-твирилнг представляет собой не только артистическое искусство, но и мощный инструмент развития зрительно-моторной координации у детей старшего дошкольного возраста. По данным проведенного исследования, включение в процесс физического воспитания детей дошкольного возраста элементов батон-твирилнга способствовало эффективному развитию зрительно-моторной координации. 80 % дошкольников из ЭГ продемонстрировали высокий уровень развития ЗМК по тесту «Кулак-ребро-ладонь» и 70 % детей с высоким уровнем развития ЗМК выявлены по тесту Бендерса и адаптированному заданию «Что пропало?». Для максимальных результатов мы рекомендуем комбинировать упражнения на точность (обводка фигур кончиками батона), динамические упражнения (смена хватов, вращений), использовать зеркальные и ассиметричные упражнения.

Список использованной литературы

1. Выготский, Л. С. Лекции по психологии. Мышление и речь / Л. С. Выготский. – М. : Юрайт, 2017. – 459 с.
2. Дугина, Е. А. Нейросихологическая коррекция зрительно-моторной координации у детей с детским церебральным параличом // Е. А. Дугина // Electronic scientific magazine “System integration in public health services. – 2023. – С. 5.
3. Левинская, А. Р. Формирование визуального мышления художественно-педагогическими средствами / А. Р. Левинская, Л. Г. Сидорчукова // Вестник научной ассоциации студентов и аспирантов исторического факуль-

тета Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия: *Studis historica juvēnum*. – 2012. – № 1 (8). – С. 31–36.

4. Мерикова, М. А. Этапы когнитивного развития по Пиаже и их значимость для освоения математического навыка у детей / М. А. Мерикова // Известия института педагогики и психологии образования. – 2021. – № 3. – С. 86–91.

5. Руднева, Л. В. Педагогические условия развития у будущих первоклассников мелкой моторики рук средствами пальчиковых игр и упражнений в процессе дистанционных занятий / Л. В. Руднева, В. А. Романов // Бизнес. Образование. Право. – 2021. – № 1 (54). – С. 347–353.

К содержанию

УДК 377.36.091.2:796.012.6

А. В. ТОЛКУНОВ

Беларусь, г. Гомель, Гомельский государственный медицинский университет

О ВЛИЯНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ЛИЦЕЯ МЧС НА ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Summary. The article deals with the effectiveness of the influence of the educational environment on the formation of personality of adolescents studying in the state educational institution “Specialized Lyceum at the University of Civil Protection of the Ministry of Emergency Situations of the Republic of Belarus” (hereinafter – Lyceum MES), on their attitude to physical training and sports, to maintaining a healthy lifestyle.

Резюме. В статье рассматривается вопрос эффективности влияния образовательной среды на формирование личности подростков, обучающихся в государственном учреждении образования «Специализированный лицей при Университете гражданской защиты МЧС Республики Беларусь» (далее – Лицей МЧС), на их отношение к занятиям физической культурой и спортом, к поддержанию здорового образа жизни.

Актуальность. В Беларуси особое внимание уделяется вопросам воспитания физически крепкого молодого поколения, настоящих патриотов своей страны.

Как сказал Президент Республики Беларусь А. Г. Лукашенко, «спорту в нашей стране уделяется огромное внимание. Вопросы его развития

находятся на постоянном контроле. Это не только здоровье нации, но и огромный пласт нашей идеологической работы, а значит – один из приоритетов государственной политики. Благодаря победам белорусских атлетов формируется имидж государства, воспитывается патриотизм» [1].

Большие надежды в реализации задач государственной молодежной политики возлагаются в том числе на сформированный за последние годы республиканский образовательный кластер учебных заведений системы кадетского образования. В его структуру, наряду с Минским суворовским военным училищем, вошли двенадцать образовательных учреждений – кадетские корпуса, кадетские училища и специализированные лицеи.

Необходимость начальной подготовки к службе в воинских формированиях и военизированных организациях обуславливает специфику жизнедеятельности обучающихся в них молодых людей (общность условий обучения, подростковый возраст, единая форма, четкий распорядок дня, высокий уровень требований и дисциплины, определенная изолированность от внешней среды и др.). Подобные учебные заведения, безусловно, обладают большим образовательным потенциалом.

Выраженная профессиональная ориентация данных учреждений предполагает наличие особых требований к уровню физической подготовленности их выпускников, к организации системы физической воспитания с акцентом на развитие у обучающихся навыков физического самосовершенствования [2].

При этом, принимая во внимание новизну и масштаб решаемых задач, в этих специфических образовательных центрах не всегда в полной мере используются научно обоснованные механизмы формирования личности молодого человека, который в будущем должен войти в элиту белорусского общества.

Цель работы – на основе результатов сравнительного анализа личностных особенностей, обучающихся первого и пятого курсов Лицея МЧС определить степень эффективности влияния образовательной среды учреждения на их отношение к занятиям физической культурой и спортом, к поддержанию здорового образа жизни.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе Лицея МЧС в течение апреля 2025 г. с проведением анкетирования обучающихся первого и пятого (выпускного) курсов, в котором приняли участие 94 человека (46 и 48 респондентов соответственно). Анкета содержала вопросы, касающиеся личного отношения лицеистов к своему здоровью, к здоровому образу жизни, к занятиям физическими упражнениями и спортом. В ходе работы проведен анализ педагогического опыта,

научно-методической литературы, использовались статистические методы исследования.

Результаты и их обсуждение. По результатам исследования были отмечены значимые различия в оценке состояния своего здоровья первокурсниками и выпускниками Лицея МЧС. Считают свое здоровье отличным 47,8 % юных лицеистов и 62,5 % выпускников, хорошим – 39,1 % и 27,1 %, удовлетворительным – 13,1 % и 10,4 % соответственно.

При этом более 60 % респондентов старшего курса на вопрос «Как изменилось состояние Вашего здоровья за время обучения в лицее?» выбрали категоричный ответ «Однозначно улучшилось».

По мере обучения значительно повышается мотивация подростков к самостоятельным занятиям. Так, в свободное время регулярно занимаются физическими упражнениями менее 30 % первокурсников и 83,3 % лицеистов выпускного курса.

Также отмечается более высокая спортивная активность пятикурсников. В течение 2024/2025 учебного г. в спортивных соревнованиях в составе сборных команд своих подразделений участвовало 52,1 % выпускников, тогда как на первом курсе подтвердили участие в соревновательной деятельности лишь 34,8 % опрошенных.

У большинства старшекурсников сформирована потребность в регулярных физических тренировках, они правильно понимают значение систематических занятий как важнейшего компонента здорового образа жизни. Опрос показал, что занятия физической культурой и спортом очень важны для 34,7 % первокурсников и для 81,3 % респондентов пятого курса. 93,8 % пятикурсников отметили значительный рост своей общей физической подготовленности за период обучения, спортивными людьми считают себя 83,3 % выпускников. Планируют регулярно заниматься физкультурой и спортом после окончания обучения подавляющее большинство лицеистов выпускного курса (95,8 %).

В учебных коллективах Лицея МЧС поддерживается благоприятная морально-психологическая атмосфера. Абсолютное большинство опрошенных чувствуют себя в безопасности (87,0 % и 95,8 % соответственно). Более 80% первокурсников и более 90 % лицеистов пятого курса испытывают оптимизм и веру в будущее, 97,9 % выпускников очень довольны результатами своего труда.

Результатами исследования подтверждается высокий уровень развития у лицеистов патриотических качеств. Большинство опрошенных регулярно смотрят спортивные трансляции с участием белорусских спортсменов, более 95 % всех респондентов уверены в том, что спортивные успехи белорусов вызывают чувство гордости за страну. 80,4 % пер-

вокурсников и 93,8 % выпускников могут назвать имена лучших белорусских спортсменов.

На вопрос «Что главное Вам дал лицей?» пятикурсанки выбрали следующие основные варианты ответов (была возможность отметить несколько вариантов): высокий уровень знаний – 72,9 %; целеустремленность и готовность преодолевать трудности – 56,3 %, организованность и самостоятельность – 54,2 %, коллективизм и ответственность – 45,8 %, научил ценить дружбу – 43,8 %; привил любовь к спорту – 37,5 %.

Выводы. Благодаря усилиям руководства МЧС Республики Беларусь и Гомельского региона, в Лицее МЧС создана современная учебно-спортивная база. Учреждение образования характеризуется наличием благоприятной образовательной среды, эффективно влияющей на развитие личности обучающихся, способствующей формированию потребности у лицеистов в занятиях физической культурой и спортом, привитию навыков поддержания здорового образа жизни.

Руководством учреждения образования накоплен и успешно применяется опыт рациональной организации профессионально ориентированной физической подготовки и спортивного самосовершенствования.

С целью ускоренного формирования интереса к спортивной деятельности, развития чувства коллектизма и морально-волевых качеств, основные усилия педагогического коллектива рекомендуется сосредоточить на организации системы разноуровневых спортивных соревнований, обеспечивающей возможно более широкое участие в них лицеистов младших курсов.

Список использованной литературы

1. Совещание по вопросам развития зимних видов спорта // Официальный Интернет-портал Президента Республики Беларусь. – 13.04.2018. – URL: <https://president.gov.by>.
2. Влияние комплекса педагогических условий на физическое самосовершенствование курсантов вузов Росгвардии / Е. И. Федак, А. Н. Ларин, К. С. Кручинина, К. С. Рыжов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 483–485.

[К содержанию](#)

А. И. ФЕДОРЕНКОВ

Беларусь, аг. Лошница, Лошницкая гимназия Борисовского района

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ. ПАТРИОТИЗМ.
ЕДИНЫЙ ДЕНЬ**

Summary. The article summarizes the experience of a physical education and health teacher in organizing and conducting Unified sports days.

Резюме. В статье обобщен опыт работы учителя физической культуры и здоровья по организации и проведению единых спортивных дней.

Актуальность. Сложно переоценить физкультуру, потому что она даёт много полезных навыков: учит командной работе, помогает ребятам определять свои сильные и слабые стороны и развивать их. В целом учебный предмет «физическая культура и здоровье» – это способ донести до учащегося, что ему необходимо выделять время на двигательную активность. У учащегося должно сформироваться убеждение, что здоровый образ жизни, определённый уровень физической активности должны быть на протяжении всей жизни [3].

Цель работы. По сути, это и есть один из основных навыков, который необходимо привить учащимся на уроках физической культуры и здоровья. К этому выводу я пришел еще на этапе своего профессионального становления, когда осознал, что значительная часть детей воспринимает уроки физкультуры как обязательные, но необходимость в них лично для себя испытывают далеко не все. Ребята могут с удовольствием заниматься на уроке, если он интересно организован. Но у многих этот интерес угасает после занятия. Некоторые учащиеся, испытывающие потребность в физической культуре, реализуют ее в спортивных секциях, но они не составляют большинство (примерно 32,6 % от общего их числа). Сложившаяся ситуация рассматривалась с позиций максимально возможного ее улучшения, что требовало поиска новых подходов к организации спортивно-массовой работы в учреждении.

Методы и организация исследования. Решение по увеличению массовости участия гимназистов в мероприятиях физкультурно-спортивной направленности, а главное, в придании ей системного характера, обозначилось во время обсуждения на педсовете темы «Педагогическое проектирование как основа компетентностно-ориентированного образования». Творческая группа педагогов под руководством директора гимназии предложила введение в практику форму тематического единого дня

(медиадень, день безопасности, исследовательский день, патриотический, правовой, спортивный день и т. п.). Во все компоненты содержания спортивного дня предлагается включать воспитательный аспект патриотической направленности. В структуре же всех других тематических дней обязательно наличие физкультурно-спортивной составляющей как двигательного характера (спортивный квест либо спортивный эпизод в спортзале с разгадыванием опорных слов, либо спортивный флэшмоб), так и информационного (интеграция воспитательной темы со спортом: медиапроект, коллаж, постмотиватор). По времени физкультурно-спортивная составляющая, включаемая в тематический день, занимает не более 45 минут (оптимальным является сочетание двигательной и информационной части по 20–25 мин.) [6]. В содержательном же плане физкультурно-спортивная составляющая должна в определенной степени коррелировать с темой Единого дня. Например, в Единый патриотический день на базе военной части проводится спортивный челлендж «Часовой – снайпер – связист – сапер – разведчик – моряк – артиллерист» с участием гимназистов, педагогов, военнослужащих. Единый день безопасности – интерактивные площадки МЧС, ОСВОД, БРСМ (участвуют учащиеся, родители работники служб и организаций). В Единый медиадень организованы чат-бот «Готовимся к олимпиаде по физической культуре», виртуальный туристический квест «Дорогами патриота малой родины» (участвуют учащиеся, педагоги, классные руководители, представители социума). Единый исследовательский день: Онлайн-конвент «движение» (участвуют классные коллективы). Единый правовой день: Спортивный хакатон «Право знать!», спортивный батл «Права в спорте» (участвуют учащиеся, родители, представители социума). Данными примерами перечень мероприятий единых дней не исчерпывается, и для каждого из них предусмотрена своя физкультурно-спортивная составляющая.

Результаты и их обсуждение. Для каждого единого спортивного дня составляется свой план работы, который предусматривает как общие для всех участников мероприятия, так и запросы классных коллективов. Например, первая (общая) часть единого спортивного дня, проведенного в гимназии, включала в себя пять основных мероприятий.

1. Общая линейка «Открытие единого спортивного дня» (10 мин.).
2. Выступление агитбригады (спортивный зал), ответственный – педагог-организатор. Флэшмоб «Утренняя зарядка – вместе!» (15 мин.).
3. Комплекс утренней зарядки с музыкальным споровождением и демонстрацией движений на экране. В преддверии зарядки – челлендж комплекса утренней зарядки от каждого класса, при проведении которой используются элементы видеомонтажа. Ответственные: учитель физической культуры и здоровья и учитель хореографических дисциплин.

Информ-дайджест «5 минут о здоровье» (предметные физкультминутки на первом уроке). В рамках питча о здоровье (ответственные – педагоги, ведущие первый урок в классе) необходимо встроить информ-дайджест в структуру урока, т. е. представить взаимосвязь факторов, влияющих на здоровье, основываясь на материале учебного предмета. Постер – мотиватор «Займись спортом, стань первым» предполагает представление каждым классом своего постера и размещение на магнитной доске, онлайн-голосование по выбору лучшего из них. Ответственные: библиотекарь и учитель информатики. Флеш – акция «Мой личный рекорд» включает презентацию личных спортивных достижений на уроках физической культуры и здоровья, результаты соревновательных игр в баскетбол, волейбол, пионербол, футбол, занятий легкой атлетикой. Ответственные: учителя физической культуры и здоровья.

Мероприятия второй части осуществляются на основе запроса (регистрации) представителей классов на участие (с 10:00 до 15:00). В спортивном квесте «Со спортом по жизни» участвуют по 7–10 представителей от класса с привлечением родителей и классного руководителя. Ответственные: учитель физической культуры и здоровья и педагог-организатор. Кейс-уроки «Здоровый образ жизни», «Психологическое здоровье», «Спорт для всех» (3 урок по расписанию) – это сборные занятия для учащихся 4–11-х классов (по 3 человека от класса). Дискуссия, проектная работа, организация своей игры. Ответственные: служба СППС, заместитель директора по воспитательной работе. Флеш-проект «Гаджеты для спорта и здорового образа жизни» включает в себя #ЗОЖселфи (автопортреты, выполненные с помощью мобильных устройств, подтверждающие факт, что их создатель ведёт здоровый образ жизни), #ЗОЖпост – сообщение для социальных сетей, призыв к занятиям спортом, QR-викторину «10 вопросов о спорте», медиа-дайджест «Быть здоровым – это стильно» (трансляция видеороликов). Здесь все предоставляется на индивидуальный выбор учащихся, независимо от класса обучения. Все селфи и посты высылаются на контакт (размещаются) в социальных сетях и далее создаются стримы с использованием фотографий. Практика показывает востребованность данной формы, так как учащиеся привлекают не только своих одноклассников, но и педагогов, родителей, общественность.

Основная физкультурно-спортивная составляющая дня – спортивный квест, образовательный потенциал которого позволяет формировать так называемые социальные отношения и продемонстрировать спортивные навыки. И здесь наиболее эффективным дидактическим аспектом является маршрутный лист. В квесте 8 станций, которые расположены в различных помещениях гимназии: «Спортивные выбивалы», «Хоккейные баталии», «Интеллектуальные классики», «На пути к ЗОЖ», «Спортивный кросс-

ворт», «К спорту с песней», «Имидж современного спортсмена», «Спортивные рекорды». За прохождение каждой станции выставляются баллы, которые вносятся в маршрутный лист и заверяются подписью ответственного за станцию педагога. После прохождения всех станций маршрутный лист сдается педагогу-организатору для подведения итогов.

Для проведения квеста задействованы все перерывы, классные коллективы стремятся набрать наибольшее количество баллов, поскольку общий успех зависит от каждого.

Выводы. Опыт свидетельствует, что применение такой формы работы как Единые дни, с включением в них физкультурно-спортивной, оздоровительной и информационной составляющей, позволяет значительно повысить уровень участия гимназистов в различных видах двигательной активности, формировать у гимназистов здоровый образ жизни, воспитывать патриотизм. Перечень мероприятий может быть расширен за счет введения единого краеведческого дня, единого туристического дня, единого олимпийского дня.

Список использованной литературы

1. Апанасенко, Г. Л. Физическое развитие детей и подростков / Г. Л. Апанасенко. – Киев : Здоровье, 1985. – 80 с.
2. Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодежь и современность культуры / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–8.
3. Брызгалова, С. И. Методология педагогики – новая реальность / С. И. Брызгалова // Педагогика. – 2006. – № 10. – С. 103–108.
4. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
5. Овчаров, В. С. Настольная книга учителя физической культуры : метод. пособие / В. С. Овчаров. – Минск : СЭР-Вит, 2008. – 200 с.
6. Овчаров, В. С. Организация дней здоровья, спорта и туризма в общеобразовательных учреждениях / В. С. Овчаров. – Минск, 2007. – 11 с.

[**К содержанию**](#)

Е. В. ФРОЛОВ¹, А. Г. НИКОЛАЕВ², С. А. ГУЖОВ³

¹Россия, г. Ульяновск, многопрофильный лицей № 11
имени В. Г. Мендельсона

²Россия, г. Ульяновск, Ульяновский фармацевтический колледж

³Россия, г. Ульяновск, Ульяновское училище (техникум)
олимпийского резерва

**ЗНАЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
МОЛОДЕЖИ**

Summary. The article reveals the problems of forming motivation of young students to systematic physical exercises. Particular attention is paid to the formation of motivation for physical culture and health activities of young people aged 16–17. The results of the pedagogical experiment showed that among young students aged 16–17, there were changes in seven indicators of a healthy lifestyle in the experimental and control groups. These data turned out to be stable, which indicates the presence of a natural tendency.

Резюме. В статье раскрываются проблемы формирования мотивации учащейся молодежи к систематическим занятиям физическими упражнениями. Особое внимание обращается на формирование 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.

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 проявляет 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 среди учащейся молодежи исследования 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 выявились, 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 с самого детства. 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 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 валеологопедагогическом 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 использованной литературы

1. Катаны, И. А. Мотивация и целенаправленность организации, содержания самостоятельного занятия физическими упражнениями различ-

ной направленности / И. А. Катаны // 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 / Г. С. Туманян. – 3-е изд. – М. : Академия, 2009. – 336 с.

[К содержанию](#)

УДК 796.06

А. В. ЧУРСИНА

Россия, г. Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный морской технический университет

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ВУЗЕ

Summary. In all countries the student environment is characterized by an increased risk to health. This is due to the contradiction between the need to improve conditions in universities to maintain the health of students and the simultaneous desire to intensify the educational process to improve the quality of professional training. Recently the issue of student health has attracted the attention of many researchers. Often when young people enter university they already have a number of diseases. Most students recognize the impact of their lifestyle on their health.

Резюме. Во всех странах студенческая среда характеризуется повышенным риском для здоровья. Это обусловлено противоречием между необходимостью улучшения условий в вузах для поддержания здоровья студентов и одновременным стремлением к интенсификации учебного процесса для повышения качества подготовки к профессиональной деятельности. В последнее время проблема здоровья студентов привлекает внимание многих исследователей. Часто, поступая в вуз, молодые люди уже имеют ряд заболеваний. Большинство студентов признают влияние своего образа жизни на состояние здоровья.

Актуальность. Актуальность проблемы подчеркивается ухудшением здоровья студентов в последние десятилетия, что связано с низким уровнем жизни, условиями обучения и недостаточной заботой о собственном здоровье. Существующая система образования, к сожалению, не всегда рассматривает сохранение и улучшение здоровья как приоритет, что негативно сказывается на всех участниках образовательного процесса. Здоровьесберегающие технологии включают в себя систему ценностей и

установок, направленных на повышение двигательной активности, профилактику нарушений функций организма, снижение мышечного напряжения и формирование гигиенических навыков [2]. Особое внимание уделяется физкультурно-оздоровительной деятельности, режиму дня, качественному питанию и чередованию труда и отдыха для предотвращения вредных привычек и заболеваний. Основные виды здоровьесберегающих технологий в вузах включают спортивные мероприятия, обеспечение безопасности жизнедеятельности и просветительскую работу. В учебном процессе вузов вопросам здоровьесбережения не уделяется достаточное внимание, так как отсутствует понимание важности сохранения здоровья. Учебные планы и программы не всегда учитывают медицинские, психофизиологические и педагогические аспекты. Недостаточное понимание влияния физической активности, низкая мотивация к занятиям спортом и неразвитые навыки самоконтроля приводят к формальному отношению студентов к своему здоровью. В значительной степени это объясняется тем, что современная система образования не ставит во главу угла своей деятельности сохранение и улучшение здоровья, что отрицательно сказывается на всех участниках образовательного процесса. Здоровьесберегающие подходы включают в себя комплекс ценностей и установок, стимулирующих потребность в увеличении физической активности, профилактике нарушений работы организма (опорно-двигательного аппарата, системы кровообращения, дыхательной системы, пищеварительного тракта), уменьшении мышечной слабости и формировании гигиенических навыков. Особое значение придается физкультурно-оздоровительным мероприятиям, соблюдению режима дня, сбалансированному питанию, чередованию умственной и физической деятельности, что способствует предотвращению формирования вредных привычек и различных заболеваний. Ключевыми элементами здоровьесберегающих технологий, используемых для поддержания и укрепления здоровья молодежи в высших учебных заведениях, являются спортивно-оздоровительные мероприятия, технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности и просветительская работа [4]. В образовательном процессе университетов внимание к вопросам здоровьесбережения уделяется недостаточно последовательно, что обусловлено недостаточным пониманием важности сохранения здоровья. Учебные планы и программы дисциплин в рамках профессиональной подготовки специалистов часто разрабатываются без учета медицинских, психофизиологических и педагогических аспектов сохранения здоровья человека. Недостаточное понимание положительного влияния физической активности на здоровье, низкая мотивация к занятиям спортом, слабое развитие навыков самоконтроля и зачастую неадекватная оценка состояния своего организма приводят к формальному отношению студентов к своему

здравому, его поддержанию и укреплению. В настоящее время специалисты в области здравоохранения утверждают, что здоровье человека на 50 % определяется здоровым образом жизни, поэтому приоритетной задачей является его сохранение и укрепление [3]. Внедрение здоровьесберегающих технологий способствует повышению профессиональной компетентности руководителей вузов и преподавателей, что необходимо для эффективной реализации здоровьесберегающей деятельности с учетом современных требований и потребностей общества. Под термином «здравьесберегающая технология» можно понимать совокупность принципов, методов и приемов педагогической работы, которые, дополняя традиционные подходы к обучению и воспитанию, придают им здоровьесберегающую направленность [1]. Основными направлениями здоровьесберегающей деятельности в вузах являются рациональная организация учебного процесса в соответствии с санитарными нормами и правилами гигиены; организация двигательной активности студентов; организация сбалансированного питания студентов; система работы по формированию ценностного отношения к здоровью. Нами было проведено исследование среди студентов второго курса СПбГМТУ.

Цель работы. Выяснение мнения студентов о степени развития технологий, направленных на сохранение здоровья, в их учебном заведении.

Методы и организация исследования. В качестве основного инструмента исследования использовалась анкета. В опросе приняли участие 24 студентки и шесть студентов в возрасте от 19 до 21 г..

Результаты и их обсуждение. Результаты показали следующее:

1. Незначительная часть опрошенных студентов регулярно занимается спортом и физической культурой (23 %), большинство занимается эпизодически (59 %), а 18 % не занимаются вовсе. Основной причиной низкой физической активности респонденты назвали нехватку времени (51 %), отсутствие подходящих условий для занятий (27 %) и отсутствие мотивации (22 %).
2. Менее половины опрошенных считают злоупотребление алкоголем (22 %), курение (25 %), загрязнение окружающей среды (19 %), нездоровое питание (19 %) и недостаток физической активности (15 %) наиболее вредными факторами для здоровья человека.
3. Значительная часть опрошенной молодежи отдает приоритет физическим качествам и телосложению (67 %), а здоровью – лишь 33 %.
4. Гиподинамия (53 %) является одним из ключевых факторов риска развития функциональных нарушений у студентов, что в сочетании с несбалансированным питанием (38 %) приводит к избыточному весу: у 70 % юношей и 67 % девушек.
5. Большинство опрошенных предпочли бы занятия фитнесом и в тренажерном зале (55 %), активный отдых (23 %), плавание (4 %), посещение спор-

тивных секций (12 %) и самостоятельные занятия (5 %), а 6 % затруднились с ответом.

Выводы. Многие студенты, принявшие участие в исследовании, выражают сомнения в возможности улучшения состояния здоровья посредством физической культуры и спорта. Результаты проведенного анализа подчеркивают необходимость обновления подходов к формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни у будущих специалистов. При этом акцент делается на самовоспитание и реализацию индивидуальных возможностей в процессе занятий физической культурой и спортом. Здоровье зачастую выступает в качестве дополнительного ресурса, средства для достижения более значимых целей. Забота о здоровье становится частью имиджа успешных и серьезных людей, важной характеристикой профессионала. В процессе внедрения здоровьесберегающих технологий студенты формируют собственный здоровый образ жизни: большинство стали следить за питанием, контролировать физическую активность и вести дневник здоровья, что свидетельствует о положительном отношении к ЗОЖ. Правильно организованная физкультурно-оздоровительная работа может стать основой для рациональной организации двигательного режима студентов, способствовать их нормальному физическому развитию и двигательной подготовленности, повысить адаптивные возможности организма и, как следствие, укрепить здоровье студентов.

Список использованной литературы

1. Горелов, А. А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы / А. А. Горелов, В. А. Кондаков // Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2008. – № 6. – С. 28–33.
2. Дубровский, В. М. Лечебная физическая культура / В. М. Дубровский. – М. : Владос, 2008. – 124 с.
3. Егорьев, А. О. Здоровье студентов с позиции профессионализма / А. О. Егорьев // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 79–84.
4. Ильинич, В. И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2003. – 131 с.

[К содержанию](#)

К. Э. ШАРОМОВ, М. А. КУЗНЕЦОВА, Ю. В. БОЛТИКОВ

Россия, г. Казань, Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЕДИНОБОРСТВАМИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА: НА ПРИМЕРЕ БОКСА И ТХЭКВОНДО

Summary. The article presents an analysis of current research on the impact of various martial arts, such as boxing and taekwondo, on human health. It has been established that such activities are an accessible means for various population groups to improve various components of health, including physical and mental. Also, based on the results of the study, a conclusion was made about the prospects of further research in the direction of creating and theoretically substantiating specific methods of health training in boxing and taekwondo. The information summarized in this article may be of practical use for popularizing boxing and taekwondo for the purpose of improving health, and may also be important for specialists in this field.

Резюме. В статье представлен анализ актуальных исследований по проблеме влияния занятий различными видами единоборств, таких как бокс и тхэквондо, на здоровье человека. Установлено, что такие занятия являются доступным для различных групп населения средством повышения различных составляющих здоровья, в том числе физических и психических. Также по результатам исследования был сделан вывод о перспективности дальнейших исследований в направлении создания и теоретического обоснования конкретных методик оздоровительных тренировок по боксу и тхэквондо. Информация, обобщённая в данной статье, может иметь практическую пользу для популяризации занятий боксом и тхэквондо с целью улучшения здоровья, а также может иметь значение для специалистов в данной области.

Актуальность. Известно, что спорт оказывает специфическое влияние на организм человека, которое можно охарактеризовать как с положительной, так и с отрицательной стороны, так как физические упражнения имеют различную направленность и величину нагрузки на организм. К тому же каждый вид спорта имеет свои особенности воздействия на человека, в том числе это касается и различных видов единоборств. Рассмотрение значения занятий такими видами единоборств, как бокс и тхэквондо, отличными по своей структуре движений, представляет особый интерес среди специалистов в данной области. Именно поэтому актуальной темой

исследования является влияние занятий боксом и тхэквондо на здоровье человека, что требует обобщения научно-методической литературы по теме исследования.

Цель исследования – изучить особенности влияния занятий боксом и тхэквондо на здоровье человека.

Методы и организация исследования. Основным методом исследования является анализ научно-методической литературы по теме исследования.

Результаты и их обсуждение. Бокс и тхэквондо представляют собой виды единоборств, отличные как по своему происхождению, так и по самой структуре двигательных действий, составляющих основу соревновательного поединка, что и определяет различное воздействие тренировок на организм человека. Первостепенное отличие двух видов единоборств заключается в том, что поединок боксёров включает в себя нанесение ударов руками, а тхэквондистов – ногами, также знаковыми отличиями являются длительность и плотность боя. Тренировки по боксу и тхэквондо используются не только для подготовки спортсменов и выступлениям на соревнованиях, но и как средство поддержания и даже восстановления показателей здоровья человека.

Нами были рассмотрены следующие актуальные исследования, связанные с влиянием занятий боксом.

1. Учёными из Шанхая было установлено, что использование упражнений из бокса способствует улучшению физических и психических составляющих здоровья. Так, тренировки по боксу создают стимул для повышения силы нижних конечностей, подвижности опорно-двигательного аппарата, а также снижение депрессии, улучшения качества жизни и снижение тяжести протекания различных заболеваний. Особую значимость приобретают занятия по боксу из-за их доступности как для относительно здоровых людей, так и для имеющих заболевания [6].

2. Специалисты из Португалии сделали вывод, что преимуществами занятий боксом является улучшение когнитивных способностей, повышение активности мозга, качества жизни и физической подготовки. Также авторы отмечают необходимость включения таких занятий в программу общественного здравоохранения различных категорий населения [3].

3. Азиатские исследователи доказали, что бокс оказывает дополнительное благотворное влияние на функцию верхних конечностей, равновесие и качество жизни людей. Такой вывод был сделан по результатам педагогического эксперимента на пациентах с инсультом возрасте от 30 до 40 лет, проводимого в течение 8 недель. Занятия по боксу проводились три раза в неделю, что также указывает на доступность таких тренировок [1].

Наибольший интерес представляют собой следующие работы, изучающие значение занятий тхэквондо на здоровье человека:

1. Авторами из Китая была проведена масштабная работа, в которой исследовалось влияние 60-минутных низкоинтенсивных занятий по тхэквондо, проводимых три раза в неделю в течение 12 недель. В результат эксперимента установлено, что тхэквондо является эффективным средством облегчения депрессии, особенно у пожилых людей. При этом рекомендуется проводить такие занятия в режиме низкой интенсивности, безопасной для организма человека [2].

2. Любопытным является исследование учёных из Румынии, в котором было выявлено положительное значение занятий тхэквондо для студентов-медиков – категории людей, связанных с достаточно рискованной для здоровья профессией. Было установлено, что занятия тхэквондо обеспечивают прирост показателей психомоторных характеристик в среднем на 34,62 %. Такие занятия способствуют познанию человеческого тела, помогают развивать координацию, нервно-мышечную эластичность, ловкость и пространственно-временную ориентацию [4].

3. Особенное влияние занятия тхэквондо оказывают на людей, ведущих малоподвижный образ жизни. Специалисты из Южной Кореи доказали, что длительные тренировки по тхэквондо увеличили площадь поперечного сечения мышц бедра, физическую подготовку и маркеры резистентности к инсулину. Всё это свидетельствует в пользу их использования в качестве способа улучшения метаболического здоровья у тех, кто ведет малоподвижный образ жизни [5].

Выводы. Таким образом, анализ актуальной научно-методической литературы позволил определить влияние занятий такими видами единоборств, как бокс и тхэквондо на организм человека и показатели его здоровья.

Установлено, что занятия боксом и тхэквондо способствуют способствует повышению различных составляющих здоровья, повышению силы верхних и нижних конечностей, когнитивных и психомоторных характеристик, а также снижению депрессии, улучшению качества жизни и повышению сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов.

Однако с учетом полученных данных важным остаётся вопрос обоснования конкретных методик оздоровительных занятий боксом и тхэквондо с выделением их характерных особенностей. Также перспективным будет расширение выборки, путём увеличения числа испытуемых, в том числе среди различных групп населения, что создаст полное представление об изучаемой проблеме.

Список использованной литературы

1. Afzal, M. Effect of boxing therapy on upper-limb function, balance, and quality of life in stroke patients: A randomized controlled trial / M. Afzal, A. Malik, T. Masood, P. Fayaz // Neurology Asia. – 2025. – № 30. – P. 47–53.
2. Gao, Y. The Effect of Taekwondo on Depression: A Meta-Analysis / Y. Gao, Z. Han, B. Dai // Iranian Journal of Public Health. – 2025. – № 54. – P. 252–264.
3. Boxe4Ageing: Investigating the Effects of Boxing and Multicomponent Training on Health of Older Adults – A Quasi-Experimental Study Protocol / K. Miranda, S. Pedro-Costa, E. Bezerra, J. Oliveira, L. Bohn // Retos. – 2025. – № 67. – P. 716–730.
4. Mircica, M. The Effect of Practicing Taekwondo on Some Psychomotor Characteristics of Medical Students / M. Mircica, C. Paunescu, T. Paunescu // Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensională. – 2024. – № 16. – P. 651–668.
5. Effects of Taekwondo training on thigh muscle cross-sectional area, health-related physical fitness, HbA1c, and GLP-1 in sedentary older women / J. Park, B. Kim, M. Jeong, H. Jung, G. Hong, S. Park // Frontiers in Sports and Active Living. – 2025. – № 7. – P. 1-9.
6. Effects of boxing exercise in people with Parkinson's disease: a systematic review / Z. Wang, B. Song, C. Liu, H. Ma, Z. Bai, M. Carneiro, L. Youssef, C. Chen, L. Zhang, D. Wang, D. Wang // Frontiers in Aging Neuroscience. – 2025. – № 17. – P. 1–16.

К содержанию

УДК 796.06

С. О. ШЕСТАКОВ, К. В. АНИСИМОВА

Россия, г. Казань, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

РОЛЬ ФИТНЕС-БРАСЛЕТОВ, СМАРТ-ЧАСОВ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ

Summary. Fitness bracelets and smart watches play a significant role in shaping a healthy lifestyle for students, increasing their physical activity, improving sleep quality and promoting a conscious attitude to health. These devices motivate schoolchildren and students through gamification, reminders, and visualization of achievements. The study confirms that the systematic use of such gadgets in an educational environment helps to develop sustainable habits.

Резюме. Фитнес-браслеты и смарт-часы играют значительную роль в формировании здорового образа жизни учащихся, повышая их физическую активность, улучшая качество сна и способствуя осознанному отношению к здоровью. Данные устройства мотивируют школьников и студентов за счет геймификации, напоминаний и визуализации достижений. Исследование подтверждает, что системное использование таких гаджетов в образовательной среде помогает выработать устойчивые привычки.

Актуальность. В современных условиях наблюдается тревожная тенденция к снижению физической активности среди школьников и студентов, что связано с увеличением учебной нагрузки, распространением малоподвижного образа жизни и активным использованием цифровых технологий в ущерб физическому развитию. Одновременно с этим растет интерес к персональным трекерам здоровья. Фитнес-браслеты, смарт-часы обладают значительным потенциалом для мониторинга и коррекции поведения учащихся в сторону здорового образа жизни.

Использование этих устройств в образовательном процессе особенно актуально, поскольку они:

- 1) предоставляют объективные данные о физической активности и качестве сна;
- 2) повышают мотивацию через элементы геймификации и социального взаимодействия;
- 3) формируют осознанное отношение к здоровью за счет визуализации показателей;
- 4) позволяют педагогам и родителям осуществлять индивидуальный подход к физическому воспитанию.

Изучение влияния фитнес-браслетов и смарт-часов на формирование здорового образа жизни учащихся представляет собой важную научно-практическую задачу, соответствующую современным тенденциям цифровизации образования и здоровьесбережения.

Цель работы. Изучить влияние фитнес-браслетов и смарт-часов на формирование здорового образа жизни учащихся.

Методы и организация исследования:

В исследовании приняли 120 участников. Они были учащимися в школе и университете. Использовались следующие методы:

- 1) анализ научной литературы и современных исследований по проблеме использования фитнес-технологий в образовательном процессе;
- 2) систематизация данных о влиянии носимых гаджетов на показатели здоровья учащихся;
- 3) анкетирование и педагогический эксперимент учащихся для оценки их отношения к использованию трекеров.

Этапы исследования:

- 1) подготовительный этап – разработка анкет;
- 2) констатирующий этап – анкетирование и сбор полученных данных;
- 3) контрольный этап – анализ полученных данных и формирование результатов.

Результаты и их обсуждение

Таблица 1 – Педагогический эксперимент

Критерии	До использова- ния трекеров	После использо- вания трекеров	Изменение в %
Среднее количество шагов в день	$8,8200 \pm 1200$ шагов	$5,800 \pm 1500$ шагов	41,4 %
Средняя продолжительность ночных сна	$6,2 \pm 1,1$ часов	$7,1 \pm 0,9$ часов	14,5 %
Осведомленность о собственных показателях здоровья	32 ± 11 %	74 ± 9 %	131 %
Средний пульс в покое	78 ± 12 уд/мин	72 ± 10 уд/мин	-7,7 %
Артериальное давление	$118 \pm 9 / 76 \pm 7$ мм рт. ст.	$114 \pm 8 / 74 \pm 6$ мм.рт.ст.	-3,4 % / -2,6 %

Использование фитнес-браслетов привело к росту физической активности на 41,4 %, улучшению сна на 14,5 %, повышению осведомленности о здоровье в 2,3 раза, оптимизации работы сердца – снижение пульса на 7,7 %.

Результаты анкетирования:

1. На вопрос «Как часто вы занимаетесь физической активностью?» респонденты ответили так: каждый день – 18 %, 3-4 раза в неделю – 42 %, 1-2 раза в неделю – 27 %, почти никогда – 13 %.

2. На вопрос «Следите ли вы за своими показателями здоровья?» респонденты ответили так: да, регулярно – 25 %, иногда – 38 %, редко – 22 %, не слежу – 15 %.

3. На вопрос «Помогает ли вам трекер быть активнее?» респонденты ответили так: да, значительно – 47 %, немного – 33 %, скорее нет – 12 %, не помогает – 8 %.

4. На вопрос «Используете ли вы напоминание о движении?» респонденты ответили так: да, всегда – 21 %, иногда – 45 %, редко – 20 %, не использую – 14 %.

5. На вопрос «Стали ли вы больше ходить после начала использования трекера?» респонденты ответили так: да, намного – 39 %, немного – 41 %, почти не изменилось – 14 %, нет, даже меньше – 6 %.

6. На вопрос «Контролируете ли вы свой сон с помощью гаджета?» респонденты ответили так: да, каждый день – 28 %, иногда – 37 %, редко – 23 %, не интересуюсь – 12 %.

7. На вопрос «Влияют ли данные трекера на ваше желание заниматься спортом?» респонденты ответили так: да, сильно мотивирует – 31 %, немного влияет – 44 %, почти не влияет – 18 %, не влияет – 7 %.

8. На вопрос «Сравниваете ли вы свои результаты с друзьями/одногруппниками?» респонденты ответили так: да, часто – 19 %, иногда – 35 %, редко – 29 %, не сравниваю – 17 %.

9. На вопрос «Хотели бы вы, чтобы трекеры использовались на уроках физкультуры?» респонденты ответили так: да, обязательно – 43 %, возможно – 32 %, вряд ли – 15 %, нет – 10 %.

10. На вопрос «Планируете ли вы продолжать использовать фитнес-браслет или смарт часы после исследования?» респонденты ответили так: да, точно – 52 %, возможно – 34 %, скорее нет – 9 %, нет – 5 %.

Выводы. Проведенное исследование убедительно демонстрирует, что использование фитнес-браслетов и смарт-часов оказывает значительное положительное влияние на формирование здорового образа жизни учащихся, способствует увеличению физической активности, улучшению качества сна, повышению осведомленности о показателях здоровья и мотивации к занятиям спортом. Полученные данные подтверждают эффективность интеграции современных фитнес-технологий в образовательный процесс как инструмента для развития устойчивых здоровье сберегающих привычек у молодежи. Результаты анкетирования и педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой степени принятия этих устройств учащимися и их готовности к дальнейшему использованию, что открывает перспективы для более широкого внедрения подобных технологий в систему физического воспитания.

Список использованной литературы

1. Белова, Е. С. Геймификация как инструмент формирования здорового образа жизни молодежи / Е. С. Белова, Д. Л. Марченко // Здоровье сберегающие технологии XXI века : сб. науч. тр. / под ред. О. В. Сидоренко. – Витебск : ВГУ, 2024. – С. 67–75.
2. Козлов, С. А. Современные технологии мониторинга здоровья в образовании / С. А. Козлов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2023. – № 2 (12). – С. 45–52.
3. Петрова, Т. Н. Влияние цифровых технологий на физическую активность студентов : монография / Т. Н. Петрова, А. К. Иванов. – Гродно : ГрГУ, 2023. – 180 с.
4. Смирнов, В. М. Здоровье сберегающие образовательные технологии в современной школе / В. М. Смирнов. – Мин. : БГПУ, 2022. – 215 с.

[**К содержанию**](#)

4. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

УДК 376.22

К. М. АНДРЕЕВА

Россия, г. Ростов-на-Дону, Российская таможенная академия,
Ростовский филиал

СИДЯЧИЙ ВОЛЕЙБОЛ: ДИНАМИЧНЫЙ СПОРТ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Summary. The article examines the history of the development of sedentary volleyball. The author emphasizes the basic rules of the game, which have a number of differences from classical volleyball. In addition, the article reflects the development of this sport in the world and in Europe, as well as in Russia.

Резюме. В статье рассмотрена история развития сидячего волейбола. Автор подчеркивает основные правила игры, которые имеют ряд отличий от классического волейбола. Помимо этого, в статье отражено развитие этого вида спорта в мире и в Европе, а также в России.

Введение. Волейбол сидя был изобретен в 1956 г. в Амстердаме в качестве реабилитационного вида спорта для раненых солдат. Игра, разработанная Таммо Ван Дер Схером и Антоном Алберсом, сочетала в себе правила волейбола и распространённых в Германии, Нидерландах и скандинавских странах ситбола и фистбола.

В программе Паралимпийских игр волейбол сидя впервые был представлен в 1976 году на V летних Паралимпийских играх в Торонто. На международном уровне вид спорта развивает Всемирная организация волейбола для инвалидов (англ. World Organisation Volleyball for Disabled – WOVD), созданной в 1981 г.

В 1981 г. в Бонне состоялся первый официальный чемпионат Европы по волейболу сидя с участием десяти команд. С 1983 г. проводятся чемпионаты мира для мужских команд и с 1993 г. – для женских. В 2004 г. женский волейбол сидя дебютировал на Паралимпийских играх в Афинах. В России волейбол сидя начал развиваться с конца 80 годов прошлого века. В основном развитие этого вида спорта происходило в Московском регионе, на Урале и в Сибири. Центром мужского волейбола сейчас является Свердловская и Омская области, женского – Москва и Санкт-Петербург.

На международном уровне проводятся чемпионаты мира – раз в четыре г. и чемпионаты Европы – один раз в два года.

Мужская сборная команда России по волейболу сидя на Паралимпийских играх 2008 г. в Пекине завоевала бронзовые медали, а в 2021 г. в Токио стала серебряным призером. В 2019 г. мужчины выиграли чемпионат Европы, а в 2021 г. – стали серебряными призерами соревнований.

Женская сборная выиграла чемпионат мира 2018 г. Титул чемпионок Европы женщины впервые завоевали в 2013 г. На континентальных чемпионатах 2017, 2019 и 2021 г. россиянки вновь поднимались на верхнюю ступень пьедестала почета.

Кроме этого, с 2017 г проводятся турниры «World Super 6» в которых участвуют по 6 сильнейших команд. Женская сборная стала победителем первого турнира, а в целом и мужская и женская сборные не раз поднимались на пьедестал почета этих престижных соревнований.

В течение спортивного сезона в России проводятся чемпионаты и Кубки России, а также Всероссийские и региональные турниры. В национальном чемпионате 2022 г. приняли участие около 150 спортсменов – восемь мужских и шесть женских команд.

Цель работы – рассмотреть сидячий волейбол, как возможность для людей с ограниченными возможностями попробовать себя в динамическом виде спорта.

Методы и организация исследования.

1. Определить сущность и историю возникновения сидячего волейбола.
2. Описать основные правила игры.
3. Определить место и роль сидячего волейбола в Европе, мире и России.

В волейбол сидя играют две команды по шесть человек, в соответствии с правилами Международной федерации параволейбола. Во время удара или попытки удара по мячу какая-либо часть тела спортсмена от ягодиц до плеч должна находиться в контакте с площадкой. Каждой команде разрешается не более трех раз коснуться мяча до того, как мяч перейдет через сетку на половину команды соперников.

Победитель матча определяется в пяти сетах. Счет в первых четырех сетах ведется до 25 очков, в пятом – до 15 очков. Все сеты должны быть выиграны с преимуществом не менее, чем в два очка.

В отличие от классического волейбола, игрокам передней линии разрешается блокировать подачу соперника.

Спортивные классы: в волейболе сидя существует два спортивных класса, обозначаемых VS1 и VS2.

VS1 – Спортсмены имеют поражения, более выражено ограничивающие ключевые функции, необходимые в волейболе сидя. Например, ампутация на уровне голеностопного сустава и выше.

VS2 – Спортсмены имеют поражения, минимально влияющие на ключевые функции, необходимые в волейболе сидя. Спортсмены должны соответствовать критериям минимального поражения. Например, односторонняя ампутация стопы по Лисфранку.

Спортивно-технические правила. В целях обеспечения равных условий для обеих команд команда может иметь на поле только одного игрока класса VS2. Остальные пять игроков должны иметь Спортивный класс VS1.

Волейбол сидя – это динамичная спортивная игра, в которой, как и в классическом волейболе, играют команды, состоящие из шести игроков основного состава и шести запасных игроков. В основном правила игры соответствуют правилам классического волейбола.

Но есть небольшие различия: размеры площадки в волейболе сидя 10x6 м, разделённые сеткой (площадь корда одной из команд 5x6 м).

Размеры сетки 7 м x 80 см. Высота сетки у мужчин 115 см от пола, у женщин 105 см от пола. Основная площадь сетки определяется антеннами и ограничительными лентами.

Длина аутов 6 м со стороны лицевой линии и по три метра со стороны боковых линий. Задняя линия атаки находится в двух метрах от центральной линии.

В правилах игры существуют два основных отличия от классического волейбола:

- 1) игроки передней линии принимающей стороны, имеют право блокировать подачу,
- 2) в момент касания мяча (особенно на передней линии) игрок не имеет право отрывать точку опоры, т. е. ягодицы от пола.

В остальном счёт, замены, переходы, перерывы, игрок «либера» и т. д., всё соответствует правилам классического волейбола.

Волейбол сидя в мире и Европе. Волейбол сидя является параолимпийским видом спорта и очень популярен во всём мире. Родиной ведущих команд, как мужчин, так и женщин, является Европа. На континентальном первенстве обычно встречаются 12 мужских и 7 женских команд. Среди мужских команд сильнейшими в мире и Европе является команда Боснии и Герцоговины (олимпийский чемпион 2004 г., чемпион мира 2006 г.), сборные Германии, Хорватии, России, Финляндии. Среди женских команд сборная Нидерландов (чемпион мира 2006 г.), сборные Словении, Литвы.

В мире фаворитами среди мужских команд являются сборные Ирана (четырехкратные олимпийские чемпионы), Египта, Китая. У женщин – сборные Китая (олимпийские чемпионки 2004 г.), Японии, США.

В национальных первенствах Ирана, Боснии, Германии участвуют до 60–70 команд, что, безусловно, способствует росту профессионализма национальных команд этих стран

Волейбол сидя в России. В России волейбол сидя начал развиваться с конца 80 годов прошлого века. В основном развитие этого вида спорта происходило в Московском регионе, на Урале и в Сибири. Центром мужского волейбола сейчас является город Екатеринбург, Омск, Сургут, женского – Москва, Новочеркасск, Санкт-Петербург.

Чемпионат России проводится 1 раз в году, у мужчин как правило в Екатеринбурге или Омске, у женщин – в Москве или Московской области.

У мужчин в Чемпионате России принимают участие около 12-14 команд, у женщин 5-8 команд.

Результаты исследования. В заключение можно констатировать, что сидячий волейбол представляет собой не просто адаптивный вид спорта, а мощный инструмент социальной интеграции и физической реабилитации лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. Исследование показало, что регулярные занятия этим видом спорта не только способствуют укреплению физического здоровья, развитию специфических двигательных навыков и улучшению координации, но и оказывают позитивное воздействие на психоэмоциональное состояние игроков, повышая их самооценку, уверенность в себе и способствуя более полной социальной адаптации. Несмотря на существующие трудности, связанные, например, с доступностью специализированных спортивных сооружений и квалифицированных тренеров, сидячий волейбол демонстрирует устойчивую динамику развития, привлекая все большее количество участников и зрителей. Дальнейшее развитие этого вида спорта, поддержка со стороны государства и общества, а также активное информационное освещение его достижений способствуют формированию инклюзивной среды и созданию равных возможностей для самореализации всех людей, независимо от их физических возможностей. Сидячий волейбол – яркий пример того, как спорт может преодолевать барьеры и объединять людей, вдохновляя их на новые победы и достижения.

Список использованной литературы

1. История и правила игры на сайте Московской федерации волейбола. – URL: <https://mf-volley.ru/sitting/> (дата обращения: 02.04.2025).

2. Официальные правила по волейболу сидя. – URL: https://web.archive.org/web/20120916045543/h-tp://www.fpoda.parlym-p.ru/docs/01_2.pdf (дата обращения: 02.04.2025).

3. Официальный сайт Всемирной организации волейбола для инвалидов. – URL: <https://web.archive.org/web/201209102-30040/http://www.wovd.info/index.htm> (дата обращения: 02.04.2025).

К содержанию

УДК 796.03

А. А. БОЯРКИНА

Россия, г. Калининград, Калининградский государственный технический университет

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДОСКИ БИЛЬГОУ В РАБОТЕ ИНСТРУКТОРА ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Summary. The article presents the data of a longitudinal study conducted on the basis of the rehabilitation center for children and adolescents with disabilities “Special Child” in Kaliningrad. The importance of using a simulator for cerebellar stimulation as a permanent element of the lesson is substantiated both for a group of children with speech and musculoskeletal disorders, and for people with mental disabilities.

Резюме. В статье приведены данные лонгитюдного исследования, проведённого на базе реабилитационного центра для детей и подростков с ограниченными возможностями «Особый ребенок» г. Калининграда. Обоснована важность применения тренажёра для мозжечковой стимуляции в качестве постоянного элемента занятия как для группы детей с нарушением речи и опорно-двигательного аппарата, так и для лиц с ментальными нарушениями.

Актуальность. В настоящее время более 1 млн детей по всей России в возрасте до 15 лет имеют статус детей с особыми возможностями здоровья (далее – ОВЗ). Из них в дошкольных учреждениях находятся более 500 тыс. человек. По статистике 2023 г., около 40 % детей с ОВЗ имеют такие нарушения речи, как дислалия, дизартрия или заикание. У 20 % детей с ОВЗ выявлены органические поражения центральной нервной системы (далее – ЦНС), (ДЦП или аутизм). Синдромы задержки психического развития выявлены у 10 % детей с ОВЗ [1]. Согласно Федеральному закону

«Об образовании в Российской Федерации» от 2012 г. учебным учреждениям различного уровня необходимо создавать соответствующие условия для получения качественного образования всем лицам с ОВЗ [3]. Однако для осуществления полноценного образовательного процесса, детям с ментальными нарушениями и с нарушением речи, необходимо пройти многолетнюю психолого-педагогическую реабилитацию, включающую комплексное взаимодействие команды специалистов, состоящую из психологов, дефектологов, логопедов, реабилитологов и инструкторов по адаптивной физической культуре (далее – АФК). Зачастую именно инструкторы по АФК становятся тем объединяющим центром, сочетающим в своей работе не только решение задач по организации двигательного режима детей, но и применяющие на практике междисциплинарные инструменты педагогического воздействия. К таким средствам можно отнести применение доски Бильгоу в работе с детьми, имеющими различные нарушения в состоянии здоровья.

Цель работы – рассмотреть целесообразность применения доски Бильгоу на занятиях адаптивной физической культурой при работе с детьми, имеющими ментальные нарушения и речевые дисфункции.

Методы и организация исследования. В качестве основного метода исследования применялось наблюдение за разновозрастными детьми, проходящими реабилитационные курсы на базе Реабилитационного центра для детей и подростков с ограниченными возможностями «Особый ребенок» г. Калининграда. В качестве постоянного фрагмента занятия нами применялся вариативный комплекс упражнений с использованием доски Бильгоу.

Результаты и их обсуждение. Применение данного тренажёра в качестве основного инструмента в работе с детьми, проходящими реабилитационные курсы в центре «Особый ребенок», обусловлено механизмом воздействия данного тренажера на ЦНС. Доска Бильгоу является тренажёром, применяемым для мозжечковой стимуляции. Основное воздействие в данном случае приходится на так называемый «малый мозг» – мозжечок, в результате чего улучшается пространственная ориентация и координационные способности ребёнка, а также создаются положительные условия для развития межполушарного взаимодействия [2].

Весь контингент участников эксперимента был условно разделен нами на две группы:

- 1) без нарушения умственного и психического развития;
- 2) с нарушением умственного и психического развития.

В первую группу вошли дети с задержкой речевого развития (далее – ЗРР), а также с различными нарушениями опорно-двигательного аппарата (ДЦП, сколиоз).

Во вторую группу вошли дети с умственной отсталостью, с генетическими заболеваниями, с расстройством аутистического спектра (далее – РАС).

Исходя из установленного ранее диагноза, варьировался и набор упражнений, применяемых нами на практике. Рассмотрим подробнее варианты заданий для каждой группы испытуемых.

Для детей, вошедших в состав *первой группы*, были предложены следующие варианты заданий:

1. При ЗРР – варианты упражнений разнонаправленного воздействия, на улучшение координационных способностей, с одной стороны, и пополнение речевого запаса – с другой. Данный подход обусловлен:

1) особенностями физического развития детей данной группы, где были отмечены сложности координации, нередко наблюдалось снижение скорости ответной реакции, особенно при выполнении словесных инструкций, снижение концентрации внимания и общего мышечного тонуса;

2) важностью формирования как пассивного, так и активного словарного запаса, особенного для детей, имеющих в анамнезе задержку речевого развития.

В данной группе респондентов в качестве основного инвентаря при выполнении заданий на доске Бильгоу применялись мячи и сенсорные мешочки. В качестве лексического сопровождения заданий с ребенком разучивались скороговорки и стихи, легко сочетающиеся с ритмикой.

2. С детьми, имеющими нарушения в области опорно-двигательного аппарата (далее – ОДА), в комплекс упражнений на доске Бильгоу были включены упражнения для развития межполушарного взаимодействия и координационных способностей.

Для детей, имеющих ментальные нарушения, в частности, для детей с расстройством аутистического спектра, введение комплекса упражнений с использованием доски Бильгоу происходило поэтапно:

- у ряда респондентов первым этапом было ознакомление с тренажёром, и попытка удержать ребёнка на доске, что обусловлено характером ведущего нарушения (РАС);

- на втором этапе вводился спортивный инвентарь – мячи и разноцветные шарики;

- на третьем этапе добавлялись задания с сенсорными мешочками.

Лексические задания применялись при работе с детьми с синдромом Аспергера. Применение данного компонента у детей с РАС является вариативным, поскольку в данном исследовании участвовали некоммуницирующие дети.

Выводы. Многолетнее применение доски Бильгоу в качестве обязательного тренажёра на занятиях АФК как с детьми с сохранным интеллек-

том, так и с детьми, имеющими ментальные нарушения, дало стойкие положительные результаты, отразившиеся на:

- повышении интереса к заданиям лексического характера (разучивание скороговорок и стихов) у детей с ЗРР;
- увеличении заинтересованности в занятиях АФК, особенно при применении упражнений в парах (на двух досках Бильгоу);
- улучшении координационных способностей всех участников исследования.

Полученные результаты позволяют рекомендовать применение доски Бильгоу в практике инструкторов АФК при работе с различными категориями детей с ОВЗ. Особено важно осуществлять комплексное применение данного тренажёра различными специалистами, осуществляющими психолого-педагогическое сопровождение детей с особыми возможностями здоровья.

Список использованной литературы

1. Дети с особыми образовательными потребностями. – URL: https://edu.gov.ru/activity/main_ativities/limited_health/?ysclid=m-aikga9erb675266642 / (дата обращения: 02.05.2025).
2. Горина, Е. Н. Мозжечковая стимуляция как эффективный метод коррекции двигательных и когнитивных функций у детей с ограниченными возможностями здоровья / Е. Н. Горина, Г. В. Денисова // Гуманизация образовательного пространства : материалы Междунар. форума. – Саратов, 2021. – С. 429–436.
3. Об образовании в Российской Федерации : Федер. закон от 29 дек. 2012 г. № 273-ФЗ. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/?ysclid=maky0qvsp5801195478 (дата обращения: 02.05.2025).

[К содержанию](#)

УДК 371.213.1

В. Б. БУБЕН

Беларусь, аг. Дитва, Дитвянская средняя школа

ПРОФИЛАКТИКА ГИПОДИНАМИИ У ШКОЛЬНИКОВ: ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПЕДАГОГОВ, МЕДИКОВ И РОДИТЕЛЕЙ

Summary. The article examines the problem of physical inactivity among schoolchildren and suggests an integrated approach to its prevention through the

interaction of teachers, medical professionals and parents. Practical mechanisms for coordinating the efforts of all participants in the educational process aimed at forming a stable habit of physical activity in children are presented.

Резюме. В статье рассматривается проблема гиподинамии среди школьников и предлагается комплексный подход к её профилактике через взаимодействие педагогов, медицинских работников и родителей. Представлены практические механизмы координации усилий всех участников образовательного процесса, направленные на формирование устойчивой привычки к физической активности у детей.

Актуальность. Современный образ жизни школьников характеризуется снижением двигательной активности из-за длительного использования гаджетов, увеличения учебной нагрузки и недостаточной организации подвижного досуга. По данным ВОЗ, более 80 % детей школьного возраста не выполняют рекомендуемую норму физической активности, что приводит к росту заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и психоэмоциональным нарушениям.

В условиях школы профилактика гиподинамии требует не только внедрения инновационных методик физического воспитания, но и слаженной работы педагогов, медиков и родителей. Только совместными усилиями можно создать среду, мотивирующую детей к движению.

Цель работы – разработать модель взаимодействия педагогов, медицинских работников и родителей для эффективной профилактики гиподинамии у школьников.

Методы и организация исследования.

- Анализ медицинских карт учащихся (данные о физическом развитии, группах здоровья).
- Анкетирование родителей и учителей (выявление уровня осведомлённости о проблеме гиподинамии).
- Педагогический эксперимент (внедрение комплекса мер в ГУО «Дитвянская средняя школа» в 2024/2025 учебном году).

Статистическая обработка данных (сравнение показателей до и после реализации программы).

Организация исследования. При поведении исследования, направленного на профилактику гиподинамии школьников, использовались определенные практические механизмы взаимодействия. Выбор механизмов взаимодействия был обусловлен следующими критериями:

- научная обоснованность – использовались методики, доказавшие свою эффективность в исследованиях всемирной организации здравоохранения и современных педагогических практиках (динамические паузы, геймификация физической активности);

- возрастные особенности – учитывались физиологические и психологоческие потребности школьников разных возрастных групп;
- ресурсные возможности школы – подбирались технологии, не требующие дорогостоящего оборудования (использование проектора для интерактивных зарядок, организация квестов на школьном дворе);
- интеграция в образовательный процесс – механизмы должны были органично встраиваться в учебный график без перегрузки педагогов и учащихся;
- мотивационный компонент – предпочтение отдавалось игровым и соревновательным форматам, повышающим вовлеченность детей;
- междисциплинарный подход – сочетание усилий учителей физической культуры и здоровья, классных руководителей, медицинского работника и родителей.

Ключевую роль в профилактике гиподинамии среди школьников принадлежит педагогам, которые могут эффективно интегрировать движение в образовательный процесс. Одним из наиболее действенных методов являются динамические паузы, которые проводились каждые 20 минут учебного времени. С этой целью педагогами учреждения образования использовались короткие комплексы упражнений «Зарядка с героями мультфильмов», которые не только помогали снять мышечное напряжение, но и повышали эмоциональную вовлеченность учащихся, делая процесс физической активности увлекательным и желанным для детей.

Особого внимания заслуживает практика проведения активных уроков, когда традиционные учебные дисциплины сочетаются с двигательной активностью. Например, на уроках математики при решении примеров метали мяч – каждый правильный ответ сопровождался броском в цель. При изучении литературных произведений эффективной оказалась ходьба по балансировочным дорожкам во время чтения, что способствовало не только физическому развитию, но и улучшению когнитивных функций. Такие методики позволяют одновременно достигать образовательных целей и решать задачи физического развития учащихся.

Следует отметить, что подобная интеграция движения в образовательный процесс требует от педагогов тщательной подготовки и творческого подхода. Упражнения должны быть подобраны с учетом возрастных особенностей учащихся, специфики учебного предмета и возможностей школьного пространства. При этом необходимо соблюдать принцип постепенности, начиная с простых упражнений и постепенно усложняя двигательные задачи. Систематическое использование таких методов способствует формированию у школьников устойчивой привычки к регулярной физической активности, что является важнейшим фактором профилактики гиподинамии и связанных с ней заболеваний.

Для реализации принципа «равный обучает равного» и проведения игровых активностей ученическим советом реализовывался проект «Школа подвижных игр», в рамках которого учащиеся под руководством учителей физической культуры и здоровья разрабатывали авторские подвижные игры, адаптированные для разных возрастных групп, а затем проводили их для младших школьников во время перемен и внеурочных мероприятий.

Такой подход имеет комплексное воздействие: старшие учащиеся, создавая игры, глубоко осваивают принципы организации физической активности, развивают лидерские качества и чувство ответственности. Для младших школьников такие игры, проводимые не учителями, а старшими товарищами, становятся особенно привлекательными, что значительно повышает их мотивацию к движению. Проект органично сочетает образовательную, воспитательную и оздоровительную составляющие – дети изучают историю народных игр, основы анатомии и физиологии, принципы безопасной организации двигательной активности.

Исследование показало, что «Школа подвижных игр» даёт устойчивые результаты: у 85 % участников отмечается повышение ежедневной двигательной активности, у 78 % – улучшение коммуникативных навыков. Важно, что проект не требует значительных материальных затрат, так как использует доступный спортивный инвентарь и школьные помещения. Регулярное проведение таких игровых занятий 2-3 раза в неделю способствует формированию устойчивой привычки к активному образу жизни у всех участников образовательного процесса.

Системная работа по профилактике гиподинамии невозможна без активного участия родителей, для чего в нашей школе реализуется комплексный подход, включающий просветительскую, практическую и аналитическую составляющие.

Просветительская работа начинается с проведения цикла лекций для родителей «Последствия гиподинамии: от сколиоза до ожирения», где медицинские работники в доступной форме раскрывают механизмы влияния малоподвижного образа жизни на растущий организм. Особое внимание уделяется наглядной демонстрации последствий: показу рентгеновских снимков при различных нарушениях осанки, примерам развития метаболического синдрома у подростков. Эти встречи помогают сформировать у родителей осознанное отношение к проблеме и мотивацию к активному участию в профилактических мероприятиях.

Практическая реализация вовлечения родителей происходит через организацию семейных активностей. Особой популярностью пользуется общешкольный челлендж «10 000 шагов вместе», где семьи соревнуются в ежедневной двигательной активности с использованием фитнес-трекеров. Этот проект не только повышает физическую активность, но и укрепляет

семейные связи, создавая традиции здорового образа жизни. Дополняют эту работу регулярные Дни здоровья с совместными эстафетами «Папа, мама, я – спортивная семья», где дети и родители вместе преодолевают полосы препятствий, участвуют в веселых стартах и подвижных играх.

Для оценки эффективности проводимой работы и корректировки программ используется система обратной связи с родителями. Регулярное анкетирование позволяет отслеживать изменения в режиме дня ребенка: продолжительность сна, время, проведенное за гаджетами, частоту и характер физической активности. Эти данные помогают выявлять проблемные зоны и своевременно вносить изменения в профилактическую программу. Особенно ценными являются комментарии родителей, позволяющие адаптировать мероприятия под реальные потребности семей.

Такой комплексный подход к работе с родителями показывает устойчивые результаты: по данным мониторинга, в семьях, активно участвующих в программе, уровень ежедневной физической активности детей повысился в среднем на 40 %, а время, проведенное перед экранами гаджетов, сократилось на 25 %. Важно отметить, что 78 % родителей отметили улучшение не только физического, но и эмоционального состояния своих детей, что подтверждает эффективность выбранной стратегии взаимодействия.

Реализация программы профилактики гиподинамии в образовательном процессе позволила добиться значимых результатов по всем ключевым направлениям.

Наиболее заметные изменения наблюдаются в физических показателях учащихся: у 68 % школьников зафиксировано улучшение результатов тестов на гибкость и выносливость, что свидетельствует о повышении общего уровня физического развития. Также отмечено 35 %-ное снижение количества жалоб на боли в спине, что напрямую связано с систематическим выполнением коррекционных упражнений и соблюдением режима двигательной активности в течение учебного дня.

Психологическая динамика оказалась не менее впечатляющей – 75 % родителей отметили существенное повышение эмоционального фона и общей активности детей, что подтверждает взаимосвязь физического и психического здоровья. Педагогический коллектив зафиксировал устойчивый рост концентрации внимания на учебных занятиях, особенно во второй половине учебного дня, что свидетельствует об эффективности применяемых динамических пауз и физкультминуток.

Количественные данные наглядно демонстрируют системные изменения в поведенческих моделях учащихся. Среднее время, проведенное перед экранами гаджетов, сократилось с 4,5 до 2,8 часов в день, что является значительным достижением в условиях современной цифровой среды. Еще

более показательным стал рост участия школьников в спортивных мероприятиях – с 40 % до 72 %, что отражает формирование устойчивой мотивации к физической активности. Эти изменения особенно значимы, так как охватывают не только организованные формы занятий, но и повседневную двигательную активность учащихся.

Вывод. Проведенная работа по профилактике гиподинамии среди школьников доказала свою высокую эффективность благодаря комплексному подходу, объединяющему усилия педагогов, родителей и медицинских работников. Ключевым фактором успеха стало грамотное интегрирование двигательной активности в образовательный процесс через инновационные формы работы: динамические паузы, активные уроки и проект «Школа подвижных игр». Эти методики не только способствовали физическому развитию учащихся, но и значительно повысили их эмоциональную вовлеченность и познавательную активность.

Особую ценность продемонстрировала система работы с родителями, включающая просветительские мероприятия, семейные активности и постоянный мониторинг результатов. Такой подход позволил создать единое образовательно-воспитательное пространство, формирующее у детей осознанную потребность в регулярной физической активности.

Достигнутые результаты – улучшение физических показателей у 68 % учащихся, рост участия в спортивных мероприятиях до 72 %, снижение экранного времени на 38 % – убедительно свидетельствуют об эффективности разработанной программы. Особенно важно, что мероприятия не требовали значительных материальных затрат, что делает модель доступной для широкого внедрения в образовательных учреждениях.

Перспективы дальнейшего развития программы видятся в расширении межведомственного взаимодействия и внедрении цифровых технологий мониторинга. Представленная модель доказала, что системная, последовательная работа по профилактике гиподинамии способна давать устойчивые положительные результаты даже в условиях ограниченных ресурсов, формируя у подрастающего поколения ценностное отношение к здоровью и активному образу жизни.

Список использованной литературы

1. Борисова, Т. С. Гигиеническая оценка состояния здоровья детей и подростков / Т. С. Борисова, Ж. П. Лабодаева ; Белорус. гос. мед. ун-т. – Мин. : БГМУ, 2017. – 50 с.
2. Гришан, М. А. Физиологические последствия гиподинамии для организма человека / М. А. Гришан // Здоровье и образование в XXI веке. – 2018. – Т. 20, № 12. – С. 70–73.

[**К содержанию**](#)

Ю. Ю. ВИШНЯКОВА, А. В. РУМЯНЦЕВА

Россия, г. Санкт-Петербург, НГУ имени П. Ф. Лесгафта

УЧЕТ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОЛИАТЛОНISTOV В ПРОЦЕССЕ ИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Summary. The article reveals the features of psychological support for qualified polyathletes in modern conditions of implementation of federal standards of sports training. The structure and content of the methodology for increasing the level of psychological preparedness of polyathletes by means of physical culture, taking into account their individual typological characteristics during the competitive period, are presented. The results of a pedagogical experiment confirming the effectiveness of the development are presented.

Резюме. Статья раскрывает особенности психологического сопровождения квалифицированных спортсменов-полиатлонистов в современных условиях реализации федеральных стандартов спортивной подготовки. Представляется структура и содержание методики повышения уровня психологической подготовленности спортсменов-полиатлонистов средствами физической культуры, учитывающей их индивидуальные типологические особенности в соревновательном периоде. Представлены результаты педагогического эксперимента с подтверждением эффективности разработки.

Актуальность. В тренировочном процессе полиатлонистов для достижения высоких спортивных результатов основополагающим успеха будет являться не только уровень развития физических качеств, непрерывность и напряженность нагрузок, но и психологическая подготовка, включающая формирование умения управлять своим психическим состоянием в условиях тренировочной и соревновательной деятельности [1].

С помощью средств физической культуры в психологической подготовке спортсменов-полиатлонистов удастся достаточно быстро снизить нервно-психическую напряженность, состояние психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию, сформировать четкую установку на эффективное выполнение тренировочных и соревновательных программ [2; 3].

Цель работы – разработка и апробация структуры и содержания методики повышения уровня психологической подготовленности спортсменов-полиатлонистов средствами физической культуры, учитывающей их индивидуальные типологические особенности.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

- 1) анализ и обобщение научно-методической литературы;
- 2) метод опроса (анкетирование);
- 3) педагогическое тестирование;
- 4) педагогический эксперимент;
- 5) методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Экран». В состав экспериментальной группы вошли 15 спортсменов в возрасте от 20 до 23 лет. Группа занималась по разработанной комплексной методике психологической подготовки спортсменов-полиатлонистов средствами физической культуры, учитывающей индивидуальные типологические особенности. В структуру и содержание разработанной методики вошли четыре раздела (в соответствии с характеристикой типа личности).

Для спортсменов-полиатлонистов с таким типом личности, как сангвиник, рекомендуется следующая комбинация средств воздействия:

- 1) аутогенная тренировка;
- 2) дыхательная гимнастика;
- 3) самовоздействия;
- 4) разминка с преобладанием упражнений, выполняемых плавно;

Для полиатлонистов-флегматиков рекомендуется следующая комбинация средств воздействия:

- 1) запись достижений. Ведение дневника прогресса;
- 2) позитивные аффирмации;
- 3) целенаправленная психомышечная регуляция;

Для полиатлонистов-меланхоликов рекомендуется следующая комбинация средств воздействия:

- 1) упражнения на концентрацию;
- 2) постановка целей. Метод SMART;
- 3) психорегулирующая тренировка, вариант мобилизация;

Для спортсменов-полиатлонистов с таким типом личности, как холерик, рекомендуется следующая комбинация средств воздействия:

- 1) фокусировка на задачах;
- 2) ведение дневника эмоций;
- 3) аутогенная тренировка;
- 4) дыхательная гимнастика.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведен анализ и обобщение данных научной литературы по теме исследования, проанализированы особенности соревновательного периода полиатлоне. На основании полученных данных, бесед со спортсменами и тренерами-

преподавателями сформулирована гипотеза и определена структура исследования, цель исследования, поставлены задачи, определены методы. Кроме того, оценены показатели результатов спортсменов на соревнованиях до внедрения разработанной методики и критерии их оценки.

Разработана комплексная методика психологической подготовки спортсменов-полиатлонистов средствами физической культуры с учетом их индивидуальных типологических особенностей. Методика ориентирована на совершенствование отстающих видов за счет индивидуального психологического настроя. При внедрении методики отслеживались динамика психологического состояния и двигательные действия каждого участника.

Анализ полученных результатов исследования позволил сформулировать выводы, которые, в свою очередь, легли в основу практических рекомендаций для тренерско-преподавательского сообщества (таблица 1).

Таблица 1 – Математико-статистическая обработка данных результатов педагогического эксперимента у сангвиников в упражнениях силовой гимнастики ($n = 5$), очки

Сангвиники (силовая гимнастика), $n = 5$			
До применения методики	После применения методики	Прирост	Прирост %
66	95	29	35
64	85	21	25
72	98	26	26
75	90	15	17
78	95	17	18
Ср. знач. = 71	Ср. знач. = 92,6	Ср. знач. = 21,6	Ср. знач. = 24,2

Средний прирост у спортсменов-полиатлонистов с таким типом темперамента, как сангвиник, в упражнениях силовой гимнастики до эксперимента равен 71. После применения комплексной методики психологической подготовки спортсменов-полиатлонистов средствами физической культуры для сангвиников среднее значение увеличилось до 92,6 очка. Прирост составил 21,6 очка (среднее значение) – 24,2 % (таблица 2).

Средний прирост у спортсменов-полиатлонистов с таким типом темперамента, как холерик, в упражнении стрельба из пневматической винтовки до эксперимента равен 72,25. После применения раздела комплексной методики психологической подготовки спортсменов-полиатлонистов средствами физической культуры для холериков среднее значение увеличилось до 94,75 очка. Прирост составил 22,5 очка (среднее значение) – 23,25 % (таблица 3).

Таблица 2 – Математико-статистическая обработка данных результатов педагогического эксперимента у холериков в упражнении «стрельба из пневматической винтовки» ($n = 4$), очки

Холерики (стрельба из пневматической винтовки), $n = 4$			
До применения методики	После применения методики	Прирост	Прирост %
70	95	25	26
69	97	28	29
75	99	24	24
75	88	13	14
Ср. знач. = 72,25	Ср. знач. = 94,75	Ср. знач. = 22,5	Ср. знач. = 23,25

Таблица 3 – Математико-статистическая обработка данных результатов педагогического эксперимента у флегматиков и меланхоликов в упражнении «лыжная гонка» ($n = 6$), очки

Меланхолики; флегматики (лыжная гонка), $n = 6$			
До применения методики	После применения методики	Прирост	Прирост %
54	85	31	36
85	100	15	15
90	99	9	9
74	80	6	8
85	97	12	12
80	103	23	22
Ср. знач. = 78	Ср. знач. = 94	Ср. знач. = 16	Ср. знач. = 17

Средний прирост у спортсменов-полиатлонистов с такими типами темперамента, как флегматик и меланхолик, в упражнении «лыжная гонка» до эксперимента равен 78. После применения раздела комплексной методики психологической подготовки спортсменов-полиатлонистов средствами физической культуры для флегматиков и меланхоликов среднее значение увеличилось до 94 очков. Прирост составил 16 очков (среднее значение) – 17 %.

Выводы. Разработанная комплексная методика психологической подготовки спортсменов-полиатлонистов средствами физической культуры, учитывающая индивидуальные типологические особенности, показала себя в практическом поле эффективной. Основной период образовательного контекста в рамках учебно-тренировочного занятия совпадает с периодом времени, отведенным для психологической подготовки по ФССП по полиатлону [5].

Разработанные рекомендации сформулированы и подготовлены для внедрения в учебно-тренировочный процесс спортсменов-полиатлонистов.

Список использованной литературы

1. Бабушкин, Г. Д. Диагностика и коррекция психологической подготовленности юных спортсменов при подготовке к соревнованиям / Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 7. – С. 19–23.
2. Гогунов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартемьянов. – М. : Академия, 2004. – 224 с.
3. Гордон, С. М. Оценка психологической готовности / С. М. Гордон, А. Б. Ильин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 45–49.
4. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – 4-е изд., испр. и доп. – М. : Совет. спорт, 2010. – 320 с.
5. Уваров, В. А. Полиатлон : учеб. пособие / В. А. Уваров, Т. С. Гильмутдинов. – Йошкар-Ола : Мар. гос. ун-т, 2003. – 120 с.
6. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» : приказ Минспорта России от 23 нояб. 2022 г. № 1064 // Гарант : информ.-правовое обеспечение (дата обращения: 08.04.2025).

[К содержанию](#)

УДК 616.711:572.08-053

А. Н. ГЕРАСЕВИЧ, Д. В. ПОПИТИЧ

Беларусь, г. Брест, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕВОЧЕК 14 ЛЕТ С РАЗЛИЧНЫМИ СТЕПЕНЯМИ ДЕФОРМАЦИИ ПОЗВОНОЧНИКА

Summary. Based on anthropometric and caliperometric measurements, the body sizes of healthy schoolgirls and girls with I and II–IV degrees of scoliosis at the age of 14 were compared. At the early stages of scoliosis girls showed a reliable increase in body weight, height, and chest circumference. At more pronounced degrees of scoliosis they are also characterized by a decrease in the thickness of skin-fat folds and an increase in limb circumference.

Резюме. На основе антропометрических и калиперометрических измерений сравнивали размеры тела здоровых школьниц и девочек, имеющих I и II–IV степени сколиоза, в возрасте 14 лет. На ранних стадиях

проявления сколиоза у девочек отмечено достоверное увеличение массы тела, роста и окружности грудной клетки. При более выраженных степенях сколиоза для них характерно также снижение толщины кожно-жировых складок и рост обхватов конечностей.

Актуальность. В подростковом возрасте в организме девочек происходят моррофункциональные изменения, связанные с половым созреванием, оказывающие влияние на рост и развитие всех систем организма. На этом фоне увеличивается нагрузка на опорно-двигательный аппарат, в том числе на позвоночный столб, что может привести к появлению нарушений осанки или сколиозу [1; 2; 5]. Анатомо-физиологические особенности организма, а также более низкий уровень мышечного тонуса и двигательной активности девочек подросткового возраста обуславливает значительную частоту появления сколиоза у девочек в сравнении с мальчиками [1; 2; 4; 5].

Вместе с деформациями позвоночника у девочек могут возникать нарушения дыхательной и сердечно-сосудистой систем, изменения пропорций тела и замедление физического развития. Степень выраженности изменений возможно уточнить, используя современные методы оценки физического развития – антропометрия, калиперометрия и биомпедансометрия и др. [2].

Цель работы – сравнительная характеристика показателей физического развития девочек 14 лет, имеющих различную степень деформации позвоночника, на фоне их здоровых сверстниц.

Методы и организация исследования. Определяли: 1) интегральные размеры тела (массу и длину тела (стоя и сидя), окружность грудной клетки (далее – ОГК) на вдохе, выдохе и паузе, экскурсию грудной клетки (далее – ЭГК)), 2) показатели калиперометрии (кожно-жировые складки (далее – КЖС) на разных участках тела), 3) средние значения обхватных и широтных размеров тела [3]. Обследовали девочек 14 лет с нарушениями осанки и различными степенями сколиоза. В обследовании приняли участие: группа 1 – здоровые школьницы (из школ г. Бреста, $n = 155$) [3], группа 2 – девочки с нарушениями осанки и I степенью сколиоза (областная школа-интернат, $n = 32$) и группа 3 – девочки с II–IV степенями сколиоза (областная школа-интернат, $n = 106$).

Результаты и их обсуждение. При сравнении средних значений показателей здоровых девочек 14 лет и показателей физического развития девочек с нарушениями осанки и разными степенями сколиоза было обнаружено 18 достоверных различий ($P < 0,05–0,001$): семь достоверных отличий по показателям интегральных размеров тела, 7 – по показателям

калиперометрии и 4 достоверных различия по средним значениям обхватных и широтных размеров тела.

Результаты показали достоверное увеличение величин массы тела, длины тела стоя, а также окружности грудной клетки на паузе, вдохе и выдохе у девочек с начальной стадией заболевания (группа 2) в сравнении со здоровыми сверстницами (группа 1). Подобная тенденция наблюдалась у девочек с более выраженными степенями сколиоза в сравнении со здоровыми девочками по показателям длины тела стоя и сидя.

Отмечено также достоверное снижение значений КЖС практически на всех исследуемых участках тела (трехглавая и двуглавая мышцы, под углом лопатки, на животе, подвздошный гребень, и по сумме КЖС) у девочек с большей степенью деформации позвоночника в сравнении со здоровыми сверстницами ($P < 0,05–0,001$). Однако при начальных степенях заболевания показатели КЖС над икроножной мышцей достоверно увеличивались ($P < 0,05$).

Анализ обхватных и широтных размеров тела девочек 14 лет показал достоверное увеличение показателей окружности плеча в группах 2 и 3 и показателей окружности предплечья и бедра в группе 3 в сравнении со здоровыми детьми ($P < 0,05–0,001$). Это может свидетельствовать о компенсаторно-приспособительных изменениях в организме, а также – опосредованно – об изменениях в структуре и функции мышечной ткани.

Увеличение показателей интегральных размеров тела, уменьшение показателей КЖС при сколиозе II–IV степени, увеличение окружностей плеча, предплечья и бедра у девочек с нарастанием заболевания может свидетельствовать о сложных патологических изменениях, связанных с деформацией позвоночника, и о возможных компенсаторных реакциях организма в ответ на проявления патологии и выражющихся в структурно-функциональных изменениях мышечно-скелетной системы, висцеральных систем организма и трофики тканей.

Выводы. Результаты исследования свидетельствуют о том, что сколиотическая деформация позвоночника у девочек 14 лет сопровождается определенными морфофункциональными изменениями организма:

1) у девочек с нарушениями осанки и I степенью сколиоза достоверно увеличивается масса тела, длина тела (стоя) и окружности грудной клетки;

2) у девочек со сколиозом II–IV степени увеличиваются интегральные размеры тела (длина тела стоя и сидя), снижается толщина кожножировых складок (особенно в области мышц рук, живота и таза), увеличиваются обхватные размеры конечностей (плеча, предплечья, бедра).

Полученные результаты подчеркивают необходимость ранней диагностики и постоянного мониторинга состояния физического развития

девочек-подростков с нарушениями осанки начальными степенями сколиоза. Это позволит своевременно корректировать выявленные отклонения с помощью целенаправленных профилактических и лечебно-реабилитационных мероприятий.

Список использованной литературы

1. Казарин, О. С. Особенности диагностики и лечения сколиоза / О. С. Казарин, Д. К. Тесаков // Здравоохранение. – 1999. – № 4. – С. 36–38.
2. Калб, Т. Л. Проблемы нарушений осанки и сколиозов у детей. Причины возникновения, возможности диагностики и коррекции / Т. Л. Калб // Вестник новых медицинских технологий. – 2001. – № 4. – С. 62–64.
3. Герасевич, А. Н. Морффункциональное состояние организма дошкольников, школьников и студентов Брестского региона : монография / А. Н. Герасевич ; Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2020. – 299 с.
4. Казьмин, А. И. Сколиоз / А. И. Казьмин, И. И. Кон, В. Е. Беленький. – М. : Медицина, 1981. – 272 с.
5. Мамонова, С. Б. Морффункциональная характеристика школьников с деформирующими заболеваниями костно-мышечной системы / С. Б. Мамонова, В. Н. Крылов, С. А. Сабурцев // Новые исследования. – 2016. – № 3. – С. 24–38.

[К содержанию](#)

УДК 572-057.87+796

А. Н. ГЕРАСЕВИЧ, Е. Г. ПАРХОЦ, Я. Д. Д. КИРИЛЮК

Беларусь, г. Брест Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

ХАРАКТЕРИСТИКА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ФАКУЛЬТЕТА

Summary. The paper presents the results of the study of the morpho-functional state of the body of students (boys and girls) of the faculty of physical education and sports studying on a full-time basis. It was found that boys have a reliable advantage in body weight and length, chest circumference, most body circumferences, bioimpedancemetric indicators and the strength of both hands.

Girls have a reliable advantage in the thickness of most skin-fat folds and the percentage of fat.

Резюме. В работе представлены результаты исследования морфофункционального состояния организма студентов (юношей и девушек) факультета физического воспитания и спорта, обучающихся на дневной форме. Получено, что юноши имеют достоверное преимущество по массе и длине тела, окружности грудной клетки, большинству обхватных размеров тела, биоимпедансометрических показателей и силе обеих кистей. Девушки имеют достоверное преимущество по толщине большинства кожно-жировых складок и процентному содержанию жира.

Актуальность. Морфофункциональное состояние (далее – МФС) студентов является важной характеристикой, отражающей реальный уровень физического развития обследованных [1; 3; 5]. В большинстве случаев оценка уровня МФС проводится по комплексной методике. Она включает определение соматометрических показателей, показателей физической подготовленности, функционального состояния систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, др.) [2–4].

Цель работы – произвести сравнительную характеристику морфофункционального состояния организма студентов (юношей и девушек) факультета физкультурно-спортивного профиля, обучающихся на дневной форме.

Методы и организация исследования. Обследованы 80 студентов третьего и четвертого курсов дневного обучения факультета физического воспитания и спорта БрГУ имени А. С. Пушкина (юношей – 50, девушек – 30). Средний возраст юношей составил $19,8 \pm 0,09$ лет, у девушек – $20,1 \pm 0,14$ лет.

Уровень МФС определяли по следующим группам показателей: 1) интегральные размеры тела (длина и масса тела, окружность грудной клетки, экскурсия грудной клетки); 2) обхватные размеры тела (обхваты плеча, предплечья, талии, бедра и голени); 3) калиперометрические показатели (толщина кожно-жировых складок (далее – КЖС) над трёх- и двуглавой мышцами плеча, под лопаткой, на животе, над подвздошным гребнем, над икроножной мышцей и сумма КЖС); 4) биоимпедансометрические показатели (содержание жира и воды (%), костная и мышечная массы (кг), класс мышечной массы (у.е.), содержание висцерального жира (%), уровень основного обмена веществ (кКал), уровень метаболизма (кДж) и биологический (метаболический) возраст (лет)) с использованием весов-анализаторов Tanita BC-543 (Япония); 5) показатели физподготовленности (далее – ФП) в тестах батареи Еврофит, 1987: силу мышц кисти, показатели статической координации (равновесие), гибкости (наклон вперед), ско-

ности движения руки (теппинг-тест)) [6]. Достоверность различий между средними значениями показателей определяли с использованием *t*-критерия Стьюдента.

Результаты и их обсуждение. Были выявлены достоверные различия между значениями показателей массы тела, длины тела и окружности грудной клетки с преимуществом результатов юношей (всегда $P < 0,001$). При этом наибольшая величина различий была проявлена по значениям массы тела – на 18,41 кг (23,37 %), а наименьшая величина – по величине ЭГК (0,43 см; 6,51 %), в последнем случае – при отсутствии достоверности в различиях. Цифры в разной степени отражают проявление признаков полового диморфизма между группами юношей и девушек.

Сравнение средних значений обхватных размеров тела между юношами и девушками показало наличие достоверных различий между показателями обхватов плеча, предплечья и талии ($P < 0,001$), а также обхвата голени ($P < 0,01$), с преимуществом результатов юношей. Наибольшая величина различий была отмечена по значениям обхвата плеча – на 7,23 см (24,17 %), что свидетельствует о более выраженным развитии мускулатуры у юношей. Наименьшая величина различий отмечена по величине обхвата бедра – 1,16 см (1,95 %), что, возможно, связано с одинаково выраженным развитием мышц бедра как у юношей, так и у девушек.

При сравнении средних значений калиперометрии между юношами и девушками выявлены достоверные различия между показателями толщины КЖС над трёхглавой и двуглавой мышцами плеча, над икроножной мышцей ($P < 0,001$), под лопаткой и сумме КЖС ($P < 0,05$), с преимуществом результатов девушек. При этом достоверных различий выявлено не было между показателями толщины КЖС на животе и над подвздошным гребнем. Наибольшая величина различий между показателями была обнаружена по значениям толщины КЖС над трёхглавой мышце плеча – на 5,50 мм (32,95 %), а наименьшая величина – по толщине КЖС на животе – на 0,37 мм (2,50 %; последний результат – при отсутствии достоверности в различиях). Полученные результаты свидетельствуют о сближении степени выраженности подкожного жироотложения в области живота и подвздошного гребня у юношей и девушек (трункальный жир).

Сравнение средних значений показателей биомпедансометрии между студентами (юношами и девушками) выявило достоверные различия между следующими показателями: процентное содержание жира и воды в организме, мышечная и костная массы тела, уровень основного обмена веществ и метаболизма ($P < 0,001$). При этом величина процентного содержания жира больше у девушек, а все остальные показатели более выражены у юношей. Наибольшая величина различий была отмечена по значениям содержания жира в организме – на 10,46 % (51,68 %), а

наименьшая величина – по величине класса мышечной массы 0,34 у.е. (5,12 %, при отсутствии достоверности в различиях). Близкая по значениям величина различий была обнаружена между показателями мышечной массы, костной массы, уровнем основного обмена и уровнем метаболизма – 34,05 %; 31,03 %; 29,98 %; 29,60 % соответственно – при достоверном уровне различий.

Сравнительный анализ средних значений показателей ФП у юношей и девушек показал наличие достоверных различий только по показателям силы левой и правой кисти ($P < 0,001$). Между остальными значениями показателей ФП достоверных различий не обнаружено. Наибольшая величина различий была проявлена по значениям силы левой кисти – на 15,99 кг (40,59 %), а наименьшая величина – по величине скорости движения руки 0,44 с (4,10 %, при отсутствии достоверности в различиях). Возможно, близкие значения показателей ФП свидетельствуют о хорошем уровне тренированности обеих сравниваемых групп.

Полученные результаты отражают закономерности физического развития современных студентов (юношей и девушек) дневной формы получения образования факультета физкультурно-спортивного профиля и будут полезны преподавателям и тренерам, занимающимся со студентами на учебных занятиях, в группах повышения спортивного мастерства и спортивных тренировках.

Выводы. Сравнительный анализ полученных средних значений показателей физического развития юношей и девушек дневной формы обучения показал наличие достоверных различий ($P < 0,05–0,001$):

1) с преимуществом результатов юношей – по интегральным показателям (длине и массе тела, окружности грудной клетки); по обхватным размерам тела (обхвату плеча и предплечья, талии, голени); по показателям биоимпедансометрии (процентному содержанию воды, мышечной и костной массе, уровню основного обмена веществ и уровню метаболизма); по показателям физической подготовленности (силе мышц обеих кистей);

2) с преимуществом результатов девушек – по толщине кожно-жировых складок (над трёх- и двуглавой мышцами плеча, под лопаткой, над икроножной мышцей и сумме кожно-жировых складок); по показателям биоимпедансометрии (процентному содержанию жира).

Обнаруженные различия отражают закономерности проявления признаков полового диморфизма между группами юношей и девушек, студентов 3-го и 4-го курсов дневной формы получения образования факультета физкультурно-спортивного профиля.

Список использованной литературы

1. Герасевич, А. Н. Динамика приростов показателей физического развития современных детей, подростков и молодежи / А. Н. Герасевич, Е. Г. Пархоц // Актуальные вопросы антропологии : сб. науч. трудов / Ин-т истории НАН Беларуси. – Минск : Бел. наука, 2019. – Вып. 14. – С. 254–270.
2. Герасевич, А. Н. Морфофункциональное состояние организма детей и молодёжи Брестского региона (2009–2016 гг.) : монография / А. Н. Герасевич. – Брест : БрГУ, 2020. – 299 с.
3. Изак, С. И. Состояние физического развития и физической подготовленности молодого поколения России и их коррекция на основе технологии популяционного мониторинга : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Изак Светлана Ивановна ; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2006. – 52 с.
4. Негашева, М. А. Морфологическая конституция человека в юношеском периоде онтогенеза (интегральные аспекты) : автореф. дис. ... д-ра биол. наук : 03.00.14 / Негашева Марина Анатольевна ; МГУ им. М. В. Ломоносова. – М., 2008. – 48 с.
5. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю. М. Курамшина. – 2-е изд. испр. – М. : Совет. спорт, 2004. – 464 с.
6. Eurofit, Definition, Description, Function, Results. – URL: <https://reference.jrank.org/fitness/Eurofit.html> (date of access: 20.03.2025).

[К содержанию](#)

УДК 796.4

М. Р. ГИБАДУЛЛИНА, А. А. ЮНУСОВА

Россия, г. Казань, Казанский национальный исследовательский технический университет имени А. Н. Туполева-КАИ

ХАТХА-ЙОГА КАК ПОИСК ИСТОЧНИКА ВНУТРЕННЕЙ СИЛЫ ЛИЧНОСТИ

Summary. Hatha Yoga as one of the most popular and accessible forms of yoga is a system of practices aimed at harmonizing body and mind. This article discusses Hatha yoga as a method of searching and developing the inner strength of a personality.

The basic principles and techniques of hatha yoga are analyzed, their influence on the physical and psycho-emotional state of practitioners. Special attention is paid to how regular hatha yoga classes promote the development of self-confidence, improve self-awareness and strengthen inner strength. The arti-

cle is based on modern research in the field of psychology and physical culture, as well as on the experience of hatha yoga practitioners.

Резюме. Хатха-Йога как одна из наиболее популярных и доступных форм йоги представляет собой систему практик, направленных на гармонизацию тела и ума. В данной статье рассматривается хатха-йога как метод поиска и развития внутренней силы личности. Анализируются основные принципы и техники хатха-йоги, их влияние на физическое и психоэмоциональное состояние практикующих. Особое внимание уделяется тому, как регулярные занятия хатха-йогой способствуют развитию уверенности в себе, улучшению самосознания и укреплению внутренней силы. Статья основана на современных исследованиях в области психологии и физической культуры, а также на опыте практиков хатха-йоги.

Актуальность. В современном стрессовом мире люди ищут способы улучшить свое психоэмоциональное состояние, и хатха-йога предлагает эффективные методы.

Цель работы – рассмотреть хатха-йогу как метод поиска и развития внутренней силы личности, проанализировав влияние ее принципов и техник на физическое и психоэмоциональное состояние.

Методы и организация исследования. Основаны на анализе информации из нескольких источников. Теоретическую базу составили данные о хатха-йоге, полученные из Википедии, а также из книги Дэвида Коультера, для анализа влияния хатха-йоги на психологическое состояние человека использованы данные из выпускной квалификационной работы Л. Ф. Николаенко [1]. Исторический контекст и философские аспекты хатха-йоги рассмотрены на основе статьи Б. И. Клюева.

Хатха-йога имеет многовековую историю и является важной частью индийской философии и культуры [4]. Она включает в себя асаны (позы), пранаяму (дыхательные практики) и медитацию, что делает ее универсальным инструментом для достижения гармонии между телом и разумом. В последние годы хатха-йога стала особенно популярной в России, привлекая внимание как специалистов в области здоровья, так и широкой аудитории.

Основные принципы хатха-йоги [2]:

1. Асаны являются основой хатха-йоги. Каждая поза имеет свои уникальные преимущества, включая улучшение гибкости, силы и выносливости. Например, поза «Собака мордой вниз» (Adho Mukha Svanasana) помогает растянуть спину и ноги, улучшая кровообращение. Асаны также способствуют улучшению осанки и общему самочувствию.

2. Пранаяма – это набор дыхательных техник, которые помогают регулировать поток жизненной энергии в теле. Эти практики способствуют снижению уровня стресса и тревожности, а также улучшают концентрацию.

3. Медитация является важной частью хатха-йоги и помогает углубить самосознание и внутренний покой. Практика медитации позволяет осознать свои эмоции и мысли, что способствует развитию внутренней силы. В ходе медитации человек учится наблюдать за своими мыслями без осуждения, что помогает снизить уровень стресса и повысить общее качество жизни.

Регулярные занятия хатха-йогой способствуют [1]:

1. Уверенности в себе. Улучшение физической формы и осознание своего тела помогают развивать уверенность и самооценку. Занятия йогой позволяют людям принимать себя такими, какие они есть, что способствует развитию здоровой самооценки;

2. Стрессоустойчивости. Практики дыхания и медитации способствуют снижению уровня стресса и тревожности, что позволяет лучше справляться с жизненными вызовами. Научившись управлять своим дыханием, человек может быстрее восстанавливаться после стрессовых ситуаций и сохранять спокойствие в трудные моменты;

3. Самосознанию. Глубокая работа с телом и сознанием помогает лучше понять свои эмоции и потребности. Хатха-йога учит людей быть внимательными к своим внутренним состояниям;

4. Физическому здоровью. Хатха-йога улучшает общее физическое состояние, укрепляет иммунную систему и способствует улучшению обмена веществ.

Хатха-йога является эффективным методом поиска источника внутренней силы личности. Она не только улучшает физическое состояние, но и способствует развитию психологической устойчивости, уверенности в себе и глубокого самосознания [4]. В условиях современного мира, где стресс и тревога становятся нормой, практики хатха-йоги могут стать надежным инструментом для личностного роста и гармонизации внутреннего состояния.

Список использованной литературы

1. Николаенко, Л. Ф. Коррекция личностной тревожности средствами хатха-йоги : выпуск. квалификац. работа / Николаенко Любовь Фасхеевна ; науч. рук. И. В. Заусенко. – Екатеринбург, 2017/18 уч. г.
2. Коултер, Д. Характеристики / Д. Коултер ; пер. А. А Анваера. – М. : АСТ, 2023. – 656 с.
3. Клюев, Б. И. Йога: философия и практика / Б. И. Клюев // Вопросы научного атеизма. – 1989. – № 33. – С. 167–190.
4. Хатха-йога. – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Хатха-йога> (дата обращения: 19.04.2025).

[К содержанию](#)

М. В. ГОЛОВАЧ, ЖЭНЬ ШАОЦЗЕ

Беларусь, г. Брест, Брестский государственный университет
имени А. С. Пушкина

**ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ
АКТИВНОСТИ НА ДЫХАТЕЛЬНУЮ ФУНКЦИЮ
У СТУДЕНТОК: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОПЫТА
БЕЛАРУСИ И КИТАЯ**

Summary. The study confirms the positive effect of physical activity on the respiratory function of female students. The most effective are regular aerobic and breathing exercises, as well as traditional Chinese practices (tai chi, qigong), which significantly improve the condition of the respiratory system, reduce stress and strengthen muscles, reducing the risk of diseases and age-related changes.

Резюме. Исследование подтверждает положительное влияние двигательной активности на дыхательную функцию у студенток. Наиболее эффективны регулярные аэробные и дыхательные упражнения, а также традиционные китайские практики (тайцзи, цигун), которые значительно улучшают состояние дыхательной системы, снижают стресс и укрепляют мускулатуру, уменьшая риск заболеваний и возрастных изменений.

Актуальность. По данным ВОЗ, более 80 % молодых людей в мире недостаточно активны физически, что делает изучение влияния двигательной активности на дыхательную функцию особенно важным. Дыхательная функция является ключевым показателем здоровья и физической подготовленности, особенно у молодых женщин, подверженных гиподинамии из-за сидячего образа жизни и высоких академических нагрузок.

Среди белорусских студенток, сталкивающихся с интенсивной учебной деятельностью и стрессом, уровень и характер двигательной активности могут оказывать различное влияние на функциональные показатели дыхательной системы. В то же время в Китае, где сочетаются традиционные (тайцзицюань, цигун) и современные (аэробика, плавание) формы физической активности, исследование их воздействия на респираторную систему представляет значительный научный и практический интерес.

Двигательная активность играет ведущую роль в поддержании функционирования респираторной системы, особенно у молодых девушек, чей образ жизни часто характеризуется малоподвижностью. Таким образом, сравнительный анализ влияния различных видов физической активно-

сти на дыхательную функцию в разных культурных и социальных контекстах позволяет глубже понять механизмы ее регуляции и разработать эффективные стратегии профилактики гиподинамии.

Цель работы – изучить влияние физической активности на респираторную функцию у белорусских и китайских студенток.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина в рамках темы «Изучение функции внешнего дыхания у лиц с различным уровнем физической активности» № ГР № 20201757 и Пекинском спортивном университете на кафедре физического воспитания и спорта и на кафедре социального образования.

В ходе эксперимента изучался спортивный анамнез: вид спорта, спортивный стаж, направленность тренировочного процесса. В исследовании добровольно приняли участие студентки первого курса факультета физического воспитания и спорта (33 девушки), студенты социально-педагогического факультета (44 девушки) (Беларусь), а также 23 студентки кафедры физического воспитания и спорта и 23 студентки кафедры социального воспитания (Китай). Общее количество испытуемых составило 123 студентки разной спортивной квалификации в возрасте 17–21 года.

Все обследуемые относились к основной медицинской группе здоровья и не имели хронических заболеваний. Для стандартизации условий все исследования проводились в первой половине дня (9–12 часов), в комфортных температурных условиях (18–20 °C), в подготовительный период годичного цикла, основным направлением которого является развитие спортивной формы, достижение взаимосвязи между физической, спортивно-технической, тактической и волевой подготовленностью.

В ходе эксперимента был проведен комплекс исследований, в том числе сбор спортивного анамнеза (вид спорта, спортивный стаж, квалификация, характер тренировочного процесса); антропометрические измерения обследуемых (рост стоя, масса тела); оценка функционального состояния дыхательной системы (измерение ЖЕЛ и МПК); определение уровня физического развития с помощью индексов (ИМТ и ЖИ).

Результаты исследования обрабатывали методами математической статистики с использованием пакетов Statistica 7.5 и Microsoft Excel. Достоверность различий между средними арифметическими значениями тестов и экспертными оценками определялась с использованием параметрического t-критерия Стьюдента.

Результаты и их обсуждение. Экспериментальные данные свидетельствуют о том, что индивидуальные показатели – возраст, рост, вес, индекс массы тела, минутный объем дыхания, резервный объем вдоха и

жизненный индекс – у белорусских и китайских студенток различаются незначительно. Частота дыхания у тренированных белорусских студенток на 30,01 %, а у тренированных китайских студенток на 26,96 % достоверно выше, чем у нетренированных. Экспериментальные данные показывают, что в группе с низкой физической подготовкой максимального потребления кислорода (далее – МПК) значительно увеличился на 7 %, а жизненная емкость легких увеличилась на 8 %. Напротив, в группе с высокой физической подготовкой также наблюдались значительные улучшения: МПК увеличился на 13,7 %, а жизненная емкость легких увеличилась на 9,9 %. Статистическая значимость ($p < 0,05$) этих улучшений дополнительно подтверждает эффективность вмешательства. Это подчеркивает важность индивидуальных программ тренировок для максимизации респираторной адаптации в разных условиях физической подготовки.

Как в Беларуси, так и в Китае, установлено, что аэробные тренировки (бег, плавание, велоспорт) способствуют росту жизненной емкости легких (далее – ЖЕЛ), увеличению МПК и силы дыхательных мышц. Исследования демонстрируют, что уровень физической активности значительно влияет на респираторную функцию у студенток. По данным Л. П. Ковалевой (2018), у студенток с низкой двигательной активностью (менее 5 тыс. шагов в сутки) наблюдается ухудшение переносимости физических нагрузок, склонность к респираторным заболеваниям и снижение ЖЕЛ [1]. В то же время у активно тренирующихся студенток (бег, плавание, фитнес) показатели функции внешнего дыхания (далее – ФВД) выше, чем у их малоподвижных сверстниц [2]. Аэробные тренировки традиционно считаются наиболее эффективными для улучшения функции легких. Исследование И. В. Петровой (2020) показало, что у студенток, занимающихся аэробикой и циклическими видами спорта, ЖЕЛ на 15–20 % выше, чем у не тренирующихся. При этом плавание способствует большему приросту ЖЕЛ (18 % за 6 месяцев) по сравнению с бегом (12 %), что связано с дополнительным сопротивлением воды, укрепляющим дыхательную мускулатуру [3]. Сравнение скандинавской ходьбы и велоспорта К. Л. Ивановой (2022) выявило, что первая более эффективна для увеличения ОФВ1 (9 % против 6 %), вероятно, из-за активного вовлечения дыхательных мышц [4].

Специализированные дыхательные упражнения (йога, цигун, метод Бутейко) также эффективны. По данным Сидоренко (2021), метод Бутейко увеличил ЖЕЛ на 12 % за 2 месяца, йога – на 8 %, при этом улучшились показатели бронхиальной проходимости и ОФВ1 [5]. Цигун, согласно исследованию Е. А. Морозовой (2023), повышает сатурацию кислорода (SpO_2) на 2–3 % у студенток с гипоксией [6]. В Китае занятия цигун и тайцзицюань приводили к увеличению ЖЕЛ на 8–12 % и снижению частоты дыхания в покое (с 16 до 12 вдохов/мин) [7].

Ранее считалось, что силовые тренировки мало влияют на дыхательную функцию, однако исследования опровергают это. По данным Д. И. Козлова (2021), гиревой спорт за 3 месяца увеличил силу дыхательных мышц (по МИР) на 22 %, тогда как обычные силовые тренировки – лишь на 10 % [8]. Комбинированные (кардио и силовые) нагрузки, как показало исследование Р. О. Смирнова (2023), дают больший прирост ЖЕЛ (14 %), чем только аэробные (10 %) или только силовые (5 %) [9]. В Китае высокоинтенсивные интервальные тренировки (далее – ВИИТ) быстрее увеличивали МПК (на 12 % за 8 недель), чем обычные аэробные тренировки, хотя прирост ЖЕЛ был ниже – 5 % против 9 % [10].

Регулярные тренировки формируют устойчивые улучшения респираторной функции. У студенток, тренировавшихся более трех лет, даже после 6 месяцев без нагрузок ЖЕЛ снижалась лишь на 5 %, тогда как у не тренирующихся – на 12 % [11; 12]. Дыхательные мышцы сохраняют силу дольше скелетных: через год после прекращения тренировок МИР уменьшился на 8%, а сила ног – на 15 % [12]. У китайских студенток ЖЕЛ после многолетних тренировок оставалась на 15–20 % выше базового уровня, а риск ХОБЛ снижался на 30 % [13].

В китайских исследованиях показано, что цигун и тайцзицюань снижают стресс-индуцированную гипервентиляцию и улучшают вариабельность дыхания за счет повышения парасимпатического тонуса [14].

Сравнительный анализ подходов. В Беларуси акцент делается на аэробные и комбинированные тренировки, а также дыхательные упражнения. В Китае эффективно сочетаются традиционные практики (тайцзи, цигун) с современными аэробными и интервальными нагрузками. Оба подхода подтверждают, что регулярная физическая активность улучшает респираторную функцию, но выбор оптимального вида активности может зависеть от культурных и индивидуальных особенностей.

В ходе исследования студентки факультета физического воспитания и спорта из Беларуси (Брест) и Китая (Пекин) продемонстрировали более выраженные улучшения сердечно-сосудистой и дыхательной функций по сравнению со студентками педагогических факультетов после выполнения десятимесячной программы обучения.

Выводы. Уровень и характер физической активности оказывают значительное влияние на функциональное состояние дыхательной системы у тренированных студенток в Беларуси и Китае, поэтому наиболее значительные эффекты отмечаются при регулярных аэробных нагрузках и дыхательных практиках. Традиционные китайские методы (цигун, тайцзи) особенно эффективны в контроле дыхательного ритма и снижении психоэмоционального напряжения. Силовые тренировки и ВИИТ дополняют эффект, укрепляя дыхательную мускулатуру и улучшая выносливость.

Длительная физическая активность снижает риск заболеваний дыхательной системы и замедляет возрастные изменения.

Список использованной литературы

1. Ковалева, Л. П. Гиподинамия и ее влияние на респираторную систему студенток / Л. П. Ковальчук. – Мн. : БГМУ, 2018. – 120 с.
2. Михайлова, Е. С. Физическая активность и здоровье легких / Е. С. Михайлова. – М. : Спорт, 2019. – С. 45–50.
3. Петрова, И. В. Влияние аэробных нагрузок на респираторную функцию у студенток / И. В. Петрова // Физическое воспитание и спорт, 2020. – № 3 (45). – С. 56–61.
4. Иванова, К. Л. Сравнение велоспорта и скандинавской ходьбы / К. Л. Иванова. – Гомель : Гомел. гос. ун-т, 2022. – С. 45–48.
5. Сидоренко, А. Н. Дыхательные практики в улучшении функции легких у студенток / А. Н. Сидоренко // Здоровье и физическая активность : сб. науч. тр. – 2021. – № 2 (18). – С. 34–39.
6. Морозова, Е. А. Цигун и оксигенация крови / Е. А. Морозова. – Витебск : ВГМУ, 2023. – 18 с.
7. Zhang, R. Tai Chi enhances respiratory function in female college students: A randomized controlled trial // Zhang, R. et al. / J. Altern. Complement. Med., 2022. – Р. 694–702.
8. Козлов, Д. И. Гиревой спорт и дыхательная мускулатура / Д. И. Козлов. – Мн. : БГМУ, 2021. – С. 35–36.
9. Смирнов, Р. О. Комбинированные тренировки и ЖЕЛ / Р. О. Смирнов. – Мн. : БНТУ, 2023. – С. 55–57.
10. Wu Y. HIIT vs aerobic training: Impact on lung function / Wu Y. [et al.] // European Journal Applied Physiology. – 2023. – Р. 1264–1268.
11. Белова, А. В. Долгосрочные эффекты физической активности на респираторную функцию / А. В. Белова. – Мн. : БГУ, 2023. – С. 65–67.
12. Гурин, П. С. Сохранение дыхательной силы после прекращения тренировок / П. С. Гурин. – Витебск : ВГУ, 2022. – С. 102–105.
13. Long-term physical activity and lung health in Chinese women: A 10-year follow-up / M. Zhou, J. Yuchen, F. Xikang [et al.] // Respiratory Physiology. Neurobiology. – 2022 – Р. 571–563.
14. Qigong reduces stress-related respiratory dysfunction / J. Lu [et al.] // Frontal Psychology. – 2023. – № . – Р. 1034–1042.

[К содержанию](#)

А. А. ЗДАНЕВИЧ

Беларусь, г. Брест, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЖЕНЩИН В ВОЗРАСТЕ 55–60 ЛЕТ

Summary. The article considers the indicators of motor preparedness of women aged 55–60 years. The level and features of the functional capabilities of women aged 55–60 years in the formation of groups for recreational physical exercises are revealed.

The results show that the functional state of the cardiovascular system in women aged 55–60 years is unsatisfactory; Functional state of the respiratory system – insufficient; Indicators of motor capabilities is low.

Резюме. В статье рассмотрены показатели двигательной подготовленности женщин в возрасте 55–60 лет при формировании групп для занятий оздоровительными физическими упражнениями. Полученные результаты свидетельствуют, что показатели двигательных возможностей находятся на низком уровне.

Актуальность. Процесс старения – закономерный процесс возрастных изменений в органах и системах организма в ходе онтогенеза, но он имеет ярко выраженный индивидуальный характер.

Социальный критерий перехода к старости часто связывают с официальным возрастом выхода на пенсию. Известно около двухсот гипотез о биологической сущности старения.

В современных условиях развития общества особое значение приобретают вопросы повышения физической дееспособности и профессионального долголетия женщин.

Известно, что уровень здоровья тесно связан с уровнем двигательной активности и физической подготовленности человека, поэтому занятия оздоровительной физической культурой являются единственным средством увеличения двигательной активности и здоровья.

Вопросы, связанные с оздоровлением и укреплением здоровья женщин средствами оздоровительной физической культуры, в настоящее время являются актуальными.

По мнению многих исследователей [1; 3; 5; 6], сущность старения состоит в замедлении темпа деления клеток и снижении способности тканей к самообновлению. Существует определенная связь между

темпом старения, продолжительностью жизни и интенсивностью обменных процессов.

Известно, что обеспечить здоровье и физическое совершенство можно путем использования арсенала средств и методов физической культуры. Доказано, что лица, вовлеченные в регулярные физкультурные занятия, отличаются позитивными показателями соматического состояния [2; 4; 5].

Женщины в возрасте 55–60 лет приблизились к пенсионному рубежу, но обладают общей высокой работоспособностью, у них накоплен многолетний опыт, позволяющий успешно выполнять многообразные функции социального значения. Чтобы поддержать имеющуюся работоспособность, следует уделять внимание своему здоровью, и в первую очередь выполнять физические упражнения, которые способствуют его поддержанию.

Цель работы – выявление двигательных возможностей женщин в возрасте 55–60 лет.

Методы и организация исследования. Исследование показателей двигательной подготовленности женщин в возрасте 55–60 лет проводилось с применением следующих методов: анализ литературы, педагогическое наблюдение, тестирование, методы математической статистики.

Применялись контрольные тесты, характеризующие двигательную подготовленность женщин в возрасте 55–60 лет: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз); наклон вперед из положения сидя (см); выкрут рук назад хватом за сантиметровую ленту (см); двигательная реакция, мс; теппинг-тест; поднимание туловища из и. п. лежа на спине (количество раз).

Результаты и их обсуждение. Было проведено исследование по определению показателей двигательной подготовленности у женщин в возрасте 55–60 лет, которое показало, что результаты двигательной подготовленности женщин 55–60 лет находятся на низком уровне. Так, в teste «наклон вперед», характеризующем уровень развития гибкости, отмечена незначительная амплитуда движений, достигшая положительной отметки (+2,3 см в среднегрупповом показателе). В показателях простой двигательной реакции наблюдается увеличение латентного времени. В других изучаемых показателях отмечена аналогичная картина, имеющая положительную динамику, но характеризующаяся низкими результатами (таблица).

Выводы. Результаты тестирования двигательных возможностей женщин в возрасте 55–60 лет свидетельствуют о низком уровне показателей двигательной подготовленности, что требует внесения изменений в систему занятий физическими упражнениями с этим контингентом занимающихся.

Таблица – Показатели двигательной подготовленности женщин в возрасте 55–60 лет

Показатели	Статистические параметры				
	\bar{x}	σ	v	max	min
Наклон вперед из и. п. сидя, см	+1,6	0,55	4,71	+3,0	+1,0
Двигательная реакция, мл/с	0,2942	0,045	15,4	0,312	0,231
Теппинг-тест, сумма точек за 60 с	301,0	18,3	6,0	307,0	294,0
Выкрут рук назад хватом за сантиметровую ленту, см	108,7	7,2	6,62	112,0	106,0
Поднимание туловища из и. п. лежа на спине, количество раз	15,2	4,3	28,0	20,4	10,3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	1,40	0,53	37,0	2,00	1,0

Список использованной литературы

1. Байтлесова, Н. К. Двигательная активность как фактор повышения работоспособности женщин второго периода зрелого возраста, работающих преподавателями вузов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13. 00. 04 / Байтлесова Нурсулу Куспановна. – Белгород, 2012. – 27 с.
2. Данилкина, Ю. А. Оздоровительная физическая культура: влияние на организм / Ю. А. Данилкина, И. С. Москаленко, Ю. И. Шульгов // Символ науки. – 2015. – № 4. – С. 174–176.
3. Лаврухина, Г. М. Методика проведения оздоровительной гимнастики для женщин с учетом возрастных периодов жизни : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13. 00. 04 / Лаврухина Галина Михайловна. – СПб., 2002. – 24 с.
4. Мазакова, Т. В. Индивидуальный подход к совершенствованию основных компонентов физического фитнеса женщин / Т. В. Мазакова, Н. Н. Грудницкая // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. – 2015. – № 4 (49). – С. 168–173.
5. Мякинченко, Е. Б. Оздоровительная тренировка по системе Изотон / Е. Б. Мякинченко, В. Н. Селуянов. – М. : ТВТ Дивизион, 2012. – 80 с.
6. Савин, С. В. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с лицами зрелого возраста : монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова. – М. : Перспектива, 2015. – 252 с.

[К содержанию](#)

Л. С. ЗОЛОТУХО

Беларусь, г. Гродно, Гродненский государственный университет имени Янки Купалы

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДОЗИРОВАННЫХ ТРЕНИРОВОК
СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ЖЕНЩИН
В ПОСЛЕРОДОВОЙ ПЕРИОД: СОМАТИЧЕСКИЙ
И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТЫ**

Summary. Designing postpartum training programs must prioritize achieving key objectives of this phase: preserving women's occupational capacity and reproductive potential. The efficacy of such programs hinges on integrating principles of gradual progression, comprehensiveness, and periodization with individualized approaches and emotion-motivational support, enhancing psychological resilience. The study empirically validates that incorporating regulated strength training into these regimens fosters harmonization of somatic and emotional recovery, thereby improving women's quality of life and cultivating proactive reproductive attitudes – a critical imperative in addressing contemporary demographic challenges.

Резюме. Планирование тренировочных программ в период после родов должно учитывать достижение следующих ключевых целей: сохранение трудоспособности и репродуктивного потенциала женщин. Эффективность программ определяется сочетанием принципов постепенности, комплексности, цикличности, индивидуализации и эмоционально-мотивационной поддержкой, укрепляющей психологическую устойчивость молодых матерей. В исследовании установлено, что дозированные силовые тренировки, интегрированные в оздоровительные тренировочные программы, обеспечивают гармонизацию физического и психологического здоровья, способствуя улучшению качества жизни женщин и формированию позитивных репродуктивных установок, что актуально в условиях демографических вызовов.

Актуальность. Послеродовой период требует комплексного подхода к восстановлению физического и психологического здоровья женщин. В современных демографических условиях (снижение численности женщин репродуктивного возраста на 14,5 % за 2012–2022 гг., коэффициент рождаемости 1,38) проблема разработки научно обоснованной методики построения тренировочного процесса с учётом специфики анатомо-физиологических особенностей организма женщин после родов и направленности нагрузок на развитие силовых качеств приобретает особую актуальность [1].

По данным ряда исследований, физиологические изменения в период беременности (в том числе и повышенный риск дисфункций тазового дна) могут коррелировать с ухудшением психоэмоционального статуса после родов. Снижение качества жизни, обусловленное соматическим дискомфортом, требует комплексной оценки взаимовлияния физического состояния и эмоционального благополучия. Исследование динамики данных показателей позволяет изучить эффективность адаптированной физической нагрузки в период после родов как инструмента гармонизации показателей физического здоровья и эмоционального благополучия молодых матерей [3; 4].

Цель работы – теоретически и практически обосновать эффективность применения средств атлетизма силовой направленности для гармонизации показателей физического здоровья и психоэмоционального состояния женщин в послеродовой период.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленных целей был использован комплекс методов.

1. Анализ научных и методических публикаций с целью обобщения и систематизации теоретических подходов к проблеме исследования [2; 5].

2. Педагогическое тестирование: методика экспресс-оценки уровня соматического здоровья (по Г. Л. Апанасенко); опросник «Самооценка. Активность. Настроение» (далее – САН), опросник «Международное соглашение по вопроснику о недержании мочи» (ICIQ – SF), опросник «Рейестр расстройств со стороны тазового дна» (PFDI-20). Контрольные испытания проводились до начала проведения экспериментальной тренировочной программы и после ей окончания.

3. Педагогический эксперимент. В исследовании участвовали 22 женщины в возрасте 20–42 лет (3–5 месяцев после родов), разделенные на контрольную (далее – КГ) и экспериментальную (далее – ЭГ) группы. КГ выполняла стандартную оздоровительную программу (дыхательные упражнения, Кегеля, общеукрепляющие практики), ЭГ – аналогичную программу с добавлением силовых упражнений. Программа длилась 8 недель (по три занятия в неделю по 45 минут). Все занятия проводились автором исследования.

4. Статистические методы обработки экспериментальных данных: описательная статистика, t-критерий Стьюдента.

Структура занятия экспериментальной программы «Щадящий атлетизм» строилась следующим образом:

Вводная часть: дыхательные упражнения, суставная разминка.

Основная часть: блок 1: стабилизация кора и тазового дна; блок 2: укрепление мышц живота; блок 3: восстановление осанки и тонуса мышц спины; блок 4: укрепление мышц ног и ягодиц.

Заключительная часть: растяжка, дыхательные упражнения, самомассаж.

Рекомендации: занятия начинать после предварительного проведения этапов щадящих и тонизирующих нагрузок. Соблюдать принцип прогрессии нагрузки. В качестве инвентаря использовать резинки, гантели 0,5-1,5 кг, фитбол.

Результаты и их обсуждение. На начальном этапе эксперимента между КГ и ЭГ группами не выявлено статистически значимых различий ($p > 0,05$) по исследуемым параметрам, что подтверждает гомогенность выборки и обеспечивает валидность дальнейшего анализа динамики показателей (таблица 1).

Таблица 1 – Распределение значений показателей соматического и психоэмоционального состояния испытуемых КГ и ЭГ до начала эксперимента

Показатель	Среднее значение		Степень достоверности (p)
	КГ	ЭГ	
<i>Комплексная оценка физического состояния организма</i>			
Методика Апанасенко, баллы	6.2 ± 2.1	6.8 ± 2.3	> 0,05
Опросник PFDI-20	63.5 ± 15.3	60.1 ± 14.8	> 0,05
Опросник ICIQ-SF	8.2 ± 2.7	7.9 ± 2.4	> 0,05
<i>Комплексная оценка психического состояния личности</i>			
Опросник CAH	4.1 ± 1.5	4.3 ± 1.3	> 0,05

Динамика показателей после проведения педагогического эксперимента по внедрению в программу тренировок в ЭГ средств атлетизма силовой направленности показала значимые улучшения значений показателей ($p < 0,01$) (таблица 2). Контрольная группа, занимающаяся по стандартной оздоровительной тренировочной программе, так же показала положительную динамику по всем анализируемым показателям, однако в незначительной степени.

Таблица 2 – Распределение значений показателей соматического и психоэмоционального состояния испытуемых КГ и ЭГ по окончании эксперимента

Показатель	Среднее значение		Степень достоверности (p)
	КГ	ЭГ	
<i>Комплексная оценка физического состояния организма</i>			
Методика Апанасенко, баллы	7.0 ± 2.3	12.5 ± 2.6	<0.001
Опросник PFDI-20	58.2 ± 14.9	45.3 ± 12.1	<0.001
Опросник ICIQ-SF	6.8 ± 2.3	4.1 ± 1.8	<0.01
<i>Комплексная оценка психического состояния личности</i>			
Опросник CAH	5.0 ± 1.4	6.7 ± 1.2	<0.01

1. Вывод по результатам методики экспресс-оценки уровня соматического здоровья (по Г. Л. Апанасенко). Значительное улучшение уровня соматического здоровья зафиксировано в ЭГ после 8 недель тренировок: суммарный балл вырос с 6.8 ± 2.3 до 12.5 ± 2.6 ($p < 0,001$). Это соответствует переходу из категории «ниже среднего» (4-6 баллов) на уровень «выше среднего» (12-15 баллов). В КГ динамика была минимальной (от 6.2 до 7.0, $p > 0.05$). Резкий рост баллов по методике Г. Л. Апанасенко в ЭГ свидетельствует о том, что разработанная программа тренировок оказывает системное положительное воздействие на организм.

2. Согласно опроснику ICIQ – SF, значительное снижение влияния недержания мочи на качество жизни зафиксировано в экспериментальной группе (ЭГ) после 8 недель тренировок: показатель уменьшился с 7.9 ± 2.4 до 4.1 ± 1.8 ($p < 0.01$). В контрольной группе (КГ) динамика значений была статистически незначимой (от 8.2 до 6.8, $p > 0.05$). Снижение внутрибрюшного давления за счет укрепления мышц кора и живота уменьшило нагрузку на мочевой пузырь. Уменьшение симптомов недержания мочи улучшило повседневную активность участниц, снизив психологический дискомфорт.

3. Опросник PFDI-20. Значительное снижение симптомов дисфункции тазовых органов зафиксировано в ЭГ после 8 недель тренировок: показатель уменьшился с 60.1 ± 14.8 до 45.3 ± 12.1 ($p < 0.001$). В КГ динамика была незначительной: от 63.5 ± 15.3 до 58.2 ± 14.9 ($p > 0.05$). Силовые упражнения на мышцы кора и тазового дна укрепили мускулатуру, стабилизировали внутрибрюшное давление и снизили нагрузку на органы малого таза. Комбинированные тренировки улучшили нейромышечный контроль, что способствовало восстановлению функциональности тазовых органов. Снижение баллов PFDI-20 указывает на уменьшение частоты и выраженности симптомов, что напрямую повышает качество жизни женщин в послеродовой период. Однако субъективный характер опросника PFDI-20 может влиять на достоверность данных. Отсутствие долгосрочных данных не позволяет оценить устойчивость улучшений.

4. Опросник САН: баллы в ЭГ выросли с 4.3 ± 1.3 до 6.7 ± 1.2 ($p < 0.01$), что коррелирует с повышением субъективного контроля над телом. В КГ динамика показателей менее значительная (от 4.1 до 5.0, $p > 0.05$). Тренировки по каждой из реализуемых программ способствовали снижению уровня стресса и повышению уровня активности и настроения женщин. В то же время более выраженное улучшение физических показателей в ЭГ усилило чувство контроля над телом, что положительно отразилось на настроении.

Программа экспериментальной группы показала более высокую эффективность для коррекции психоэмоционального и соматического состо-

яния женщин в послеродовой период в сравнении с программой контрольной группы. Ключевыми факторами успеха стали комбинация силовых нагрузок, дыхательных практик и упражнений для тазового дна.

Выводы. Анализ результатов исследования позволил установить, что дозированные силовые тренировки эффективнее традиционных методов восстановления физического и эмоционального состояния женщин после родов. Эксперимент выявил значимые улучшения физического здоровья: снижение симптомов дисфункции тазовых органов, нормализацию веса и повышение аэробной выносливости.

Экспериментальная программа сочетает традиционные методы оздоровительной физкультуры с адаптированными силовыми нагрузками.

По результатам исследования нами разработан ряд рекомендаций:

1. Включение дозированных силовых упражнений в стандартные программы восстановления после родов средствами ОФК.

2. Интеграцию дыхательных практик и упражнений на стабилизацию корпуса для снижения внутрибрюшного давления.

3. Регулярный мониторинг симптомов дисфункции тазового дна и психоэмоционального состояния.

4. Образовательные модули по питанию и режиму восстановления для закрепления результатов.

Перспективными направлениями для дальнейших исследований являются изучение влияния различных типов нагрузок и оценка устойчивости достигнутых улучшений в отдаленном периоде.

Таким образом, включение упражнений атлетической направленности укрепляет здоровье женщин и в перспективе способствуют решению демографических задач.

Список использованной литературы

1. В Беларуси разрабатывается новая демографическая политика // neg.by. – URL: <https://neg.by/novosti/otkrytj/v-belarusi-razrabatyvaetsya-novaya-demograficheskaya-politika/> (дата обращения: 27.04.2025).

2. Куксинова, А. А. Комплексное использование средств оздоровительной гимнастики и аэробики в занятиях с женщинами в послеродовой период / А. А. Куксинова, М. В. Кузьменко // Вестник физической культуры и спорта. – 2023. – № 1 (31). – С. 90–93.

3. Салпагарова, Ф. Х. М. Факторы риска развития несостоятельности мышц тазового дна у женщин / Ф. Х. М. Салпагарова // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Естественные и технические науки. – 2021. – № 7. – С. 208–211.

4. Беременность, роды и послеродовой период: физиология, психопатология, психотерапия и психопрофилактическая подготовка /

Э. П. Станько, В. А. Лискович, И. А. Наумов, С. А. Гарбуз. – Гродно : Гродн. гос. мед. ун-т, 2005. – 195 с.

5. Фрадкина, А. Г. Передовые принципы, на которых базируется процесс физической реабилитации / А. Г. Фрадкина // Перспективные научные исследования: опыт, проблемы и перспективы развития : сб. науч. ст. по материалам XII Междунар. науч.-практ. конф., Уфа, 22 сент. 2023 г. – Уфа : Вестн. науки, 2023. – С. 196–201.

[К содержанию](#)

УДК 612.821.8; 591.185

М. И. ЗОТОВ¹, Г. Е. ХОМИЧ², Е. Н. САВАНЕВСКАЯ¹

¹Беларусь, г. Минск, Белорусский государственный университет

¹Беларусь, г. Брест, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

ВЫЗВАННАЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ МОЗГА ПРИ ВЫРАБОТКЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА

Summary. The study analyzed evoked electrical brain activity (using the P300 method) before and after a cognitive-motor test (drawing symbols with the non-dominant hand). The results showed that after functional load, the latency of the early N1 component significantly decreased.

Резюме. В исследовании была проанализирована вызванная электрическая активность мозга (метод P300) до и после когнитивно-моторного теста (рисование символов неведущей рукой). Результаты показали, что после функциональной нагрузки достоверно снизилась латентность раннего компонента N1.

Актуальность. Моторное обучение – это сложный процесс, который позволяет людям приобретать, совершенствовать и сохранять новые двигательные навыки. В ходе моторного обучения происходит освоение как простых движений, таких как ходьба, так и сложных двигательных навыков, таких как фехтование шпагой или использование предмета в художественной гимнастике [2].

Физиологические механизмы моторного обучения имеют широкое применение в физической культуре и реабилитации. Понимание принципов формирования двигательных навыков способствует разработке наиболее эффективных стратегий реабилитации для людей с нарушениями движений, неврологическими или возрастными изменениями. Исследование механизмов двигательного контроля имеет практическое значение для

улучшения показателей в спорте, хореографии и других видах соревновательной деятельности. Выявляя факторы, способствующие успешному обучению движениям, тренеры и преподаватели могут оптимизировать методические подходы для достижения лучших результатов [3].

Механизмы, лежащие в основе формирования двигательного навыка и контроля выполнения движений, требуют проведения исследований целого мозга. В настоящее время разработаны неинвазивные методики, позволяющие косвенно судить о суммарной активности поверхностно локализованных нейронных популяций мозга по потенциалу электрического поля, отведенного со скальпа. Одной из таких методик является регистрация когнитивных вызванных потенциалов по методу Р300 [1].

Целью данного исследования является сравнительный анализ вызванной электрической активности мозга у лиц до и после выработки двигательного навыка.

Методы и организация исследования. В ходе работы был проведен сравнительный анализ когнитивных вызванных потенциалов, регистрируемых по методике Р300, до и после выполнения когнитивно-моторной нагрузки. В эксперименте принимали участие 12 человек в возрасте от 18 до 20 лет. Все испытуемые были ознакомлены с предстоящими манипуляциями и дали добровольное согласие на участие в них.

У участников эксперимента дважды регистрировали вызванные потенциалы с десятиминутным интервалом. Во время паузы им предлагалось выполнить когнитивно-моторный тест (описан ниже). После его выполнения испытуемые повторно проходили тест Р300.

Процедура проводилась с помощью аппаратно-программного комплекса для регистрации вызванных потенциалов мозга Нейро-ВП. На нем испытуемые проходили регистрацию когнитивных вызванных потенциалов Р300. Процедура представляла собой предъявление в наушники высоких и низких звуковых сигналов в случайном порядке. Испытуемому предлагалось проводить отнесение каждого из них к первой либо второй категории путем нажатия соответствующей клавиши. Одновременно проводилась регистрация коротких отрезков электроэнцефалограммы.

Для записи вызванных потенциалов мозга использовались чашечковые хлорсеребряные электроды. Непрерывный контакт с кожей головы обеспечивался посредством электропроводной пасты «Унипаста» (ООО «Гельтек–Медика», Россия). ЭЭГ регистрировали монополярно в точках С3 и С4. Референтный электрод располагают в точке Fpz. Заземляющий электрод располагают на запястье. Ответы на каждый вид стимулов суммируются раздельно. Исследуется комплекс негативно-позитивных колебаний. Это и есть вызванный потенциал, который получают в результате суммации ответов на «значимые» и «незначимые» стимулы.

Для каждой регистрации были вычислены латентности пиков P1, N1, P2, N2, P3 (мс). Оценка достоверности различий осуществлялась в программе Microsoft Excel с использованием t-критерия Стьюдента ($p < 0,05$).

После первой регистрации вызванного ответа испытуемым основной группы предлагался когнитивно-моторный тест. В ходе тестирования испытуемому предъявлялся набор каллиграфических символов. Задачей участника было как можно точнее воспроизвести каждый из предложенных символов в отдельной графе на предоставленном бланке не ведущей рукой (т. е. для правшей это была левая рука). После этого проводилась повторная регистрация вызванных потенциалов.

Результаты и их обсуждение. Первая регистрация когнитивных вызванных потенциалов позволила получить показатели латентности основных компонентов вызванного ответа. На основе полученных данных можно заключить, что латентность пика N1 варьирует в довольно узком диапазоне – $101,4 \pm 3,1$ мс в левом и $99,5 \pm 3,0$ мс в правом отведении. То же самое верно и для пика P2 – $154 \pm 11,5$ мс в левом и $153,7 \pm 11,2$ мс в правом отведении. Латентность пика N2 наиболее вариабельна из приведенных, ее значения колебались в диапазоне $200,9 \pm 10,0$ мс в левом и $197,5 \pm 10,8$ мс в правом отведении. Латентность пика P3 изменилась в пределах $272,8 \pm 10,1$ мс в левом и $276,8 \pm 9,4$ мс в правом отведении.

После выполнения каллиграфической пробы было установлено, что только латентность пика N1, зарегистрированная в левом отведении, достоверно отличалась от таковой до пробы. Ее значение составило $91,4 \pm 5,2$ мс в левом ($p < 0,05$) и $95,2 \pm 5,2$ мс в правом ($p > 0,05$) отведении. Латентное время появления остальных пиков достоверно не отличалось от таковых до функционального тестирования ($p > 0,05$). Латентность пика P2 находилась в диапазоне $144,6 \pm 3,7$ мс в левом и $144,7 \pm 3,5$ мс в правом отведении, N2 – $193,0 \pm 6,6$ мс в левом и $190,5 \pm 6,2$ мс в правом отведении, P3 – $270,2 \pm 8,1$ мс слева и $268,5 \pm 6,9$ мс справа.

Выводы. Полученные результаты свидетельствуют в пользу того, что кратковременная когнитивно-моторная нагрузка оказывает влияние на вызванную активность мозга. Однако это влияние прослеживается лишь на уровне тенденций ($p > 0,05$) и в основном ограничиваются достоверными изменениями в латентности раннего компонента вызванных потенциалов N1 ($p < 0,05$). Поздние компоненты, такие как N2 и P3, остаются неизменными. Полученные результаты подтверждают предположение о том, что когнитивная нагрузка оказывает влияние в основном на ранние фазы обработки информации, связанной с моторными и когнитивными процессами.

Работа выполнена в рамках НИР ГПНИ № ГР20211944, БРФФИ № ГР 20241307.

Список использованной литературы

1. Event-related potentials during motor learning in a force field / K. Kamiyama, K. Kato, H. Tanaka [et al.] // Experimental Brain Research. – 2010. – Vol. 205, № 1. – P. 107–118.
2. Polich, J. Updating P300: An integrative theory of P3a and P3b / J. Polich // Clinical Neurophysiology. – 2007. – Vol. 118, № 10. – P. 2128–2148.
3. Neural correlates of motor skill learning are dependent on both age and task difficulty / F. Taddei, B. T. Bower, J. R. Verghese [et al.] // Front. Aging Neurosci. – 2016. – Vol. 8. – P. 228.

[**К содержанию**](#)

УДК 796.4

Р. Т. ИБРАГИМОВА

Россия, г. Казань, Казанский национальный исследовательский технический университет имени А. Н. Туполева – КАИ

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, СПОСОБНОСТИ КОНЦЕНТРАЦИИ САМОМОТИВАЦИИ И САМОРЕФЛЕКСИИ ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ ДРЕВНЕВОСТОЧНЫМИ ПРАКТИКАМИ

Summary. The article examines the effect of ancient Eastern practices on emotional well-being, health development, self-motivation and self-reflection. The article describes the main mechanisms of the positive impact of meditation, yoga, tai chi and qigong on the psycho-emotional state. Practical recommendations for integrating data into everyday activities are presented.

Резюме. В статье рассматривается влияние древневосточных практик на эмоциональное благополучие, развитие концентрации, самомотивации и саморефлексии. Описаны основные механизмы позитивного воздействия практик медитации, йоги, тайцзи и цигуна на психоэмоциональное состояние. Представлены практические рекомендации для интеграции данных практик в ежедневную деятельность.

В современном мире высокая динамика социальной среды приводит к росту эмоционального напряжения и снижению когнитивных способностей. Повышение уровня эмоционального благополучия и саморефлексии становится необходимостью. Древневосточные практики представляют собой эффективный ресурс для укрепления психоэмоционального состояния. Такие практики рассматриваются как целостная техника управления стрес-

сом, они помогают достигнуть чувства равновесия и единения разума с телом, что способствует развитию самоконтроля и повышению чувства спокойствия и благополучия.

Актуальность темы: в условиях стремительного темпа жизни, высокой информационной нагрузки и социальной нестабильности наблюдается рост уровня стресса, тревожности и эмоционального выгорания. В связи с этим особую актуальность приобретает поиск эффективных методов саморегуляции психоэмоционального состояния, одним из которых являются древневосточные практики.

Цель исследования заключается в анализе влияния древневосточных практик на развитие внутреннего ресурса и повышение личностной устойчивости в условиях современной стрессогенной среды.

Наиболее известные древневосточные практики:

- **Медитация** – это практика тренировки внимания и сознания, направленная на развитие осознанности, внутреннего спокойствия и эмоционального равновесия. Существует множество видов медитации (например, концентрация на дыхании, осознанность, мантры, визуализация), но все они объединены целью – изменить обычное состояние сознания для достижения психологической устойчивости и глубокой саморефлексии.

- Тайцзи (Тайцзи-циоань) – это древнекитайское внутреннее боевое искусство, которое сочетает медленные, плавные движения с контролируемым дыханием и сосредоточением внимания. Его основная цель – гармонизация тела и сознания, развитие внутренней энергии («ци»).

- Цигун (буквально 'работа с энергией') – общее название системы дыхательных, медитативных и физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, регуляцию энергии и достижение психофизического баланса.

Обе практики базируются на концепциях традиционной китайской медицины о циркуляции энергии ци по каналам (меридианам) тела.

- Йога – это древняя индийская практика, сочетающая физические позы (**асаны**), дыхательные упражнения (**пранаяма**), медитацию и этические принципы.

Основная цель йоги – достижение гармонии между телом, разумом и духом. В традиционном понимании йога – это не только физическая активность, но целостная философская система самосовершенствования

При стрессе активируется **симпатическая нервная система** («бей или беги»): повышается частота сердечных сокращений, давление, уровень кортизола. Практики медитации, дыхания, плавных движений активируют **парасимпатическую нервную систему** («отдыхай и восстанавливайся»), что снижает пульс, нормализует дыхание, уменьшает уровень гормонов стресса.

Методы и организация исследования. Для сбора информации и необходимых исследовательских данных, касающихся терапевтических эффектов древневосточных практик, использовалась система GoogleScholar. Первоначально был произведен поиск, по ключевым словам, «эмоциональное благополучие», «медитация», «саморефлексия». Далее для выбора статьи по тематике исследования были произведены следующие шаги. Сначала – изучение названия литературного источника, осуществлялась проверка на наличие данных, описывающих благоприятное и оздоровливающее влияние практик на психоэмоциональное состояние человека. Затем каждая из статей тщательно анализировалась на предмет исследования. Выборка итоговых материалов отражала широкий спектр преимуществ, применения и терапевтических эффектов древневосточных практик.

Результаты и их обсуждение. Анализ современных эмпирических исследований показал, что регулярная практика древневосточных методов, таких как медитация, йога, тайцзи и цигун, оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние человека. В частности, было выявлено, что медитация способствует увеличению плотности серого вещества в зонах головного мозга, отвечающих за саморегуляцию и эмпатию (Holzel et al., 2011). Практика тайцзи ассоциируется с улучшением когнитивных функций и снижением уровня тревожности (Wayne et al., 2014), а занятия йогой способствуют снижению уровня стресса и нормализации гормонального фона (Field, 2011).

Результаты обобщённого анализа подтверждают, что древневосточные практики могут служить эффективным инструментом повышения психоэмоциональной устойчивости. Механизмы их позитивного воздействия включают нейропластические изменения в структурах мозга, улучшение регуляции вегетативной нервной системы и восстановление гормонального баланса. Эти данные согласуются с выводами ранее проведённых научных исследований и подчёркивают значимость интеграции подобных практик в программы психопрофилактики, личностного роста и стресс-менеджмента.

Выводы. Древневосточные практики оказывают комплексное воздействие на эмоциональное состояние человека, способствуют развитию концентрации внимания, самомотивации и навыков саморефлексии. Их внедрение в повседневную жизнь может стать эффективным инструментом психопрофилактики и повышения качества жизни.

Список использованной литературы

1. Бейдик, А. О. Йога как процесс личностного роста человека / А. Ю. Бейдик, Л. Ю. Петрова // Актуальные проблемы, современные

тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : сб. материалов III Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – М. : Изд-во РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2021. – С. 1235–1238.

2. Жихорева, В. А. Структура и содержание дополнительной образовательной программы «пластика тела» / В. А. Жихорева // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / под ред. Л. Б. Андрющенко, С. И. Филимоновой. – М. : Изд-во РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2020. – С. 47–51.

3. Влияние занятий йогой на качество жизни занимающихся / Л. Ю. Петрова, Е. Ю. Внукова, С. П. Шпель, С. Б. Маврина // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – С. 26–31.

4. Хольцель, Б. К. Практика осознанности приводит к увеличению плотности серого вещества головного мозга / Б. К. Хольцель // Психиатрические исследования: нейровизуализация. – 2011. – Т. 191, № 1. – С. 36–43.

5. Уэйн, П. М. Влияние тайцзи на когнитивные способности пожилых людей: систематический обзор и метаанализ / П. М. Уэйн // Журнал Американского гериатрического общества. – 2014. – Т. 62, № 1. – С. 25–39.

6. Филд, Т. Обзор клинических исследований йоги / Т. Филд // Комплементарная терапия в клинической практике. – 2011. – Т. 17, № 1. – С. 1–8.

[К содержанию](#)

УДК 796.01:615.8:378.4

Л. І. ІЛЬЯЕВА¹, І. М. ХЛУСЕВІЧ²

¹Беларусь, г. Гродна, Гродзенскі дзяржаўны медыцынскі ўніверсітэт

²Беларусь, г. Гродна, Гродзенскі дзяржаўны ўніверсітэт імя Янкі Купалы

ІНДЫВІДУАЛІЗАЦЫЯ РУХАЛЬНАЙ АКТЫЎНАСЦІ Ў СТУДЕНТАЎ СПЕЦЫЯЛЬНАЙ МЕДЫЦЫНСКАЙ ІЛЯЧЭБНАЙ ГРУП ГРДМУ З ЗАХВОРВАННЯМІ САРДЭЧНА-САСУДЗІСТАЙ СІСТЭМЫ

Summary. The article reflects the results of a study of changes in the functional state of students under the influence of such physical activity as Nordic walking. Based on a representative sample of subjects, data on the

functional state of 1st-year female students who regularly practice Nordic walking were obtained during the study. It is shown that increasing the motor activity of those who engage in extracurricular activities improves the physical development and health of students aged 17–19 years.

Рэзюмэ. У артыкуле адлюстраваны вынікі даследавання змены функцыянальнага стану студэнтаў пад уплывам такой галіны фізічнай нагрузкі, як скандынаўская хадзьба. У даследаванні на аснове рэпрэзентацыйной выбаркі падыспытных атрыманы дадзеныя аб функцыянальным стане студэнтак першага курса, якія рэгулярна займаюцца скандынаўскай хадзьбой. Паказана, што павышэнне рухальнай актыўнасці тых, хто займаецца за кошт дадатковых заняткаў, забяспечвае паляпшэнне паказчыкаў фізічнага развіцця і здароўя студэнтаў 17–19 гадоў.

Актуальнасць. Сёння стаў агульнавядомым факт станоўчага ўплыву сістэматычнай фізічнай трэніроўкі на сардэчна-сасудзістую сістemu (далей – ССС). Відавочным паказчыкам пераноснасці фізічнай нагрузкі з'яўляецца перш за ёсё стан ССС. На працягу навучальнага года ў Гродзенскім дзяржаўным медыцынскім універсітэце студэнты адчуваюць уплыву мноства фактараў, якія аказваюць адмоўнае ўздзеянне на стан іх здароўя.

Прычынамі стрэсавых сітуацый з'яўляюцца вялікая колькасць вывучаемага матэрыялу, а таксама неабходнасць сумяшчаць вучобу з працай на старэйшых курсах (што прыводзіць да павелічэння нагрузкі і часта становіцца прычынамі захворванняў ССС), парушэнні рэжыму працы, адпачынку і харчавання, значная гіпадынамія. Устаноўлена, што рост захворванняў студэнтаў адбываецца на фоне прыкметнага зніжэння ўзроўню іх фізічнага развіцця, што негатыўна адбіваецца на прадуктыўнасці навучальнага працэсу, а ў далейшым – і на працоўнай дзейнасці [1]. Таму было прынята рашэнне прааналізаваць стан ССС студэнтаў спецыяльнай медыцынскай і лячэбнай групы ГрДМУ.

Мэта даследавання – ацаніць функцыянальныя паказчыкі ССС студэнтаў ГрДМУ спецыяльнай медыцынскай і лячэбнай груп розных факультэтаў да і пасля выканання аздараўленчага напрамку “скандынаўская хадзьба”.

Матэрыялы і методы даследавання. Даследаванне праводзілася на базе УА “Гродзенскі дзяржаўны медыцынскі ўніверсітэт”.

У ім былі выкарыстаны тэарэтычныя і эксперыментальныя метады: аналіз навукова-папулярнай літаратуры; ацэнка фізічных нагрузкак на сістemu кровавзвароту (была праведзена з дапамогай прымянея функцыянальных проб – нагрузкачных тэстаў). Адной з галоўных задач выкарыстання нагрузкачных тэстаў з'яўляецца ацэнка фізічных нагрузкак на сістemu кровавзвароту сярод студэнтаў медыцынскага ўніверсітэта і яе рэзерваў

з дапамогай тэсціравання сістэмы кровавзвароту. Даследчая база была сфарміравана на электронных носьбітах у Microsoft Excel, а статыстычныя разлікі і дыяграмы выкананы з дапамогай камп'ютарнай праграмы Statistica 6.0.

Частата сардэчных скарачэнняў – гэта колькасць сардэчных скарачэнняў на працягу адной хвіліны. ЧСС схільна сутачным ваганням і залежыць ад такіх фактараў, як узрост, пол, умовы навакольнага асяроддзя, камплекцыя цела. Каб даць функцыянальную ацэнку сардэчна-сасудзістай сістэме і вызначыць гемадынамічныя паказчыкі, неабходна спачатку правесці аналіз частаты сардэчных скарачэнняў у спакоі і пасля нагрузкі. Ацэнку атрыманых значэнняў ЧСС праводзяць у адпаведнасці са спецыяльнымі значэннямі.

Па меркаванні акадэміка М. М. Амосава, па ЧСС у становішчы седзячы можно даць папярэднюю ацэнку стану ССС. Калі ў мужчыны ЧСС радзей за 60 удараў у хвіліну – выдатна, радзей за 65 – добра, 65–75 – пасрэдна, часцей за 75 – дрэнна. У дзяўчат і юнакоў значэнні паказчыкаў неабходна павялічыць прыкладна на 5–10 удараў [3].

Вынікі і іх абмеркаванне. Вымераўшы ЧСС у стане спакою, мы атрымалі вынікі: 4,3 % маюць значэнне ніжэйшае за норму (брадыкардыя), 72,85 % – у норме, 22,85 % маюць значэнне, вышэйшае за норму, што сведчыць аб наяўнасці тахікардыі.

Пры правядзенні даследавання мы ўлічвалі, што нельга праводзіць вымярэнне адразу пасля прыему ежы, фізічнай напругі, або пры хваляванні. Перад даследаваннем неабходна некалькі хвілін побыць у спакоі, аднавіць дыханне і пульс. Паказчыкі артэрыйяльнага ціску запісваюцца так: АЦС – артэрыйяльны ціск сісталічны, АЦД – артэрыйяльны ціск пульсавы (гэта розніца АЦС і АЦП у мм рт. ст.). Прааналізаваўшы атрыманыя даныя, можна сказаць, што артэрыйяльны ціск сісталічны ў норме ў 76,8 %, артэрыйяльны ціск дыястолічны ў межах нормы ў 81,8 % доследных і ў 53,8 % нармальны пульсавы ціск (малюнак 1).



Малюнак 1 – Норма артэрыйяльнага ціску

Для вывучэння рэзерваў магутнасці сістэмы кровавзвароту выкарыстоўваецца індэкс Руф'е (далей – IP). Спачатку падыспытныя падлічвалі ЧСС у стане спакою. Затым выканалі дазаваную фізічную нагрузкку, якая заключаецца ў тым, што падыспытны робіць 30 прысяданняў за 45 с. Потым двойчы паслядоўна праводзілі падлік пульса. Першы раз – у спакоі, другі – адразу ж пасля прысяданняў на працягу 15 с. Трэці падлік рабілі на працягу 15 апошніх секунд першай хвіліны аднаўленчага перыяду.

Разлік індекса Рут:

IP = (4 x (П1 + П2 + П3) - 200) / 10, где:

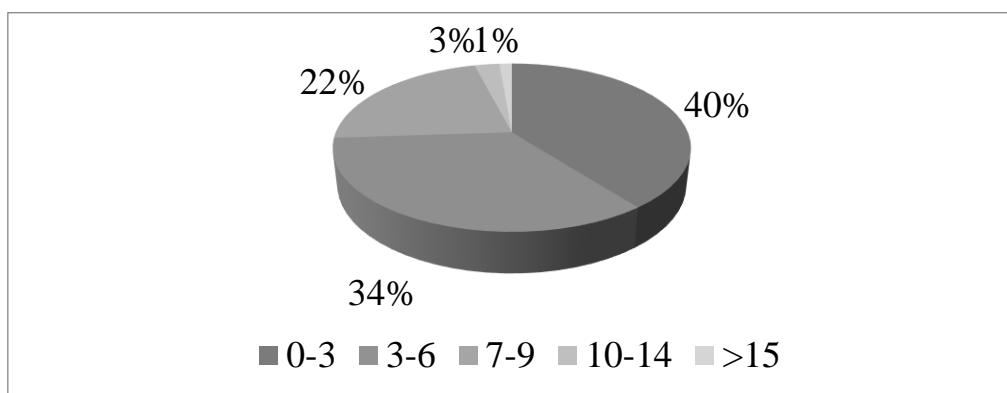
П1 – ЧСС у спакої;

П2 – ЧСС адразу пасля нагрузкі;

ПЗ – ЧСС у першыя 15 секунд у канцы першай хвіліны аднаўлення.

Далей выпрацоўваюць ацэнку атрыманага паказчыка ў адпаведнасці са школай.

Нездавальняючы вынік або дрэнная праца сэрца, магчымы, цяжкая сардэчная недастатковасць – больш за 15. Дрэнны вынік або сардэчная недастатковасць сярэдній ступені цяжкасці – 10–15. Сярэдняя праца здольнасць, недастатковасці няма – 7–9. Добры вынік, добрая праца здольнасць – 3–6 (норма). Выдатны вынік, выдатная праца сэрца – 0–3 (норма) (малюнак 2).



Малюнак 2 – Ацэнка індэksа Руф'е

Вынікі, якія мы атрымалі, паказалі, што добрая працаздольнасць назіраецца ў 40 % падыспытных, у 56 % працаздольнасць сярэдняя, а ў астатніх 4 % – сардэчная недастатковасць.

Далей нам неабходна было вымераць хвілінны аб'ём кровазвароту, ці, як ён яшчэ называецца, хвілінны аб'ём крыві (далей – ХАК).

Хвілінны аб'ём крыві – гэта колькасць крыві, якая выкідаецца кожную хвіліну з сэрца ў аорту. Разлік праводзіцца па формуле Лімб-Штрандэра, разлічваецца на падставе эксперыментальных дадзеных.

Паслядоўнасць разліку такая:

- 1) ПАЦ (пульсавы ціск) = АЦС – АЦД мм;
- 2) САЦ (сярэдні ціск) = (АЦС + АЦД): 2 мм;
- 3) РАЦ (рэдукаваны ціск) = (ПАЦ х 100): САЦ мм;
- 4) ХАК = РАЦ х ЧСС (мл / хв).

У здаровых асоб у стане спакою МАК вагаецца ў межах 3-5 л. У жанчын гэты паказчык звычайна ніжэйшы, прыблізна на 20 %. Хвілінны аб'ём крыві паказаў добрыя вынікі: у 83 % - хвілінны аб'ём крыві ў норме, у 11 % – ніжэйшы за норму і ў 6 % – вышэйшы за норму.

Функцыянальныя магчымасці сістэмы кровавзвароту і арганізма ў цэлым найболей выразна адлюстроўваюцца ў біялагічнай рэакцыі прыстасавання да фізічнай нагрузкі. Пасля максімальна пераноснай нагрузкі ХАК (у залежнасці ад уздоўжнью здароўя) можа павялічвацца ў некалькі разоў. Гэта кратнасць і характарызуецца як рэзервы здароўя. Стандартная фізічная нагрузкка заключаецца ў 30 глыбокіх прысяданнях на працягу 45 с.

ХАК-рэзервы вылічаюцца па наступным алгарытме:

- 1) ХАК 1 – у стане спакою.
- 2) ХАК 2 – адразу ж пасля стандартнай фізічнай нагрузкі (пасля падліку ЧСС і АЦ).
- 3) вылічэнне ХАК-рэзерву падлічваецца па формуле:

$$\text{ХАК 2} / \text{ХАК 1} = \text{"рэзерв функцыі".}$$

Шляхам матэматычных разлікаў мы атрымалі наступныя вынікі: у 26 % доследных ХАК-рэзерв у норме, у 74 % – ніжэйшы за норму.

Пры выкананні фізічных нагрузкак некалькі паніжаецца шчыльнасць капіляраў, а іх дыяметр павялічваецца на 10–13 %. Велізарнае значэнне маюць фізічныя практикаванні і ў паляпшэнні руху крыві па венах. Фізічныя нагрузкі – адна з разнавіднасцей стрэсараў [2; 4].

Пасільныя нагрузкі спрыяюць развіццю другой стадыі адаптацыі арганізма – падвышанай устойлівасці. Даказана, што пры гэтым узнікае ўстойлівасць як да спецыфічных раздражняльнікаў (фізічных практикаванняў), так і да неспецыфічных (неспрыяльных фактараў навакольнага асяроддзя: спякоты, холаду, перападаў атмасфернага ціску, а таксама разнастайнага нервова-эмацыйнага напружання).

Вывады. Прыйметны ўплыў аказваюць заняткі фізічнай культуры на сасудзістую сістэму: павялічваецца ёмістасць і эластычнасць сасудаў, памяншаецца перыферычны супраціў крыві.

Акрамя таго, рэгуллярныя заняткі фізічнай культуры спрыяюць павышэнню кіслароднай ёмістасці крыві, узрастанню яе імуналагічнай актыўнасці, паляпшэнню працы згортвальнай і антызгортвальнай сістэм крыві. Пры біяхімічных зменах, якія адбываюцца ў цягліцах і сасудах

у выніку выканання фізічних практикаванняў, арганізм узмоцнена спажывае халестэрын. Гэта спрыяе нармалізацыі тлушчавага абмену і ў некаторай ступені папярэджвае атэрасклероз. Напружаная разумовая праца, маларухомы лад жыцця, шкодныя звычкі выклікаюць павышэнне тонусу і пагаршэнне харчавання сценак артэрый, страту іх эластычнасці, што можа прывесці да ўстойлівага павышэння ў іх крывянога ціску, і ў рэшце рэшт да гіпертанічнай хваробы.

Такім чынам, мы бачым, што фізічныя нагрузкі станоўча ўплываюць на крывяносную сістэму, паляпшаючы і ўдасканальваючы яе працу. Каб быць здаровым, дужым, вынослівым і рознабакова развітым чалавекам, неабходна актыўізаваць кровазварт з дапамогай фізічных практикаванняў. Асабліва карысны ўплыў на крывяносную сістэму аказваюць заняткі цыклічнымі відамі практикаванняў: скандынаўскай хадзьбой, плаваннем.

Спіс выкарыстанай літаратуры

1. Мельник, С. Н. Состояние центральной гемодинамики молодых людей в зависимости от типа кровообращения при физических нагрузках / С. Н. Мельник, Е. С. Сукач, О. Г. Савченко // Проблемы здоровья и экологии. – 2014. – № 3. – С. 116–120.
2. Ильяева, Л. И. Индивидуализация двигательной активности как фактор повышения качества жизни студентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями / Л. И. Ильяева // Актуальные и перспективные научные исследования : сб. ст. V Междунар. науч.-практ. конф., 30 ноябр. 2024 г. – Пенза : МЦНС «Наука и Просвещение», 2024. – С. 100–103.
3. Махарова, Н. В. Структурно-функциональные изменения сердечно-сосудистой системы при занятиях спортом / Н. В. Махарова // Якутский медицинский журнал. – 2007. – С. 44–46.
4. Деманова, И. Ф. Оценка состояния здоровья и физического развития студентов / И. Ф. Деманова // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 6. – С. 251.

[**К содержанию**](#)

В. С. КАВКАЕВА

Россия, г. Казань, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Summary. This article explores the impact of physical activity on the psycho-emotional state of individuals with disabilities. It highlights the importance of inclusive physical activities and their role in enhancing mental well-being, self-esteem, and social integration among this population. The findings suggest that regular engagement in physical activities can lead to significant improvements in emotional health and quality of life for people with disabilities.

Резюме. В статье рассматривается влияние физической активности на психоэмоциональное состояние людей с ограниченными возможностями. Подчеркивается важность инклюзивных физических активностей и их роль в улучшении психического благополучия, самооценки и социальной интеграции данной категории населения. Результаты исследования показывают, что регулярные занятия физической активностью могут привести к значительным улучшениям в эмоциональном здоровье и качестве жизни людей с ограниченными возможностями.

Актуальность. Актуальность исследования обусловлена растущим числом людей с ограниченными возможностями и необходимостью поиска эффективных методов их реабилитации и социальной адаптации. Физическая активность рассматривается как один из ключевых факторов, способствующих улучшению психоэмоционального состояния, что особенно важно для людей, сталкивающихся с различными барьерами в жизни.

Цель работы – изучение влияния физической активности на психоэмоциональное состояние людей с ограниченными возможностями, а также выявление факторов, способствующих повышению их качества жизни через занятия спортом и физической культурой.

Методы и организация исследования.

Проведён анализ источников литературы и научных публикаций в области работы реабилитационных центров, где были организованы группы для занятий физической активностью. В выборку вошли 100 участников с различными формами инвалидности. В литературе

использовались стандартизированные анкеты (например, шкала депрессии Бека) и качественные интервью для оценки психоэмоционального состояния. Данные собирались до начала занятий и через 6 месяцев регулярной физической активности.

Результаты и их обсуждение. В результате анализа методической литературы было выявлено значительное снижение уровней тревожности и депрессии у участников после шести месяцев занятий физической активностью. Основная часть испытуемых отметили улучшение настроения и повышение самооценки. Также наблюдалось увеличение социальной активности: участники стали чаще взаимодействовать друг с другом и принимать участие в общественных мероприятиях.

Ещё были выявлены инклюзивные виды физической нагрузки. Это подход к физической активности, который учитывает потребности и возможности людей с различными физическими и психическими ограничениями. Основной целью инклюзивной физической нагрузки является обеспечение равного доступа к занятиям спортом и физической активностью для всех, независимо от их состояния здоровья. Специальные соревнования, адаптированные под потребности людей с ограниченными возможностями (например, баскетбол на колясках). Инклюзивные фитнес-центры предлагают специализированное оборудование и программы, а также помочь персональных тренеров. Инклюзивные уроки физкультуры проводятся в школах. Как итог, дети с ограниченными возможностями могут заниматься вместе со всеми и участвовать в современных программах отдыха и досуга, например в прогулках в парке или танцах на колясках.

Регулярные занятия спортом способствуют выработке нейромедиаторов, таких как эндорфины и серотонин, которые отвечают за улучшение настроения и снижение уровня стресса. Эндорфины, известные как «гормоны счастья», высвобождаются во время физической нагрузки и приводят к ощущению легкости и радости, что особенно важно для людей, испытывающих эмоциональные трудности. Серотонин, в свою очередь, регулирует такое важное состояние, как уровень тревожности и депрессии, что помогает в преодолении психоэмоциональных барьеров, связанных с ограничениями здоровья. Кроме того, физическая активность значительно влияет на качество сна, способствуя его более глубокому и спокойному состоянию. Высокий уровень физической активности помогает сократить время засыпания и увеличить продолжительность глубокого сна, что считается важным для восстановления организма. Улучшенный сон, в свою очередь, благоприятно сказывается на умственной ясности, эмоциональной стабильности и общем состоянии здоровья.

Эти результаты подтверждают гипотезу о том, что физическая активность способствует не только физическому, но и психоэмоциональному благополучию.

Выводы. Физическая активность оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние людей с ограниченными возможностями. Регулярные занятия спортом способствуют снижению уровня тревожности и депрессии, повышают самооценку и улучшают качество жизни. Необходима дальнейшая работа по внедрению инклюзивных программ физической активности в реабилитационные центры для обеспечения доступа к спорту для всех категорий населения.

Список использованной литературы

1. Бек, А. Когнитивная терапия депрессии / А. Т. Бек, А. Уэллс, И. Меллера. – М. : Питер, 2010. – 195 с.
2. Костюченко, Н. В. Физическая культура как средство социальной адаптации инвалидов / Н. В. Костюченко, А. А. Сидоренко // Физическая культура. – 2018. – № 12 (3). – С. 45–50.
3. Логинова, Н. О. Психологические основы физической культуры / Н. О. Логинова // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : материалы V Всерос. науч.-практ. конф., Москва, 18–19 мая 2023 г. / под науч. ред. М. О. Аксенова, С. И. Филимоновой. – М. : РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2023. – С. 461–465.
4. Коротько, С. В. Влияние физической культуры и спорта на психологию человека / С. В. Коротько, Н. А. Агеева, А. А. Левченко // Современная наука: актуальные вопросы и перспективы развития : материалы Междунар. науч.-практ. конф., София, 23 дек. 2017 г. / под общ. ред. А. И. Вострецова. – 2017. – С. 609–614.
5. Левин, А. М. Психологические аспекты реабилитации инвалидов / А. М. Левин, Т. В. Григорьева // Психология здоровья. – 2021. – № 15 (2). – С. 78–85.
6. Левин, П. В. Влияние физической культуры на психологическое состояние человека / П. В. Левин // Современные тенденции развития образования: компетенции, технологии, кадры. – 2019. – С. 209–213.
7. Прилипенко, Н. С. Организационно-методические основы восстановительной медицины и реабилитации / Н. С. Прилипенко, Е. Л. Поважная // Вестник восстановительной медицины. – 2012. – № 4.
8. Шарова, Е. А. Влияние спорта на эмоциональное состояние людей с ограниченными возможностями / Е. А. Шарова, И. И. Петрова // Спортивная медицина. – 2019. – № 10 (1). – С. 22–30.
9. Physical Activity and Disability: A Global Perspective // World Health Organization. – Geneva : WHO Press, 2020. – стр.?

[**К содержанию**](#)

Д. С. КАЛЬМАН, Н. С. МИЛАШУК

Беларусь, г. Брест, Брестский государственный университет
имени А. С. Пушкина

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ И ПРИВЕРЖЕННОСТИ К ТРЕНИРОВОЧНОМУ ПРОЦЕССУ

Summary. The article investigates a complex of psychological factors determining the formation of sports motivation and adherence to the training process.

Резюме. В статье исследуется комплекс психологических факторов, детерминирующих формирование спортивной мотивации и приверженности к тренировочному процессу.

Актуальность. Проблема формирования устойчивой спортивной мотивации и обеспечения долгосрочной приверженности к тренировочному процессу остается одной из наиболее значимых в современной теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки. Несмотря на активные исследования в данной области, высокий процент отсева спортсменов на различных этапах подготовки, а также риски профессионального «выгорания» указывают на недостаточную изученность и практическую проработанность механизмов поддержания мотивации [2; 3]. Спортивная деятельность, характеризующаяся высокими физическими и психоэмоциональными нагрузками, требует от атлетов не только развития физических качеств, но и наличия мощных внутренних ресурсов, позволяющих преодолевать трудности, сохранять интерес к монотонным тренировкам и стремиться к достижениям на протяжении длительного времени. В этом контексте идентификация и анализ психологических факторов приобретают первостепенное значение.

Цель работы – выявить и количественно оценить влияние ключевых психологических факторов на формирование спортивной мотивации и степень приверженности тренировочному процессу у спортсменов.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе спортивных организаций г. Бреста и Брестской области. Выборку составили 60 спортсменов (38 юношей и 22 девушки) в возрасте 16–20 лет, систематически занимающихся различными видами спорта.

В работе использовался следующий комплекс методов: анализ, синтез и обобщение данных научно-методической литературы; «Шкала

спортивной мотивации» Л. Пелльетье и др. (адаптация Е. Н. Осина); «Шкала общей самоэффективности» Р. Шварцера и М. Ерусалема (адаптация В. Г. Ромека); опросник «Восприятие успеха в спорте» Дж. Дуды и Дж. Николлса (адаптация А. Н. Вераксы, А. Е. Горовой); вычисление процентных долей.

Организация исследования предполагала проведение тестирования в группах по 10–15 человек. Респондентам предоставлялась подробная инструкция.

Результаты и их обсуждение. Был проведен анализ взаимосвязей между исследуемыми факторами и приверженностью тренировочному процессу.

Среди спортсменов с высоким уровнем внутренней мотивации 75 % продемонстрировали высокую приверженность тренировочному процессу; с низкой внутренней мотивацией – 15 % показали высокую приверженность. Из числа спортсменов с высоким уровнем идентифицированной регуляции (55 % от общей выборки) 70 % имели высокую приверженность. Из спортсменов с высоким уровнем мотивации ни один (0 %) не показал высокой приверженности, а 80 % из них имели низкую приверженность. Эти данные четко указывают, что автономные формы мотивации являются ключевым фактором устойчивой приверженности спорту [4].

Среди спортсменов с высоким уровнем самоэффективности (60 % от общей выборки), 78 % показали высокую приверженность тренировкам. В группе с низкой самоэффективностью (10 % от общей выборки) лишь 10 % продемонстрировали высокую приверженность. Из числа атлетов с высокой самоэффективностью, 80 % также демонстрировали преобладание ориентации на задачу/мастерство.

Среди спортсменов с преобладающей ориентацией на задачу/мастерство, 72 % показали высокую приверженность. В группе с доминирующей ориентацией на эго/результат высокую приверженность продемонстрировали только 30 % спортсменов. Результаты подчеркивают, что фокус на личном развитии в большей степени способствует долгосрочному удержанию в спорте, чем стремление исключительно к победе над другими [1].

Среди спортсменов, высоко оценивших автономную поддержку тренера (50 % от общей выборки), 70 % продемонстрировали высокую приверженность тренировочному процессу. В группе, низко оценившей автономную поддержку (15 % от общей выборки), только 22 % показали высокую приверженность. Из числа атлетов, высоко оценивших вовлеченность тренера (60 % от общей выборки), 68 % также имели высокую приверженность. Эти данные подтверждают значимость роли тренера в создании мотивирующей среды, способствующей удовлетворению

базовых психологических потребностей спортсменов, что позитивно сказывается на их приверженности.

Среди спортсменов, отметивших высокий уровень задачной сплоченности (72 % от подвыборки командных видов), 83 % продемонстрировали высокую приверженность. В группе с высоким уровнем социальной сплоченности (65 % от подвыборки командных видов) высокую приверженность показали 75 % атлетов. Единство в достижении целей и благоприятные межличностные отношения в команде являются важными факторами, поддерживающими желание спортсменов продолжать тренировки.

Выявленный высокий процент (75 %) спортсменов с высокой внутренней мотивацией и высокой приверженностью подтверждает центральную роль внутренних побуждений. Когда деятельность приносит удовольствие и воспринимается как внутренне ценная, вероятность ее продолжения значительно возрастает. Тот факт, что 80 % атлетов с высокой самоэффективностью также ориентированы на мастерство, предполагает, что уверенность в себе способствует выбору целей, направленных на развитие, а не только на сравнение с другими, что, в свою очередь, питает внутреннюю мотивацию.

Подтверждена и роль целевых ориентаций, что свидетельствует о большей устойчивости мотивации, основанной на стремлении к самосовершенствованию, по сравнению с внешней мотивацией. Социально-психологические аспекты также играют существенную роль. 70 % спортсменов, высоко оценивающих автономную поддержку тренера, демонстрируют высокую приверженность. Это подчеркивает, что стиль тренера, способствующий удовлетворению потребности в автономии, напрямую влияет на желание спортсмена продолжать занятия.

Выводы. Теоретический анализ позволил выделить внутреннюю мотивацию, идентифицированную регуляцию, самоэффективность, ориентацию на задачу/мастерство, автономную тренерскую поддержку и командную сплоченность как ключевые психологические факторы, потенциально влияющие на приверженность тренировочному процессу.

Использованный комплекс психодиагностических методик позволил количественно оценить выраженность исследуемых психологических конструктов у спортсменов. Установлено, что у значительной части выборки (45–60 %) преобладает высокий уровень внутренней мотивации, идентифицированной регуляции, самоэффективности и ориентации на задачу/мастерство. Исследование подтвердило значимое влияние психологических факторов на приверженность тренировочному процессу.

На основе полученных данных могут быть предложены следующие практические рекомендации. Необходимо систематически работать над повышением самоэффективности спортсменов, создавая ситуации успеха

и обучая их справляться с неудачами. Целесообразно формировать у атлетов ориентацию на мастерство и личный рост, поощряя усилия и прогресс, а не только результат соревнований. Тренерам рекомендуется применять стиль руководства, основанный на автономной поддержке, уважении и вовлеченности, предоставляя спортсменам возможность выбора и участия в принятии решений.

Список использованной литературы

1. Веракса, А. Н. Восприятие успеха в спорте: адаптация опросника POSQ / А. Н. Веракса, А. Е. Горовая // Спортивный психолог. – 2014. – № 2 (33). – С. 28–34.
2. Гордеева, Т. О. Психология мотивации достижения / Т. О. Гордеева. – М. : Смысл : Академия, 2015. – 334 с.
3. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб : Питер, 2011. – 512 с.
4. Deci, E. L. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness / E. L. Deci, R. M. Ryan. – New York : Guilford Press, 2017. – 756 p.

[К содержанию](#)

УДК 796.011.3

О. М. КЛОС

Беларусь, г. Брест, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

ВЛИЯНИЕ МОТИВАЦИИ НА УРОВЕНЬ И СТАБИЛЬНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Summary. The article examines the impact of motivation on the level and stability of physical activity in high school students in the context of health psychology and the physical education system. The results of this work contribute to understanding the psychological mechanisms underlying adolescent physical activity and highlight the importance of considering motivational factors when developing health-promoting strategies.

Резюме. В статье рассматривается влияние мотивации на уровень и стабильность физической активности у старшеклассников в контексте психологии здоровья и системы физического воспитания. Результаты работы вносят вклад в понимание психологических механизмов, лежащих в основе двигательной активности подростков, и подчеркивают

важность учета мотивационных факторов при разработке стратегий здоровьесбережения.

Актуальность. В современном мире вопросы сохранения здоровья молодого поколения выходят на первый план. Наблюдения показывают тревожную тенденцию – многие молодые люди ведут малоподвижный образ жизни. Эта проблема имеет глубокие корни и связана с несколькими ключевыми аспектами современной действительности. Прежде всего это чрезмерная загруженность учебными заданиями, которая оставляет мало времени для активного отдыха. Кроме того, изменился характер досуга – свободное время все чаще заполняется цифровыми развлечениями.

Особую значимость эта проблема приобретает в подростковый период, когда происходит интенсивное развитие организма, учебная деятельность становится интенсивнее, а мотивация к занятиям физкультурой и спортом нередко снижается. В то же время именно в этом возрасте закладываются привычки, которые могут повлиять на здоровье человека в долгосрочной перспективе. В связи с этим особую актуальность приобретает поиск эффективных подходов к мотивации молодежи к регулярной физической активности. Решение данной задачи требует комплексного подхода, учитываяющего как индивидуальные особенности, так и социальные факторы.

Изучение влияния мотивации на уровень и стабильность физической активности старшеклассников позволит выявить ключевые факторы, способствующие ее поддержанию. Это может помочь в разработке эффективных программ по вовлечению подростков в регулярные занятия двигательной активностью, формированию осознанного отношения к своему здоровью и профилактике гиподинамии.

Цель исследования заключается в оценке роли мотивации в уровне и стабильности физической активности старшеклассников. Для этого были поставлены следующие задачи:

- 1) определить уровень физической активности среди старшеклассников;
- 2) изучить мотивационные факторы, влияющие на физическую активность;
- 3) оценить связь между уровнем мотивации и стабильностью физической активности;

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 60 старшеклассников (10–11 классы) школы № 15 г. Бреста. Для сбора данных использовалась анкета, состоящая из следующих разделов: личные данные (возраст, пол, класс), уровень физической активности (частота и виды физической активности), мотивационные факторы (внутренняя и внешняя мотивация). С помощью Google Forms анкеты были

распространены среди учащихся, ответы собирались анонимно. Для анализа данных использовались статистические методы, включая корреляционный анализ.

Результаты и их обсуждение. Из опрошенных старшеклассников 60 % занимались физической активностью не менее 2 раз в неделю. Основными видами физической активности были командные виды спорта, фитнес и занятия в спортивных секциях. Около 40 % учеников не имели устойчивого режима тренировок.

Среди причин нерегулярных занятий респонденты чаще всего называли высокую учебную нагрузку, нехватку времени, недостаток самодисциплины.

Наблюдались гендерные различия: юноши чаще выбирали командные виды спорта, тогда как девушки предпочитали фитнес и индивидуальные тренировки.

Анализ мотивационных факторов показал, что 70 % старшеклассников отмечают внутреннюю мотивацию как основную причину для занятий физической активностью. Внешние факторы играли меньшую роль, но все же оказывали влияние на 30 % участников.

Особый интерес представляет выявленная взаимосвязь между типом мотивации и стабильностью физической активности. Учащиеся, ориентированные на внутренние мотивы (удовольствие от процесса, интерес к деятельности, стремление к саморазвитию, желание поддерживать здоровье), показывали более высокую приверженность регулярным занятиям по сравнению с теми, кто руководствовался внешними стимулами (поощрения, оценки, требования родителей и учителей).

Корреляционный анализ показал, что существует положительная связь между уровнем внутренней мотивации и стабильностью физической активности ($r = 0,65$, $p = 0,05$). Это свидетельствует о том, что учащиеся с выраженной внутренней мотивацией демонстрируют более устойчивую приверженность регулярным физическим нагрузкам.

Примечательно, что сила данной корреляции оказалась выше, чем связь внешней мотивации с показателями физической активности ($r = 0,32$, $p = 0,05$). Это подтверждает теоретическое положение о том, что именно внутренняя мотивация является наиболее значимым условием долгосрочной вовлеченности в физкультурно-спортивную деятельность.

Полученные результаты согласуются с данными современных исследований [1–3], которые подчеркивают ключевую роль автономной мотивации в формировании устойчивых стереотипов поведения в сфере здоровья и физической активности. Особенно важно, что выявленная закономерность подтвердилась именно в выборке старшеклассников, для которых вопрос мотивации к занятиям физкультурой является особенно

актуальным в связи с возрастными особенностями и возрастающей учебной нагрузкой.

Вывод. Результаты исследования подтверждают, что внутренняя мотивация является важным фактором, способствующим повышению уровня и стабильности физической активности старшеклассников. Учащиеся, которые получают удовольствие от занятий спортом и осознают его пользу для здоровья, более склонны к регулярным тренировкам. В то же время внешняя мотивация, хотя и имеет некоторое влияние, не является столь значимой.

Это подчеркивает необходимость развития программ физического воспитания, которые будут ориентированы на формирование внутренней мотивации у учащихся. Важно создавать такие условия, при которых физическая активность будет восприниматься не как обязательство, а как источник радости и самореализации.

Рекомендуется внедрять в систему физического воспитания методы, направленные на развитие внутренней мотивации, что может привести к улучшению качества жизни и здоровью молодежи.

Ниже представлены эффективные методы, направленные на развитие внутренней мотивации старшеклассников, основанные на принципах теории самодетерминации [1] и современных педагогических подходах.

1. Создание возможности выбора. К ним относится предоставление учащимся права выбирать вид активности (например, командные игры, фитнес, плавание), совместное с учениками определение индивидуальных задач (не только нормативы, но и личные достижения), поощрение самостоятельного планирования тренировок (например, проекты «Моя фитнес-программа»).

2. Развитие компетентности и ощущения мастерства. Это использование принципа «от простого к сложному» для избегания психологического дискомфорта, акцент на личном прогрессе (например, «Ты улучшил свой результат на 10 %!»), игровые и соревновательные элементы – квесты, челленджи.

3. Укрепление чувства принадлежности. Здесь групповая работа и командные активности (например, совместные проекты, турниры между классами), вовлечение родителей и учителей (семейные спортивные мероприятия, открытые тренировки), создание поддерживающей среды – клубы по интересам (например, «Школьная лига ЗОЖ»).

4. Акцент на удовольствии и осознанности через интеграцию технологий (использование фитнес-трекеров, игровых приложений), дыхательные практики перед занятиями, обсуждение телесных ощущений после тренировки, связь с жизненными ценностями (дискуссии о пользе активности для будущей карьеры, ментального здоровья).

Эти и другие методы могут быть адаптированы для школьных программ, секций и даже домашних тренировок. Ключевой принцип – сделать физическую активность не обязанностью, а осознанным и приятным выбором.

Список использованной литературы

1. Ryan, R. M. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness / R. M. Ryan, E. L. Deci. – New York : Guilford Press, 2017. – 756 p.
2. Standage, M. Model of Contextual Motivation in Physical Education: Using Constructs from Self-Determination and Achievement Goal Theories to Predict Physical Activity Intentions / M. Standage, L. J. Duda, N. A. Ntoumanis // Journal of Educational Psychology. – 2003. – Vol. 95, № 1. – P. 97–110.
3. Exercise, Physical Activity, and Self-Determination Theory: A Systematic Review / P. J. Teixeira, E. V. Carraça, D. Markland [et al.] // International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. – 2012. – Vol. 9, № 78. – P. 1–30.

[К содержанию](#)

УДК 371.213.1

Т. И. КОНИЕВА

Беларусь, аг. Дитва, Дитвянская средняя школа

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ: РАЗВИТИЕ СИЛЫ, ВЫНОСЛИВОСТИ И КООРДИНАЦИИ

Summary. The article presents a system of functional training for schoolchildren aimed at developing strength, endurance and coordination. The author describes specific exercises, training complexes and methodological recommendations for organizing the educational process in physical education.

Резюме. В статье представлена система функциональной подготовки школьников, направленная на развитие силы, выносливости и координации. Автор описывает конкретные упражнения, тренировочные комплексы и методические рекомендации по организации учебного процесса по физической культуре.

Актуальность. Современный образ жизни школьников характеризуется снижением двигательной активности из-за длительного использования гаджетов, увеличения учебной нагрузки и недостаточной организации

подвижного досуга. По данным всемирной организации здравоохранения, более 80 % детей школьного возраста не выполняют рекомендуемую норму физической активности, что приводит к росту заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и психоэмоциональным нарушениям.

Функциональная подготовка играет ключевую роль в физическом развитии школьников, особенно в условиях современных вызовов. Грамотный подход к функциональной подготовке способствует:

- повышению общей физической активности;
- профилактике гиподинамии и ее последствий;
- укреплению костно-мышечной системы;
- развитию функциональной силы;
- формированию здорового образа жизни;
- улучшению психологического состояния.

Цель работы – разработать и апробировать систему тренировочных комплексов, направленных на развитие силы, выносливости и координации у школьников.

Методы и организация исследования:

- анализ уровня физической подготовленности учащихся;
- разработка тренировочных комплексов;
- педагогическое наблюдение;
- анкетирование учащихся и родителей.

Организация исследования. Настоящее исследование было организовано с целью разработки и апробации комплексной программы функциональной подготовки, направленной на повышение физической активности учащихся, развитие ключевых физических качеств и профилактику гиподинамии. Программа создавалась с учетом возрастных особенностей школьников и современных требований к физическому воспитанию.

Исследование проводилось в три последовательных этапа. На подготовительном этапе осуществлялось тестирование исходного уровня физической подготовленности участников с использованием стандартизованных методик: оценивались силовые показатели (количество отжиманий, время удержания планки, прыжки в длину с места) и уровень выносливости (по показателям восстановления пульса после дозированной нагрузки). Особое внимание уделялось сбору анамнеза и выявлению возможных медицинских противопоказаний. Основной этап исследования включал реализацию разработанной программы функциональной подготовки, построенной по принципам постепенности, цикличности и индивидуального подхода. Тренировочный процесс был структурирован следующим образом: каждое занятие продолжительностью 45 минут включало вводную разминочную часть (5–10 минут аэробной нагрузки

и стретчинга), основную тренировочную часть (20–30 минут) и заключительную восстановительную часть (5–10 минут). Основная часть строилась на чередовании силовых, координационных и аэробных нагрузок с обязательным включением игровых элементов. Программа предусматривала пять тренировочных занятий в неделю с оптимальным распределением нагрузок (таблица).

Таблица – Тренировочные занятия с оптимальным распределением нагрузок

День	Тип активности
Понедельник	Кардио: бег, прыжки на месте, скакалка
Вторник	Силовая: приседания, планка, отжимания
Среда	Отдых или лёгкая прогулка
Четверг	Игровая тренировка: эстафеты, мяч
Пятница	Кардио и гибкость: бег + растяжка, координационная лестница
Суббота	Силовая: выпады, упражнения с резинкой
Воскресенье	Отдых или лёгкая прогулка

Режим тренировок, представленный в таблице, позволял обеспечить полноценное восстановление организма между тренировками.

Для поддержания мотивации участников в программу были включены игровые и соревновательные элементы и поощрительные механизмы. Особое внимание уделялось технике безопасности: проводился обязательный инструктаж, осуществлялся поэтапный рост нагрузок, велся постоянный контроль за состоянием занимающихся.

Поурочный детальный тренировочный план, нацеленный на повышение физической активности, развитие силы, выносливости и координации. Занятия рассчитаны на 45 минут, 5 раз в неделю.

День 1. Кардиотренировка и координация

Разминка (5 минут). Медленный бег 3 минуты, бег на месте с высоким подниманием коленей, махи руками, повороты корпуса.

Основная часть

Прыжки через скакалку (3 подхода по 1 минуте).

Скалолазание на месте (3 подхода по 20 секунд).

Боковые прыжки (3 подхода по 15 раз в каждую сторону) для развития координации.

Заминка (5 минут). Растворка мышц ног и корпуса.

День 2. Силовая тренировка

Разминка (5 минут). Легкий бег 3 минуты, повороты головы и плеч.

Основная часть

Приседания с весом собственного тела (3 подхода по 15 раз).

Планка (3 подхода по 20-30 секунд).

Отжимания от пола или с упором на колени (3 подхода по 10 раз).

Выпады вперёд (3 подхода по 12 раз на каждую ногу).

Заминка (5 минут). Растворяка мышц рук и спины.

День 3. Отдых или активная прогулка

Прогулка на свежем воздухе, можно добавить лёгкую разминку или растяжку.

День 4. Игровая тренировка

Разминка (5 минут). Легкий бег 3 минуты, прыжки на месте, вращение кистями и стопами.

Основная часть

Эстафеты или активные игры (например, игра с мячом «Два капитана» или подвижная игра «Поймай соперника»).

Прыжки с хлопком над головой (3 подхода по 10 раз).

Заминка (5 минут). Упражнения на растяжку и глубокое дыхание.

День 5. Функциональная тренировка. Кардиотренировка и гибкость

Разминка (5 минут). Легкий бег 3 минуты. Наклоны в стороны.

Основная часть

Координационная лестница (многоскоки: на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге, поочередно на правой и левой ноге – 10 упражнений).

Баланс на одной ноге с махами другой (по 20 секунд на каждую ногу, 3 подхода).

Заминка (5 минут). Медитация и упражнения на растяжку.

День 6. Силовая тренировка

Разминка (5 минут). Легкий бег 3 минуты, повороты головы и плеч.

Основная часть

Восхождение на гимнастическую скамейку (3 подхода по 15 раз).

Упражнения с фитнес-резинкой (например, тяга резинки к груди, отведение ноги в сторону, 3 подхода по 12 раз).

Запрыгивание на гимнастическую скамейку (3 подхода по 10 раз).

Заминка (5 минут). Растворяка мышц рук и спины.

День 7. Отдых или активная прогулка

Прогулка на свежем воздухе.

На заключительном этапе исследования проводилась комплексная оценка эффективности программы. Использовались методы повторного тестирования физических показателей, анкетирования участников, анализа динамики посещаемости и успеваемости. Полученные данные подвергались статистической обработке с вычислением достоверности различий.

Вывод. Реализация программы потребовала минимального материально-технического обеспечения: гимнастические коврики, скакалки, фитнес-резинки и гимнастические скамейки. Особую эффективность показало сочетание практических занятий с теоретическими основами здорового

образа жизни. Результаты исследования подтвердили не только улучшение физических показателей участников, но и положительное влияние на их эмоциональное состояние и учебную мотивацию.

Список использованной литературы:

1. Косяченко, Г. П. Физическая культура и здоровье. Циклические и сложнокоординационные виды спорта : пособие для учителей учреждений общ. сред. образования с рус. яз. обучения / Г. П. Косяченко. – Мин. : Аверсэв, 2016. – 446 с.
2. Хвалова, С. В. Физическая культура и здоровье. 5–7 классы. Дидактические и диагностические материалы. – Мин. : Сэр-Вит, 2020. – 87 с.

[К содержанию](#)

УДК 612.821.8; 591.185

П. Ю. КОСАК, ЧЖАН ЛУЯО, Е. Н. САВАНЕВСКАЯ

Беларусь, г. Минск, Белорусский государственный университет

**ЗРИТЕЛЬНЫЕ ВЫЗВАННЫЕ ПОТЕНЦИАЛЫ МОЗГА
ПРИ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ НА МЕЛКОЙ
МОТОРИКЕ В УСЛОВИЯХ ПРЕДЪЯВЛЕНИЯ ЗАПАХА**

Summary. The study investigated the influence of olfactory stimuli on visual evoked potentials (VEPs) during fine motor task performance. The recording of brain responses was performed to a reversing checkerboard pattern before and after a 15-minute smartphone gaming session. In the experimental group, the combination of gaming activity with olfactory stimulation resulted in a significant reduction in N145 peak latency in the left occipital lead. No similar changes were observed in the control group.

Резюме. Исследование посвящено изучению влияния обонятельных стимулов на вызванные зрительные потенциалы мозга при выполнении задач, связанных с мелкой моторикой. Регистрация реакций мозга на реверсивный шахматный паттерн осуществлялась до и после пятнадцатиминутной игры на смартфоне. Результаты показали, что в экспериментальной группе после сочетания игровой деятельности с обонятельной стимуляцией наблюдалось достоверное снижение латентности пика N145 в левом затылочном отведении. В контрольной группе аналогичные изменения отсутствовали.

Актуальность. Обоняние среди других сенсорных систем человека гораздо более тесно связано с эмоциями и когнитивными функциями,

поскольку обонятельная кора головного мозга напрямую связана с лимбической системой [1]. Через лимбическую систему осуществляется, среди прочего, связь обонятельного чувства с процессами, обеспечивающими контроль мелкой моторики. Благодаря тому, что сигналы от обонятельных рецепторов передаются в нейроны коры больших полушарий без промежуточных звеньев, обонятельную сенсорику целесообразно изучать на уровне конечного мозга.

В настоящее время одним из наиболее информативных методов изучения электрической активности мозга человека является метод вызванных потенциалов мозга [2]. Этот метод основан на регистрации суммарной электрической активности нейронов головного мозга, отводимой с поверхности кожи головы в определенных точках при повторяющемся воздействии, с последующим усреднением и выделением наиболее амплитудных компонентов сигнала. Метод вызванных потенциалов дает возможность качественного и количественного анализа функционального состояния головного мозга и его реакций на функциональные пробы [3].

Цель работы – определить характер влияния обонятельных стимулов на вызванную электрическую активность мозга при игровой деятельности, включающей мелкую моторику.

Методы и организация исследования. Участники эксперимента (20 человек) были разделены на две группы. Одна из них – контрольная, участники которой не подвергались обонятельной стимуляции, другая – экспериментальная. Так как целью эксперимента было определить влияние обонятельных стимулов на вызванные потенциалы мозга, обе когорты проходили регистрацию зрительных вызванных потенциалов на реверсивный шахматный паттерн. После этого контрольная группа в течение 15 минут играла на смартфоне с элементами мелкой моторики без предъявления обонятельных стимулов. Участникам экспериментальной группы во время игры на расстоянии 1–2 см от носа поставили ароматизатор для машин с резким запахом. После данной процедуры испытуемые вновь проходили тест Р300. Таким образом, было собрано по 20 образцов ЭЭГ для каждой группы.

Для записи вызванных потенциалов мозга использовались чашечковые хлорсеребряные электроды. При записи зрительных вызванных потенциалов ЭЭГ регистрировали монополярно в точках О1 и О2. Референтный электрод располагают в точке Сz. Заземляющий электрод располагают на запястье. Процедура проводилась с помощью комплекса для регистрации вызванных потенциалов мозга «Нейро-МВП».

Анализировался комплекс негативно-позитивных колебаний. Для каждой записи были вычислены латентности пиков Р50, Н75, Р100, Н145 (мс), а также значения амплитуды исследуемых пиков (мкВ). Оценка

достоверности различий осуществлялась в программе Microsoft Excel с использованием t-критерия Стьюдента ($p < 0,05$).

Результаты и их обсуждение. В первой серии экспериментов в группе проводили регистрацию зрительных вызванных потенциалов в покое (фон) и после 10-минутной игры на смартфоне.

Наиболее выраженными различиями между значениями латентности покоя и опыта оказались для пика N145. Они наблюдались только в левом отведении и не характеризовались достоверностью. В покое значения N145 составило $156,1 \pm 3,4$ мс, после игры $150,6 \pm 3,9$ мс. В правом отведении значения покоя пика N145 равнялись $155,4 \pm 4,1$ мс, а опытные показатели были выше и равнялись $155,7 \pm 6,9$ мс.

Значения амплитуды в левом отведении после стимуляции достоверно не отклонялись от значений в покое. Значения амплитуды пика N75-P100 в покое равнялись $10,5 \pm 2,2$ мкВ, после стимуляции – $9,9 \pm 2,0$ мкВ. Амплитуда пика P100-N145 в покое равнялась $11,3 \pm 1,9$ мкВ, после стимуляции – $10,6 \pm 1,9$ мкВ. Значения амплитуды в правом отведении после стимуляции также достоверно не отклонялись от значений контроля. Значения пика N75-P100 в покое равнялись $8,9 \pm 1,7$ мкВ, после стимуляции – $9,1 \pm 1,5$ мкВ. Значения пика P100-N145 в покое составили $10,7 \pm 2,1$ мкВ, после стимуляции – $11,4 \pm 2,4$ мкВ.

Во второй серии экспериментов проводили регистрацию зрительных вызванных потенциалов после десятиминутной игры на смартфоне, сочетающейся с вдыханием ароматизатора для автомобиля. В ходе анализа параметров получившихся кривых вызванных потенциалов были выявлены следующие параметры основных пиков. В левом правом отведении значения покоя равнялись $157 \pm 3,7$ мс. Значения после нагрузки снизились и составили $148,6 \pm 2,9$ мс ($p < 0,05$).

В правом отведении изменений латентности не наблюдалось, значения покоя равнялись $155,6 \pm 4,6$ мс. Значения опыта $154,3 \pm 2,5$ мс. Значения амплитуд пиков в левом отведении N75-P100 в покое равнялись $10,8 \pm 1,1$ мкВ, после стимуляции – $10,7 \pm 1,8$ мкВ; значения пика P100-N145 в покое равнялись $10,4 \pm 1,4$ мкВ, после стимуляции – $10,2 \pm 1,5$ мкВ. В правом отведении значения пика N75-P100 в покое равнялись $7,6 \pm 1,5$ мкВ, после стимуляции $7,6 \pm 1,4$ мкВ; значения пика P100-N145 в покое равнялись $8,5 \pm 1,6$ мкВ, после стимуляции $8,6 \pm 1,3$ мкВ.

Таким образом, значения амплитуд после опыта значимо не отклонялись от значений в контроле.

Выводы. При изучении влияния обонятельных стимулов на вызванную зрительными стимулами электрическую активность мозга было выявлено, что присутствие ароматизатора сопровождалось снижением латентности пика N145 после игры с применением мелкой моторики

в сравнении со значением в покое. Одиночная проба с игрой подобными изменениями не сопровождалась.

Работа выполнена в рамках НИР ГПНИ № ГР 20211944, БРФФИ № ГР 20241307.

Список использованной литературы

1. Di Russo, F. Motor attention influences event-related potentials to visual stimuli following ocular movements / F. Di Russo, D. Spinelli // Neuropsychologia. – 2012. – Vol. 40, № 13. – P. 2354–2362.
2. Praamstra, P. Neurophysiological markers of alert responding during motor preparation: Evidence from event-related potentials / P. Praamstra, O. Plat // Journal of Cognitive Neuroscience. – 2011. – Vol. 13, № 6. – P. 809–819.
3. Wascher, E. Spatial S-R compatibility with centrally presented stimuli: An event-related asymmetry study on dimensional overlap / E. Wascher, R. Verleger // Journal Psychophysiol. – 2013. – Vol. 17, № 1. – P. 1–13.

[К содержанию](#)

УДК 159.923.5

М. Ю. ПАНОВА

Россия, г. Уфа, Уральский государственный университет
физической культуры

ФАКТОР УСПЕШНОСТИ В СПОРТЕ ПСИХИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ У СПОРТСМЕНОВ 12–13 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ «ВСЕСТИЛЕВЫМ КАРАТЭ» (ДИСЦИПЛИНА «ОГРАНИЧЕННЫЙ КОНТАКТ»)

Summary. This article highlights the data on the mental stability of athletes aged 12–13 years engaged in «all-style karate» (discipline «lc») in order to form psychological well-being for participation in training and competitive activities.

Резюме. В работе освещаются данные о психической устойчивости спортсменов 12–13 лет, занимающихся «всестилевым каратэ» (дисциплина «ограниченный контакт») с целью формирования психологического благополучия для участия в тренировочной и соревновательной деятельности.

Актуальность. Чертой личности является психическая устойчивость, которая связана с жизнестойкостью и настойчивостью, а также

эмоциональное реагирование на событие. Эти черты формируются общей генетикой и факторами окружающей среды.

Как физическому, так и психологическому развитию способствует спортивная деятельность. Спорт наполнен разными составляющими. Неотъемлемой частью спортивных успехов являются постоянные тренировки, которые нередко приводят к победам на соревнованиях. На спорте сказывается увеличение темпа современной и спортивной жизни, объема полученной информации. Крайне часто в спорте присутствует ситуация неопределенности, высокие физические и психологические нагрузки [2]. Высокие показатели в спорте невозможны без выработки психической устойчивости. Эмоциональная стабильность и способность регулировать состояние наряду с физической и технической подготовленностью приводят к достижению высоких спортивных результатов. Для детей, занимающихся спортом, важно формировать психическую устойчивость к внешним факторам.

В России набирает популярность такое спортивное направление, как всестилевое каратэ. За последние годы Федерация всестилевого каратэ России получила возможность для роста и развития. Открываются новые отделения в детско-юношеских спортивных школах и присваиваются разряды. Всестилевое каратэ объединяет в России в рамках федерации несколько разновидностей каратэ. Такой вид спорта, как каратэ, включает в себя технические приемы, духовное развитие и физическую подготовку. Всестилевое каратэ делится на дисциплины: ограниченный контакт – удары наносятся ногами и руками, но не в полную силу; полный контакт – удары локтями, коленями в туловище, броски и подсечки, захваты за кимоно. Третья дисциплина – полный контакт в средствах защиты.

Дисциплина «ограниченный контакт» – наиболее техничный вид спорта, в котором необходимо контролировать нанесение удара и точность цели. Важным правилом является соблюдение дистанции во время ударов. Огромное место в дисциплине отводится развитию такой способности, как оценка движения, степени усилий и времени. В данной дисциплине значение психической устойчивости сложно переоценить.

Как во время подготовки, так и на соревнованиях дети испытывают влияние различных стрессовых факторов [1]. Эмоциональное возбуждение в спортивной сфере может оказывать различное влияние на спортсмена. Для части спортсменов эмоциональное возбуждение является фактором, дезорганизующим деятельность и поведение. У других спортсменов оно способствует повышению эффективности деятельности. Влияние эмоционального фона на деятельность и поведение спортсмена обуславливает актуальность исследования психической устойчивости.

В каратэ тактические ситуации непредсказуемы, поэтому требуется быстрое и эффективное принятие решений, смена направления и уровня силовых усилий – от максимальных до полного расслабления с высокой точностью.

Дети начинают занятия каратэ с раннего возраста. К 12–13 годам спортсмены проявляют себя на многих соревнованиях. Начинают испытывать повышенную психологическую нагрузку, связанную с усложнением школьной программы и физической нагрузкой. Большое количество раздражителей ведут к высоким нагрузкам, что снижает сосредоточенность спортсменов.

Цель работы: психологической подготовки спортсмена – психологическое обеспечение спортивной деятельности, направленное на реализацию функциональных и технико-тактических возможностей в условиях напряжения на соревнованиях.

Методы и организация исследования: диагностики показателей психической устойчивости у спортсменов проводилась по методикам диагностика соревновательной тревоги (CSAI-2), опросник соревновательных ценностей (SOQ), диагностический инструмент Оттавский тест ментальных навыков (OMSAT), тест копинг-навыков спортсмена (ACSI), шкала выгорания спортсмена (ABM), опросник Шкала ментальной прочности спортсмена (MTS), шкала мотивации к двигательной активности МОДА (PALMS) с обработкой методами математической статистики.

Для определения психической устойчивости на этапе спортивной специализации «всестилевое каратэ» в рамках дисциплины «ограниченный контакт» было проведено экспериментальное исследование 60 спортсменов 12–13 лет. В контрольной группе ($n = 30$) проводилась психологическая подготовка, которая входит в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ», утвержденному приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.02.2022 № 128 в объеме 2–6 % от подготовки. В экспериментальной группе ($n = 30$) проводилась психологическая подготовка по разработанной методике (8 занятий, групповым методом) с целью формирования психической устойчивости по психотехникам (движение, дыхание, работа с голосом, работа с взглядом, упражнения на «чувство партнера», упражнения на концентрацию и де-концентрацию внимания, медитативные упражнения, упражнения, связанные с риском, упражнения, связанные с болевым воздействием).

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования выявились ментальные навыки, концентрация, потенциал спортсмена «всестилевого каратэ», дисциплина «ограниченный контакт» в области преодоления стресса, мотивации к двигательной активности на этапе спортивной специализации.

Результаты исследования показали, что после проведения методики по формированию психической устойчивости ментальные навыки спортсменов выросли (таблица).

Таблица – Диагностика соревновательной тревоги у спортсменов 12–13 лет, занимающихся «всестилевым каратэ» (дисциплина «ограниченный контакт»)

Шкала	Высокий	Умеренный	Низкий
Когнитивная тревожность	3	21	6
Соматическая тревожность	0	15	15
Уверенность в себе	14	16	0

У спортсменов выросли прогнозы и ожидания от соревнований, а также снизились сомнения в себе, отрицательные установки и ожидание неудачи.

Исследование соревновательных ценностей показало, что в экспериментальной группе изменились значения по шкалам соревновательность ($n = 12$ и $n = 18$) и ориентация на цель ($n = 12$ и $n = 18$), а также по шкале ориентация на победу ($n = 8$ и $n = 22$). Это говорит о том, что у спортсменов в большей мере наблюдается положительная установка по отношению к конкуренции в участиях на соревнованиях ($n = 18$). Также у спортсменов после прохождения методики повысилось ожидание успеха и уверенность в силах и стали в большей мере ориентированы на цель ($n = 22$).

Анализ ментальных навыков после проведения методики показал, что спортсмены в большей мере стали применять настойчивость, интенсивность работы. Возросла стрессоустойчивость ($n = 24$), выросло умение произвольно направлять и удерживать фокус внимания на необходимых целях ($n = 19$). Также спортсмены в большей мере научились снижать уровень тревожности. По результатам исследования копинг-навыков спортсмена можно говорить о том, что изменения в показателях есть только у двух спортсменов. Как повторная, так и первичная диагностика копинг-навыков показывает достаточно высокие результаты ($n = 24$ и $n = 5$).

Повторная диагностика контрольной и экспериментальной группы показала, что у спортсменов экспериментальной группы выросли показатели ментальных навыков. В контрольной группе по шкале «концентрация» высокий балл у шести испытуемых, средний балл у 24 испытуемых, низкий балл не обнаружен.

Выводы. Методика по развитию психической устойчивости оказывает положительное влияние на формирование ментальных навыков спортсменов. Развитие психической устойчивости на этапе спортивной специализации по виду спорта «всестилевое каратэ», дисциплина «ограни-

ченный контакт» выше, если выявлены ментальные навыки, концентрация, потенциал спортсмена «всестилевого каратэ», дисциплина «ограниченный контакт» в области преодоления стресса, мотивация к двигательной активности и в разработанную методику по развитию психической устойчивости включены упражнения для психологической подготовки в виде психотехник на фоне тренировочной и соревновательной деятельности.

Список использованной литературы

1. Бакунович, М. Ф. Нервно-психическая устойчивость как показатель прогнозируемого социального поведения в юношеском возрасте / М. Ф. Бакунович, О. А. Шавлюкевич // Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук. – 2018. – Т. 12, № 6. – С. 25–27.

2. Психологическая подготовка спортсменов. Инновационные технологии : метод. пособие / под ред. В. А. Курашвили. – М. : Медиа Лаб Проект, 2008. – 114 с.

[**К содержанию**](#)

УДК 572-057.87+796

Е. Г. ПАРХОЦ, А. Н. ГЕРАСЕВИЧ, А. Р. ЖИТКЕВИЧ

Беларусь, г. Брест, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

ХАРАКТЕРИСТИКА СОСТОЯНИЯ СТОПЫ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ФАКУЛЬТЕТА

Summary. The results of the examination of the foot condition and physical development of students of the 1st to 4th years of the faculty of physical education (FPE) and other faculties (OF) presented. Reliable excesses of the results of young men over the results of girls in terms of foot and physical development indicators in groups of students of different faculties are noted. Some differences in the average values of the indicators of students of the FPE in comparison with the results of students of OF are noted due to the volumes of systematic motor activity.

Резюме. Представлены результаты обследования состояния стопы и физического развития студентов 1–4 курсов факультета физического воспитания (далее – ФФВ) и других факультетов (далее – ДрФ). Отмечены достоверные превышения результатов юношей над результатами девушек по показателям стопы и физического развития в группах студентов разных факультетов.

Отмечены некоторые различия средних значений показателей студентов ФФВ в сравнении с результатами студентов ДрФ, обусловленные объемами систематической двигательной активности.

Актуальность. Стопа представляет собой сложный слаженный механизм, которому присущи три основные функции – рессорная, балансировочная и толчковая [1]. Формирование стопы проходит в процессе физического развития. Показано, что формирование стопы завершается несколько раньше, чем формирование скелета в целом: у девочек – к 14–15 годам, у мальчиков – на 1–2 года позже (в 16–17 лет) [2].

Стопа формируется под влиянием генетических и фенотипических признаков. Важнейшим из фенотипических факторов формирования стопы является физическая активность. Под влиянием оптимального уровня двигательной активности формируются ее продольный и поперечный своды, укрепляются мышцы, поддерживающие свод, расположенные на подошвенной части, становятся более крепкими связки и сухожилия аппарата стопы (Я. М. Коц, В. И. Вашкевич, С. М. Сенаторова, К. В. Гавриков, А. И. Перепелкин, Р. Васильев, Р. П. Самусев, М. П. Лагутин, Н. А. Кривицкая, А. Н. Налобина и др.) [3].

Цель работы – сравнительная характеристика морфофункционального состояния стопы студентов, имеющих высокую степень двигательной активности (специализированный факультет) и студентов, активно не занимающихся спортом.

Методы и организация исследования. Обследования были проведены с использованием: 1) *антропометрии* – измерения длины и массы тела, вычислением индекса физического развития – индекса массы тела (далее – ИМТ) и индекса Пинье; 2) *плантографии* (традиционной и компьютерной – с помощью компьютерного плантографического комплекса плантографа КПГ-1 (Волгоград) – определения линейных показателей стопы (длины и ширины стопы (левой и правой) и вычисления индекса Чижина (для оценки состояния среднего отдела продольного свода стопы); 3) *математико-статистических методов*, таких как формирование базы данных с использованием программы Excel, определение достоверности различий между результатами с использования *t*-критерия Стьюдента.

В обследованиях приняли участие студенты БрГУ имени А. С. Пушкина двух возрастных групп – 18–19 лет и 20 лет и старше в количестве 169 человек (87 юношей (далее – Ю) и 82 девушки (далее – Дв)): факультета физического воспитания (далее – ФФВ) – 94 человека (55 Ю и 39 Дв) и других факультетов (далее – ДрФ) (исторического, физико-математического, психолого-педагогического, социально-педагогического, факультета иностранных языков) – 75 человек (32 Ю и 43 Дв).

Результаты и их обсуждение. Анализ полученных результатов показал, что средние величины соматометрических показателей (*длина и масса тела*) достоверно больше у Ю, чем у Дв. При этом не отмечено, что повышенный уровень двигательной активности вызывает у студентов (Ю и Дв) тотальное увеличение этих показателей в сравнении с менее физически активными студентами. Хотя отдельные достоверные превышения отмечены в группе Дв ФФВ по длине (18–19 лет) и массе тела (20 лет и старше) по сравнению с Дв ДрФ ($P < 0,05–0,01$).

Достоверные различия по *величинам ИМТ и индекса Пинье* в большей степени проявляются в группе студентов ФФВ: у Ю величина ИМТ больше ($P < 0,01$; 18–19 лет), а индекса Пинье – меньше ($P < 0,01$; в обеих возрастных группах) в сравнении с результатами Дв. Кроме того, анализ показал большую величину ИМТ у Ю ФФВ ($P < 0,05$; 20 лет и старше) и меньшую – индекса Пинье ($P < 0,01$; обе возрастные группы) в сравнении с результатами Ю ДрФ. Подобные соотношения отмечены у Дв ФФВ по сравнению с Дв ДрФ в группе 20 лет и старше ($P < 0,05$).

Различия по *длине и ширине стопы* показывают выраженные признаки полового диморфизма. Результаты Ю достоверно выше результатов Дв как у студентов ФФВ, так и ДрФ ($P < 0,001$). При этом по ширине стопы в сравнении с длиной имеется большая степень различий между результатами групп. Отмечено достоверное превышение ширины стопы у Дв ДрФ в сравнении с Дв ФФВ ($P < 0,01–0,001$; 18–19 лет), что, видимо, свидетельствует о более выраженной распластанности передней части стопы.

При сравнении величин индекса Чижина студентов разных специальностей отмечена тенденция достоверно более высоких результатов у Ю в сравнении с Дв. В большей степени это отражено у студентов ФФВ по обоим исследуемым возрастам – три достоверных различия ($P < 0,05–0,001$) в сравнении с одним различием у студентов ДрФ в возрасте 18–19 лет ($P < 0,05$). Обращают на себя внимание наименьшие значения индекса Чижина у Дв ФФВ в возрасте 18–19 лет на обеих стопах.

По пропорции оценок состояния стопы (полая – нормальная – уплощенная – плоская) студенты и студентки с высоким уровнем двигательной активности отличаются большим процентом нормальных стоп и меньшим числом полых, уплощенных или плоских в 18–19 лет в сравнении со студентами (студентками) ДрФ. А у Дв ФФВ в 20 лет и старше отмечено увеличение процента полых стоп, что может быть связано с повышенным тонусом мышц подошвенной части стопы и увеличенным продольным сводом.

Выводы. Таким образом, студенческий возраст характеризуется максимальным проявлением признаков полового диморфизма по средним величинам физического развития и стопы в пользу юношей как у студен-

тов ФФВ, так и ДрФ. Более высокий уровень двигательной активности приводит к большей выраженности различий между половыми группами по индексу Чижина; большей пропорции нормальных стоп в обеих группах с уменьшением числа полых, уплощенных и плоских стоп и меньшей распластанности стопы (меньшим значениям ширины стопы) у девушек.

Список использованной литературы

1. Анатомо-физиологические особенности стопы и причины развития ее возрастных изменений / И. П. Пономарева, Е. М. Дьякова, К. А. Сотников [и др.] // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 7, ч. 4. – С. 776–780.
2. Герасевич, А. Н. Современные методы диагностики и оценки состояния стопы : пособие / А. Н. Герасевич, Е. Г. Пархоц. – Брест : БрГУ, 2023. – 181 с.
3. Вашкевич, В. И. Изменения параметров стопы человека и ее функций с возрастом и под влиянием занятием спортом / В. И. Вашкевич, Н. А. Кривицкая, В. М. Радецкий // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Москва, 19–20 мая 2020 г. / под науч. ред. Л. Б. Андрющенко, С. И. Филимоновой. – М. : РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2020. – С. 353–358.

[К содержанию](#)

УДК 613.71

В. И. ПЕТРОВСКАЯ, Н. Н. АКСЕНОВА

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

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ С ЖЕНЩИНАМИ ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Summary. Based on the obtained data of pedagogical testing, studied scientific and methodological literature and research on the topic, we developed a set of exercises aimed at developing static strength endurance, which turned out to be more effective than the complexes offered in modern physical education

and health directions for the prevention of postural disorders, which are aimed at decompression development of spine flexibility.

Резюме. На основе полученных данных педагогического тестирования, изученной научно-методической литературы и исследований по теме, нами был разработан комплекс упражнений, направленный на развития статической силовой выносливости, который оказался более эффективным чем комплексы, предлагаемые в современных физкультурно-оздоровительных направлениях по профилактике нарушений осанки, которые направлены на декомпрессию развитие гибкости позвоночника.

Актуальность. Несмотря на значительное количество научных и методических разработок в области профилактики нарушений осанки, а также достигнутые результаты, ситуация с числом людей, страдающих от различных проблем с осанкой, не улучшилась, а количество людей с появлением нарушений растет. Это сохраняет высокую научно-практическую значимость темы исследовательской работы [1].

Цель работы – обосновать разработанный комплекс упражнений, направленный на профилактику нарушений осанки у женщин первого зреющего возраста.

Методы и организация исследования: анализ научно-методической литературы; анкетирование; антропометрические измерения; соматоскопия; педагогическое тестирование; становая динамометрия; определение уровня физического состояния; метод математической статистики.

Результаты и их обсуждение. По результатам педагогического тестирования экспериментальная группа, занимающаяся по разработанному комплексу «Сильная спина», показала больший прирост показателей, чем контрольная группа, занимающаяся по предлагаемому фитнес-студиями комплексу «Здоровая спина».

Для оценки нами были использованы следующие тесты:

1. Тест на уровень физического состояния (далее – УФС) Е. А. Пироговой;
2. Ставовая динамометрия;
3. Ромб Машкова.

УФС у испытуемых обеих групп на начало эксперимента был одинаковый, что позволило нам проследить, какие критерии повлияли на повышение показателей после эксперимента. Таким образом, на рисунке 1 представлены итоги контрольной (1–10 А) и экспериментальной (1–10 Б) групп. Мы наблюдаем изменения, которые произошли из-за улучшения критериев: активности, частоты сердечных сокращений, артериального давления и отсутствия жалоб [2].

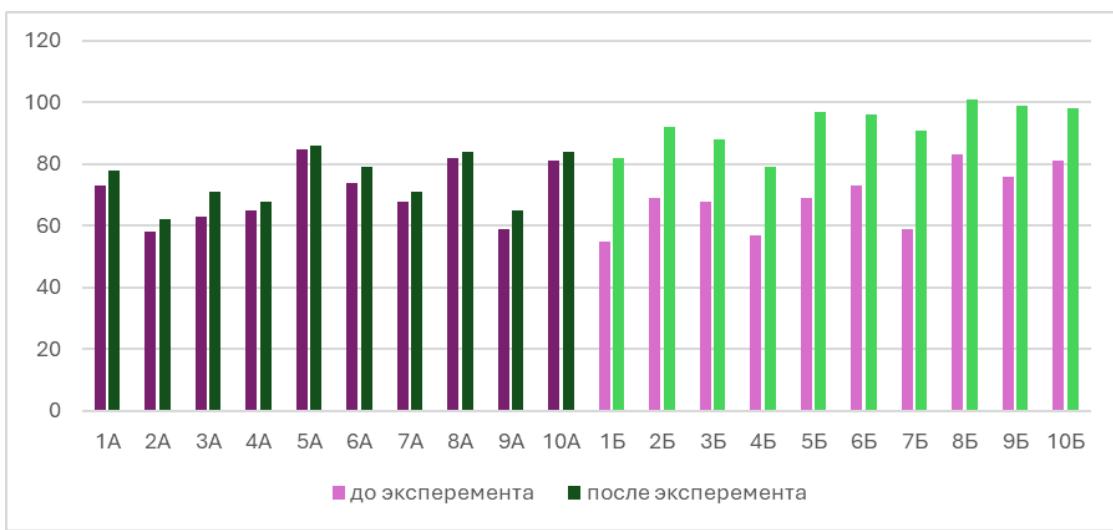


Рисунок 1 – Результаты уровня физического состояния

Далее нами проводилась оценка силовых способностей мышц туловища посредством становой динамометрии. Этот тест нужен для комплексного измерения силовых качеств, поскольку в нем участвуют практически все основные мышцы, обеспечивающие нашу функциональность.

Мы также протестировали силовые показатели в контрольной (1–10 А) и экспериментальной (1–10 Б) группах до и после начала эксперимента и сравнили результаты (рисунок 2).

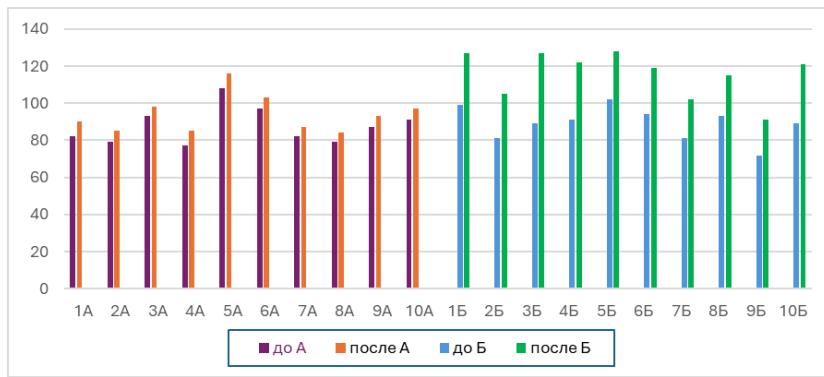


Рисунок 2 – Результаты тестирования становой динамометрии

Учитывая, что результаты динамометрии после эксперимента существенно возросли, можно сделать вывод о том, что комплекс упражнений действительно способствует увеличению силовых качеств. Это указывает на его эффективность в повышении силовых показателей.

По результатам измерений ромба Машкова, изменения произошли в обеих группах. Визуальные показатели симметричности действительно улучшились и в контрольной, и в экспериментальной группах. Тем не менее

более качественные изменения наблюдаются в экспериментальной группе. Результаты представлены на рисунках 3 и 4 [3].

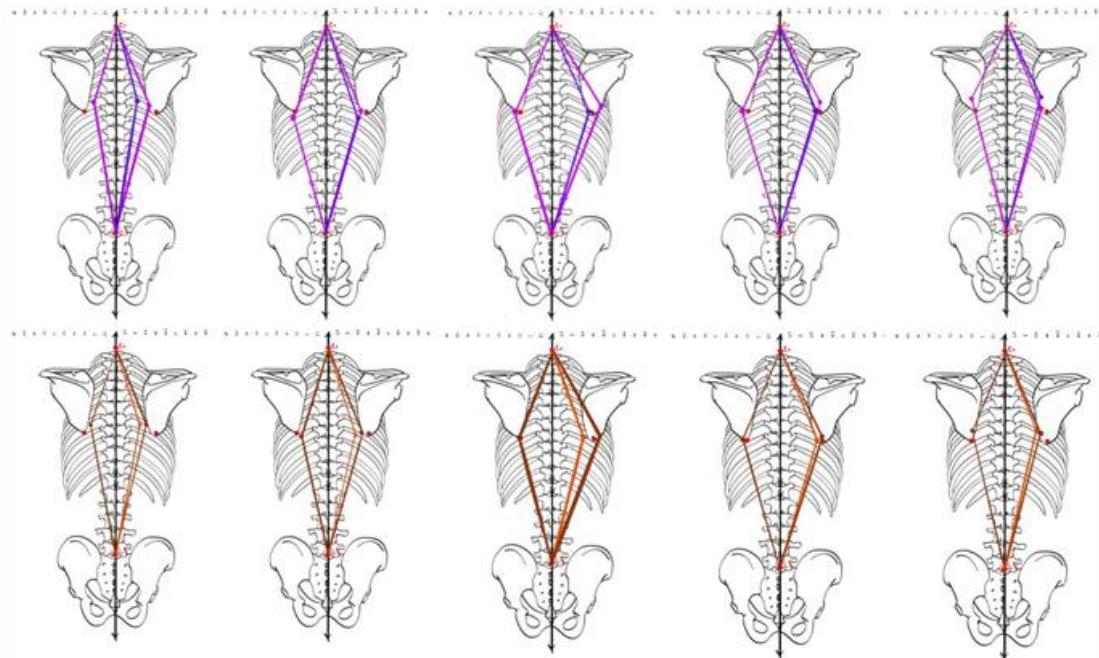


Рисунок 3 – Результаты измерений ромба Машкова
в контрольной группе

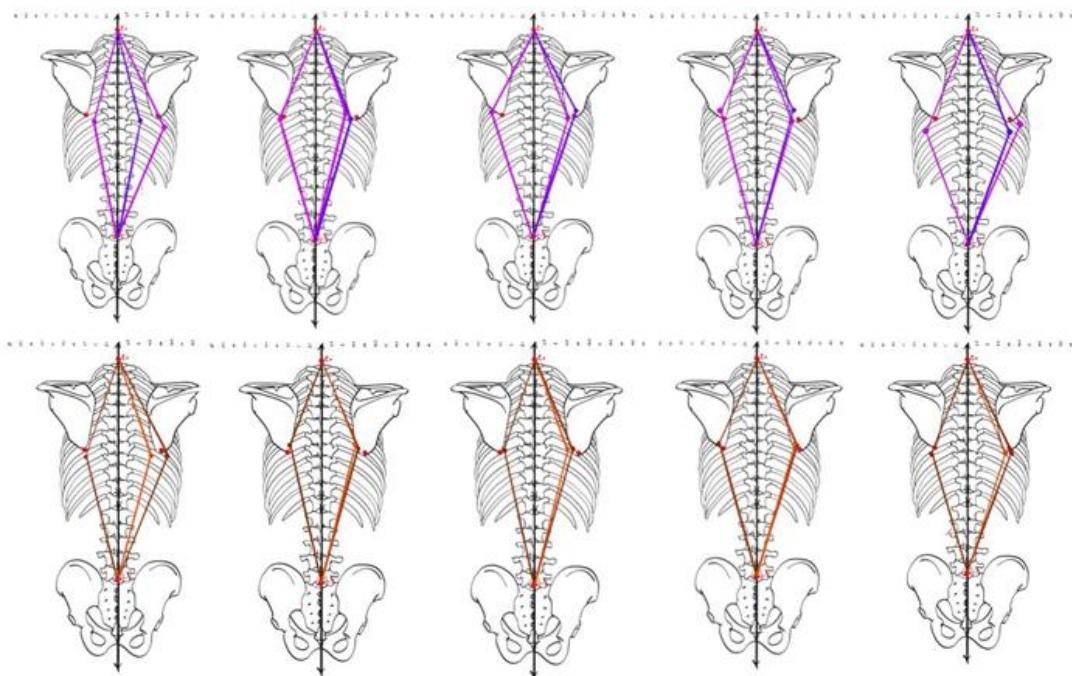


Рисунок 4 – Результаты измерений ромба Машкова
в экспериментальной группе

Предполагается, что осанка испытуемых в экспериментальной группе стала более симметричной, так как в ходе занятий произошла нормализация мышечного тонуса, уменьшилась мышечная гипотония, регион лопаток стал стабильнее благодаря развитой силе [4].

Заключение. Таким образом, разработанный нами комплекс на развитие статической силовой выносливости подтверждает свою эффективность по сравнению с комплексом, где основной акцент приходится на гибкость позвоночника. В связи с этим следует пересмотреть построение тренировочных программ в сфере физкультурной оздоровительной работы, направленных на профилактику нарушений осанки. Для того чтобы эффект от занятий был долгосрочным и способствовал улучшению как физических, так и функциональных показателей, необходимо сначала развить статическую-силовую выносливость и уже на основе этого качества заниматься развитием других, так как для поддержания развитой силы достаточно заниматься в 50–60 % от максимума, что позволяет разнообразить физическую активность и не утратить форму, достигнутую в одном направлении физкультурно-оздоровительной деятельности [5].

Список использованной литературы

1. Типология причин возникновения неправильной осанки у студентов / О. А. Казакова, Р. Р. Самигуллин, Л. П. Прудникова, Л. А. Иванова // OlymPlus (Гуманитарная версия) : междунар. науч.-практ. журн. – 2022. – № 2 (15). – С. 38–42.
2. Лаврухина, Г. М. Оценка и контроль состояния занимающихся фитнесом : учеб. пособие / Г. М. Лаврухина, Т. В. Горбунова ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2016. – 171 с.
3. Давыдов, В. Ю. Методика проведения общероссийского мониторинга физического развития и физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ, ссузов, вузов : учеб.-метод. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин ; Волгогр. гос. акад. физ. культуры. – Волгоград : ВолГУ, 2004. – 92 с.
4. Влияние тренировок с отягощениями, выполняемых до отказа или без отказа, на мышечную силу и гипертрофию: систематический обзор и метаанализ / Дж. Грдич, Б. Дж. Шёнфельд, Дж. Оразем, Ф. Сабол // Journal of Sport and Health Science. – 2022. – № 11 (2). – С. 202–211.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. пособие / Л. П. Матвеев. – М. : Физ. культура, 1991. – 109 с.
6. Яницкий, Я. А. Сколиоз: обзор диагностики и лечения / Я. А. Яницкий, Б. Альман // Педиатрия и здоровье детей. – 2007. – № 12. – С. 771–776.

7. Strength Training versus Stretching for Improving Range of Motion: A Systematic Review and Meta-Analysis / J. Afonso, R. Ramirez-Campillo, J. Moscão [et al.] // Healthcare (Basel). – 2021. – Vol. 9, № 4. – P. 427.

8. Методика коррекции осанки у женщин 30–40 лет средствами пилатеса / А. В. Воронков, Д. В. Бывшева, И. Н. Никулин, А. В. Посохов // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 1 (65). – С. 150–152.

9. Кубашева, А. К. Осанка / А. К. Кубашева // Научный лидер. – 2021. – № 14 (16). – С. 133–135.

10. Железнякова, М. В. Применение системы упражнений пилатес для студентов вузов / М. В. Железнякова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2017. – № 55. – С. 154.

11. Васильева, Л. Ф. Прикладная кинезиология : восстановление тонуса и функций скелетных мышц / Л. Ф. Васильева. – М. : Эксмо, 2020. – 304 с.

12. Деформации позвоночного столба и нарушения осанки / Е. В. Юхвид, С. А. Орлов, П. Г. Койносов, И. С. Орлова // Конгресс «Человек и лекарство. УРАЛ-2021» : сб. материалов (тез. докл.), Тюмень, 16–18 нояб. 2021 г. – Тюмень : Айвекс, 2021. – С. 14.

К содержанию

УДК 796.06

Н. Е. ПОНОМАРЕВ

Россия, Екатеринбург, УрФУ имени первого Президента России
Б. Н. Ельцина

КОМПЛЕКСНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И АБИЛИТАЦИЯ УЧАСТНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ

Summary. The article discusses the biomedical and psychological aspects of the rehabilitation and habilitation of participants in the special military operation. The relevance of adaptive physical culture, modern rehabilitation practices, and comprehensive social and psychological support is emphasized.

Резюме. В статье рассматриваются медико-биологические и психологические аспекты реабилитации и абилитации участников специальной военной операции. Подчеркивается значимость адаптивной физической культуры, современных практик реабилитации и комплексного социально-психологического сопровождения.

Актуальность. Участие в боевых действиях сопряжено с высоким риском получения физических травм и развития психологических рас-

стройств, включая посттравматическое стрессовое расстройство (далее – ПТСР). По данным Министерства обороны Российской Федерации, около 20 % военнослужащих, возвращающихся из зоны СВО, сталкиваются с симптомами ПТСР [4]. Кроме того, значительное количество участников боевых действий сталкивается с ампутациями, нарушениями двигательной активности, травмами головного мозга и расстройствами опорно-двигательного аппарата. Эти последствия требуют не только медицинского вмешательства, но и комплексной программы восстановления, направленной на возвращение человека к полноценной жизни.

В условиях современной социальной действительности вопросы социальной интеграции ветеранов СВО приобретают стратегическую значимость. Своевременное оказание квалифицированной помощи, в том числе психологической и профессиональной, напрямую влияет на уровень преступности, безработицы и социальной дезадаптации среди этой категории граждан. Таким образом, комплексная реабилитация и абилитация становятся приоритетными направлениями государственной политики в области здравоохранения и социальной защиты ветеранов.

Цель работы – определение эффективных направлений комплексной реабилитации и абилитации участников специальной военной операции (далее – СВО) на основе анализа современных медико-биологических и психологических подходов.

Методы и организация исследования. В исследовании использовались методы анализа и синтеза данных научной литературы, материалы открытых источников, а также обобщение клинической практики отечественных и зарубежных специалистов в области реабилитации и абилитации военнослужащих [2; 3].

Результаты и их обсуждение. Физическая реабилитация участников СВО включает восстановление функций опорно-двигательного аппарата, лечение ранений, профилактику вторичных осложнений. Современные методы лечебной физкультуры с использованием тренажёров с биологической обратной связью позволяют индивидуализировать восстановительные программы. Адаптивная физическая культура (далее – АФК) способствует не только физическому восстановлению, но и социальной адаптации ветеранов. Программы АФК включают такие виды спорта, как следж-хоккей, плавание, настольный теннис, волейбол [1; 6].

Важным компонентом успешной физической реабилитации является поэтапность и междисциплинарность подхода: взаимодействие врачей, инструкторов ЛФК, кинезиотерапевтов, диетологов и психологов позволяет добиться наилучших результатов в восстановлении функций организма.

Психологическая реабилитация охватывает диагностику и коррекцию ПТСР, психологическое консультирование, тренинги по стресс-

менеджменту. Комплексная поддержка снижает тревожность, депрессию, агрессивность и улучшает качество жизни ветеранов [5]. Психокоррекционные программы включают когнитивно-поведенческую терапию, групповую терапию, арт-терапию и телесно ориентированные практики.

Одним из перспективных направлений является использование технологий виртуальной реальности (VR) для симуляции безопасных сред и обучения навыкам совладания со стрессом.

Абилитация включает профессиональную ориентацию, переобучение, содействие трудоустройству и социальное сопровождение, что повышает самооценку ветеранов и формирует чувство социальной значимости [2]. Согласно данным аналитического центра Минтруда РФ, уровень трудоустройства среди ветеранов, прошедших программы профессиональной переподготовки, выше на 35 % по сравнению с контрольной группой. В ряде регионов РФ внедряются pilotные проекты по наставничеству, в рамках которых бывшие военнослужащие помогают новичкам адаптироваться к гражданской жизни.

Кроме того, нельзя упускать из внимания значимость культурно-просветительских мероприятий: участие в театральных студиях, литературных кружках и патриотических клубах способствует восстановлению самоидентичности, формированию позитивного образа «я» и повышению уровня жизненной удовлетворенности.

Выводы. Комплексная реабилитация и абилитация участников СВО требует междисциплинарного подхода, включающего медицинские, психологические, социальные и профессиональные аспекты. Эффективная реализация программ способствует восстановлению здоровья, повышению уровня социальной включенности и успешной интеграции ветеранов в общество. Перспективными направлениями являются развитие телемедицины, использование цифровых платформ для дистанционного консультирования, расширение сети центров реабилитации и повышение квалификации специалистов. Необходимо также совершенствовать нормативно-правовую базу, обеспечивая устойчивое межведомственное взаимодействие и целевое финансирование программ поддержки ветеранов.

Список использованной литературы

1. Ананьева, Е. Э. Адаптивный спорт как способ физической реабилитации и социальной адаптации ветеранов СВО / Е. Э. Ананьева, О. Е. Клименко // Вестник науки. – 2025. – Т. 4, № 4 (85). – С. 338–348. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptivnyy-sport-kak-sposob-fizicheskoy-reabilitatsii-i-sotsialnoy-adaptatsii-veteranov-svo> (дата обращения: 11.05.2025).

2. Борозинец, Н. М. Концепция профессионально-психологической реабилитации лиц с инвалидностью, приобретенной в процессе боевых действий и специальных военных операций / Н. М. Борозинец, М. Г. Водолажская, О. Д. Сальникова // Психологическая наука и образование. – 2023. – Т. 28, № 6. – С. 53–61.
 3. Клячкина, Н. Л. Методы и техника социально-психологической реабилитации ветеранов боевых действий / Н. Л. Клячкина // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: Психологопедагогические науки. – 2015. – № 1 (25). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metody-i-tehnika-sotsialno-psihologicheskoy-reabilitatsii-veteranov-boevyh-deystviy> (дата обращения: 11.05.2025).
 4. Посттравматическое стрессовое расстройство и вторжение России на Украину // Википедия. – URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%BC_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D0%BD%D0%B0_%D0%Ukrainu](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%BC_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D0%BD%D0%B0_%D0%Ukrainu) (дата обращения: 11.05.2025).
 5. Психологическая реабилитация участников боевых действий // eLibrary. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=37252081> (дата обращения: 11.05.2025).
 6. Эффективные технологии реабилитации участников СВО // Центр спортивных инициатив Югры. – URL: <https://www.csi-ugra.ru/news/100209/> (дата обращения: 11.05.2025).

К содержанию

УДК 376.22

А. Е. РОСТОВСКАЯ, Т. Я. МАГУН

Россия, г. Липецк, Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского

ВЛИЯНИЕ ИНКЛЮЗИВНЫХ ТРЕНИРОВОК ПО ПЛАВАНИЮ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Summary. The article examines the impact of inclusive swimming training on the psych emotional state and stress levels in children with musculoskeletal disorders. The study revealed reduced anxiety, depression, and cortisol levels, as well as improved self-esteem among participants. The results confirm the effectiveness of this approach in the rehabilitation of children with MSDs.

Резюме. В статье рассматривается влияние инклюзивных тренировок по плаванию на психоэмоциональное состояние и уровень стресса у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Исследование показало

снижение тревожности, депрессии и кортизола, а также повышение самооценки у участников инклюзивных занятий. Полученные результаты подтверждают эффективность данного подхода в реабилитации детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Актуальность. Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата (далее – НОДА) часто сталкиваются с повышенным уровнем стресса и негативными психоэмоциональными состояниями, обусловленными как физическими ограничениями, так и социальными трудностями. Физическая активность, особенно плавание, известно своим благотворным влиянием на психическое здоровье и физическое развитие [1; 2; 5].

Данная статья посвящена исследованию влияния инклюзивных тренировок по плаванию на психоэмоциональное состояние и уровень стресса у детей с НОДА. Предполагается, что участие в специально разработанных программах, учитывающих индивидуальные потребности и особенности каждого ребенка, приведет к улучшению их психоэмоционального благополучия и снижению уровня стресса [4].

В рамках исследования будут анализироваться изменения показателей тревожности, депрессии, самооценки и уровня кортизола у детей с НОДА до и после участия в инклюзивных тренировках по плаванию.

Цель работы – оценить влияние инклюзивных тренировок по плаванию на психоэмоциональное состояние и уровень стресса у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 15 детей с НОДА в возрасте от 10 до 15 лет, разделенных на экспериментальную (дети, участвующие в инклюзивных тренировках по плаванию) и контрольную (дети, не участвующие в тренировках) группы, сопоставимые по возрасту, диагнозу и степени выраженности НОДА. Критерии включения и исключения были четко определены. Исследование было проведено в соответствии с этическими принципами и получило согласие от родителей (или опекунов) детей на участие в исследовании.

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования показали статистически значимое улучшение психоэмоционального состояния детей с НОДА, участвовавших в инклюзивных тренировках по плаванию, по сравнению с контрольной группой. Наблюдаемая разница между группами была более выражена после продолжительности недель тренировок, что свидетельствует о кумулятивном эффекте инклюзивных занятий плаванием. Анализ показал значимую обратную связь между уровнем кортизола, показателями тревожности, депрессии и самооценки. У экспериментальной группы показатели снижались, самооценка повышалась, у контрольной группы показатели повышались, самооценка снижалась. Это подтверждает

гипотезу о благоприятном влиянии инклюзивных тренировок по плаванию на психоэмоциональное состояние детей с НОДА.

Исследование показало статистически значимое снижение уровня стресса у первой группы (экспериментальной) детей с НОДА после участия в инклюзивных тренировках по плаванию. Это подтверждается данными о снижении показателей тревожности, депрессии и кортизола по шкале. Наблюдалось также улучшение показателей самооценки по шкале.

В целом полученные результаты подтверждают эффективность инклюзивных тренировок по плаванию как средства снижения уровня стресса и улучшения психоэмоционального состояния детей с НОДА. Плавание в адаптированной среде обеспечивает не только физическую нагрузку, но и социальную интеграцию и позитивный эмоциональный опыт, способствующий общему благополучию детей [3].

Эти данные подтверждают необходимость широкого внедрения подобных программ в реабилитационную практику для детей с НОДА. Дальнейшие исследования могут быть направлены на оптимизацию программ тренировок с учетом индивидуальных особенностей детей и изучение долгосрочных эффектов инклюзивного плавания (таблица).

Таблица – Результаты исследования

Период эксперимента	Показатель	1 группа (экспериментальная)	2 группа (контрольная)
После первого дня	Уровень тревожности	65 %	66 %
	Уровень депрессии	60 %	61 %
	Уровень самооценки	45 %	44 %
	Уровень кортизола	65 %	66 %
Через неделю	Уровень тревожности	55 %	70 %
	Уровень депрессии	50 %	65 %
	Уровень самооценки	60 %	40 %
	Уровень кортизола	55 %	68 %
Через две недели	Уровень тревожности	45 %	75 %
	Уровень депрессии	40 %	70 %
	Уровень самооценки	70 %	38 %
	Уровень кортизола	48 %	72 %

Заключение. Проведенное исследование демонстрирует значительный позитивный эффект инклюзивных тренировок по плаванию на психоэмоциональное состояние и уровень стресса у детей с НОДА. Полученные данные подтверждают гипотезу о том, что плавание способствует снижению тревожности, улучшению настроения и повышению самооценки у данной категории детей. Отсутствие корреляции между начальным уровнем физической подготовки и степенью улучшения психоэмоционального

состояния указывает на то, что положительное влияние тренировок обусловлено не только физической активностью, но и социальным аспектом инклюзивного взаимодействия. Результаты исследования подтверждают важность внедрения инклюзивных программ физической активности в реабилитационные мероприятия для детей с НОДА, способствующих не только улучшению физического здоровья, но и гармоничному психоэмоциональному развитию [2].

Выводы. Инклюзивные тренировки по плаванию продемонстрировали значительное снижение уровня стресса и улучшение психоэмоционального состояния у детей с НОДА. Результаты подтверждают эффективность данного метода реабилитации и подчеркивают важность инклюзивного подхода в спортивной практике.

Список использованной литературы

1. Бережнова, Е. Н. Роль плавания для детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья. – URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2019/11/08/rol-plavaniya-dlya-detey-doshkolnogo-vozrasta-s-ogranichennymi> (дата обращения: 10.05.2025).
2. Камалова, В. Плавание в системе реабилитации и адаптации лиц с ограниченными возможностями / В. Камалова, Л. В. Овчинникова // Валеопедагогические проблемы здоровьесформирования подростков, молодежи, населения : сб. материалов 9-й Междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых и студентов, Екатеринбург, 27 нояб. 2013 г. / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. – Екатеринбург : РГППУ, 2013. – С. 93–94.
3. Козлов, А. И. Кортизол как маркер стресса / А. И. Козлов, М. А. Козлова // Физиология человека. – 2014. – Т. 40, № 2. – С. 123–136.
4. Фетисов, А. М. Плавание в комплексной реабилитации и социализации детей с ограниченными возможностями и отклонениями в состоянии здоровья / А. М. Фетисов, С. В. Сайкин // Социально-экономические явления и процессы. – 2014. – № 9 (12). – С. 341–347.
5. Черноярова, О. А. Обучение плаванию в условиях реабилитации детей с ограниченными возможностями / О. А. Черноярова // Концепт : науч.-метод. электрон. журн. – 2015. – 4. – С. 156–160. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/15120.htm> (дата обращения: 10.05.2025).

К содержанию

У. А. УСАЛЁВА, Ю. Р. РАМАЗАНОВА

Россия, г. Казань, Казанское училище олимпийского резерва

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ

Summary. This paper examines the impact of different types of stress on the emotional stability of athletes.

Резюме. В данной работе рассматривается влияние разных видов нагрузок на эмоциональную устойчивость спортсменов.

Актуальность. Разработкой комплекса физических упражнений для поддержания здоровья, достижения спортивных результатов по разным видам спорта в нашей стране занимаются с 20-х гг. XX в. и не только в нашей стране, но и за рубежом. Вспомните утреннюю зарядку в пионерском лагере, уроки физической культуры в детском саду, школе, институте. И. М. Саркисов-Серазини, П. Лесгафт, В. С. Ощепков, А. М. Горбылев, Н. К. Антипов и многие другие стояли у истоков российского спорта. Исследования, проведенные, в 80-х гг. выявили связь эмоционального состояния с физической нагрузкой. Занятия физической культурой не только улучшают физическое состояние человека, но и влияют на эмоциональную устойчивость.

Эмоциональная устойчивость – это способность справляться с эмоциональными нагрузками и стрессами, ключевой аспект психического здоровья. Многие люди сталкиваются с эмоциональным выгоранием, тревожностью и депрессией из-за стресса, вызванного учебой, работой и другими факторами. Физическая активность может улучшить эмоциональное состояние и повысить устойчивость к стрессам. В условиях современного мира, где стресс и эмоциональные нагрузки становятся все более распространенными, результаты исследования могут повлиять на формирование здорового образа жизни и улучшение качества жизни» [1].

Цель – изучить влияние различных видов физической нагрузки на уровень эмоциональной устойчивости у участников с разной физической подготовкой.

Методы и организация исследования. Анализ научной литературы, сбор и обработка статистических данных, сравнение и интерпретация результатов, проведение анкетирования/опроса.

Результаты и их обсуждение. Обзор существующих работ показал, что физическая активность действительно положительно влияет на пси-

хорошоэмоциональное здоровье, включая снижение уровня тревожности и улучшение настроения.

Аэробные нагрузки, такие как бег, плавание, езда на велосипеде и ходьба, способствуют укреплению сердечно-сосудистой и иммунной системы и улучшению обмена веществ.

Силовые упражнения, такие как работа с весами, тренировки на сопротивление и функциональный тренинг, направленные на укрепление мышечной ткани и увеличение её массы, способствуют снижению уровня гормона стресса (кортизола) при умеренных нагрузках. Увеличивают выработку анаболических гормонов, что способствует восстановлению тканей и укреплению иммунитета. Повышают плотность костной ткани, что особенно важно для профилактики остеопороза.

Упражнения на гибкость, включая йогу, пилатес и статическую растяжку, способствуют улучшению подвижности суставов и релаксации. Улучшение циркуляции крови и лимфы, способствующее выведению токсинов и продуктов метаболизма.

Высокоинтенсивные интервальные тренировки (НПТ) – тренировки, включающие чередование периодов интенсивной нагрузки и короткого отдыха. Стимулируют метаболизм, что способствует похудению и снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний. Однако высокая интенсивность нагрузок без должного восстановления может временно ослабить иммунную систему, увеличивая риск инфекций верхних дыхательных путей.

Координационные упражнения (танцы, единоборства, теннис) способствуют развитию пространственной ориентации, быстроты реакции и мышечной памяти, помогают улучшить взаимодействие между различными группами мышц и суставами, что может привести к повышению эффективности движений и снижению риска травм.

Все виды физической активности при правильной дозировке способствуют укреплению иммунитета, улучшению психоэмоционального состояния и профилактике хронических заболеваний» [2].

Онлайн-анкетирование стало следующим этапом исследования. Был создан анонимный онлайн опрос в Google forms, в нем приняли участие люди разных возрастов от 15 до 45 лет в количестве 40 человек. Важно уточнить, что все те, кто проходил онлайн-анкетирование, являлись не профессиональными спортсменами или спортсменами высшей категории, а скорее любителями. Анкета включала четыре вопроса (рисунок 1).

1. Как часто вы занимаетесь спортивной деятельностью?

- | | |
|--------------------------|----------------|
| а) каждый день | – 21 % голосов |
| б) 3–4 раза в неделю | – 17 % голосов |
| в) 1–2 раза в неделю | – 29 % голосов |
| г) реже чем раз в неделю | – 14 % голосов |

д) не занимаюсь спортом – 19 % голосов

2. Как вы оцениваете уровень физической активности?

а) очень высокий – 10 % голосов

б) высокий – 14 % голосов

в) средний – 21 % голосов

г) низкий – 46 % голосов

д) очень низкий – 9 % голосов

3. Как часто вы испытываете стресс или негативные эмоции?

а) несколько раз в неделю – 17 % голосов

б) каждый день – 14 % голосов

в) редко – 31 % голосов

г) раз в неделю – 37 % голосов

д) никогда – 3 % голосов

4. Если вы занимаетесь физической активностью, как она влияет на ваше настроение?

а) Значительно улучшает – 42 % голосов

б) Улучшает – 55 % голосов

в) Не влияет – 3 % голосов

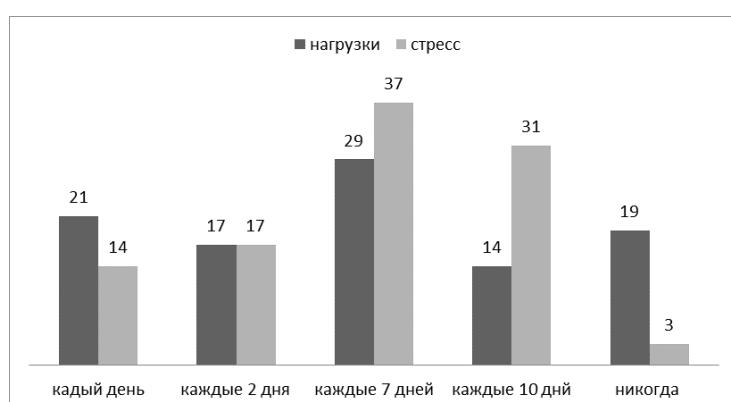


Рисунок 1 – Ранжирование ответов респондентов-неспортсменов

Анализ ответов респондентов-неспортсменов показал, что умеренная физическая активность положительно влияет на устойчивость человека к стрессу, реже испытывают негативные эмоции те участники, кто чаще занимался спортом, по сравнению с теми, у кого физическая активность была значительно ниже или отсутствовала. У большинства анкетируемых во время занятия какой-либо физической активностью «значительно улучшалось» и «улучшалось» настроение, что тоже значительно снижает уровень стресса и негативных эмоций, «эмоционально разгружая человека».

Был проведен опрос среди обучающихся КазУОР с восьмого класса по третий курс (рисунок 2). Он состоял из трех вопросов. В анкетировании приняли участие 20 человек.

1. Вы уверены в себе во многих жизненных ситуациях?

- а) 70–100 % – 47 % голосов
- б) 50–65 % – 34 % голосов
- в) <50 % – 19 % голосов

2. Всегда ли вы стремитесь добиться своих целей?

- а) 70–100 % – 96 % голосов
- б) 50–65 % – 4 % голосов
- в) <50 % – 0 % голосов

3. Как часто вы расстраиваетесь из-за неудач?

- а) никогда – 56 % голосов
- б) редко – 37 % голосов
- в) очень часто/почти всегда – 7 % голосов

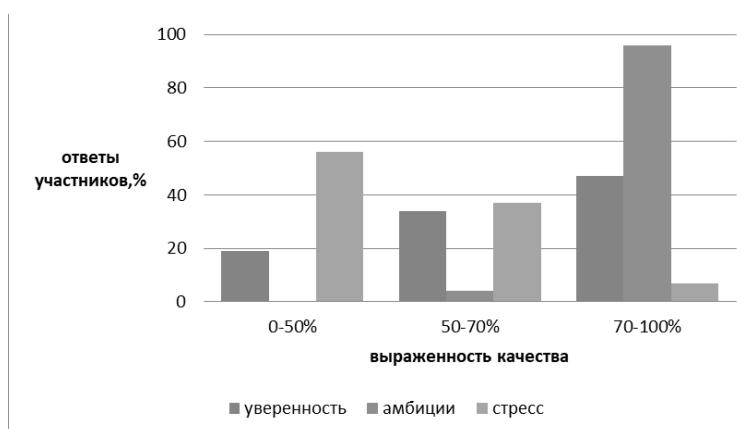


Рисунок 2 – Ранжирование ответов респондентов-спортсменов

Анализируя ответы профессиональных спортсменов, мы пришли к выводу, что они чаще всего более уверены в себе в каких-либо жизненных ситуациях. У спортсменов выше амбиции, они меньше расстраиваются из-за неудач, что очень хорошо сказывается на психологическом состоянии человека и означает, что эти люди более эмоционально устойчивы к стрессовым ситуациям.

Выводы. В ходе проведенного исследования было тщательно проанализировано влияние физической нагрузки на эмоциональную устойчивость. Результаты исследований многих ученых подтверждают гипотезу о положительной связи между регулярной физической активностью и уровнем эмоциональной устойчивости. Анализ данных показал статистически значимое снижение уровня стресса и испытываемых негативных эмоций у тех людей, кто занимается спортом на профессиональном

и любительском уровне, в отличие от тех анкетируемых, кто ведет малоподвижный образ жизни. Также была выявлена положительная тенденция между частотой тренировок и показателями эмоциональной устойчивости, и уверенности в себе.

При опросе спортсменов-любителей и людей, ведущих малоподвижный образ жизни, мы выяснили, что препятствием на пути физического прогресса являются такие факторы, как лень, отсутствие самодисциплины, боль в мышцах.

Полученные данные свидетельствуют о том, что физическая активность является эффективным инструментом повышения эмоциональной устойчивости за счет нейрохимических изменений, связанных с выработкой эндорфинов и снижением уровня кортизола, а также за счет повышения самооценки.

Таким образом, можно утверждать, что результаты проекта подтверждают значимость физической активности для повышения эмоциональной устойчивости и подчеркивают необходимость включения регулярных физических упражнений в комплекс мер по поддержанию психического здоровья [1].

Мы надеемся, что результаты данного исследования помогут популяризировать физическую активность как важный элемент ухода за своим физическим и ментальным здоровьем.

Список использованной литературы:

1. Бичев, В. Г. Влияние физической нагрузки на эмоциональное состояние студента / В. Г. Бичев // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – С. 51–56. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-nagruzok-na-emotsionalnoe-sostoyanie-studenta/> (дата обращения: 17.04.2025).

2. Физическая нагрузка – какие виды бывают и чем полезны. – URL: <https://skillbox.ru/media/growth/fizicheskaya-nagruzka-kakie-vidy-byvayut-i-chem-polezny/> (дата обращения: 17.04.2025).

[**К содержанию**](#)

Е. Р. ХИСАМОВА

Россия, г. Казань, Казанский национальный исследовательский технический университет имени А. Н. Туполева – КАИ

СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА И ЕЕ РОЛЬ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ФИГУРИСТОВ К СТРЕССОВЫМ СИТУАЦИЯМ

Summary. The article considers the importance of social support in the process of psychological adaptation of figurants to stressful situations. The role of various sources of support (coaches, family, teammates) in the formation of psychological resilience of athletes is analyzed. Presented the results of a socio-psychological study, which shows the relationship between the level of social support and the indicators of psychological well-being of figurants.

Резюме. В статье рассматривается значение социальной поддержки в процессе психологической адаптации фигуристов к стрессовым ситуациям. Анализируется роль различных источников поддержки (тренеры, семья, товарищи по команде) в формировании психологической устойчивости спортсменов. Представлены результаты социологического исследования, выявляющие взаимосвязь между уровнем социальной поддержки и показателями психологического благополучия фигуристов.

Актуальность. Фигурное катание – один из самых психологически и физически требовательных видов спорта. В современном фигурном катании, где наблюдается постоянная конкуренция, интенсивные тренировки, высокие ожидания тренеров, родителей и судей, а также риск травм создают значительную нагрузку на психическое состояние спортсмена. Данный вид спорта предъявляет высокие требования к психологической выносливости, умениюправляться с давлением, контролировать эмоции и сохранять концентрацию в критические моменты. В таких условиях психологическая адаптация становится важнейшим фактором, определяющим успешность спортсмена. Социальная поддержка, как часть адаптационного ресурса, способна значительно снизить уровень тревожности, усилить мотивацию, повысить уверенность в себе и устойчивость к внешним и внутренним стрессорам.

Цель работы – исследовать роль различных источников социальной поддержки (тренер, семья, товарищи по команде) в формировании психологической устойчивости фигуристов к стрессовым ситуациям, возникающим в процессе тренировок и соревнований.

Методы и организация исследования. Исследование выполнено в рамках качественной парадигмы и направлено на всестороннее понимание роли социальной поддержки в формировании психологической устойчивости фигуристов к стрессовым ситуациям, возникающим в процессе их тренировочной и соревновательной деятельности. Методологической основой выступает контент-анализ – систематическая процедура интерпретации текстовой информации с целью выявления повторяющихся смысловых структур, скрытых значений и психологических установок, связанных с социальной поддержкой. Контент-анализ использовался для анализа рефлексивных высказываний и высказываний на основе опыта, полученных из различных источников (открытые интервью с фигуристами и тренерами, статьи в спортивной и психологической прессе, автобиографические материалы, комментарии и посты спортсменов в социальных сетях, а также наблюдения за речевым поведением в ходе тренировок и публичных выступлений). В качестве материала были использованы интервью и публичные высказывания фигуристов, тренеров и спортивных психологов, размещённые в открытых источниках (СМИ, социальные сети, документальные фильмы), а также наблюдения за эмоциональными и поведенческими реакциями спортсменов в различных контекстах.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования и анализа были изучены общедоступные источники информации, с использованием которых мы пришли к выводу, что тренеры и родители выступают ключевыми фигурами, оказывающими эмоциональную и инструментальную поддержку. Регулярная и многокомпонентная социальная поддержка способствует более эффективной психологической адаптации спортсменов, повышает их устойчивость к стрессовым воздействиям, снижает риск эмоционального выгорания. Особую роль играет поддержка от тренера, которая воспринимается как авторитетная и значимая. Тёплые отношения в спортивной команде также способствуют созданию комфортного психологического климата, особенно для юных фигуристов. Таким образом, метод контент-анализа позволил не только выявить основные источники и формы социальной поддержки, но и проследить их взаимосвязь с уровнями психологического благополучия и устойчивости спортсменов в условиях высоких стрессовых нагрузок. Полученные результаты дополняют теоретические представления о социальной поддержке как о ключевом ресурсе в профессиональной спортивной деятельности и могут быть использованы для разработки программ сопровождения молодых спортсменов.

Практическая значимость и перспективы дальнейших исследований. Полученные данные могут быть полезны не только в контексте подготовки фигуристов, но и в более широком спортивном и образовательном контексте. Разработка программ по обучению тренеров и родите-

лей навыкам эффективной поддержки может стать основой для системной профилактики эмоционального выгорания и повышения психологической устойчивости спортсменов. Внедрение психологов в спортивные команды, а также регулярная диагностика уровня социальной поддержки и психологического состояния могут повысить результативность и устойчивость спортсменов в долгосрочной перспективе. Перспективным направлением является дальнейшее изучение различий в восприятии и эффективности социальной поддержки у спортсменов разного возраста, пола и уровня спортивной подготовки. Также представляет интерес анализ влияния культурных факторов и особенностей спортивной дисциплины на структуру и восприятие поддержки. Например, индивидуальные и командные виды спорта могут предъявлять разные требования к типу и интенсивности необходимой социальной поддержки. Дополнительно важно рассматривать роль цифровых технологий как новых каналов поддержки. Онлайн-сообщества, мессенджеры и социальные сети становятся инструментами, через которые спортсмены могут получать как позитивную, так и негативную обратную связь. Исследование этих аспектов может значительно расширить представление о современной структуре социальной поддержки. Также значимым направлением может стать разработка и тестирование тренинговых программ, направленных на развитие устойчивости к стрессу через укрепление социальных связей внутри команды и повышение осознанности в восприятии поддержки.

Вывод. В заключение следует отметить, что данная статья подчёркивает важную роль социальной поддержки в психологической адаптации фигуристов к стрессовым ситуациям. Результаты исследования указывают на то, что наличие разнообразных источников поддержки, включая тренеров, семью и товарищей по команде, способствует повышению психологической устойчивости, снижению уровня тревожности и эмоционального выгорания у спортсменов. Метод контент-анализа позволил выявить ключевые формы и источники социальной поддержки, а также подтвердил их положительное влияние на психологическое благополучие фигуристов. Полученные результаты имеют практическую ценность для разработки и внедрения программ психологического сопровождения молодых спортсменов, направленных на оптимизацию их адаптации к высоким требованиям и стрессовым факторам в фигурном катании.

Список использованной литературы

1. Васильева, А. А. Психология спорта: адаптация и стресс / А. А. Васильева. – М. : Просвещение, 2020. – 236 с.

2. Сидоренко, Е. В. Социальная поддержка в контексте спортивной деятельности / Е. В. Сидоренко // Журнал психологии спорта. – 2021. – № 2. – С. 35–42.

3. Гришина, Н. В. Психология личности спортсмена / Н. В. Гришина. – СПб. : Речь, 2019. – 248 с.

4. Ханина, Л. Н. Стресс в спорте: диагностика и коррекция / Л. Н. Ханина. – Екатеринбург : Урал. федер. ун-т, 2022. – 192 с.

[К содержанию](#)

УДК 612.821.8; 591.185

Е. А. ЧЕРЕТУН, ЧЖАН ЛУЯО, Е. Н. САВАНЕВСКАЯ

Беларусь, г. Минск, Белорусский государственный университет

СУММАРНАЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ МОЗГА ЧЕЛОВЕКА ПРИ АУДИОМОТОРНОЙ СИНХРОНИЗАЦИИ

Summary. The study investigated the effects of rhythmic auditory stimulation on brain electrical activity during motor rhythm reproduction. Electroencephalograms were recorded in 10 female participants under three conditions: rest, passive music listening, and combined listening with rhythm tapping. During motor rhythm reproduction, desynchronization of the rhythms was detected across all leads.

Резюме. Исследование посвящено влиянию ритмической аудиостимуляции на электрическую активность мозга при моторном воспроизведении музыкального ритма. У десяти испытуемых женского пола регистрировали электроэнцефалограмму в три этапа: покой, пассивное прослушивание музыки и сочетание прослушивания с отстукиванием ритма. При воспроизведении ритма наблюдалась десинхронизация ритма во всех отведениях.

Актуальность. Во многих видах спортивной и тренировочной деятельности, выполняющихся под музыку, слух наряду со зрением является ключевым источником информации, необходимой для управления движениями. Сенсомоторный аспект тренировочного процесса подразумевает интеграцию сенсорной информации во время выполнения движений для обеспечения их согласованности и адаптации к изменяющимся требованиям [2].

Ритмическая звуковая стимуляция по сравнению с однократной оказывает более значительное влияние на электрическую активность

мозга [1]. Для изучения влияния звуковой стимуляции на двигательные навыки необходимо оценивать активность мозга не только при простом восприятии звуков, но и при аудиостимуляции в комбинации с движениями [3].

Цель работы – определить значение суммарной электрической активности мозга человека при моторном воспроизведении ритма звукового стимула.

Методы и организация исследования. В исследовании приняло участие 10 испытуемых женского пола в возрастной категории 18–19 лет.

Регистрация электроэнцефалограммы (далее – ЭЭГ) проводилась с помощью компьютерного электроэнцефалографа «Нейрон-Спектр-4» (ООО «Нейрософт», РФ). Следуя международной схеме 10–20, после предварительной подготовки кожи электроды накладывались под электродную шапочку на скальп в точках Fp1, Fp2, C3, C4, O1, O2, T3, T4. Референтные электроды фиксировались на мочках ушей (точки A1 и A2), заземляющий электрод располагался на запястье левой руки.

Исследование проводилось в три этапа. Первый этап исследования представлял собой двухминутную запись электроэнцефалограммы (далее – ЭЭГ) в покое, во время которой от участника не требовалось никаких действий. На следующем этапе в течение такого же времени испытуемому предлагалось прослушать ритмичную мелодию и постараться её запомнить. После чего, на заключительном этапе, вместе с предъявлением музыки испытуемому предлагалось воспроизвести ритм мелодии отстукиванием пальцами правой руки. Остальные части тела предлагалось сохранять неподвижными.

Анализировались участки ЭЭГ длиной 20 с. В качестве анализируемого показателя нами был выбран индекс ритма (относительная спектральная мощность) ЭЭГ. Для указанных промежутков в каждом из восьми отведений был выполнен расчёт относительной спектральной мощности в частотных диапазонах δ (0,5–4 Гц), θ (4–8 Гц), α (8–14 Гц), β (14–35 Гц).

По критерию Стьюдента определялась достоверность различий между двумя выборками. Достоверными считались различия при значении $p < 0,05$.

Результаты и их обсуждение. В первой части эксперимента была проведена регистрация электроэнцефалограммы при прослушивании испытуемыми в течение двух минут музыки с повторяющимся ритмом.

В ряде отведений нами были установлены достоверные различия между значениями покоя и суммарной электрической активностью, наблюдающейся при прослушивании музыки. Анализ дельта-частотного диапазона спектра ЭЭГ позволил выявить различия в правом центральном, затылочном и височном отведениях. В электрической активности мозга

наблюдались следующие значимые изменения: в правом центральном отведении индекс ритма увеличился с $0,35 \pm 0,04$ до $0,5 \pm 0,06$; в правом затылочном – с $0,31 \pm 0,07$ до $0,49 \pm 0,06$; в правом височном – с $0,36 \pm 0,03$ до $0,48 \pm 0,05$.

В тета-частотном диапазоне различия были продемонстрированы в обоих лобных, а также в обоих теменных отведениях. Изменения активности мозга в данном случае характеризовались уменьшением значений индекса ритма: правое лобное отведение – с $0,15 \pm 0,01$ до $0,11 \pm 0,01$; левое лобное – с $0,17 \pm 0,03$ до $0,11 \pm 0,02$; правое теменное – с $0,21 \pm 0,02$ до $0,16 \pm 0,02$; левое теменное – с $0,21 \pm 0,01$ до $0,17 \pm 0,02$.

Показатели альфа-ритма достоверно не отличались от контрольных. В бета-частотном диапазоне различия были обнаружены в правом лобном отведении.

Индекс ритма изменился с $0,14 \pm 0,01$ до $0,24 \pm 0,06$.

В следующей части эксперимента была проведена регистрация суммарной электрической активности мозга испытуемого в условиях, когда предъявление музыки сопровождалось отстукиванием пальцами ритма уже прослушанной мелодии. По итогам анализа ЭЭГ была выявлена иная динамика в сравнении с таковой, наблюдавшейся при пассивном прослушивании (далее приведены только достоверные изменения).

Дельта-частотный диапазон характеризовался различиями в левом центральном (возрастание до $0,48 \pm 0,04$ в сравнении с контролем) и затылочном (рост до $0,52 \pm 0,05$) отведениях. В тета-частотном диапазоне определены расхождения под левым затылочным (увеличение до $0,17 \pm 0,01$) и височным (рост до $0,22 \pm 0,02$) электродами. Альфа-частотный диапазон характеризовался самым заметным уменьшением электрической активности мозга между покойем и результатами выполнения пробы (до $0,09 \pm 0,01$ в левом и правом лобных, до $0,12 \pm 0,01$ в левом и правом теменных, до $0,13 \pm 0,01$ и $0,14 \pm 0,02$ в левом и правом затылочных, до $0,12 \pm 0,02$ и $0,14 \pm 0,02$ в левом и правом височных отведениях). Оно было зафиксировано во всех отведениях ЭЭГ. В бета-частотном диапазоне отличия экспериментальных значений от контрольных были отмечены под правым лобным (возрастание до $0,23 \pm 0,03$) и левым затылочным (увеличение до $0,17 \pm 0,02$) электродами.

Сравнение динамики суммарной электрической активности, наблюдавшейся при прослушивании музыки, с таковой, зарегистрированной при комбинации прослушивания и отбивания ритма, показало значительную десинхронизацию ритма ЭЭГ, наблюдавшуюся при выполнении второй пробы и проявлявшуюся в снижении доли альфа-частотного компонента спектра ЭЭГ во всех отведениях.

Выводы. При звуковой стимуляции, осуществляющейся посредством ритмичной музыки, происходило изменение суммарной активности мозга, зарегистрированной в двух теменных, обоих лобных, а также в правой затылочной и височной областях скальпа. Применение аудиостимуляции совместно с отстукиванием ритма прослушиваемой мелодии сопровождалось существенной рассинхронизацией суммарной электрической активности головного мозга по сравнению с контролем.

Работа выполнена в рамках НИР ГПНИ № ГР 20211944, БРФФИ № ГР 20241307.

Список использованной литературы

1. Beta-band oscillations represent auditory beat and its metrical hierarchy in perception and imagery / T. Fujioka, B. Ross, R. Kakigi [et al.] // Journal of Neuroscience. – 2015. – Vol. 35, № 42. – P. 14287–14298.
2. Selective neuronal entrainment to the beat and meter embedded in a musical rhythm / S. Nozaradan, M. Schwartze, S. A. Kotz [et al.] // Journal of Neuroscience. – 2012. – Vol. 32, № 49. – P. 17572–17581.
3. Repp, B. H. Sensorimotor synchronization: A review of recent research (2006–2012) / B. H. Repp, Y.-H. Su // Psychonomic Bulletin Review. – 2013. – Vol. 20, № 3. – P. 403–452.

[**К содержанию**](#)

УДК 796.856.2

К. Э. ШАРОМОВ, М. А. КУЗНЕЦОВА, Ю. В. БОЛТИКОВ

Россия, г. Казань, Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ В ТХЭКВОНДО: ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР

Summary. The article presents an analysis of current research on the problem of the influence of taking dietary supplements on the body and the results of taekwondo athletes' performance. The features and effectiveness of taking various supplements of both natural and synthetic origin to increase and restore the performance of athletes involved in taekwondo are revealed. Also based on the results of the study, a conclusion was made on the direction of further work in this area, namely, the need to study the use of dietary supplements for a sufficiently long time and identify possible adverse reactions

was established. The information obtained can be of some use both for taekwondo coaches and for other specialists in related fields.

Резюме. В статье представлен анализ актуальных исследований по проблеме влияния приема биологически активных добавок на организм и результаты выступления тхэквондистов. Выявлены особенности и эффективность приёма различных добавок как природного, так и синтетического происхождения на повышение и восстановление работоспособности спортсменов, занимающихся тхэквондо. Также по результатам исследования был сделан вывод о направленности дальнейшей работе в данной области, а именно установлена необходимость изучения применения БАДов в течение достаточно продолжительного времени и выявлением возможных побочных реакций. Полученная информация может принести определённую пользу как для тренеров по тхэквондо, так и для других специалистов в смежных областях.

Актуальность. Существует достаточно большое число факторов, которые влияют на достижение высокого спортивного результата. Тхэквондо представляет собой корейский вид единоборств, где для спортсмена необходимо наряду с созданием условий для достаточной организации спортивной подготовки в различных её проявлениях обеспечивать насыщаемость организма необходимыми элементами, не допуская их дефицита. В настоящий момент в данном направлении наблюдается увеличение числа научных исследований по проблеме применения биологически активных добавок в тхэквондо. При этом для полного понимания состояния проблемы следует обобщить уже имеющиеся результаты путём проведения литературного обзора работ учёных из различных стран. Именно поэтому тема исследования является актуальной и представляет практический интерес для специалистов в тхэквондо.

Цель исследования – изучить особенности применения различных биологически активных добавок в тхэквондо.

Методы и организация исследования. Основным методом исследования является анализ научно-методической литературы по теме исследования.

Результаты и их обсуждение. Вопросам применения биологически активных добавок (далее – БАД) в различных видах спорта посвящены работы достаточно большого количества учёных. В основном большинство авторов изучали именно применение таких добавок для повышения каких-либо показателей работоспособности спортсменов или её восстановления и поддержания. БАДы существуют двух типов: природные и синтетические. Основное отличие двух типов заключается в дозировке веществ и эффективности применения. Так, синтетические добавки имеют

преимущества по данным характеристикам. Однако природные БАДы более безопасны, т. е. их применение реже приводит к возникновению побочных эффектов.

Большой интерес вызывает выявление эффективности применения добавок применительно к требованиям конкретного вида спорта. Рассмотрим актуальные исследования, которые связаны с влиянием применения различных добавок на организм спортсменов, занимающихся тхэквондо.

Учёными из Киргизской Республики была экспериментально доказана эффективность применения кунжутного масла в течение 6 месяцев у тхэквондистов 15 лет для корректирования неустановившегося менструального цикла. Также авторы считают, что преимуществом кунжутного масла является отсутствие побочных эффектов. Данное масло является природным фитостериолом и оказывает гипохолестеринемический и антиатерогенный эффект [5].

Исследование, проведённое учёными из Ирана, доказало, что приём арбузного сока в течение шести недель приводит к значительному увеличению общей антиоксидантной ёмкости и VO_2max у тхэквондистов высокой квалификации. Более того, обнаружено, что 6-недельный режим добавления арбузного сока повышает общую антиоксидантную способность и облегчает мышечную болезненность уже через 24 и 48 часов после тренировки [1].

Специалистами из Туниса исследовалось влияние малой дозы кофеина для разминки тхэквондистов на последующие результаты их соревновательных поединков. Было доказано, что приём кофеина во время разминки способствует повышению результативности в тхэквондо, а именно сокращению пауз во время боя и увеличению количества атакующих и защитных действий. При этом наиболее благоприятной стратегией является сочетание применения малой дозы кофеина и прослушивания «разогревающей» музыки [2].

Достаточно большой интерес представляет изучение влияния приёма бета-аланина на повышение работоспособности тхэквондистов. Установлено, что данная добавка представляет собой аминокислоту, которая способствует улучшению показателей производительности работы и специальной выносливости, характерной для поединков спортсменов высокой квалификации. Однако рассматриваемое исследование было ограничено по продолжительности проведения самого эксперимента (28 дней), поэтому, как отмечают авторы, необходимо провести наблюдение в более долгосрочной перспективе [3].

Авторы из Южной Кореи обобщили 26 исследований, которые оценивали влияние 14 различных добавок, что позволило сделать некоторые выводы.

1. Приём креатина, бикарбоната натрия, свеклы, витаминов, и длинных бобов требуют дальнейшего изучения для подтверждения их эффективности. Также как и соединение из традиционной китайской медицины – Fufang E'jiao Jiang (FEJ), которое может восполнять ци (жизненную энергию) и способствовать насыщению крови необходимыми элементами.

2. Пищевые добавки, такие как аминокислоты, порошок куркумы, имбирь, спирулина, октакозанол, и нуклеотиды могут снижать утомляемость, способствовать восстановлению после травм и повышать иммунную функцию.

3. Будущие исследования должны уделять больше внимания сообщениям о побочных реакциях, связанных с приёмом пищевых добавок, что предоставит тренерам и спортсменам более надежную информацию о безопасности добавок и снизит потенциальные риски для здоровья [4].

Выводы. Таким образом, анализ актуальной научно-методической литературы о применении биологически активных добавок в тхэквондо позволило выявить текущую степень разработанности данной проблемы и сделать вывод о влиянии конкретных добавок на работоспособность тхэквондистов.

Так, наибольшей эффективностью обладают такие добавки, как кунжутное масло, кофеин, бета-аланин, аминокислоты, порошок куркумы, имбирь, спирулина, октакозанол и нуклеотиды. При этом выбор конкретной добавки зависит от цели, текущего этапа подготовки тхэквондистов, а также от направленности и величины нагрузки.

Однако отмечено, что в данном направлении существует проблема, требующая проведения дальнейших исследований, – рассмотрения особенностей применения БАДов в длительной перспективе с выявлением возможных побочных реакций. Именно это позволит получить более полную информацию об изучаемом вопросе, дополнив её данными о безопасности приёма добавок для организма тхэквондистов.

Список использованной литературы

1. AghabeigiAmin, P. Effects of 6 weeks of watermelon juice supplementation on total antioxidant capacity and VO_{2max} in elite taekwondo athletes / P. AghabeigiAmin, M. Azizi, W. Tahmasebi // Sport Sciences for Health. – 2025. – № 6. – Р. 1–7.

2. Combined effects of low-dose caffeine and warm-up music enhance male athletes' performance in simulated Taekwondo combat: a double-blind, randomized crossover trial / S. Delleli, I. Ouergui, H. Messaoudi [et al.] // Psychopharmacology. – 2025. – № 3. – Р. 1–14.

3. The effects of beta-alanine supplementation and regular taekwondo training on anaerobic and aerobic performance in female taekwondo athletes /

E. Dianati, H. Rajabi, N. Khaledi [et al.] // Journal of Sport and Exercise Physiology. – 2024. – № 17. – P. 14–28.

4. Shu, M. Applications and Benefits of Dietary Supplements in Taekwondo: A Systematic Review / M. Shu, J. Liang, Y. Jo // Life. – 2025. – № 15. – P. 559.

5. Мамбеталиева, Н. Д. Особенности гормонального статуса у тхэквондисток высокого класса / Н. Д. Мамбеталиева, Г. В. Белов // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Естественные науки. – 2022. – № 4 (48). – С. 69–76. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-gormonalnogo-statusa-u-tekvondistok-vysokogo-klassa/viewer> (дата обращения: 21.04.2025).

[К содержанию](#)