

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Министерство спорта Российской Федерации  
Российский студенческий спортивный союз  
Министерство спорта Ярославской области



# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ОДНО ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Сборник научных трудов по материалам  
I Всероссийской научно-практической конференции  
Ярославль,  
7-9 ноября 2025 года**

**Ярославль  
2025**

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЯРОСЛАВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
ЯРОСЛАВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА  
(Г. ЯРОСЛАВЛЬ, РОССИЯ)

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ОДНО ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Сборник научных трудов по материалам  
I Всероссийской научно-практической конференции  
Ярославль,  
7-9 ноября 2025 года**

**ЭЛЕКТРОННОЕ ИЗДАНИЕ**

**Ярославль  
Издательство ЯГТУ  
2025**

© Ярославский государственный технический университет, 2025

ISBN 978-5-9914-1100-4

УДК 796.011.1

ББК 75.4

Ф50

**Ф50 Физическая культура и спорт как одно из направлений молодежной политики в Российской Федерации** : сборник научных трудов по материалам I Всероссийской научно-практической конференции, г. Ярославль, 7-9 ноября 2025 г. – Ярославль: Изд-во ЯГТУ, 2025. – 253 с. – 1 CD-ROM. – Текст : электронный.

ISBN 978-5-9914-1100-4

Включены научные статьи, содержание которых было представлено авторами в докладах на I Всероссийской научно-практической конференции «**Физическая культура и спорт как одно из направлений молодежной политики в Российской Федерации**» 7-9 ноября 2025 г. в ФГБОУ ВО «Ярославский государственный технический университет» совместно с Российским студенческим спортивным союзом. Рассматриваются актуальные вопросы студенческого спорта, перспектив его развития в контексте молодежной политики, реализуемых на уровне образовательной организации, муниципальных образований и субъектов РФ, а также вопросы взаимодействия образовательных организаций, студенческих сообществ и органов власти в рамках комплексных проектов и программ сферы молодежной политики.

Предназначен ученым, преподавателям высших и средних специальных учебных заведений, студентам, аспирантам, магистрантам, бакалаврам, а также широкой научной общественности в области физической культуры и спорта.

**Рецензенты:**

**Воронин Денис Иванович**, канд. пед. наук, доцент, директор  
Высшей школы физической культуры и спорта

Балтийского Федерального университета имени Иммануила Канта, г. Калининград, Россия;

**Бриленок Наиля Булатовна**, канд. филос. наук, доцент,  
заведующий кафедрой физической культуры и спорта

Национального исследовательского университета «МЭИ», г. Москва, Россия

**Минимальные системные требования:**

PC Pentium IV, 512 Мб ОЗУ, Microsoft Windows XP/7,

Adobe Acrobat Reader, дисковод CD-ROM, мышь

ISBN 978-5-9914-1100-4

© Ярославский государственный технический университет, 2025

Научное издание

**Физическая культура и спорт как одно из направлений молодежной политики  
в Российской Федерации:**

Сборник научных трудов по материалам  
I Всероссийской научно-практической конференции  
Ярославль,  
7-9 ноября 2025 года

Текстовое электронное издание

Программное обеспечение:  
Microsoft Office World, Adobe Acrobat

Программное обеспечение для воспроизведения электронного издания:  
Adobe Acrobat Reader, браузеры Google, Chrome, Yandex

Редакционная коллегия:

**Степанова Елена Олеговна** – канд. экон. наук, доцент, ректор ФГБОУ ВО «Ярославский государственный технический университет», председатель организационного комитета.

**Голкина Виктория Александровна** – канд. техн. наук, доцент, проректор по образовательной деятельности и воспитательной работе, ФГБОУ ВО «Ярославский государственный технический университет», заместитель председателя организационного комитета.

**Ермакова Марина Аркадьевна** – канд. пед. наук, доцент, директор аналитического центра физического воспитания и студенческого спорта Национального центра «РОССТУДСПОРТ» (Университет ИТМО), заведующий кафедрой физической культуры и здоровья Университета науки и технологий МИСИС, вице-президент Российского студенческого спортивного союза.

**Андрянова Людмила Алексеевна** – канд. экон. наук, доцент, заведующий кафедрой «Физическое воспитание» ФГБОУ ВО «Ярославский государственный технический университет».

**Сорокин Александр Борисович** – президент НП «Спортивный клуб Буревестник Верхняя Волга».

**Метелькова Евгения Александровна** – проректор по воспитательной работе и молодежной политике ФГБОУ ВО «Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова».

**Разумов Дмитрий Сергеевич** – канд. ист. наук, доцент, проректор по гуманитарному образованию и воспитательной работе, заведующий кафедрой гуманитарных дисциплин МУБиНТ.

**Ефремов Константин Николаевич** – канд. мед. наук, проректор по молодежной политике и воспитательной деятельности ФГБОУ ВО «Ярославский государственный медицинский университет».

Редактор: Т. В. Ермолова

Ответственная за электронное издание: М. А. Канакотина

Подписано к размещению: 30.12.2025

Объем издания: 5,46 МБ

Комплектация издания: 1 CD-ROM

Ярославский государственный технический университет

150023, г. Ярославль, Московский пр., 84

<http://www.ystu.ru>

Контактный телефон: 8(4852) 44 15 19

## СОДЕРЖАНИЕ

### Направление 1

#### ПРОСТРАНСТВО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

1. **Вергейчик А.В., Педан Д.О., Клокова Е.А.** СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ КАК ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОГО И НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ..... 8
2. **Гончаренко Е.В.** РАЗВИТИЕ АНАЛИТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ЧЕРЕЗ АНАЛИЗ МАТЧЕЙ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ..... 14
3. **Зорин Е.О., Блохина Н.В.** РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ..... 23
4. **Кораблева О.Н., Кислякова К.А.** СПОРТ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА (НА ПРИМЕРЕ ЯРОСЛАВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА)..... 28
5. **Кравцов А.А., Блохина Н.В.** ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ..... 36
6. **Крамской С.И., Жован Г.Ф.** РАБОТА КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РЕШЕНИИ ЗАДАЧ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА..... 40
7. **Легостаева А.А.** ПРАВОВЫЕ ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА..... 44
8. **Румянцева А.М.** РАЗРАБОТКА РЕГИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА «РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА НА АРКТИЧЕСКИХ ТЕРРИТОРИЯХ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ»..... 48
9. **Сотников С.Ю.** РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ ЦЕРКОВНЫХ ШКОЛ.... 54
10. **Ставенчук М.** ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК КОМПОНЕНТЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ..... 59
11. **Федоров Г.П., Неробеев Н.Ю.** СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ КАК ФАКТОР ОПТИМИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ..... 65

### Направление 2

#### СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ: ДОСТУПНОСТЬ И МОТИВАЦИЯ

12. **Бушма Т.В., Зуйкова Е.Г., Бондарчук И.Л.** МЕТОДЫ ВИЗУАЛИЗАЦИИ И СРЕДСТВА ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ..... 69

13.	<b>Голубина О.А., Кочнев А.В., Пятков Д.А.</b> ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО СТУДЕНТАМИ ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ.....	75
14.	<b>Журавлева Л.Н., Журавлев А.В., Куликова И.К.</b> РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ТОНУСА УЧАСТНИКАМ ЭКСПЕДИЦИИ АРКТИЧЕСКОГО ПЛАВУЧЕГО УНИВЕРСИТЕТА.....	79
15.	<b>Зырянова А.К., Зуева М.В.</b> РОЛЬ ПИЛАТЕСА В ПОВЫШЕНИИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (НА ПРИМЕРЕ ПОКАЗАТЕЛЯ ГИБКОСТИ) У СТУДЕНТОК.....	86
16.	<b>Карась Т.Ю., Пешко Г.А.</b> АНАЛИЗ ВОПРОСОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТОВ ПО ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ В УНИВЕРСИТЕТЕ.....	90
17.	<b>Козлов А.В., Ермакова М.А., Лапаева А.Г.</b> ЦИФРОВЫЕ КАНАЛЫ КОММУНИКАЦИИ В ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ В ЛИКВИДАЦИИ ЗАДОЛЖЕННОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ .....	95
18.	<b>Кубышкина В.В.</b> ВИРТУАЛЬНЫЕ ТУРЫ КАК СРЕДСТВО КОМПЛЕКСНОГО ПРОДВИЖЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ ДОСТУПНОСТИ УСЛУГ СПОРТИВНОГО ОБЪЕКТА (НА ПРИМЕРЕ МАУДО «СШОР «ЭНЕРГИЯ») .....	104
19.	<b>Легкая О.А.</b> ИССЛЕДОВАНИЕ МЕХАНИКИ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ БАЗОВОГО УПРАЖНЕНИЯ С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ	112
20.	<b>Маркушин В.С. Кузнецова, О.М.</b> САМБО КАК ВЫСОКОЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ШИРОКОГО СПЕКТРА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В УСЛОВИЯХ ОРГАНИЗАЦИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	120
21.	<b>Милин И.А.</b> ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ ЕДИНОБОРСТВ В РОССИИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СРЕДИ МОЛОДЁЖИ.....	124
22.	<b>Недашковская А.С., Рожина Т.И.</b> РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСА ТРЕНИНГОВ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОПИНГ-НАВЫКОВ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ.....	129
23.	<b>Носачев Е.А., Калинин Е.Д., Горячкин А.В., Тарасенко П.С.</b> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЕДЕНИЯ МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ У СТУДЕНТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ.....	135
24.	<b>Пилюян Р.А., Матвеев Л.П., Мирзоев О.М.</b> ПЛАН ПОДГОТОВКИ КИКБОКСЕРОВ 8-9 ЛЕТ.....	140
25.	<b>Савкина Н.В., Панина И.В., Данилочкин А.Е.</b> ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТА .....	151

26. **Саликова А.П., Дубковская Л.А., Шишов А.С.** РОЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ В ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ..... 156
27. **Смоляков К.А., Жданов Р.Ю.** СПОРТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ: ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА СПОРТ ..... 161
28. **Цараненко М.С.** РОЛЬ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА ПЕРИОД ДО 2030 года..... 165
29. **Шубина О.А., Мороз Е.В., Гаврюшкина М.Ю.** ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ СПО, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ В СЕКЦИИ СПОРТИВНОГО КЛУБА ..... 169
30. **Шувалов А.В.** СВЯЗЬ МЕЖДУ СИЛОВОЙ И СКОРОСТНОЙ ПОДГОТОВКОЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ СКАЛОЛАЗАНИЮ КАК ВИДУ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ..... 174

### Направление 3

#### ЛИДЕРЫ, АКТИВИСТЫ, ОРГАНИЗАТОРЫ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

31. **Абрамова М.А., Сунгурова А.В.** РОЛЬ СПОРТИВНОГО ВОЛОНТЕРСТВА В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА: ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ..... 180
32. **Журавлева Л.Н., Журавлев А.В., Бобровский А.А.** ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СИСТЕМА А.С. МАКАРЕНКО КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ И ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТИВНОМ КОЛЛЕКТИВЕ.... 185
33. **Курбатова А.А., Сагды О.Б., Самойлов Г.А., Соболева Н.В.** ЭФФЕКТИВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОРГАНИЗАЦИОННЫМИ ПРОЦЕССАМИ СПОРТИВНОГО МЕРОПРИЯТИЯ «ДЕНЬ СПОРТА СФУ-2025»..... 191
34. **Лисавцова С.А.** ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У СТУДЕНТОВ ЧЕРЕЗ КОМАНДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА ..... 196
35. **Пантюхин А.Л., Каркавцева И.А.** ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИНАНСОВОЙ ПОДДЕРЖКИ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ..... 202
36. **Педан Д.О., Вергейчик А.В., Клокова Е.А.** ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: КЛЮЧ К ГАРМОНИЧНОМУ РАЗВИТИЮ ЛИЧНОСТИ..... 207
37. **Петрова Л.Ю.** МАССОВЫЕ СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ СТУДЕНТОВ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ..... 211
38. **Сагды О.Б., Самойлов Г.А., Курбатова А.А.** СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ ОТ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНО-МАССОВОГО МЕРОПРИЯТИЯ «УНИВЕР-СПОРТФЕСТ»..... 216

39. **Трэвор Ф.Д.** НАСТАВНИЧЕСТВО В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ КАК ИНСТРУМЕНТ ИНТЕГРАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ..... 220

**Направление 4**

**ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ В СПОРТЕ,  
МЕДИЦИНЕ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

40. **Гуломов К.Ш., Каркавцева И.А., Блохина Н.В.** КРИОСАУНА В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: МОДНЫЙ ТРЕНД ИЛИ ЭФФЕКТИВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ?..... 225
41. **Замараева М.П., Ипатов А.В., Третьякова Н.С., Кольцова Д.Н.** АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ: ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ..... 229
42. **Приходько В.Н., Ковригина Т.Р.** ИЗМЕНЕНИЕ РЕЗЕРВОВ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЕМ ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ..... 236
43. **Составнев И.В., Луценко А.А., Мельникова М.В.** ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО МАРШРУТА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ВЕТЕРАНОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ В ПРОЦЕССЕ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И АБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ ..... 243
44. **Титенкова Н.А.** НЕОБХОДИМОСТЬ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ 6–8 ЛЕТ С УЧЁТОМ ВЕДУЩЕЙ РЕПРЕЗЕНТАТИВНОЙ СИСТЕМЫ..... 248

**Направление 1**  
**ПРОСТРАНСТВО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ**  
**МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА**

---

УДК 378.172

**СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ КАК ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОГО**  
**И НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ**

**А.В. Вергейчик, Д.О. Педан, Е.А. Клокова**

Научный руководитель – **Е.А. Клокова**, старший преподаватель

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

*Проводится комплексный анализ роли студенческого спорта в системе современного высшего образования. Рассматривается его потенциал как инструмента формирования физически здоровой и нравственно зрелой личности. На основе системного подхода раскрывается взаимосвязь между физическим развитием и воспитанием морально-волевых качеств в процессе спортивной деятельности. Доказывается, что студенческий спорт создает уникальную образовательную среду для развития дисциплины, ответственности, командного духа и других социально значимых качеств.*

***Ключевые слова:** спорт, физическая культура, физическое воспитание, нравственное воспитание, здоровый образ жизни*

**STUDENT SPORTS AS A FACTOR OF PHYSICAL**  
**AND MORAL EDUCATION OF YOUTHN**

**A.V. Vergeychik, D.O. Pedan, E.A. Klokova**

Scientific Supervisor – **E.A. Klokova**, Senior Lecturer

V.G. Shukhov Belgorod State Technological University

*The article provides a comprehensive analysis of the role of student sports in the modern higher education system. It examines the potential of student sports as a tool for shaping a physically healthy and morally mature individual. Based on a systematic approach, the article explores the relationship between physical development and the cultivation of moral and volitional qualities through sports activities. The article argues that student sports create a unique educational environment for the development of discipline, responsibility, team spirit, and other socially significant qualities.*

***Keywords:** sports, physical education, moral education, and a healthy lifestyle*

Студенческий спорт является важной составляющей физической культуры и играет значительную роль в формировании здорового образа жизни, нравственных ценностей и социальной адаптации молодежи. В современных условиях возрастает интерес к занятиям спортом, что обусловлено осознанием его позитивного влияния на организм и психоэмоциональное состояние. Систематические тренировки закладывают прочный фундамент для формирования осознанного ценностного отношения к собственному здоровью как важнейшему ресурсу личности, а также стимулируют стремление к физическому совершенству через преодоление себя.

Систематические тренировки обеспечивают целенаправленное развитие основных физических качеств: силы через преодоление внешнего сопротивления, выносливости как способности к длительной работе, быстроты двигательных реакций, ловкости координации и точности движений, гибкости подвижности в суставах. Развитие скоростных качеств осуществляется посредством выполнения специальных упражнений, требующих проявления максимальной скорости и частоты движений. В частности, продуктивно такие тренировки проходят в условиях лимитированного времени. Интеграция различных видов физической активности создает условия для гармоничного развития двигательного потенциала студентов. Таким образом, формируется комплексная физическая подготовленность, являющаяся основой для дальнейших спортивных достижений и здорового образа жизни [1].

Успешность тренировок в студенческом спорте обеспечивается за счет всесторонней стратегии. Персонализированный подход, реализуемый посредством распределения интенсивности занятий на базе постоянной оценки физической формы, дает возможность полностью реализовать возможности каждого учащегося. Тщательный выбор упражнений и спортивного инвентаря не только принимает во внимание спортивные увлечения и склонности занимающихся, но и корректируется в зависимости от индивидуальной толерантности к нагрузкам и способностей организма к восстановлению. Подчеркивается важность учета состояния здоровья и физического развития, что гарантирует безопасность тренировок, а индивидуальные советы по восстановлению и питанию помогают улучшить физическое состояние студентов.

Студенческий спорт – это результативная система улучшения физической формы, оказывающее всестороннее влияние на все аспекты физического развития личности. Система содержит различные формы организации тренировочного процесса: от обязательных учебных занятий до дополнительных занятий и индивидуальной подготовки. Программы физической подготовки составляются с учетом возрастных особенностей студенческой молодежи и актуальных требований к физической подготовке [2].

Ключевым элементом системы является последовательность различных видов физической активности на протяжении всего периода обучения в университете.

Современные подходы к организации тренировочного процесса интегрируют традиционные и инновационные методики, базируясь на

принципах постепенности и последовательности. Принцип постепенности выражается в планомерном наращивании тренировочных нагрузок по объёму и интенсивности, тогда как последовательное освоение упражнений обеспечивает формирование устойчивой основы двигательных умений и навыков.

Основой любого тренировочного плана является грамотное распределение периодов активности и релаксации, а использование различных тренировочных техник помогает поддерживать энтузиазм и заинтересованность занимающихся. Этот всесторонний подход не только оптимизирует образовательный и тренировочный процесс, но и способствует комплексному развитию физических качеств, учитывая текущее физическое состояние студентов и их будущие спортивные цели [3].

Существенная роль отводится систематическому медицинскому мониторингу. Он гарантирует безопасность и продуктивность занятий. Медицинская поддержка студенческого спорта – это многоплановая система мер, ориентированная на поддержание здоровья атлетов и улучшение их физической подготовки. Регулярные осмотры и углубленные медицинские исследования позволяют заблаговременно обнаружить ограничения к занятиям конкретными видами спорта и установить индивидуальные границы допустимых нагрузок.

Во время тренировок и соревнований осуществляется постоянный врачебный контроль, включающий мониторинг функционального состояния организма и оперативное устранение возникающих отклонений. Особое значение имеют врачебно-педагогические наблюдения, которые дают возможность сравнивать данные медицинских обследований с динамикой спортивных результатов и на этой базе вносить коррективы в тренировочные нагрузки [4].

Профилактические меры, такие как совершенствование техники выполнения упражнений и применение специализированного спортивного инвентаря, направлены на предотвращение травм и переутомления. Крайне важна разработка индивидуальных программ восстановления, которые обеспечивают быстрое возвращение к полноценным тренировкам после интенсивных нагрузок и перенесенных болезней, тем самым обеспечивая непрерывность тренировочного процесса и долгосрочный характер спортивной деятельности.

Регулярные занятия спортом в студенческие годы – это не только способ поддержания хорошей физической формы, но и эффективный метод укрепления здоровья и предотвращения различных заболеваний. Систематические тренировки значительно повышают устойчивость организма к инфекциям, укрепляя иммунитет. Они также служат эффективным средством борьбы с малоподвижным образом жизни, который становится все более актуальной проблемой в связи с сидячим характером учебы.

Правильно распределенные физические упражнения укрепляют сердечную мышцу и улучшают эластичность сосудов, тем самым снижая риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. К примеру, тренировки, включающие интенсивные дыхательные упражнения, увеличивают жизненную емкость

легких и улучшают обмен кислорода в тканях. Постоянные тренировки также нормализуют метаболизм, включая углеводный и жировой обмен, что способствует предотвращению метаболического синдрома.

Студенческий возраст – это ключевой период для формирования здоровых привычек, определяющих отношение к здоровью на протяжении всей жизни. Именно в это время формируется система ценностей личности, включая установки на физическое и психическое благополучие. Университетская среда, сочетающая образовательные и социальные аспекты, создает благоприятные условия для закрепления полезных поведенческих стратегий. Специализированные занятия по физической культуре помогают студентам осознанно подходить к двигательной активности, а природная гибкость психофизиологических функций в молодом возрасте облегчает освоение новых видов спорта, закладывая прочный фундамент для долгой и активной жизни.

Многочисленные научные работы указывают на наличие четкой корреляции между занятиями спортом в период обучения в университете и здоровьем в последующие годы жизни. Бывшие студенты, регулярно уделявшие время физическим упражнениям, характеризуются меньшей подверженностью болезням сердца и сосудов. У этой группы людей также существенно реже встречаются проблемы с костно-мышечной системой и различные нарушения обмена веществ. Данный позитивный эффект сохраняется и в пожилом возрасте, проявляясь в поддержании работоспособности и общей физической активности. Статистические данные убедительно доказывают не только увеличение продолжительности жизни у тех, кто занимался спортом в студенческие годы, но и улучшение качества их жизни в целом [5].

Помимо общеукрепляющего воздействия на организм, систематическая физическая активность демонстрирует выраженное положительное влияние на когнитивные функции и академическую успеваемость, что находит подтверждение в данных современных нейрофизиологических исследований. Аэробные нагрузки, активизирующие работу сердечно-сосудистой системы, способствуют значительному улучшению церебрального кровообращения и оптимальной оксигенации головного мозга, создавая тем самым благоприятные условия для повышения нейропластичности.

Регулярная двигательная активность стимулирует синтез нейротрофических факторов, способствующих образованию новых нейронных связей и улучшению синаптической передачи. Доказано, что даже умеренные, но систематические физические нагрузки усиливают когнитивные функции, проявляясь в улучшении оперативной памяти, концентрации внимания и скорости обработки информации. Особенно значимым представляется то, что занятия спортом способствуют развитию исполнительных функций, включающих когнитивную гибкость, самоконтроль и рабочую память, что непосредственно влияет на качество усвоения учебного материала [6].

Таким образом, интеграция регулярной физической активности в образ жизни студентов выступает эффективным инструментом оптимизации как физиологического состояния, так и когнитивного потенциала, создавая прочную

основу для академических достижений и профессионального становления.

Физическая активность заметно улучшает познавательные функции, что выражается в улучшении кратковременной памяти, концентрации и скорости обработки информации. Спорт, требующий стратегического мышления и тактических приемов, способствует развитию исполнительных функций, включая гибкость мышления, самообладание и оперативную память, без которых невозможен эффективный процесс обучения [7].

Кроме того, участие в спортивных мероприятиях требует от студентов систематической подготовки и развивает ценные навыки самоорганизации и планирования времени. Необходимость совмещать интенсивную учебную нагрузку с тренировками и восстановлением способствует формированию компетенций в области тайм-менеджмента.

Студенты учатся выстраивать индивидуальные образовательные траектории и эффективные стратегии достижения целей. Строгое соблюдение тренировочного графика воспитывает дисциплину и ответственность, а регулярное участие в соревнованиях развивает способность принимать взвешенные решения в условиях стресса и дефицита времени. Планирование тренировочных циклов на основе анализа результатов формирует навыки проектной деятельности, а критическая оценка спортивных достижений и ошибок закладывает основу для непрерывного личного и профессионального роста [8].

Но многие студенты воспринимают спортивную деятельность как факультативную, не связывая ее с процессом профессионального и личного становления. Это приводит к снижению мотивации к регулярным занятиям и недооценке их воспитательного потенциала. Кроме того, наблюдается разрыв между теоретическим пониманием важности спорта и его практической реализацией в образовательном пространстве вуза. Преодоление этого противоречия требует разработки целостной концепции интеграции спорта в воспитательную систему университета.

Таким образом, можно сделать вывод, что студенческий спорт представляет собой многофункциональный социальный институт, выступающий действенным фактором физического и нравственного воспитания современной молодежи. Способствуя формированию глубокого уважения к здоровью и регулярным занятиям физической культурой, он создает надежный фундамент для долгой, счастливой жизни и успешной карьеры.

Особую ценность приобретает комплексное воздействие спортивной деятельности на личность студента: совершенствуя физические качества, она одновременно развивает критическое мышление, самоорганизацию и стрессоустойчивость. Нравственный потенциал спорта реализуется через воспитание дисциплины, ответственности и командного духа, что создает прочную основу для формирования социально зрелой личности.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адалсон, К.В. Здоровый образ жизни и физическая культура / К.В. Адалсон, А.С. Чесноков. М.: Физкультура и спорт, 2014. 236 с.

2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. М., 2003.
3. Гостев, Р.Г. Основные направления развития физической культуры и спорта в вузах России в начале XXI века // Физическая культура молодежи в XXI веке: материалы I науч.-практ. конф. вузов ЦЧР России. Воронеж, 2001. С. 127-134.
4. Грузенкин, В.И. Организация управления физической культурой и спортом // Теория и практика физической культуры. 2005. № 6. С. 61-62.
5. Зайнетдинов В. А. Физическая культура общения (лекционный курс) / В.А. Зайнетдинов, Д.З. Валеев. Уфа, 2007. 87 с.
6. Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Аспект Пресс, 1995. 123с.
7. Капилевич, Л.В. Научные исследования в физической культуре: учеб. пособие. Томск, 2012. 144 с.
8. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2002. 132 с.

**РАЗВИТИЕ АНАЛИТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ У СТУДЕНТОВ  
СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
ЧЕРЕЗ АНАЛИЗ МАТЧЕЙ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ**

**Е.В. Гончаренко**

БПОУ ВО «Череповецкий технологический колледж»

*Рассматривается опыт применения анализа матчей по мини-футболу в качестве инструмента формирования аналитических навыков у студентов специальности «Физическая культура». Оценивается эффективность практико-ориентированного подхода и его влияние на профессиональное становление будущих тренеров. Представлены результаты исследования, демонстрирующие развитие аналитических и критических навыков у студентов, а также их умение применять теоретические знания на практике.*

***Ключевые слова:** мини-футбол, профессиональные компетенции, анализ матчей, физическая культура, аналитические навыки*

**DEVELOPMENT OF ANALYTICAL SKILLS OF STUDENTS  
SPECIALIZING IN «PHYSICAL CULTURE»  
THROUGH THE ANALYSIS OF FUTSAL MATCHES**

**E.V. Goncharenko**

Cherepovets Technological College

*The paper considers the experience of using the analysis of futsal matches as a tool for the formation of analytical skills among students specializing in «Physical Culture». The effectiveness of the practice-oriented approach and its impact on the professional development of future coaches are assessed. The results of the study are presented, demonstrating the development of analytical and critical skills among students, as well as their ability to apply theoretical knowledge in practice.*

***Keywords:** futsal, professional competencies, match analysis, physical culture, analytical skills*

В современном спорте, где анализ данных играет ключевую роль в достижении высоких результатов, возрастает потребность в квалифицированных тренерских кадрах, обладающих развитыми аналитическими навыками. Однако, как показывает практика, выпускники специальности «Физическая культура» часто испытывают недостаток этих навыков, необходимых для успешной тренерской работы. Это создает проблему, требующую поиска эффективных методов обучения, направленных на развитие аналитических компетенций.

Традиционные методы обучения, основанные на изучении теории, часто оказываются недостаточными для формирования у студентов необходимых профессиональных компетенций. Разрыв между теорией и практикой может быть преодолен путем использования анализа спортивных соревнований, в частности, матчей по мини-футболу. Такой подход позволяет студентам «прочувствовать» профессию тренера, развить аналитическое и критическое мышление, освоить современные технологии видеоанализа и получить ценный опыт командной работы.

В данной статье представлен опыт применения анализа матчей по мини-футболу в качестве инструмента формирования аналитических навыков у студентов 2-го курса специальности «Физическая культура».

«Анализ – это мысленное расчленение предмета, явления, ситуации и выявление составляющих его элементов, частей, моментов, сторон; анализом мы вычленим явление из тех случайных несущественных связей, в которых они часто даны нам в восприятии» [7, с. 377-378].

В основе аналитических навыков лежат такие когнитивные процессы, как:

- 1) наблюдение - целенаправленное восприятие информации об объекте или явлении;
- 2) сравнение - сопоставление различных объектов или явлений с целью выявления сходств и различий;
- 3) классификация - распределение объектов или явлений по группам на основе определенных признаков;
- 4) обобщение - формулирование общих выводов на основе анализа частных случаев;
- 5) прогнозирование - предсказание будущих событий на основе анализа текущей ситуации и имеющихся данных.

Анализ спортивных соревнований, в частности матчей по мини-футболу, является эффективным способом развития этих когнитивных процессов. В процессе анализа студенты учатся наблюдать за игрой, сравнивать действия игроков и команд, классифицировать тактические схемы, обобщать информацию о сильных и слабых сторонах соперника и прогнозировать развитие событий на поле.

Исследования в области спортивной аналитики показывают, что использование данных и аналитических методов позволяет повысить эффективность тренировочного процесса, улучшить тактическую подготовку команды и принимать более обоснованные решения в ходе матча [3, 5].

Актуальность исследования обусловлена следующими факторами:

- 1) востребованность аналитических навыков в современном спорте;
- 2) недостаточная развитость аналитических навыков у выпускников;
- 3) потребность в практико-ориентированном обучении;
- 4) развитие мини-футбола в России.

Цель: оценить эффективность использования анализа матчей по мини-футболу в качестве инструмента формирования аналитических навыков у студентов специальности «Физическая культура».

Задачи:

1. Разработать методику анализа матчей по мини-футболу, ориентированную на развитие аналитических навыков у студентов.
2. Организовать и провести практические занятия по анализу матчей по мини-футболу со студентами 2 курса специальности «Физическая культура».
3. Оценить уровень развития аналитических навыков у студентов до и после проведения практических занятий.
4. Выявить преимущества и недостатки использования анализа матчей по мини-футболу в качестве инструмента формирования аналитических навыков.
5. Разработать рекомендации по совершенствованию методики анализа матчей по мини-футболу.

Для достижения поставленной цели и решения задач исследования были использованы следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы. Изучение теоретических основ анализа спортивных соревнований, методик развития аналитических навыков и особенностей мини-футбола.
2. Педагогическое наблюдение. Наблюдение за деятельностью студентов в ходе практических занятий по анализу матчей по мини-футболу.
3. Анкетирование. Оценка уровня развития аналитических навыков у студентов до и после проведения практических занятий.
4. Анализ отчетов студентов. Оценка качества анализа матчей по мини-футболу, выполненного студентами.
5. Анализ видеороликов. Оценка качества видеороликов, созданных студентами, с акцентом на аналитическую составляющую.
6. Статистическая обработка данных. Обработка результатов анкетирования и анализа отчетов студентов с использованием методов математической статистики.

В рамках изучения ПМ.01 «Организация и проведение физкультурно-спортивной работы» студентам 2-го курса специальности «Физическая культура» было предложено выполнить задание, включающее посещение и анализ матчей по мини-футболу в рамках Спартакиады молодежи города Череповца. В выполнении задания приняли участие 40 студентов, разделённые на группы. Практические занятия проходили в течение 3-х дней на базе Физкультурно-оздоровительного комплекса города Череповца.

Реализация состояла из следующих этапов:

Подготовительный этап. Проведение инструктажа, ознакомление студентов с теоретическими основами анализа мини-футбола (тактика, стратегия, технические приемы, правила игры, принципы работы тренера в мини-футболе), а также с требованиями к оформлению отчета и созданию видеоролика. На данном этапе студентам были предоставлены базовые знания по видеомонтажу и работе с программным обеспечением. Были проведены практические занятия, на которых студенты осваивали основные приемы монтажа, добавления титров, звуковых эффектов и переходов. Особое внимание уделялось изучению специфики мини-футбола, отличающейся от большого футбола (меньший размер площадки, большее количество передач, высокая интенсивность игры).

Этап посещения матчей. Посещение студентами ежедневно двух матчей по мини-футболу: одного матча среди мужских команд и одного матча среди женских команд. Студенты получали инструкцию по наблюдению за следующими аспектами:

1. Разминка (структура, содержание, эффективность).
2. Техничко-тактические действия (владение мячом, передачи, удары, игра вратаря).
3. Стандартные положения (розыгрыш угловых, штрафных ударов).
4. Физическая подготовленность игроков (скоростная выносливость, ловкость, координация).
5. Психологическая подготовка (эмоциональное состояние, взаимодействие в команде).
6. Прессинг и контрпрессинг (интенсивность, эффективность).
7. Травматизм (виды травм, оказание первой помощи).
8. Анализ игровых ситуаций и игроков (ключевые моменты, индивидуальные действия).
9. Работа тренера (тактические схемы, замены, использование тайм-аутов, взаимодействие с игроками).

Этап анализа и составления отчета. Написание студентами (в группах) отчета, включающего следующие разделы: введение (дата и место проведения матчей, названия команд, счет матчей, цели и задачи работы); описание разминки; технико-тактический анализ; анализ стандартных положений; анализ физической подготовленности; анализ психологической подготовленности; анализ прессинга и контрпрессинга; анализ травматизма; анализ игровых ситуаций и игроков; анализ работы тренера; выводы. Оценка отчетов проводилась по следующим критериям: полнота анализа (охват всех аспектов, указанных в задании), глубина анализа (выявление причинно-следственных связей, обоснованность выводов), аналитическая составляющая (умение выявлять причины ошибок, предлагать эффективные решения, анализировать тактические схемы и действия игроков), логичность изложения, грамотность оформления. Каждый критерий оценивался по шкале от 1 до 5 баллов. Максимальный балл за отчет – 20 баллов.

Этап создания видеоролика. Создание студентами (в группах) короткого видеоролика (3-5 минут), включающего нарезку лучших моментов матча и комментарии к ним. При создании видеороликов студенты использовали специализированное программное обеспечение для вырезки фрагментов видео, склейки фрагментов, добавления титров и текстовых комментариев, добавления звуковых эффектов, использования переходов и работы с цветокоррекцией. Оценка видеороликов проводилась по следующим критериям: качество видеоматериала (четкость изображения, звук), информативность (соответствие содержания видеоролика целям и задачам анализа), креативность (оригинальность подачи материала, использование визуальных эффектов), техническое исполнение (качество монтажа, переходов). Каждый критерий оценивался по шкале от 1 до 5 баллов. Максимальный балл за видеоролик – 20 баллов. Акцент делался на выделение особенностей мини-футбола: быстрые

переходы от обороны к атаке, игра вратаря как полевого игрока, комбинационные действия в ограниченном пространстве.

Этап обсуждения и рефлексии. Проведение группового обсуждения результатов анализа и демонстрация видеороликов, в ходе которого студенты делились своими наблюдениями, выводами и рекомендациями.

Для сбора данных использовались следующие методы:

1. Анализ отчетов студентов, выполненных по результатам посещения матчей.
2. Анализ созданных студентами видеороликов.
3. Наблюдение за активностью студентов в ходе группового обсуждения.
4. Анонимное анкетирование студентов (после завершения практики).

Анализ отчетов студентов показал, что большинство групп успешно справились с поставленными задачами и продемонстрировали понимание основных аспектов игры в мини-футбол, а также умение анализировать работу тренера. Средний балл за отчеты составил 16,8 из 20, что свидетельствует о достаточно высоком уровне понимания студентами специфики мини-футбола и умения ее анализировать.

В отчетах наиболее подробно анализировались следующие аспекты:

1. Техничко-тактические действия: студенты отмечали особенности техники владения мячом в ограниченном пространстве, быстроту и точность передач, эффективность ударов с близкого расстояния, особенности игры вратаря (подключения к атакам, игра ногами), тактические схемы, используемые командами (например, 2-2, 3-1, 4-0, «столб», «летающий» вратарь), а также сравнивали мужской и женский мини-футбол.

2. Стандартные положения: студенты анализировали розыгрыш угловых и штрафных ударов, отмечая эффективность различных комбинаций и тактических решений.

3. Физическая подготовленность: студенты оценивали уровень развития скоростной выносливости, ловкости, координации игроков и отмечали их влияние на игровую деятельность в условиях высокой интенсивности.

4. Анализ работы тренера: студенты отмечали тактические решения тренера, его умение использовать тайм-ауты для корректировки игры, эффективно проводить замены, а также мотивировать команду.

Средний балл за видеоролики составил 17,5 из 20, что указывает на хорошее владение студентами навыками видеомонтажа и умение представлять результаты анализа в наглядной форме. В процессе создания видеороликов студенты освоили навыки вырезки фрагментов видео, склейки фрагментов, добавления титров и текстовых комментариев, добавления звуковых эффектов, использования переходов и работы с цветокоррекцией.

Примеры интересных отрывков из отчетов студентов:

1. «В матче команды А (мужской) наблюдалась очень высокая интенсивность игры и прессинг по всей площадке, что требовало от игроков максимальной концентрации и быстроты принятия решений. Особенно впечатлила игра вратаря, который активно подключался к атакам и выполнял сложные передачи, что создавало численное преимущество в атаке» (Группа 1).

Это указывает на то, что студенты способны анализировать тактические схемы, оценивать их эффективность и учитывать сопутствующие риски и преимущества.

2. «В матче женская команда В продемонстрировала комбинационный стиль, акцентируя внимание на точных передачах и контроле мяча. Успешная реализация стандартных положений привела к победному голу» (Группа 2). Это говорит о том, что студенты умеют анализировать тактические подходы и оценивать их влияние на исход игры.

3. «Оценивая работу тренера и капитана команды Б, видно их мастерство в корректировке тактики и оказании психологической поддержки. Замены, сделанные тренером во втором тайме, стали решающим фактором для изменения хода игры и достижения победы» (Группа 3). Это свидетельствует о способности студентов анализировать работу тренера и оценивать ее влияние на исход матча.

4. «Команда Г успешно продемонстрировала эффективность использования «летающего» вратаря для создания численного превосходства в атаке и дезорганизации обороны соперника» (Группа 5). Это свидетельствует о том, что студенты умеют оценивать преимущества и недостатки различных игровых ситуаций.

Анализ видеороликов показал, что студенты умеют выделять ключевые моменты игры, анализировать их и представлять в наглядной и интересной форме.

Результаты анонимного анкетирования, показали, что:

1) 92% студентов считают данный вид практики полезным для развития аналитических навыков.

2) 88% студентов отметили повышение интереса к ПМ.01 «Организация и проведение физкультурно-спортивной работы».

3) 78% студентов считают, что они приобрели ценные навыки, которые пригодятся им в будущей профессиональной деятельности.

4) 80% студентов отметили, что участие в данной практике помогло им лучше понять специфику работы тренера по мини-футболу.

Примеры конкретных ответов студентов:

1. «После этой практики я стал лучше понимать тактику мини-футбола и могу анализировать игру команд».

2. «Я научился выделять ключевые моменты в игре и делать выводы на основе анализа данных».

3. «Эта практика помогла мне почувствовать себя в роли тренера и принимать решения в сложных игровых ситуациях».

Также студенты отметили различия в анализе мужского и женского мини-футбола. В мужском мини-футболе студенты чаще обозначали силовой стиль, активный прессинг и быструю игру в контратаках. В женском – более техничную и комбинационную игру, с акцентом на контроль мяча и розыгрыш стандартных положений. Это свидетельствует о том, что студенты учитывали особенности вида спорта и применяли разные аналитические подходы.

Полученные результаты согласуются с данными исследований, подтверждающих эффективность практико-ориентированных методов обучения для формирования профессиональных компетенций студентов, в частности, будущих тренеров по мини-футболу [1, 5, 6]. Исследования показывают, что использование анализа спортивных соревнований и видеоанализа способствует более глубокому пониманию игры, развитию аналитического мышления и формированию практических навыков, необходимых для успешной тренерской деятельности [3].

Анализ матчей по мини-футболу и создание видеороликов как метод обучения обладает рядом преимуществ:

1. Повышение мотивации студентов: работа с реальным материалом и создание собственного продукта (видеоролика) вызывает интерес у студентов и повышает их мотивацию к обучению.

2. Развитие аналитических и критических навыков: анализ различных аспектов игры в мини-футбол и работы тренера способствует развитию аналитического и критического мышления студентов.

3. Формирование умения применять теоретические знания на практике: студенты учатся применять полученные знания для анализа конкретных ситуаций, оценки действий игроков и тренера, а также для создания наглядных материалов.

4. Развитие коммуникативных и командных навыков: работа в группе над созданием видеоролика способствует развитию коммуникативных и командных навыков.

5. Освоение современных технологий: студенты осваивают навыки видеомонтажа и работы с программным обеспечением, что является важным в современной профессиональной деятельности.

6. Углубленное понимание специфики мини-футбола: студенты получают возможность изучить особенности этого вида спорта, отличающиеся от большого футбола, что повышает их компетентность как будущих специалистов.

7. Возможность моделировать будущую профессиональную деятельность: анализ матчей и создание видеороликов позволяют студентам почувствовать себя в роли тренера, принимающего решения в условиях реальной игры.

8. Развитие профессиональной наблюдательности: студенты учатся выделять ключевые моменты игры, оценивать действия игроков и тренера, а также прогнозировать развитие событий.

В результате применения данного метода у студентов формируются следующие профессиональные компетенции:

1. Умение анализировать тренировочный и соревновательный процесс в мини-футболе.

2. Умение оценивать эффективность тактических решений в мини-футболе.

3. Умение разрабатывать методические рекомендации по улучшению тренировочного процесса в мини-футболе.

4. Умение использовать современные технологии (видеоанализ) в профессиональной деятельности в области мини-футбола.

5. Умение работать в команде и эффективно взаимодействовать.

6. Умение оценивать эффективность стандартных положений и использовать их для достижения результата.

7. Умение анализировать игру вратаря и разрабатывать рекомендации по ее совершенствованию.

8. Умение анализировать прессинг и контрпрессинг и разрабатывать тактические схемы для их преодоления.

Следует отметить, что данное исследование имеет определенные ограничения.

Во-первых, в нем участвовала относительно небольшая группа студентов (40 человек), что может повлиять на обобщаемость результатов.

Во-вторых, оценка результатов носила частично субъективный характер, несмотря на наличие четких критериев.

В-третьих, не проводилось сравнение с контрольной группой студентов, обучающихся по традиционной методике, что не позволяет оценить эффективность данного метода в сравнении с другими подходами.

Анализ полученных данных подтвердил, что применение анализа матчей по мини-футболу в рамках учебной практики является действенным способом формирования профессиональных компетенций у студентов 2-го курса специальности «Физическая культура». Использование этого подхода способствует развитию аналитического и критического мышления, позволяет применять теоретические знания в реальных ситуациях, осваивать современные инструменты видеоанализа и получать ценный опыт работы в команде.

Полученные результаты показали, что участие в данной практике не только обогатило студентов конкретными знаниями и умениями, но и стимулировало их интерес к дальнейшей профессиональной деятельности в сфере мини-футбола.

Студенты отметили повышение уверенности в своих силах как будущих тренеров, а также приобретение способности видеть игру с точки зрения тренера и принимать обоснованные решения в сложных игровых ситуациях.

Результаты проведенного исследования могут быть полезны для оптимизации образовательного процесса по специальности «Физическая культура», при создании методических материалов по анализу спортивных соревнований и в процессе подготовки квалифицированных тренерских кадров.

Кроме того, предложенный метод рекомендуется к внедрению в другие дисциплины, связанные с анализом спортивной деятельности и использованием современных технологий, а также для подготовки специалистов в различных видах спорта. В перспективе планируется проведение сравнительного анализа эффективности данного метода с традиционными подходами к обучению тренеров, а также оценка его долгосрочного влияния на профессиональную карьеру выпускников.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бурцев, В.А. Организационно-методические особенности формирования спортивной культуры студентов в процессе лично ориентированного физического воспитания (на примере мини-футбола) / В.А. Бурцев, И.И. Файзрахманов, Т.Ф. Мифтахов // *Фундаментальные исследования*. 2015. № 2. С. 5498-5502. URL: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=38376> (дата обращения: 25.10.2025).
2. Григорьев, А.В. Аналитика в спорте: от данных к результатам / А.В. Григорьев, Н.П. Сидорова // *Спортивная наука*. 2020. №4 (1). С. 12-18.
3. Дониченко, Е.Ю. Формирование информационной компетентности будущих спортивных тренеров в процессе профессиональной подготовки: специальность 5.8.7. «Методология и технология профессионального образования»: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.Ю. Дониченко. Донецк, 2023. 28 с.
4. Евдокимова, А.О. Спортивные данные и аналитика: использование больших данных для повышения эффективности тренировочного процесса и оптимизации спортивных результатов. Исследование возможностей применения аналитических инструментов в спорте / А.О. Евдокимова // *Научный лидер*. 2025. № 4 (205). URL: <https://scilead.ru/article/7934-sportivnie-dannie-i-analitika-ispolzovanie-bo> (дата обращения: 25.10.2025).
5. К вопросу об основных тенденциях развития мини-футбола в сельской местности / С.М. Гаджиагаев, А.Д. Ибрагимов, Т.М. Мансуров, Т.С. Гаджиагаев // *Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки*. 2021. № 15 (1). С. 28-32. URL: <https://doi.org/10.31161/1995-0675-2021-15-1-28-32> (дата обращения: 25.10.2025).
6. Князев, М.А. Анализ соревновательной деятельности студенческих и профессиональных команд в мини-футболе / М.А. Князев // *Молодой ученый*. 2016. № 11 (115). С. 1219-1222. URL: <https://moluch.ru/archive/115/31044/> (дата обращения: 25.10.2025).
7. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии: в 2 т. т. 1. / С.Л. Рубинштейн. М.: Педагогика, 1989. 485 с.

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ**

**Е.О. Зорин, Н.В. Блохина**

Научный руководитель – **Н.В. Блохина**, старший преподаватель

Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова

*В статье рассматривается влияние занятий спортом на формирование патриотических чувств у подростков. Анализируется вклад физической активности, командного духа и спортивных достижений в развитие гражданской идентичности и гордости за свою страну.*

***Ключевые слова:** патриотизм, спорт, спортивные секции, подростки, спортсмены, воспитание, гражданственность*

## **THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE PATRIOTIC EDUCATION OF YOUNG PEOPLE**

**E.O. Zorin, N.V. Blokhina**

Scientific Supervisor – **N.V. Blokhina**, Senior Lecturer

M.V. Lomonosov Northern (Arctic) Federal University

*The article examines the influence of sports clubs on the formation of patriotic feelings in teenagers. It analyzes the contribution of physical activity, team spirit, and sports achievements to the development of civic identity and pride in one's country.*

***Keywords:** patriotism, sports clubs, sport, teenagers, sportsmen, education, citizenship*

В современном мире, характеризующемся глобализацией и масштабными социальными изменениями, вопросы патриотического воспитания подростков приобретают особую актуальность. Формирование у подрастающего поколения чувства принадлежности к своей стране, уважения к ее культуре, истории и традициям является одной из важнейших задач общества. В этом контексте значительный потенциал имеют внеучебные формы деятельности, среди которых особое место занимают спортивные секции.

Спорт, будучи универсальным языком, способным объединять людей вне зависимости от их социального статуса и национальности, обладает мощным воспитательным ресурсом. Занятия в спортивных секциях не только способствуют физическому развитию подростков, но и формируют у них целый комплекс личностных качеств, напрямую связанных с патриотическим воспитанием. Изучение этого влияния позволяет более эффективно использовать деятельность спортивных клубов как инструмент формирования активной гражданской позиции и любви к Родине.

Исторически сложилось так, что физическая подготовка всегда была тесно связана с обороноспособностью государства. Воинские традиции, включающие в себя элементы физической подготовки, передавались из поколения в поколение, формируя у молодых людей готовность к защите своей земли.

Современный спорт, хотя и имеет иные цели и задачи, сохраняет эту связь. Успехи отечественных спортсменов на международной арене становятся предметом национальной гордости, укрепляя чувство единства и принадлежности к великой стране.

Физическая культура, как система, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей человека, создает основу для формирования сильной и здоровой нации. Здоровый человек, обладающий хорошей физической подготовкой, более способен к активной деятельности, в том числе и к выполнению гражданского долга, включая защиту Отечества. Спорт же, как соревновательная деятельность, развивает не только физические, но и психологические качества, необходимые для преодоления трудностей и достижения высоких результатов, что является важным аспектом патриотического становления.

Патриотизм – это не просто абстрактное понятие, а комплексное чувство, включающее в себя любовь к Родине, гордость за ее достижения, уважение к ее истории и культуре, а также готовность служить ей и защищать ее интересы. Для подростков, находящихся на этапе активного формирования личности, этот процесс требует целенаправленного воздействия. Традиционные методы патриотического воспитания, такие как уроки истории или обществознания, безусловно, необходимы, но зачастую им не хватает практической составляющей и эмоциональной вовлеченности.

Спортивные секции, напротив, предлагают подросткам уникальную среду для развития, где патриотические ценности могут быть привиты через непосредственный опыт. Командная работа, стремление к победе ради своей команды и страны, уважение к сопернику, дисциплина и самоотверженность – все эти качества, формирующиеся в процессе спортивной деятельности, тесно переплетаются с основами патриотизма.

Одной из ключевых особенностей в работе спортивных секций является акцент на командной работе занимающихся. Подростки учатся действовать сообща, поддерживать друг друга, ставить общие цели и достигать их вместе. Это формирует у них чувство принадлежности к коллективу, который в свою очередь может ассоциироваться с более широким сообществом – своей школой, городом, а в конечном итоге – своей страной. Успех команды становится общим достижением, вызывая чувство гордости не только за себя, но и за своих товарищей и за свою команду, представляющую определенную организацию, город, регион или даже страну на соревнованиях. Этот опыт коллективного достижения и взаимовыручки является мощным стимулом для развития чувства гражданской солидарности и ответственности. Как отмечают исследователи, "командный дух, воспитываемый в спорте, является одной из основ формирования гражданской идентичности" [1].

Многие спортивные секции, особенно те, что связаны с национальными видами спорта или имеют долгую историю, активно включают в свою деятельность элементы, связанные с патриотическим воспитанием. Это может проявляться в изучении истории клуба или вида спорта, знакомстве с выдающимися спортсменами прошлого, которые прославили свою страну, а также в уважении к государственным символам – флагу, гимну. Спортивные болельщики, объединенные любовью к своей команде и стране, демонстрируют пример коллективной поддержки и солидарности, что является важным аспектом гражданского воспитания. Тренеры часто проводят беседы о значении спортивных побед для престижа страны на международной арене, тем самым связывая личные достижения с общим благом.

Спорт требует от спортсменов высокой дисциплины, самоконтроля и ответственности. Подростки учатся соблюдать правила, уважать решения судей, принимать поражения с достоинством и стремиться к самосовершенствованию. Эти качества напрямую связаны с понятием долга перед командой, тренером и, в более широком смысле, перед своей страной. Честная игра, отказ от допинга, уважение к сопернику – все это формирует нравственные ориентиры, которые являются неотъемлемой частью патриотического сознания. "Спортивная этика, основанная на принципах честности и уважения, является важным компонентом формирования гражданских добродетелей" [2].

Успехи национальных сборных команд и отдельных спортсменов на международной арене вызывают у граждан, в том числе и у подростков, чувство национальной гордости. Когда подросток сам является частью спортивного движения, он может ощущать свою причастность к этим достижениям, даже если его личные успехи пока скромны. Он видит, как его страна представлена на мировой арене, как ее спортсмены борются за победу, и это вдохновляет его на собственные свершения. Спортивные победы становятся символом силы, стойкости и таланта нации, укрепляя чувство национальной идентичности. Исследования показывают, что "участие в спортивных мероприятиях, где представлены национальные команды, способствует повышению уровня национальной гордости у молодежи" [3].

Здоровый образ жизни, прививаемый занятиями в спортивных секциях, является важным аспектом гражданской ответственности. Подросток, заботящийся о своем физическом состоянии, становится более активным и энергичным, что позволяет ему более полно участвовать в жизни общества и быть готовым к выполнению своих гражданских обязанностей. Физическая подготовка также может быть связана с готовностью к защите Отечества, что является одним из аспектов патриотизма.

Влияние спортивных секций на патриотическое воспитание подростков осуществляется через ряд взаимосвязанных механизмов:

– социализация: спортивная секция является микросоциумом, где подростки усваивают социальные нормы и ценности, включая те, что связаны с патриотизмом;

– эмоциональное вовлечение: спортивные эмоции – радость победы, горечь поражения, азарт борьбы – делают процесс воспитания более ярким и запоминающимся;

– идентификация: подростки идентифицируют себя со своей командой, клубом, страной, что способствует формированию чувства принадлежности и ответственности;

– моделирование: тренеры и выдающиеся спортсмены выступают в качестве ролевых моделей, демонстрируя примеры патриотического поведения и отношения к Родине;

– практическая деятельность: участие в спортивных состязаниях и тренировках позволяет подросткам применять полученные знания и навыки на практике, укрепляя их патриотические убеждения [4].

Спортивные секции обладают значительным потенциалом в сфере патриотического воспитания подростков. Они создают уникальную среду, где патриотические ценности прививаются через непосредственный опыт, командную работу, уважение к истории и символам страны, а также через спортивные достижения. Занятия в спортивных секциях способствуют формированию у подростков чувства принадлежности к своей стране, уважения к ее истории и культуре, а также готовности служить ей и защищать ее интересы.

Для повышения эффективности патриотического воспитания в спортивных секциях необходимо:

1) активно использовать потенциал спортивных секций для формирования патриотических ценностей у подростков;

2) включать в программу тренировок элементы, связанные с историей спорта, выдающимися спортсменами и национальными традициями;

3) организовывать спортивные мероприятия, посвященные знаменательным датам в истории страны;

4) поддерживать и развивать национальные виды спорта;

5) повышать квалификацию тренеров в области патриотического воспитания;

6) привлекать к работе со спортсменами ветеранов спорта и выдающихся спортсменов, которые могут служить примером патриотизма и гражданской ответственности [5].

Таким образом, занятия спортом являются важным инструментом патриотического воспитания подростков, способствующим формированию активной гражданской позиции и любви к Родине. Использование этого потенциала позволит воспитать поколение граждан, готовых служить своей стране и защищать ее интересы.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. М.: Гардарики, 2007. 218 с.

2. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студентов вузов / Л.И. Лубышева. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Академия, 2010. 272 с.

3. Пономарев, Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта / Н.И. Пономарев. М.: Физкультура и спорт, 1974. 310 с.

4. Столяров, В.И. Социология физической культуры и спорта: учебник для студентов вузов / В.И. Столяров. М.: Физкультура и спорт, 2005. 320 с.

5. Субетто, А.И. Социология образования: учеб. пособие / А.И. Субетто. М.: Логос, 2003. 352 с.

## **СПОРТ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА (НА ПРИМЕРЕ ЯРОСЛАВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА)**

**О.Н. Кораблева, К.А. Кислякова**

Научный руководитель – **О.Н. Кораблева**, канд. хим. наук, доцент

Ярославский государственный технический университет

*Статья посвящена изучению роли спортивной деятельности как одного из факторов повышения конкурентоспособности технического вуза. Особое внимание уделено влиянию спорта на репутацию учебного заведения и его способности к привлечению абитуриентов. В рамках данного исследования был проведен анкетный опрос студентов с целью определения ключевых факторов выбора высшего учебного заведения. Практическая значимость работы состоит в том, что она предлагает конкретные рекомендации по интеграции спортивной деятельности в стратегию повышения конкурентоспособности вуза.*

**Ключевые слова:** конкурентоспособность вуза, технический университет, спортивная деятельность, студенческий спорт, индивидуальные достижения, абитуриенты, физическое воспитание, спортивная инфраструктура

## **SPORT AS A FACTOR OF INCREASING THE COMPETITIVENESS OF A TECHNICAL UNIVERSITY (USING THE EXAMPLE OF YAROSLAVL STATE TECHNICAL UNIVERSITY)**

**O.N. Korableva, K.A. Kislyakova**

Scientific Supervisor – **O.N. Korableva**, Candidate of Chemical Sciences,  
Associate Professor

Yaroslavl State Technical University

*The article is devoted to the study of the role of sports activities as one of the factors of increasing the competitiveness of a technical university. Special attention is paid to the impact of sports on the reputation of an educational institution and its ability to attract applicants. As part of this study, a questionnaire survey of students was conducted to determine the key factors in choosing a higher education institution. The practical significance of the work lies in the fact that it offers specific recommendations on the integration of sports activities into the strategy of increasing the competitiveness of the university.*

**Keywords:** university competitiveness, technical university, sports activities, student sports, individual achievements, applicants, physical education, sports infrastructure

При условии современных изменений высшего образования, конкурентоспособность является определяющим фактором эффективности и стабильности вуза на рынке образовательных услуг. Конкурентоспособность вуза – это многофакторный показатель, который показывает способность учебного заведения не только удерживать, но и увеличивать свою позицию на рынке в конкурентной среде. Особую актуальность этот вопрос имеет для технических университетов, которым необходимо своевременно адаптироваться к быстро меняющимся потребностям экономики и требованиям абитуриентов [2-3].

Успех образовательных учреждений в конкурентной борьбе обусловлен степенью их интеграции в рынок образования и силой их конкурентных возможностей [3, 7]. Ключевой задачей становится поиск конкурентных отличий, дополняющих академическую репутацию. Повышение конкурентоспособности вуза требует комплексного подхода, который включает в себя мониторинг рынка тенденций, определение приоритетов, разработку механизмов для адаптации, а также повышение качества оказываемых ими услуг и рост их эффективности.

В условиях преобразований в сфере высшего образования способность к конкуренции играет важную роль в развитии университета. Эта, безусловно, подразумевает под собой усиление позиций высшего учебного заведения за счет эффективного применения доступных ресурсов, квалифицированного персонала и развитой инфраструктуры.

Сегодня технический университет воспринимается не просто как место получения знаний, а как многоуровневый центр, обеспечивающий благоприятную среду для сбалансированного развития личности будущего специалиста, способного конкурировать на рынке труда с выпускниками других учебных заведений. Безусловно, физическая культура студентов крайне важна для формирования моральных принципов и силы воли. Она вносит существенный вклад в подготовку квалифицированных и разносторонне развитых профессионалов. [8].

Цель исследования заключается в комплексном анализе роли и потенциала спортивной деятельности в повышении конкурентоспособности технического вуза.

В качестве эмпирической базы исследования был проведен анкетный опрос студентов первого курса Ярославского государственного технического университета (ЯГТУ), проводимый с целью определения ключевых факторов выбора высшего учебного заведения.

Анкетный опрос является одним из эффективных способов получения обратной связи, позволяет собрать надежные и валидные данные. Согласно данным опроса, порядка 30% опрошенных указали развитую спортивную инфраструктуру, а также наличие большого выбора спортивных направлений в ЯГТУ как один из решающих факторов при выборе данного учебного заведения, что указывает на то, что спортивная составляющая становится

значимым конкурентным преимуществом технического университета, наравне с качеством образования и академическими достижениями [1].

В ЯГТУ кафедра физического воспитания ежегодно организует масштабные спортивные события для учеников средних школ. Эти мероприятия, такие как турниры на кубок ректора по настольному теннису, баскетболу, волейболу и мини-футболу, а также мастер-классы по различным дисциплинам и легкоатлетическое многоборье «ГТО – спортивный баттл», способствуют привлечению абитуриентов, что выгодно отличает университет.

Эффективность набора студентов напрямую связана с профориентационной работой, проводимой заранее. Комплексный подход к профориентации призван помочь выпускникам школ, лицеев, гимназий и колледжей в выборе будущей профессии и самоопределении. Целенаправленные профориентационные действия играют ключевую роль в формировании контингента ЯГТУ.

В настоящее время университеты стремятся уделять все больше внимания развитию своей спортивной базы и различным программам поддержки. Это обусловлено стремление превратить спортивные достижения из дополнительной составляющей в важный конкурентный фактор, который способствует привлечению выдающихся абитуриентов и повышению репутации университета.

Таким образом, правильно спланированная система учета индивидуальных достижений, в которой спорту отводится значимая роль, преобразуется из формального требования в реальное конкурентное преимущество, которое способствует поиску и привлечению разносторонне развитых и целеустремленных абитуриентов [5].

В современных условиях приема в высшие учебные заведения все большее значение приобретает внеучебная деятельность. Это наглядно демонстрируется стратегией учета индивидуальных достижений (ИД) в процедурах приема. Анализ правил приема в вузы г. Ярославля и г. Рыбинска на 2025/26 учебный год свидетельствует о том, что достижения в сфере спорта рассматриваются университетами как дополнительные индивидуальные достижения абитуриента. Сведения о начислении баллов за отдельные виды индивидуальных достижений представлены в таблице 1.

Согласно приказу Минобрнауки России от 27 ноября 2024 года № 821, за наличие золотого, серебряного или бронзового знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) начисляются дополнительные баллы.

Организация, осуществляющая образовательную деятельность, самостоятельно устанавливает порядок учета и количество баллов. Поступающие должны помнить о том, чтобы значок зачисли в качестве индивидуального достижения, он должен быть получен за выполнение нормативов для возрастной группы, к которой абитуриент относится в текущем году или относился в прошлом году.

**Таблица 1. Учет индивидуальных достижений, поступающих на обучение по программам бакалавриата и специалитета в государственные образовательные организации высшего образования г. Ярославля и г. Рыбинска на 2025/26 учебный год (баллы)**

ягпу <sup>1</sup>	яргу <sup>2</sup>	ягту <sup>3</sup>	ягау <sup>4</sup>	ягму <sup>5</sup>	ягти <sup>6</sup>	ргату <sup>7</sup>	явву пво <sup>8</sup>
<b>Наличие статуса чемпиона, призера Олимпийских игр, чемпиона мира, чемпиона Европы, чемпиона России по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр (требуется уточнения в Правилах приема конкретного вуза)</b>							
10	5	-	10	1		-	10
<b>Наличие статуса чемпиона мира, чемпиона Европы по видам спорта, не включенным в программы Олимпийских игр</b>							
7	5	10	10	1		-	
<b>Наличие знака отличия ГТО и удостоверения к нему</b>							
2	2	10 (золото) 7 (серебро) 5 (бронза)	10 (золото) 7 (серебро) 5 (бронза)	2	1	5 (золото) 5 (серебро) 5 (бронза)	3
<b>Наличие аттестата о среднем общем образовании с отличием (золотая, серебряная медаль). Наличие диплома о СПО (НПО) с отличием (золотая, серебряная медаль)</b>							
8	5	10	10	5	2	10	10
<b>Наличие полученной в образовательной организации Российской Федерации медали "За особые успехи в учении" I или II степени</b>							
8		-	10	-	2	10	
<b>Осуществление волонтерской деятельности, наличие почетных наград, знаков</b>							
2	2	5	от 5 до 10		2	5	от 1 до 4
<b>Участие и (или) результаты участия в интеллектуальных, творческих, физкультурных, спортивных и др. олимпиадах (не используемые для получения особых прав и (или) преимуществ при поступлении)</b>							
от 3 до 10	от 3 до 10	5	от 3 до 10	от 5 до 10		-	от 5 до 7 (математика, физика)
<b>Наличие спортивных званий, разрядов и др. достижений (требуется уточнения в Правилах приема конкретного вуза)</b>							
10			от 5 до 7			-	от 5 до 10
<b>Итоговое сочинение</b>							
						до 5	
<b>Наличие статуса победителя чемпионата «Абилимпикс»</b>							
7	2	10	10	1		10	
<b>Участие и (или) результаты участия в мероприятиях, направленных на выявление детей, проявивших выдающиеся способности («Открытие», «Ученик года», «Большая перемена» и др.)</b>							
от 3 до 10	от 3 до 5	5	-	5		-	
<b>Целевые индивидуальные достижения: участие в профориентационных мероприятиях, проводимых заказчиком целевого обучения</b>							
		5	5		5	5	
<b>Наличие дополнительного образования по дополнительным общеобразовательным программам, соответствующим конкурсному профилю</b>							
						5	

<sup>1</sup>Ярославский государственный педагогический университет; <sup>2</sup>Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова; <sup>3</sup>Ярославский государственный технический университет; <sup>4</sup>Ярославский государственный аграрный университет; <sup>5</sup>Ярославский государственный медицинский университет; <sup>6</sup>Ярославский государственный театральный институт; <sup>7</sup>Рыбинский государственный авиационный технический университет имени П.А. Соловьева; <sup>8</sup>Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны

Как следует из представленных данных выше, ЯГТУ реализует поэтапную программу поддержки поступающих, которые ведут активную спортивную жизнь. Отметим то, что вуз устанавливает максимальное количество баллов – 10 не только за наличие золотого значка ГТО (этот показатель является одним из самых высоких в регионе и подчеркивает стратегическую значимость, которую вуз придает физическому развитию студентов), но и за чемпионские звания в неолимпийских видах спорта, а также за победу в чемпионате «Абилимпикс», что ставит спортивные и физические достижения в один ряд с академическими успехами (например, аттестат с отличием также оценивается в 10 баллов). Дополнительные баллы в качестве индивидуальных достижений начисляются также за серебряный и бронзовый знак ГТО в ЯГТУ.

Начисление дополнительных баллов в качестве индивидуальных достижений к сумме баллов ЕГЭ и/или вступительных испытаний, проводимых образовательной организацией самостоятельно, становится инструментом роста конкурентоспособности технического вуза, а для абитуриентов возможность получить до 10 дополнительных баллов за успехи в спорте становится весомым аргументом при выборе университета, особенно при условии большого конкурса на бюджетные места [4].

Работа по включению спортивного потенциала в образовательную среду ЯГТУ не ограничивается системой начисления дополнительных баллов при поступлении. Также важной частью стратегии является активная профориентационная деятельность, которая направлена на информирование абитуриентов о возможностях вуза. В наши дни университет, не уделяющий должного внимания профориентации, теряет свои позиции на рынке образования, поскольку именно абитуриенты и студенты представляют собой его ключевой капитал. Для создания действенной системы профориентационной работы необходимо укреплять связи между средними и высшими учебными заведениями, что ставит вопрос об интеграции передовых технологий в процесс профессионального ориентирования.

В качестве примера можно привести официальную группу в социальной сети ВКонтакте «Приемная комиссия ЯГТУ». Помимо важной информации о поступлении, сообщество также уделяет внимание спортивной жизни университета. В частности, ежегодно отдельная публикация посвящается кафедре физического воспитания, где описывается не только материально-техническая база спортивного корпуса, но и направления физкультурно-оздоровительных, спортивных секций, от фитнеса и настольного тенниса до армейского тактико-стрелкового многоборья и русской лапты (рис. 1).

Этот пример показывает, как образовательные учреждения могут использовать социальные сети для продвижения возможностей своего вуза. Все это в совокупности позволяет создать более полное представление об университете и привлечь внимание абитуриентов.

Публикации на сайте университета и в социальных группах не просто информируют о жизни университета, а способствуют формированию его положительной репутации. Демонстрируется не просто акцент на техническом обучении, а раскрываются возможности его сочетания с всесторонним развитием студентов, в том числе в сфере спорта. В вузе созданы все условия

для занятия спортом, развитии творческих потенциалов и самореализации личности, за счет этого учебное заведение становится более привлекательным для абитуриентов, которые стремятся получить не только профессиональные знания, но и всестороннее развитие. Благодаря тому, что университет располагает большим спектром спортивных секций, каждый студент может найти занятие по душе.

В 2022 г на базе ЯГТУ был создан студенческий спортивный клуб, основная деятельность которого направлена на развитие студенческих инициатив в области спорта, организация спортивно-массовых мероприятий, приобщение молодежи к здоровому образу жизни, укрепления чувства принадлежности и общности среди студентов. Несмотря на молодой возраст благодаря своим успехам спортивный клуб «Волжские медведи» входит в десятку лучших в стране. Таким образом, физическая культура и спорт не только сохраняют и укрепляют здоровье людей, но и способствуют привлечению будущих студентов.



**Рис. 1. Публикация «Кафедра физического воспитания ЯГТУ»**

Проведенный анализ выявил, что различные спортивные мероприятия хоть и обладают достаточно существенным потенциалом для усиления конкурентоспособности вузов, но зачастую игнорируются или недооцениваются. На примере ЯГТУ было выявлено, что работа базируется на нескольких ключевых направлениях: учет спортивных достижений при поступлении посредством начисления дополнительных баллов, активное информирование о спортивной жизни вуза, а также развитие спортивного студенческого клуба и спортивной базы. Однако для превращения спорта из второстепенного направления в реальное стратегическое преимущество требует продуманной и системной работы [6].

На основе приведенного исследования были сформулированы практические рекомендации для технических вузов, которые нацелены на оптимизацию использования спортивных ресурсов для повышения конкурентоспособности. Результаты представлены на рисунке 2.

Направление рекомендаций	Конкретные меры	Ожидаемый результат
<ul style="list-style-type: none"> <li>Системная интеграция в стратегию развития</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Включение целей развития спортивной инфраструктуры и массового спорта в программу развития вуза. Закрепление ответственности за развитие спортивного направления на уровне руководства. Формирование отдельной строки финансирования спортивных проектов в бюджете.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Превращение спорта из периферийной активности в управляемый стратегический актив, повышающий инвестиционную привлекательность вуза</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Совершенствование системы проведения приемной кампании</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Установление повышенных баллов за спортивные достижения, соответствующие профилю вуза. Учет не только чемпионских званий, но и массовых спортивных разрядов. Создание системы целевых стипендий для спортсменов, показывающих выдающиеся результаты.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Привлечение мотивированных, дисциплинированных и физически здоровых абитуриентов, укрепление студенческих сборных команд.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Стратегическое информационное продвижение</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Регулярное размещение контента о спортивной жизни вуза в официальных профорientационных ресурсах (сайт, соцсети). Организация «Дней спорта» для абитуриентов и их родителей с экскурсиями по инфраструктуре. Активное рекламирование побед студенческих команд например на своих цифровых площадках.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Формирование привлекательного имиджа современного и разностороннего технического вуза, увеличение узнаваемости бренда</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Развитие студенческого спортивного клуба (ССК)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Оказание комплексной административной и маркетинговой поддержки ССК. Стимулирование создания новых спортивных секций по запросам студентов. Поощрение участия команд в межвузовских и всероссийских соревнованиях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Рост корпоративного патриотизма и лояльности студентов, усиление позиций вуза в общероссийских рейтингах и универсиадах</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Развитие инфраструктуры и партнерств</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Модернизация и плановое обновление спортивных залов и площадок. Заключение партнерских соглашений со спортивными федерациями и клубами. Привлечение внебюджетных средств для реализации крупных спортивных проектов.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Создание уникального рыночного предложения («вуз с лучшим стадионом/бассейном в регионе»), улучшение условий для всех студентов и сотрудников</li> </ul>

**Рис. 2. Практические рекомендации по интеграции спортивной деятельности в стратегию повышения конкурентоспособности вуза**

Проведенное исследование показало, что развитая спортивная инфраструктура, а также наличие большого выбора спортивных направлений в ЯГТУ, является существенным стимулом при выборе данного учебного заведения, что указывает на то, что спортивная составляющая становится значимым конкурентным преимуществом технического университета, наравне с качеством образования и академическими достижениями

Реализация разработанных рекомендаций, включающих развитие инфраструктуры, привлечения партнеров, продвижение информационных ресурсов позволят не только повысить конкурентоспособность вуза на рынке образовательных услуг, но и даст возможность университетам не просто эффективно применять имеющиеся спортивные потенциалы, что в свою очередь, в конечном итоге, будет стимулировать интерес поступающих и улучшит рейтинг учебного заведения.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Медведева, Л.С. Анкетирование студентов как инструмент совершенствования учебного процесса в высшем образовании / Л.С. Медведева, Н.С. Землякова, М.Д. Ильязова // *Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология*. 2024. № 7 (1). С. 9-18. URL: <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2024-7-1-9-18> (дата обращения: 27.10.2025).
2. Кораблева, О.Н. Инновационные подходы к профориентационной работе в вузе / О.Н. Кораблева, А.А. Гаврилова // *Образование и наука как основа устойчивого развития региона: материалы IV Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием*, Сургут, 13-14 дек. 2024 г. Сургут, 2024. С. 42-44.
3. Кузнецов, Д.Л. Факторы конкурентоспособности вуза // *Инновации и инвестиции*. 2021. № 3. С. 116-120. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-konkurentosopobnosti-vuza> (дата обращения: 27.10.2025).
4. Приёмная комиссия ЯГТУ – Бакалавриат (очная форма). Реглмент поступления // *Ярославский государственный технический университет: [сайт]*. URL: <https://www.ystu.ru/information/admissions/bakalavriat-ochnaya-forma/> (дата обращения: 27.10.2025).
5. Батанцев Н.И. Студенческий спорт: направления и перспективы развития // *Столыпинский вестник* 2023 № 8 С. 4300-4306. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/studencheskiy-sport-napravleniya-i-perspektivy-razvitiya> (дата обращения: 27.10.2025).
6. Тенденции развития физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: сборник материалов научной конференции / *Московский государственный строительный университет*. М., 2023. 464 с. URL: [https://mgsu.ru/resources/izdatelskaya-deyatelnost/izdaniya/izdaniya-otkr-dostupa/2023/Sbornik\\_Tendentsii-razvitiya-sporta\\_IFKS\\_\\_2023.pdf](https://mgsu.ru/resources/izdatelskaya-deyatelnost/izdaniya/izdaniya-otkr-dostupa/2023/Sbornik_Tendentsii-razvitiya-sporta_IFKS__2023.pdf) (дата обращения: 27.10.2025).
7. Филькевич, И.А. Теоретико-методологические подходы к повышению конкурентоспособности образовательных организаций / И.А. Филькевич, Е.Д. Платонова, Д.Г. Мкртчян // *Вестник Евразийской науки*. 2018. № 6. URL: <https://esj.today/PDF/71ECVN618.pdf> (дата обращения: 27.10.2025).
8. Юрева, С.С. Подходы к стратегическому планированию в высшем образовании / С.С. Юрева. Екатеринбург, 2021. URL: [https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/100865/1/m\\_e.s.yureva\\_2021.pdf](https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/100865/1/m_e.s.yureva_2021.pdf) (дата обращения: 27.10.2025).

## **ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ**

**А.А. Кравцов, Н.В. Блохина**

Научный руководитель – **Н.В. Блохина**, старший преподаватель

Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова

*В статье рассматриваются актуальные вопросы физического и патриотического воспитания детей и молодежи. Анализируется их роль в развитии личности, формировании здорового образа жизни и гражданской ответственности. Исследуются традиционные и инновационные методы, взаимосвязь физического развития и патриотизма, а также перспективы совершенствования системы воспитания.*

*Ключевые слова:* физическая культура, патриотическое воспитание, здоровье, учащиеся

## **THE SIGNIFICANCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE PATRIOTIC EDUCATION OF YOUTH**

**A.A. Kravtsov, N.V. Blokhina**

Scientific Supervisor – **N.V. Blokhina**, Senior Lecturer

M.V. Lomonosov Northern (Arctic) Federal University

*The article discusses the current issues of physical and patriotic education of children and youth. It analyzes their role in personal development, the formation of a healthy lifestyle and civic responsibility. The article explores traditional and innovative methods, the relationship between physical development and patriotism, and the prospects for improving the education system.*

*Keywords:* physical culture, patriotic education, health, students

В условиях стремительно меняющегося современного мира, насыщенного информацией и глобальными вызовами, вопросы физического и патриотического воспитания детей приобретают первостепенное значение. Данные направления являются не просто желательными элементами образования, а выступают в качестве фундаментальных основ формирования гармоничной личности – гражданина, способного к активному участию в жизни общества и государства, обладающего физическим здоровьем, нравственными ценностями и любовью к Родине [4].

Физическое воспитание приобретает особую значимость в современном мире, где наблюдается ухудшение здоровья детей и подростков. За прошедший год было выявлено Гиподинамия, вызванная преобладанием гаджетов и малоподвижных развлечений, приводит к росту ожирения 206 миллионов, нарушений осанки увеличилось на 40%, заболеваний сердечно-сосудистой системы выросло на 20000 и других хронических недугов [5]. Недостаток физической активности также ослабляет иммунитет и способствует развитию психоэмоциональных расстройств. Физически неподготовленные дети хуже справляются с учебными нагрузками и будущими профессиональными требованиями.

Физическое воспитание, кроме того, играет важную роль в развитии общечеловеческих качеств. Оно учит дисциплине, целеустремленности, умению преодолевать трудности, работать в команде, принимать поражения и стремиться к победам – качествам, необходимым для успешной жизни в любом ее аспекте.

Наконец, физическое здоровье является основой для полноценной и счастливой жизни. Здоровое поколение - залог экономического благополучия страны и снижения нагрузки на систему здравоохранения.

Патриотическое воспитание также приобретает особую актуальность в условиях глобализации и информационных вызовов. Открытость информационного пространства может привести к размыванию национальной идентичности, доминированию чужих культурных кодов и искажению исторической правды.

В этой связи патриотическое воспитание призвано:

1) формировать гражданскую ответственность и социальную активность: прививать любовь к Родине, осознанную готовность действовать на благо своей страны, соблюдать законы и беречь ее природу и культуру;

2) сохранять историческую память и преемственность поколений: способствовать уважению к прошлому, знанию истории своей страны, ее героических страниц и трагедий, а также критическому мышлению для противостояния попыткам искажения исторической правды;

3) патриотическое воспитание помогает бороться с апатией и равнодушием, прививая активную жизненную позицию и чувство сопричастности к судьбе страны;

Сформировать гармонично развитую личность, обладающую крепким здоровьем, физической подготовленностью, чувством патриотизма, гражданской ответственностью, высокой нравственностью и готовностью к защите Отечества [1].

Какое значение физического и патриотического воспитания для воспитания детей и молодежи?

Физическое воспитание – это процесс, направленный на укрепление здоровья, развитие физических качеств и навыков, а также формирование устойчивой потребности в занятиях физкультурой и спортом.

В процессе занятий физическим воспитанием оказывается благоприятное воздействие на:

1) здоровье: повышает иммунитет, улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, предупреждает нарушения опорно-двигательного аппарата

2) физические качества: развивает силу, выносливость, ловкость, быстроту и гибкость;

3) психику: улучшает внимание, память, мышление, повышает эмоциональную устойчивость.

4) волевые качества: формирует дисциплину, настойчивость и целеустремленность.

5) социализацию: учит работать в команде, уважать правила и соперника [3].

Патриотическое воспитание – это целенаправленное формирование у детей любви к Родине, уважения к её истории, культуре и готовности к защите национальных интересов. Оно способствует формированию гражданской идентичности, уважения к государственным символам, гордости за страну, ответственности за её судьбу, развитию моральных качеств и подготовке к защите Отечества.

В России реализуются меры по совершенствованию системы физического и патриотического воспитания, включая развитие нормативно-правовой и материально-технической базы, кадрового потенциала, внедрение современных технологий, поддержку общественных инициатив, военно-патриотических клубов, воспитание через культуру и искусство, вовлечение ветеранов и развитие международного сотрудничества.

Для повышения эффективности системы необходимо усилить межведомственное взаимодействие, использовать информационные технологии, поддерживать инновации, усилить роль семьи, повысить престиж военной службы, совершенствовать подготовку специалистов и обеспечить доступность спорта для всех детей [2].

Таким образом, физическое и патриотическое воспитание детей – это стратегически важная задача, решение которой определяет будущее России. Инвестиции в здоровье и нравственное развитие подрастающего поколения – это инвестиции в процветание и безопасность страны. Комплексный подход, сочетающий традиционные методы и современные технологии, активное вовлечение семьи, школы, государства и общества, позволит сформировать поколение здоровых, образованных, патриотически настроенных граждан, готовых внести свой вклад в развитие России.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гришан, М.А. Физиологические последствия гиподинамии для организма человека // Здоровье и образование в XXI веке. 2018. № 12. С. 70-73. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fiziologicheskie-posledstviya-gipodinamii-dlya-organizma-cheloveka> (дата обращения: 07.10.2025).

2. Влияние современной образовательной среды на нервно-психическое здоровье детей школьного возраста / О.Ю. Милушкина, Е.А. Дубровина, З.А. Григорьева [и др.] // Российский вестник гигиены. 2023. № 4. С. 47-56. DOI: 10.24075/rbh.2023.085. (дата обращения: 10.10.2025).

3. Платонова, В.А. Роль физического воспитания в процессе образования // Научно-технический вестник Санкт-Петербургского государственного университета информационных технологий, механики и оптики. 2004. № 17. С. 271-279. URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_11654818\\_42012460.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_11654818_42012460.pdf) (дата обращения: 08.10.2025).

4. Романовский В.К. Патриотическое воспитание подрастающего поколения приоритет современной России как актуальная задача и важнейший // Нижегородское образование. 2021. № 2. С. 21-27. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/patrioticheskoe-vospitanie-podrastayuschego-pokoleniya-kak-aktualnaya-zadacha-i-vazhneyshiy-prioritet-sovremennoy-rossii/viewer> (дата обращения: 07.10.2025).

5. Узоков, А.М. Направления воспитания патриотизма в современных условиях // вестник науки и образования. 2021. № 17-2. С. 98-101. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/napravleniya-vospitaniya-patriotizma-v-sovremennyh-usloviyah/viewer> (дата обращения: 08.10.2025).

## РАБОТА КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РЕШЕНИИ ЗАДАЧ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

**С.И. Крамской, Г.Ф. Жован**

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

*Вопросы истории и памяти актуальны для воспитания молодого поколения нашей страны. Жизненный путь легендарных личностей служит примером. В статье описан опыт работы кафедры физического воспитания и спорта Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова по направлению научно-исследовательской деятельности студентов. В работах отслеживается многогранное влияние физической культуры на успехи людей периода Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.*

**Ключевые слова:** студенческая молодежь, патриотическое воспитание, физическая культура, спорт, кафедра физического воспитания

## WORK OF THE DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION IN SOLVING THE PROBLEMS OF PATRIOTIC EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS

**S.I. Kramskoy, G.F. Zhovan**

V.G. Shukhov Belgorod State Technological University

*The issues of history and memory are relevant for the upbringing of the younger generation in our country. The life paths of legendary individuals serve as an example. The article describes the experience of the Department of Physical Education and Sports at V.G. Shukhov Belgorod State Technological University in the field of research activities by students. The works have tracked the multifaceted influence of physical culture on the achievements of people during the Great Patriotic War of 1941-1945.*

**Keywords:** student youth, patriotic education, physical culture, sports, Department of Physical Education

Во все времена вопросы воспитания подрастающего поколения остаются основополагающими государственной политики. В соответствии с современными политическими вызовами актуально не просто развитие патриотического сознания и формирование гражданской позиции, а создание условий для защиты наших интересов и сохранения целостности страны. Воплощением задач закона «О молодежной политике в Российской Федерации» в числе других является: «воспитание гражданственности, патриотизма, преемственности традиций, уважения к отечественной истории, историческим, национальным и иным традициям народов Российской Федерации» [2].

Реализация государственных задач возложена на специалистов различных областей нашего общества и в частности в большей степени на педагогов.

Истории, теории и практике патриотического воспитания молодежи в нашей стране посвящены научные работы современных авторов: С.В. Марзоев, 2000; А.А. Зубков, 2004; А.В. Новиков, 2004; Г.С. Зайцев, 2005; А.В. Понамарев, 2009; А.В. Лукинова, 2010 изучали вопросы организации гражданско-патриотического воспитания молодежи Российского Зарубежья – Ю.Н. Черных, 2005; Т.М. Гулевич, 2012 описывали опыт использования средств физической культуры и спорта для патриотического воспитания в общеобразовательной школе и системе дополнительного образования – С.В. Галкин, 2005; А.Ю. Рустамов, 2005; В.Г. Швецов, 2006; С.В. Вятлева, 2007; В.В. Коваль, 2008; Д.Н. Вятлев, 2014 в системе вуза – Р.Ж. Ибраева, 2004; Гладких, 2011; Д.З. Джандаров, 2011.

По результатам исследования АО «Всероссийский центр изучения общественного мнения» (2023 г.) 91% молодежи испытывает чувство гордости за Россию, ее историю и культуру; 87% признают ценностью историческую память и преемственность поколений [3].

Кафедра физического воспитания и спорта БГТУ им. В.Г. Шухова (БГТУ им. В.Г. Шухова), решая задачи Стратегии молодежной политики РФ, используя средства физической культуры, системно реализует государственные установки через учебные практические занятия, лекционные, спортивно-массовые праздники и соревнования по видам спорта. Успешность физкультурно-спортивной деятельности кафедры подтверждают призовые места Всероссийского и Областного конкурсов учреждений высшего образования по организации физкультурно-спортивной деятельности [1].

О своей деятельности кафедра рассказывает на страницах официального сайта университета ([https://fvis.bstu.ru/teaching\\_staff](https://fvis.bstu.ru/teaching_staff)), социальной сети «ВКонтакте» (<https://vk.com/bstu.sport?from=search>). Работает спортивно-патриотический клуб «Белогор» (<https://vk.com/soyzelogor?from=groups>).

Проведенное нами анкетирование 1400 студентов о значимости физической культуры и спорта в патриотическом воспитании выявило, что для 81% победы спортсменов на значимых международных соревнованиях вызывают восторг и чувство гордости. Только 19% из числа участвовавших в опросе отметили, что не наблюдают связи между победами спортсменов на мировых аренах, установкой спортивных рекордов и патриотизмом, влиянием событий на патриотическое воспитание.

В 2025 году, в рамках мероприятий года «Защитника отечества» и 80-летия Победы в Великой Отечественной войне кафедрой был организован конкурс студенческих научно-исследовательских работ с освещением жизненного пути выдающихся людей, спортсменов участников боевых действий. Из числа студентов, выполняющих научно-исследовательские работы по тематике деятельности кафедры, 13% изъявили желание погрузиться в изучение исторических событий Советского спорта и страны. Присоединились к конкурсу и студенты других образовательных учреждений: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург); Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина; ОГАПОУ «Белгородский политехнический

колледж»; ОГАПОУ «Белгородский механико-технологический колледж». К участию в финальном этапе были выбраны лучшие 10 работ.

Материалы исследований темы были посвящены специальной работе спортсменов, военно-спортивной подготовке бойцов армии и спортивным мероприятиям в годы Вов. Выписка из дела о спортивном мероприятии и свидетельства его участника Александра Зябликова осветили организацию и проведение футбольного матча в блокадном Ленинграде 31 мая 1942 года. Потом 21 июля город провел День физкультурника. В том же году в госпиталях Москвы и области были проведены шахматные турниры и организованы пять шахматных школ. В 1943 году была проведена женская лыжная гонка на 50 км. в городе Киров. С первых дней Вов из числа спортсменов-добровольцев создавались специализированные бригады бойцов. О деятельности мотострелковой бригады особого назначения, особой лыжной бригаде девятой армии повествовали в своих работах студенты. Все же большая часть работ была посвящена жизненному пути и отдельным личностям. В их числе: Николай Федорович Королев, Сергей Семенович Щербаков – легенды бокса; братья Серафим и Григорий Знаменские – легкоатлеты; Владимир Крылов, Николай Шатов, Евгений Лопатин, Аркадий Николаевич Воробьев – тяжелоатлеты; Анатолий Иванович Парфенов, Александр Дмитриевич Меницкий – борцы; Леонид Карпович Мешков – пловец; Георгий Мазуров – прыжки в воду; Любовь Кулакова и Иван Макропуло – лыжники; Анатолий Константинович Капчинский – конькобежный спорт; Олег Васильевич Толмачев – хоккеист; Михаил Петрович Горелов – велосипедист; Грант Шагинян, Виктор Ильич Буленок, Мария Кондратьевна Гороховская – гимнасты; Николай Павлович Каманин, Павел Романович Попов – парашютный спорт. Из описанной биографии героев прослеживается связь между спортивной подготовкой, занятиями спортом и возможностями служения Родине.

В своих работах студенты отмечали и то, что к 1940 году Советское государство находилось в состоянии постоянной боевой готовности. Подчеркнута сама первоначальная идейность общества быть готовыми защищать социалистические интересы и молодое государство еще с 1918 года, далее в 1927 г. когда было создано общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству (ОСОАВИАХИМ). В 1931 году был введен комплекс ГТО. Население страны на спортивных базах и площадках, в кружках различных спортивных сообществах проходили военно-спортивную подготовку, обучились стрельбе, плаванию, ходьбе на лыжах, прыжкам с парашютом, преодолению водных преград, всему, что стало фундаментом для выживания, возможностью защищаться и добыть Победу в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.

На наш взгляд конкурс и сама тематика исследования вызвала интерес у студентов нашего университета. Примеры жизни легендарных личностей их самоотверженность, героизм не только учат истории, а проведенный конкурс побуждает к ее изучению. Выполненная студентами работа способствует

выработке гражданской позиции и формированию истинного патриотизма у молодежи. Прделанную работу кафедры физического воспитания и спорта в этом направлении возможно представить в электронном материале для всеобщего доступа, разместить на стендах, оформить в публикационное издание. Главное – появилась уверенность продолжать тематику и расширить поисковую деятельность, освещая региональный историко-спортивный материал. В связи с политическими событиями современности намечается задача исследования современных спортсменов, поменявших свою спортивную карьеру на путь воина, защитника интересов Родины.

Обращаясь к теме легендарных личностей, своими достижениями внесших вклад в историю спорта и физической культуры страны формируется у молодого поколения неотъемлемая взаимосвязь духовного и физического, гражданская позиция, патриотизм. Комплексы воспитательных мероприятий побуждают к подражанию и формированию стиля жизни.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Крамской, С.И. Деятельность кафедры физического воспитания и спорта в рамках реализации программы стратегического академического лидерства «Приоритет – 2030» / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, И.С. Крамской // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XXI Междунар. научн. конф., Белгород, 23-24 апр.2025 г. Белгород: БГТУ, 2025. С. 11-16.

2. О молодежной политике в Российской Федерации: Федеральный закон N 489-ФЗ: [принят Государственной Думой 23 декабря 2020 года: одобрен Советом Федерации 25 декабря 2020 года]. URL: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=500637&ysclid=mix4xx8ucx499164185>

3. Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей: указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809. URL: <http://www.kremlin.ru/>

## ПРАВОВЫЕ ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

**А.А. Легостаева**

Научный руководитель – **И.В. Тюрина**, доцент

Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева

*Рассматриваются правовые аспекты организации спорта среди студентов и молодёжи, их закрепление на федеральном, региональном и муниципальном уровнях, а также проблемы и несовершенства российского законодательства в сфере спорта и физической культуры среди учащихся высших и средне-специальных учебных заведений.*

**Ключевые слова:** спорт, молодёжь, здоровый образ жизни, нация, государство, правовое состояние, студенческое сообщество, организация физической культуры, физическое воспитание, правовая основа, законодательство Российской Федерации, студенческий спорт, высшие учебные заведения, средне-специальные учебные заведения

## LEGAL ISSUES OF STUDENT SPORTS ORGANIZATION

**A.A. Legostaeva**

Scientific Supervisor – **I.V. Tyurina**, Associate Professor

I.S. Turgenev Oryol State University

*The article discusses the legal aspects of organizing sports among students and young people, their implementation at the federal, regional, and municipal levels, as well as the problems and shortcomings of Russian legislation in the field of sports and physical education among students of higher and secondary specialized educational institutions.*

**Keywords:** sports, youth, healthy lifestyle, nation, state, legal status, student community, physical culture organization, physical education, legal basis, legislation of the Russian Federation, student sports, higher education institutions and secondary specialized educational institutions

Согласно данным опроса Всероссийского центра изучения общественного мнения, уровень вовлеченности молодёжи в России к спорту по состоянию на 2025 год достигает 85%, тогда как в 2024 году эта численность достигала 60%. Это позволяет прийти к выводу о том, что число молодых людей, обеспокоенных своим физическим состоянием и заинтересованных в здоровом образе жизни, увеличилось. С точки зрения государственного аспекта – этот факт коррелирует с вопросом здоровья нации, а также представления страны на международной арене в ходе участия в Олимпийских играх и различных первенствах, где российские спортсмены показывают отличные результаты.

Продолжая тему здорового образа жизни, неотъемлемой частью которого является спорт, несомненно, стоит указать такой немаловажный факт, как положительное влияние на демографию страны. Благодаря положительному влиянию активного образа жизни снижается смертность, повышается рождаемость населения, что благоприятно сказывается на социально-экономическом состоянии государства.

Для наиболее полного рассмотрения проблемы статьи, необходимо отметить, насколько большую роль играет студенческий спорт в рамках государства и национального вопроса, а также высокую потребность в его развитии.

Спорт является одним из методов коммуникации в студенческом обществе между его участниками. Благодаря участию в соревнованиях, первенствах, спартакиадах или других спортивных мероприятиях учащиеся могут проявить себя, найти людей с общими интересами, показать свои навыки и мастерство и усовершенствовать их в будущем, что в дальнейшем может перерасти в их профессиональную деятельность.

Как мы видим, спорт – это важный элемент всех сфер жизни, благодаря которому у населения, в частности у молодёжи, формируется волевой характер к достижению цели не только в спортивной среде, но и в профессиональной и социально-бытовой.

В целях обеспечения комфортных и благоприятных условий подготовки студентов к спортивной деятельности необходимо точно определённое правовое регулирование отношений в области физической культуры и спорта. Данное регулирование осуществляется на федеральном, региональном, муниципальном и локальном уровнях посредством федеральных законов, актов Президента Российской Федерации и Правительства Российской Федерации, нормативно-правовых актов субъектов Российской Федерации, акты органов местного самоуправления, акты организаций соответственно.

На сегодняшний день студенческий спорт в России на федеральном уровне регламентируется следующими правовыми актами:

1. Конституция Российской Федерации;
2. ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (далее – Стратегия).

Конституция Российской Федерации в статье 41 гарантирует государственную поддержку программ развития физической культуры и спорта. Это означает, что государство в лице органов государственной власти, органов местного самоуправления будет осуществлять содействие организациям, в частности образовательным, по направлениям укрепления физического состояния молодого поколения путём выделения финансирования из государственного и регионального бюджетов, организации всероссийских чемпионатов и первенств. В свою очередь, это обеспечит хороший фундамент для реализации поставленных программ в сфере физической культуры, спорта и образования.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» определяет такое понятие как студенческий спорт, которое понимается как самостоятельная часть спорта, направленная на физическое воспитание обучающихся в профессиональных и высших образовательных организациях. Также этот закон устанавливает порядок организации физического воспитания и физической подготовки студентов. В рамках этого мероприятия немаловажная роль отдаётся студенческой спортивной лиге. Это студенческая организация, цель которой заключается в популяризации спорта среди обучающихся и развитии определённых видов спорта, а также подготовка спортивных мероприятий в учебном заведении.

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» определяет перечень образовательных программ, в которых реализуется сфера физической культуры и спорта. Все эти программы направлены на физическое воспитание, развитие и формирование здорового образа жизни у обучающихся. Также для достижения этих целей создаются дополнительные образовательные программы.

В Стратегии особое внимание уделяют спортивной подготовке молодёжи. В рамках её реализации отмечается такие направления развития, как совершенствование системы спортивной подготовки детей и молодёжи, формирование условий развития студенческого и школьного спорта, организация спортивных клубов, кружков и секций, усовершенствование образовательных программ, обеспечение преемственности и связи всех уровней образования и физической культуры. Также в качестве области для дальнейшего развития отметили гармонизацию законодательства в сфере физической культуры, спорта и образования. Вместе с тем у государства определяется особая роль в формировании физической культуры и спорта в Российской Федерации. В Стратегии выделили направление развития страны как «ведущей мировой спортивной державы, граждане которой ведут здоровый образ жизни, с высоким авторитетом на международной спортивной арене».

Таким образом, Стратегия является одним из важнейших нормативных актов, составляющих правовую базу на федеральном, региональном и муниципальном уровнях для обеспечения единой организации спортивной деятельности молодёжи. Данная Стратегия определяет направления формирования законодательства субъектов в сфере физической культуры и спорта.

Местное законодательство также регулирует отношения в сфере физической культуры и спорта. На примере законодательства Орловской области, а именно Закон Орловской области № 2065-ОЗ «О физической культуре и спорте в Орловской Области», можно заметить, что он основан на ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Стратегии. В нем определены основные задачи и направления развития спорта в Орловской области, а также полномочия органов местного самоуправления в обеспечении организации спортивных мероприятий для всех категорий граждан и в содействии с образовательными организациями.

Проанализировав данные источники, мы видим, что правовой основой является Конституция Российской Федерации. На ее фундаменте строятся все

остальные нормативные правовые акты в сфере физической культуры и спорта. Кроме того, необходимо отметить, что на местном уровне недостаточно сформирована правовая база для организации студенческого спорта в субъектах Российской Федерации. Необходим такой нормативно-правовой акт на местном уровне, который бы устанавливал юридические гарантии в сфере спорта и участия в спортивных мероприятиях учащихся.

Таким образом, можно сделать вывод, что студенческий спорт в Российской Федерации является важной и неотъемлемой частью студенческого сообщества. Спортивная деятельность молодёжи всячески поддерживается государством. С этой целью существует ряд нормативно-правовых актов, которые как на федеральном, так и на региональном и местном уровнях закрепляют правовую основу организации студенческого спорта и обеспечения реализации государственной политики в сфере физической культуры и спорта. Как мы видим, юридическое состояние студенческого спорта недостаточно регламентировано, что сказывается на правовой защищенности отдельной группы граждан, учащихся. В настоящее время необходимо приложить усилия для усовершенствования законодательства в сфере спорта в высших и средне-специальных учебных заведениях.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. О физической культуре и спорте в Орловской области (с изменениями и дополнениями): закон Орловской области № 2065-ОЗ: [принят Орловским областным Советом народных депутатов 19 декабря 2016 года]. URL: <https://base.garant.ru/45055400/> (дата обращения: 20.10.2025).
2. Всероссийский центр изучения общественного мнения: [сайт]. URL: <https://bd.wciom.ru/> (дата обращения: 15.10.2025)
3. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) // СПС «КонсультантПлюс»: [сайт]. URL: <https://www.consultant.ru/>
4. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 N 3081-р (ред. от 17.12.2024). URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_369118/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_369118/) (дата обращения: 15.10.2025).
5. Российская Федерация. Законы. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон № 329-ФЗ: [принят Государственной Думой 16 ноября 2007 г.: одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 г.]. URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) (дата обращения: 18.10.2025).
6. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон № 273: [принят Гос. Думой 21 дек. 2012 г.: одобрен Советом Федерации 26 дек. 2012 г.]. URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) (дата обращения: 18.10.2025).

**РАЗРАБОТКА РЕГИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА  
«РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА НА АРКТИЧЕСКИХ  
ТЕРРИТОРИЯХ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ»**

**А.М. Румянцева**

Научный руководитель – **О.А. Румянцева**, канд. пед. наук, доцент

Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова

*Статья посвящена обоснованию регионального проекта «Развитие студенческого спорта на арктических территориях Архангельской области». Рассматриваются актуальные проблемы оттока молодежи и необходимость создания комфортной среды для ее закрепления в арктическом регионе. Авторы подробно описывают цели, задачи, этапы реализации, механизмы финансирования и конкретные ожидаемые результаты проекта.*

**Ключевые слова:** Архангельская область, физическая культура и спорт, студенческий спорт, инфраструктура, проект, арктическая зона

**DEVELOPMENT OF THE REGIONAL PROJECT  
«DEVELOPMENT OF STUDENT SPORTS IN THE ARCTIC TERRITORIES  
OF THE ARKHANGELSK REGION»**

**A.M. Rumiantseva**

Scientific Supervisor – **O.A. Rumiantseva**, Candidate of Pedagogic Sciences,  
Associate Professor

M.V. Lomonosov Northern (Arctic) Federal University

*The article is devoted to the substantiation of the regional project «Development of student sports in the Arctic territories of the Arkhangelsk region». The current problems of youth outflow and the need to create a comfortable environment for its consolidation in the Arctic region are considered. The authors describe in detail the goals, objectives, stages of implementation, financing mechanisms and specific expected results of the project.*

**Keywords:** Arkhangelsk region, physical education and sports, student sports, infrastructure, project, Arctic zone

Студенческий спорт – это часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования. Он создает уникальную среду, где физическое совершенствование гармонично переплетается с процессом получения образования.

Значение студенческого спорта трудно переоценить, поскольку его влияние распространяется на несколько уровней. Для самого студента это мощный инструмент формирования личности, который закладывает основы физического и ментального здоровья, помогает бороться со стрессом и воспитывает такие качества, как дисциплина, целеустремленность, умение работать в команде. Для университета развитый студенческий спорт становится фактором повышения престижа и привлекательности для абитуриентов, а также важным элементом создания современной и комфортной образовательной среды. Для общества и государства в целом – это стратегический инвестиционный ресурс: он выполняет функцию подготовки здорового и активного трудоспособного населения, служит эффективным методом профилактики асоциальных явлений в молодежной среде.

Развитие студенческого спорта тесно связано с реализацией «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года». Благодаря организации доступной спортивной инфраструктуры в образовательных учреждениях и постоянному проведению спортивных мероприятий, осуществляется решение одной из ключевых задач Стратегии – решается задача по увеличению доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом [3]. Кроме того, студенческий спорт напрямую отвечает на вызовы, связанные с подготовкой спортивного резерва и кадрового потенциала страны. Он предоставляет «второй шанс» талантливым спортсменам, которые по каким-либо причинам не продолжили карьеру на профессиональном уровне. Параллельно вузы готовят высококвалифицированных специалистов для спортивной индустрии, чье обучение проходит в непосредственном контакте с живой спортивной практикой. Студенческий спорт служит одним из инструментов популяризации здорового образа жизни, закрепленной в Стратегии.

Актуальность развития студенческого спорта в современных условиях невозможно переоценить. Особую значимость этот вопрос приобретает в контексте арктических территорий Российской Федерации, которые характеризуются сложными климатическими условиями, удаленностью от крупных центров и специфическими вызовами для социальной сферы, включая проблему оттока молодежи. В этих условиях создание привлекательной и комфортной среды для жизни и профессиональной реализации становится ключевым фактором закрепления молодых специалистов в регионе.

Физическая культура и спорт выступают не только как инструмент укрепления здоровья населения, но и как мощный ресурс формирования социальных связей, повышения качества жизни и создания позитивного имиджа территории. Для студенческой молодежи занятия спортом являются важнейшим элементом адаптации, социализации и формирования здоровых привычек, которые остаются с ними на протяжении всей жизни. Однако инфраструктура и система организации студенческого спорта в арктических регионах зачастую не в полной мере отвечают современным потребностям и запросам студентов.

Таким образом, разработка и реализация регионального проекта «Развитие студенческого спорта на арктических территориях Архангельской области» является своевременной и практически значимой инициативой. Данный проект направлен на создание комплексной системы, которая обеспечит условия для регулярных занятий физической культурой и спортом среди учащихся высших и средних профессиональных учебных заведений, будет способствовать популяризации здорового образа жизни, и станет одним из элементов стратегии удержания молодежи в Архангельской области (далее – АО).

Участниками станут такие муниципальные образования, как «Архангельск», «Северодвинск», «Новодвинск», Онежский, Пинежский округах, где находятся университеты или их филиалы, а также колледжи. Развитие различных видов спорта нужно, даже если условия для этого уже созданы, по следующим причинам: пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся, формирование компетенций в сфере физической культуры и спорта, создание спортивного резерва для профессиональной спортивной деятельности. Если сформировать на базе университетской инфраструктуры комфортную среду для активного занятия спортом, это позволит выявлять спортивные таланты на более поздних возрастных стадиях и повышать профессиональный уровень подготовки спортсменов-любителей [2]. Также развитие студенческого спорта способствует формированию положительного имиджа области как региона, заботящегося о здоровье и развитии молодежи, что создаст условия для их удержания, предлагающие более широкие возможности для развития, и привлечет новых студентов и специалистов.

Целью проекта является создание условий, обеспечивающих студентам высших и средних профессиональных учебных заведений арктических территорий АО возможность для занятий спортом и физической культурой, повышение их мотивации к здоровому образу жизни и развитие массового и профессионального студенческого спорта на территории субъекта. Задачи проекта:

- 1) увеличение количества студентов, занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) создание и обновление спортивной инфраструктуры;
- 3) организация и проведение межвузовских спортивных соревнований различного уровня [1];
- 4) развитие кадрового потенциала;
- 5) совершенствование физкультурно-спортивной работы с обучающимися и информационного обеспечения.

Планируемые сроки реализации проекта: 01 января 2026 года – 31 декабря 2028 года. Планируется в первом этапе проанализировать текущее состояние студенческого спорта, разработать и утвердить региональную программу развития студенческого спорта, которая будет разделена на несколько направлений: «Все новое – хорошее старое» (совершенствование инфраструктуры для проведения занятий и соревнований среди студентов по разным видам спорта) и «Выбирай спорт» (проведение мероприятия, направленные на привлечение студентов к занятиям физической культурой и

спортом на любительском или профессиональном уровнях, повышение квалификации кадров и самих студентов). Во втором этапе планируется реализация мероприятий по развитию инфраструктуры, поддержке спортивных секций и клубов, организации соревнований, проведению информационно-просветительских мероприятий. В третьем этапе – расширение сети спортивных секций и клубов, внедрение новых видов спорта, повышение квалификации кадров, организация участия студентов в российских соревнованиях, анализ результатов реализации проекта, корректировка программы развития студенческого спорта.

Ответственный исполнитель проекта – Минспорта АО, соисполнитель – Министерство образования АО. Основной площадкой для реализации мероприятий станет САФУ, включая его филиал в Северодвинске. Университетский комплекс позволит не только проводить соревнования по различным видам спорта, но и организовывать межрегиональные студенческие мероприятия. К участию в проекте привлекаются: студенты и преподаватели САФУ, воспитанники колледжей, например: Архангельского медицинского колледжа, Технологического колледжа Императора Петра I и другие.

Общий объем финансирования составит примерно 100 млн. рублей, из которых около 60% – региональные средства, 25% – средства вузов и ссузов, оставшиеся 15% – внебюджетные источники (средства спонсоров, гранты). К главным статьям расходов отнесем: финансовую поддержку спортивных секций и клубов (закупка инвентаря, экипировки), реконструкцию и ремонт спортивных объектов в вузах и ссузах, организация и проведение межвузовских спортивных соревнований, повышение квалификации преподавателей и тренеров, информационно-просветительские мероприятия. Индикаторы достижения показателей проекта представлены в таблице 1.

Также при разработке и реализации проекта надо учитывать специфику вузов и ссузов АО (количество студентов, специализация, материально-техническая база), активно привлекать к участию в реализации проекта студенческие спортивные клубы и общественные организации, проводить регулярный мониторинг и оценку эффективности реализации проекта и вносить необходимые корректировки, установить систему стимулирования для вузов и ссузов, достигших высоких результатов в развитии студенческого спорта, обеспечить информационную поддержку проекта в СМИ и социальных сетях. Реализация этого проекта будет способствовать не только укреплению здоровья студенческой молодежи, но и формированию привлекательного имиджа АО как территории, создающей условия для профессионального и личностного роста молодого поколения.

Проведенный анализ позволяет сделать вывод о высокой социальной и экономической значимости предлагаемого проекта развития студенческого спорта для арктических территорий Архангельской области. Реализация данного проекта представляет собой комплексный системный подход к решению актуальных проблем региона, таких как отток молодежи и необходимость формирования привлекательных условий для жизни. Разработанная программа, включающая четкие цели, задачи, этапы реализации

и систему контролируемых индикаторов, направлена на создание устойчивой инфраструктуры и эффективной модели организации студенческого спорта. Важным условием успеха является применение принципов софинансирования и партнерства между региональными органами власти, образовательными учреждениями и внебюджетными источниками. Ожидается, что достижение целевых показателей проекта позволит не только увеличить количество студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, но и окажет мультипликативный эффект на социальную сферу. В конечном счете, это будет способствовать укреплению здоровья молодежи, формированию позитивного имиджа Архангельской области и созданию дополнительных стимулов для закрепления молодых специалистов в регионе, что является ключевым фактором его долгосрочного и устойчивого развития.

**Таблица 1. Ожидаемые результаты от реализации проекта «Развитие студенческого спорта на арктических территориях Архангельской области»**

Наименование показателя	Значение индикатора	Источник информации
Количество студентов, занимающихся физической культурой и спортом (не менее 2 раз в неделю)	- увеличение количества студентов, занимающихся физической культурой и спортом на 150 человек	Данные вузов и ссузов, социологические опросы
Количество физкультурных и спортивных мероприятий	-проведено не менее 40 мероприятий	Отчеты ссузов и вузов
Количество студентов, участвующих в межвузовских спортивных соревнованиях	- в соревнованиях приняли участие не менее 600 человек	Протоколы соревнований
Количество медалей, завоеванных студенческими командами на общероссийских соревнованиях	- не менее 10 победителей и призеров всероссийского уровня	Протоколы соревнований
Количество преподавателей и тренеров, прошедших повышение квалификации	- не менее 30 преподавателей и тренеров прошли курсы повышения квалификации	Отчеты вузов и ссузов
Совершенствование спортивной инфраструктуры вузов и ссузов	-обновлено не менее 1 спортивного объекта	Отчеты вузов и ссузов
Размещение на телеканалах, социальных сетях роликов о мероприятиях, проведенных в рамках проекта	- размещено не менее 24 роликов на разных информационных порталах	Социологические опросы

Студенческий спорт – это не просто часть образовательного процесса, а стратегический ресурс развития страны. Его укрепление и всесторонняя поддержка являются необходимым условием для успешной реализации

государственной стратегии, направленной на оздоровление нации, построение современной спортивной инфраструктуры и воспитание нового поколения, для которого спорт и активный образ жизни станут неотъемлемой частью личной и профессиональной траектории.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Крюков, Ю.В. Перспективы развития студенческого киберспорта в Российской Федерации // Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры, спорта, туризма и гостеприимства. 2024. № 7 (4). С. 414-422.

2. Пасмуров, А.Г. Влияние Универсиады-2013 в Казани на развитие студенческого спорта в России // Омский научный вестник. 2010. № 5 (91). С. 168-171.

3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: распоряжение правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р. URL: <http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDQ5nANTR1Oj29BM7zJBHXM05d.pdf>

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ ЦЕРКОВНЫХ ШКОЛ**

**С.Ю. Сотников**

Научный руководитель - **И.В. Тюрина**, доцент

Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева

*В статье рассматриваются особенности организации физического воспитания в православных школах России. Анализируется взаимосвязь физического и духовного развития учащихся в контексте православной педагогической традиции. Особое внимание уделяется соответствию программ физической подготовки государственным образовательным стандартам. Исследуются различные формы занятий - от классических уроков физкультуры до православно-ориентированных активностей. Представлены рекомендации по совершенствованию материальной базы и методического сопровождения учебного процесса.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, образовательная программа, православная школа, физическое воспитание*

## **THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE SPIRITUAL AND MORAL EDUCATION OF STUDENTS IN CHURCH SCHOOLS**

**S.Yu. Sotnikov**

Scientific Supervisor – **I.V. Tyurina**, Associate Professor

I.S. Turgenev Oryol State University

*The article discusses the features of the organization of physical education in Orthodox schools in Russia. The interrelation of physical and spiritual development of students in the context of the Orthodox pedagogical tradition is analyzed. Special attention is paid to the compliance of physical training programs with state educational standards. Various forms of classes are studied, from classic physical education lessons to Orthodox-oriented activities. Recommendations are presented for improving the material base and methodological support of the educational process.*

***Keywords:** physical culture, sports, educational program, Orthodox school, physical education*

**Введение.** В качестве объекта исследования я рассматриваю систему физического воспитания в православных общеобразовательных учреждениях России. К изучению данной проблемы я обратился в связи с ее очевидной недостаточной разработанностью при одновременной практической значимости для развития отечественной системы религиозного образования. Актуальность работы определяется необходимостью решения конкретного противоречия

между традиционными духовно-нравственными задачами православных школ и современными требованиями к физическому развитию учащихся.

Особую важность этому вопросу придает то обстоятельство, что многие такие учреждения работают в условиях ограниченных ресурсов при одновременной необходимости соблюдения государственных образовательных стандартов. В своей работе я хочу проанализировать существующие подходы к физическому воспитанию и выявить основные трудности, с которыми сталкиваются православные образовательные учреждения. Полученные результаты могут помочь лучше понять специфику физического воспитания в религиозных школах и найти пути улучшения этой работы.

### *Современное состояние физического воспитания в православных образовательных учреждениях*

В современных церковно-приходских школах России система физического воспитания сталкивается с комплексом философско-религиозных и организационных противоречий. Согласно данным Синодального отдела религиозного образования и катехизации, лишь треть таких учреждений имеет специально оборудованные спортивные залы, при этом около 60% вынуждены проводить занятия в приспособленных помещениях - чаще всего в актовом зале или трапезных.

Финансирование материально-технической базы для физического воспитания остается недостаточным - по информации из отчетов профильных ведомств, на спортивное оборудование выделяется не более 15% от общего бюджета учебных заведений. Серьезной проблемой является и кадровый дефицит - только четверть преподавателей физкультуры обладает специальной богословской и педагогической подготовкой, необходимой для интеграции физического развития в православный образовательный контекст.

Существуют и мировоззренческие сложности. Если большинство родителей поддерживают развитие спортивной инфраструктуры, то значительная часть считает излишнее внимание к физическому развитию несовместимым с приоритетами духовного образования. Эти противоречия требуют выработки взвешенного подхода, учитывающего как традиционные ценности, так и современные образовательные стандарты, что подтверждается материалами научно-практических конференций по вопросам православного образования.

Согласно данным мониторинга Министерства просвещения РФ за 2023 год, 100% православных общеобразовательных организаций включили уроки физической культуры в обязательную учебную программу. Однако при анализе обеспеченности спортивной инфраструктурой выявляются существенные диспропорции.

Исследование, проведенное Синодальным отделом религиозного образования и катехизации в 2022 году, показывает, что только 35% церковных школ имеют полноценные спортивные залы, в то время как 60% используют приспособленные помещения (актовые залы, рекреации), а 5% вообще не располагают возможностями для проведения занятий физкультурой в помещении.

Что касается дополнительного образования, то здесь ситуация выглядит более вариативной. По результатам опроса руководителей 150 православных школ из 40 регионов России, проведенного Институтом изучения детства, семьи и воспитания РАО в 2023 году, кружки и секции спортивной направленности доступны в 78% учреждений. Наиболее распространенными являются: спортивный туризм и краеведение (64% школ), народные и традиционные игры (57%), военно-патриотические клубы (42%), паломнические походы (38%), плавание (12%, преимущественно в крупных городах).

В 2024 году сохраняется устойчивая проблема недостаточного финансирования спортивной инфраструктуры православных школ. Только 22% образовательных учреждений получили целевое бюджетное финансирование на развитие материальной базы. Около 60% школ продолжают использовать для занятий физкультурой неприспособленные помещения. Многие учреждения вынуждены отказываться от расширения спортивных программ из-за нехватки средств.

Остро стоит кадровая проблема в системе физического воспитания. Всего 28% преподавателей физкультуры прошли специальную подготовку для работы в религиозных образовательных учреждениях. Отмечается нехватка педагогов, способных интегрировать духовно-нравственный компонент в процесс физического воспитания. Это негативно сказывается на качестве образовательного процесса.

Прогноз на 2025 год указывает на сохранение организационных трудностей. Ожидается, что только 45% школ будут иметь полноценные спортивные залы. Сохранится значительный разрыв между городскими и сельскими образовательными учреждениями. Многие регионы не смогут преодолеть проблему недофинансирования спортивной инфраструктуры.

#### *Перспективные направления решения проблем физического воспитания в православных школах*

Первым эффективным решением может стать развитие программ государственно-частного партнерства в сфере спортивной инфраструктуры. Опыт православной гимназии имени святителя Василия Великого в Подмоскovie демонстрирует успешную модель совместного использования спортивных объектов. Гимназия заключила соглашение с муниципальным физкультурно-оздоровительным комплексом, что позволяет учащимся бесплатно посещать бассейн и спортивные залы в установленное время. Подобная практика могла бы быть распространена на другие регионы через механизм субсидирования из региональных бюджетов. Для реализации этого направления необходимо разработать типовые договоры между православными школами и государственными спортивными учреждениями, предусматривающие льготные условия доступа к инфраструктуре. Одновременно следует создать систему методического сопровождения таких проектов, включающую подготовку педагогов и разработку интегрированных программ физического воспитания.

Второе решение предполагает создание межшкольных ресурсных центров физического воспитания на базе наиболее успешных православных школ. Примером может служить опыт Тверской православной гимназии, где создан центр "Единство", объединяющий шесть образовательных учреждений региона. Центр разрабатывает и распространяет методические материалы по интеграции физического и духовного воспитания, организует совместные спортивные мероприятия и паломнические походы.

Финансирование таких центров может осуществляться через грантовые конкурсы Министерства просвещения и Фонда поддержки гуманитарных наук. Особое внимание следует уделить разработке мобильных спортивных комплексов, которые можно перемещать между школами, что особенно актуально для сельских районов. Дополнительным преимуществом данного подхода является возможность коллективного использования дорогостоящего спортивного оборудования и квалифицированных педагогических кадров.

Оба предложенных направления учитывают финансовые ограничения православных образовательных учреждений и позволяют поэтапно улучшать материально-техническую базу без значительных единовременных затрат. Они также предусматривают механизмы подготовки кадров через систему наставничества и обмена опытом между педагогами разных школ. Реализация этих мер требует координации действий между церковными образовательными структурами и органами государственной власти, что может быть обеспечено через создание совместных рабочих групп при епархиальных управлениях и региональных министерствах образования.

**Заключение.** Проведенный анализ показывает, что физическое воспитание в православных школах России выполняет две важные задачи. С одной стороны, оно обеспечивает нормальное физическое развитие детей, с другой - становится частью духовного воспитания. Несмотря на серьезные трудности с финансированием и оборудованием, многие школы нашли практические пути решения этих проблем.

Опыт передовых образовательных учреждений демонстрирует, что даже при ограниченных ресурсах можно организовать полноценные занятия физкультурой. Помогает сотрудничество с государственными спортивными учреждениями и создание общих центров для нескольких школ. Это позволяет детям пользоваться современными спортивными залами и бассейнами без больших затрат.

Особенно важно, что в православных школах постепенно складывается свой подход к физическому воспитанию. Он сочетает традиционные представления о гармонии души и тела с современными требованиями к здоровью детей. Педагоги учатся проводить занятия так, чтобы физическое развитие помогало духовному росту учащихся.

Дальнейшее улучшение ситуации зависит от совместных усилий Церкви и государства. Необходимо продолжать развивать практику совместного

использования спортивных объектов, готовить специальные программы занятий, учитывающие особенности православных школ. Опыт последних лет показывает, что такие шаги дают реальные результаты и помогают школам преодолевать существующие трудности.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Мониторинг обеспечения инфраструктурой образовательных организаций / Министерство просвещения Российской Федерации. М.: Минпросвещения России, 2023.
2. Опрос руководителей православных общеобразовательных организаций / Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО. М. РАО, 2023.
3. Отчет о состоянии материально-технической базы православных образовательных учреждений / Синодальный отдел религиозного образования и катехизации. М.: ОРОиК РПЦ, 2022.
4. Иванов, А.В. Физическое воспитание в контексте православной педагогической традиции / А.В. Иванов, М.К. Сергеева // Педагогика. 2022. № 96 (3). С. 45-53.
5. Петров, С.Н. Духовно-нравственное воспитание через физическую культуру в православных школах. М.: Просвещение, 2021.
6. Православное образование в современной России: материалы науч.-практ. конференции. Нижний Новгород: Изд-во НГПУ, 2023.
7. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования: приказ Минпросвещения РФ от 31 мая 2021 г. N 287. URL: [https://shkolapeschanskaya-r45.gosweb.gosuslugi.ru/netcat\\_files/158/2104/MP\\_FGOS\\_OOO\\_ot\\_31.05.2021\\_287.pdf](https://shkolapeschanskaya-r45.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/158/2104/MP_FGOS_OOO_ot_31.05.2021_287.pdf)
8. Отчет о деятельности Православной гимназии во имя святых Кирилла и Мефодия за 2022-2023 учебный год. М., 2023.
9. Образование в России: статистический сборник. М.: Росстат. 2023.
10. Программа развития православных образовательных учреждений на 2021-2025 годы. М.: ОРОиК РПЦ, 2021.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК КОМПОНЕНТЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**М. Ставенчук**

Научный руководитель – **М.А. Петров**, старший преподаватель

Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова

*В статье рассматривается роль и место физической культуры и спорта в структуре современной образовательной программы на различных ее уровнях. Анализируется многогранное функциональное значение физкультурно-спортивной деятельности, выходящее за рамки простого физического развития. Подчеркивается ее влияние на когнитивные процессы, психическое здоровье, социальную адаптацию и формирование ценностных ориентаций личности. В работе выделяются основные проблемы реализации физкультурного образования в современных условиях, такие как недостаточность материально-технической базы, формальный подход к проведению занятий и низкая мотивация обучающихся. На основе анализа современных исследований предлагаются направления оптимизации образовательного процесса, включая внедрение здоровьесберегающих технологий, дифференциацию нагрузок и интеграцию цифровых инструментов. Статья содержит аналитическую таблицу, систематизирующую цели и задачи физической культуры в образовании, а также график, отражающий динамику показателей физического здоровья студентов за период обучения. Материалы статьи могут быть полезны педагогам, администраторам образования и исследователям в области педагогики и спортивной науки.*

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, образовательная программа, здоровьесбережение, физическое воспитание, когнитивное развитие, социальная адаптация, мотивация, университет, школа

## **PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AS COMPONENTS OF THE EDUCATIONAL PROGRAM**

**M. Stavenchuk**

Scientific Supervisor – **M.A. Petrov**, Senior Lecturer

Plekhanov Russian University of Economics

*This article examines the role and place of physical culture and sports in the structure of the modern educational program at its various levels. The article analyzes the multifaceted functional significance of physical culture and sports activities that go beyond simple physical development. Its influence on cognitive processes, mental health, social adaptation and the formation of personal value orientations is emphasized. The paper highlights the main problems of the implementation of physical education in modern*

*conditions, such as the lack of a material and technical base, a formal approach to classes and low motivation of students. Based on the analysis of modern research, the directions of optimizing the educational process are proposed, including the introduction of health-saving technologies, load differentiation and the integration of digital tools. The article contains an analytical table systematizing the goals and objectives of physical culture in education, as well as a graph reflecting the dynamics of students' physical health indicators over the period of study. The materials of the article can be useful for teachers, educational administrators and researchers in the field of pedagogy and sports science.*

**Keywords:** *physical culture, sports, educational program, health care, physical education, cognitive development, social adaptation, motivation, university, school*

**Введение.** Современная система образования переживает этап глубокой трансформации, ориентируясь на формирование гармонично развитой, социально ответственной и здоровой личности. В этом контексте физическая культура и спорт перестают восприниматься как второстепенный, сугубо прикладной компонент учебного плана. Они становятся важнейшим ресурсом достижения ключевых образовательных и воспитательных целей. Актуальность темы обусловлена тревожной статистикой, свидетельствующей о ухудшении здоровья молодого поколения, росте гиподинамии, стрессовых нагрузок и распространении деструктивных моделей поведения.

Физическая культура в рамках образовательной программы – это не просто дисциплина, направленная на развитие физических качеств. Это комплексный социокультурный феномен, оказывающий прямое и опосредованное влияние на успешность учебной деятельности, психоэмоциональное состояние и социальную интеграцию обучающегося. Несмотря на признание этой роли на декларативном уровне, на практике предмет «Физическая культура» часто сталкивается с проблемой недооценки со стороны участников образовательного процесса.

Целью данной статьи является комплексный анализ функционального значения физической культуры и спорта как компонента образовательной программы и выявление перспективных направлений ее совершенствования.

**Методы и организация проведения исследования.** Для проведения комплексного анализа в статье применялись следующие методы анализа значимости физической культуры в учебном процессе: Теоретический анализ и обобщение научной литературы и современных исследований по теме. Системный анализ и структурирование функций физической культуры представлен в таблице 1, анализ и обобщение системных проблем, существующих в сфере физического воспитания в образовательных организациях.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Функциональное значение физической культуры и спорта в образовательном процессе. Значение физической культуры в образовании носит системный характер. Его можно структурировать по нескольким ключевым направлениям, которые представлены в таблице 1.

Как видно из таблицы, воздействие физической культуры является всеобъемлющим. Регулярная физическая активность непосредственно влияет на успеваемость. Исследования подтверждают, что студенты, систематически занимающиеся спортом, демонстрируют более высокую концентрацию внимания на лекциях и лучше справляются с экзаменационными нагрузками [1].

**Таблица 1. Цели и задачи физической культуры как компонента образовательной программы**

Направление воздействия	Основные цели	Конкретные цели
Физическое развитие и здоровьесбережение	Укрепление здоровья, повышение устойчивости к заболеваниям, формирование основы для здорового образа жизни.	Развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость, координация); обучение основам гигиены и самоконтроля; профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, органов дыхания и кровообращения.
Когнитивное развитие	Повышение эффективности учебной деятельности за счет оптимизации работы мозга.	Улучшение мозгового кровообращения и, как следствие, памяти, внимания, скорости обработки информации; снятие умственного утомления; стимуляция нейрогенеза.
Психоэмоциональное развитие	Формирование устойчивой психики, стрессоустойчивости и положительного эмоционального фона.	Снижение уровня тревожности и агрессии; выработка эндорфинов («гормонов радости»); повышение самооценки и уверенности в себе; эмоциональная разрядка.
Социально-личностное развитие	Воспитание социально значимых качеств и компетенций.	Формирование навыков работы в команде, лидерства, дисциплины, уважения к сопернику и правилам; освоение норм честной игры.

Несмотря на очевидную пользу, система физического воспитания в образовательных организациях России сталкивается с рядом системных проблем.

1. Материально-техническая база. Многие школы и вузы испытывают острый дефицит в современных спортивных залах, бассейнах, стадионах и инвентаре. Это не позволяет в полной мере реализовывать учебную программу и внедрять новые, популярные среди молодежи виды физической активности (например, скалолазание, фитнес-программы).

2. Кадровый потенциал. Зачастую преподавание ведется по устаревшим методикам, не учитывающим интересы современной молодежи. Преподаватели не всегда успевают за трендами в фитнес-индустрии и спортивной науке, что снижает мотивацию учащихся.

3. Формализм в оценке. Существующая система нормативов (ГТО, учебные нормативы) зачастую не учитывает индивидуальные особенности здоровья и физической подготовленности студентов, вызывая у них страх и негативные эмоции, а не стремление к самосовершенствованию.

4. Низкая мотивация обучающихся. Часть студентов воспринимает физкультуру как обязательную и малопривлекательную повинность. Это связано как с предыдущими проблемами, так и с общей тенденцией к гиподинамии и увлечению цифровыми технологиями в ущерб реальной активности.

Данные проблемы приводят к тому, что потенциал физической культуры реализуется не в полной мере. Для преодоления этого разрыва необходим переход от унифицированного подхода к личностно-ориентированной модели физического воспитания.

Для наглядного отражения одной из ключевых проблем – негативной динамики здоровья в период обучения в вузе – обратимся к графическому представлению данных (табл. 2). Многочисленные исследования указывают на то, что за время обучения в университете у студентов наблюдается рост числа заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, и снижение основных физических кондиций [2].

**Таблица 2. Динамика показателей физического здоровья студентов за период обучения (1-4 курс)**

Курс	Уровень физической подготовки, %	Кол-во студентов с ослабленным здоровьем, %
1	85	15
2	75	25
3	65	40
4	55	60

Как видно из таблицы 2, уровень общей физической подготовленности (условный интегральный показатель) имеет устойчивую тенденцию к снижению от курса к курсу. Одновременно с этим растет доля студентов, имеющих ослабленное здоровье и различные функциональные нарушения. Это наглядно демонстрирует, что существующая система физического воспитания в вузах не компенсирует негативное влияние учебных и стрессовых нагрузок, а также смены образа жизни [3].

Для преодоления выявленных проблем и повышения эффективности физкультурно-спортивного компонента необходима системная модернизация. Среди ключевых направлений можно выделить:

1. Дифференциация и индивидуализация. Отказ от жесткой нормативной системы в пользу индивидуальных образовательных траекторий. Создание специализированных групп для студентов с ослабленным здоровьем, групп оздоровительной направленности, а также групп для продвинутых спортсменов. Внедрение современных фитнес-методик (пилатес, стретчинг, функциональный тренинг) по выбору студентов [4].

2. Интеграция цифровых технологий. Использование фитнес-трекеров, умных часов и специализированных приложений для мониторинга физической активности, пульса, расхода калорий. Это позволяет перевести процесс самоконтроля в цифровой формат, что повышает вовлеченность цифрового поколения. Разработка онлайн-курсов по теоретическим основам физической культуры и здорового образа жизни.

3. Акцент на здоровьесберегающие технологии. Смещение фокуса с развития чисто спортивных результатов на формирование устойчивой привычки к ЗОЖ. Внедрение в учебный процесс методик дыхательной гимнастики, упражнений для снятия мышечного и психоэмоционального напряжения (например, элементы йоги и тайцзи), обучение основам рационального питания.

4. Развитие спортивного клубного движения. Создание на базе образовательных организаций спортивных клубов, которые объединяли бы студентов не только для участия в соревнованиях, но и для организации досуга, волонтерской деятельности, популяризации спорта. Это способствует усилению социально-воспитательной функции спорта [5].

**Выводы.** Проведенный анализ позволяет утверждать, что физическая культура и спорт являются не просто обязательным элементом учебного плана, а стратегически важным компонентом современной образовательной программы. Их роль выходит далеко за рамки физического развития, оказывая существенное влияние на когнитивную сферу, психическое здоровье и социальную компетентность выпускника. Однако для полной реализации этого потенциала необходима глубокая трансформация существующей системы физического воспитания. Преодоление таких проблем, как слабая материальная база, устаревшие методики и формализм в оценке, требует консолидированных усилий администраций образовательных учреждений, педагогического сообщества и самих обучающихся. Перспективы развития видятся в переходе к личностно-ориентированной, здоровьесцентричной модели, активно использующей цифровые инструменты и предлагающей широкий выбор форм двигательной активности. Только в этом случае физическая культура станет по-настоящему привлекательной и эффективной практикой, способствующей формированию здорового, успешного и гармонично развитого поколения.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Орлова Е.А. Образовательные программы в сфере физической культуры и спорта: противоречия и направления развития / Е.А. Орлова, С.В. Соколовская // ТипФК. 2021. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obrazovatelnye-programmy-v-sfere-fizicheskoy-kultury-i-sporta-protivorechiya-i-napravleniya-razvitiya> (дата обращения: 02.10.2025).

2. Физическая культура и спорт: роль в современном обществе / А.А. Насставшев С.Е. Темиргалиева, А.Ж. Куватов, [и др.] // In The World Of Science and Education. 2025. № 15 мая ПН2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-i-sport-rol-v-sovremennom-obschestve> (дата обращения: 02.10.2025).

3. Динамика физической подготовленности студентов в вузе / И.Ф Калинина, Л.В. Иванова, Г.В. Крамаренко, В.В. Лапшин. // Современное педагогическое образование. 2020. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-fizicheskoy-podgotovlennosti-studentov-v-vuze> (дата обращения: 02.10.2025).

4. Хлюпина, Е.Г. Дифференцированный подход к физкультуре для студентов специальной группы // МНКО. 2022. № 5 (96). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/differentsirovannyu-podhod-k-fizkulture-dlya-studentov-spetsialnoy-gruppy> (дата обращения: 02.10.2025).

5. Боброва, Г.В. Ресурсы студенческого спортивного клуба в аспекте повышения мотивации магистрантов к занятиям физической культурой / Г.В. Боброва, В.Г. Купцова, Е.М. Лахина // Ученые записки университета Лесгафта. 2023. № 7 (221). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/resursy-studencheskogo-sportivnogo-kluba-v-aspekte-povysheniya-motivatsii-magistrantov-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy> (дата обращения: 02.10.2025).

## СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ КАК ФАКТОР ОПТИМИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

**Г.П. Федоров, Н.Ю. Неробеев**

Научный руководитель – **Н.Ю. Неробеев**, д-р пед. наук, доцент

Национальный государственный университет физической культуры,  
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта

*В данной статье рассматривается студенческий спорт не как сопутствующая, а как интегрированная система оптимизации образовательного процесса, способная корректировать психофизиологическое состояние, повышать устойчивость к стрессу и усиливать когнитивную эффективность.*

**Ключевые слова:** *студенческий спорт, физическая активность, академическая успеваемость, когнитивные функции, психофизиологическое состояние, высшее образование, оптимизация учебного процесса*

## STUDENT SPORTS AS A FACTOR IN OPTIMIZING THE EDUCATIONAL PROCESS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

**G.P. Fedorov, N.Y. Nerobeev**

Scientific Supervisor – **N.Y. Nerobeev**, Doctor of Pedagogical Sciences,  
Associate Professor

P.F. Lesgafta National State University of Physical Culture, Sports and Health

*This article examines student sports not as an ancillary activity, but as an integrated system for optimizing the educational process, capable of regulating psychophysiological states, enhancing stress resilience, and improving cognitive efficiency.*

**Keywords:** *student sports, physical activity, academic performance, cognitive functions, psychophysiological state, higher education, optimization of the learning process*

**Введение.** Современный спорт выходит за рамки физической активности, трансформируясь в многомерный социокультурный феномен, влияющий не только на биологические показатели человека, но и на его когнитивные функции, эмоциональное состояние и уровень саморегуляции [3]. В контексте высшего образования он приобретает особое значение, становясь инструментом поддержания психофизиологического равновесия в условиях информационной перегрузки.

Хотя классическое определение спорта акцентирует внимание на достижении максимальных результатов и соревновательной направленности [5], студенческий спорт чаще относится к массовым формам физической культуры. Он сочетает элементы соревнований с оздоровительными и воспитательными целями, способствуя не только

укреплению здоровья, но и формированию дисциплинированности, стрессоустойчивости и организованности.

Актуальность исследования обусловлена ростом объёма и сложности учебной нагрузки в вузах. Современные студенты сталкиваются с повышенным уровнем умственного напряжения, что негативно сказывается на концентрации, памяти и мотивации. В этих условиях регулярная физическая активность может выполнять функцию профилактики переутомления и способствовать повышению эффективности усвоения знаний [1].

Цель работы — установить взаимосвязь между уровнем физической активности студентов и их академической успеваемостью, а также оценить влияние занятий спортом на качество образовательного процесса.

**Материалы и методы исследования.** Исследование проводилось среди студентов Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург). В выборку вошли 100 человек, разделённых на две группы по 50 человек:

Группа 1 – студенты факультета единоборств и зимних видов спорта (спортсмены с разрядами и квалификацией);

Группа 2 – студенты факультета управления и общественных отношений (не занимающиеся спортом профессионально, но ведущие активный образ жизни).

Методология включала анкетирование и сравнительный анализ. Разработанная анкета содержала 8 вопросов, ориентированных на:

- 1) частоту и интенсивность физических нагрузок;
- 2) текущую успеваемость (по данным зачётной книжки);
- 3) субъективную оценку влияния физической активности на учёбу.

Гипотеза исследования: систематические занятия спортом или регулярная физическая активность положительно коррелируют с уровнем академической успеваемости студентов.

**Результаты и их обсуждение** представлены на рисунках 1 и 2.

Группа 1: студенты спортивного профиля

Из 50 респондентов:

1. 34 (68%) тренируются 5–6 раз в неделю;
2. 16 (32%) – 3–4 раза в неделю.

По успеваемости:

1. «Отлично» – 6 человек (12%);
2. «Отлично / хорошо» – 28 человек (56%);
3. «Хорошо / удовлетворительно» – 16 человек (32%).

Субъективная оценка влияния спорта:

1. Положительное влияние – 30 человек (60%);
2. Отрицательное – 8 человек (16%);
3. Нейтральное – 12 человек (24%).

Группа 2: студенты неспортивного профиля

Из 50 респондентов:

1. 22 (44%) занимаются 3–4 раза в неделю;
2. 25 (50%) – 1–2 раза в неделю;
3. 3 (6%) – не занимаются.

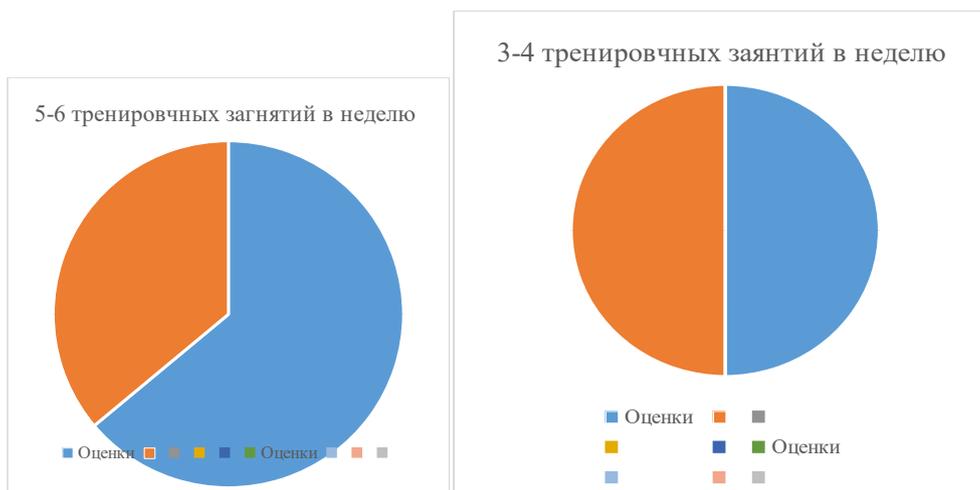
По успеваемости:

1. «Отлично» – 10 человек (20%);
2. «Отлично / хорошо» – 26 человек (52%);
3. «Хорошо / удовлетворительно» – 14 человек (28%).

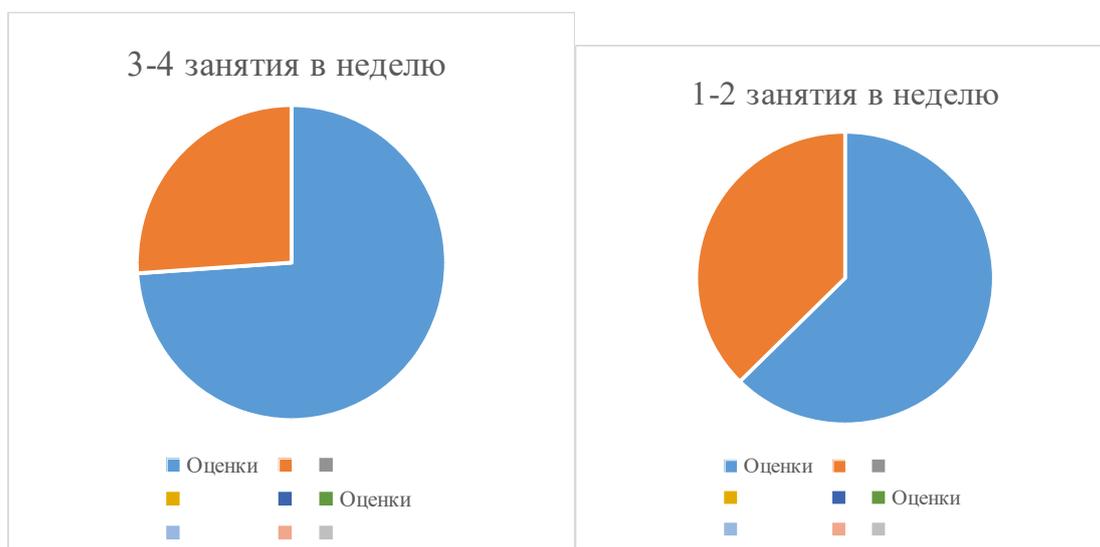
Субъективная оценка:

1. Положительное влияние – 32 человека (64%);
2. Отрицательное – 6 человек (12%);
3. Нейтральное – 12 человек (24%).

### Сравнительный анализ



**Рис. 1. Процентное соотношение успеваемости студентов спортивной специализации в зависимости от их физической активности**



**Рис. 2. Процентное соотношение успеваемости студентов не спортивной специализации в зависимости от их физической активности**

Наиболее высокие показатели успеваемости наблюдались у студентов, занимающихся физической активностью 3–4 раза в неделю:

1. Среди спортсменов – 68% имеют «отлично» или «хорошо»;
2. Среди неспортсменов – 74%.

Студенты, тренирующиеся реже 2-х раз в неделю или не занимающиеся вовсе, демонстрируют снижение доли положительных оценок до 60% и ниже. Это свидетельствует о том, что даже умеренная физическая нагрузка оказывает благоприятное воздействие на когнитивные функции.

**Заключение.** Результаты исследования подтверждают гипотезу о положительном влиянии физической активности на академическую успеваемость. Из 100 участников 62 (62%) считают, что спорт способствует продуктивности в учёбе, против 14 (14%), указавших на негативное влияние, и 24 (24%) — на отсутствие эффекта.

Наиболее стабильные учебные результаты отмечены у студентов, практикующих физическую активность 3–4 раза в неделю. У этой группы доля положительных оценок достигает 74% у неспортсменов и 68% у спортсменов. При этом чрезмерная тренировочная нагрузка (5–6 раз в неделю) не даёт значимого преимущества, а в некоторых случаях сопряжена с увеличением уровня стресса и временных затрат, что может снижать доступное время для подготовки.

Таким образом, студенческий спорт и регулярная физическая культура выступают как важный компонент оптимизации учебного процесса. Они способствуют улучшению концентрации, снижению утомляемости и повышению общей работоспособности. Для повышения качества образования рекомендуется интеграция физической активности в образовательную среду вуза через развитие внутривузовских соревнований, продвижение здорового образа жизни и создание условий для доступных тренировок.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васильков, А.Н. Психофизиологические основы учебной деятельности студентов / А.Н. Васильков, В.Л. Марченко // Вестник спортивной науки. 2020. № 4. С. 87-91.
2. Зотов, Д.В. Роль физической культуры в развитии личности студента // Теория и практика физической культуры. 2019. № 11. С. 45-48.
3. Смирнов, В.М. Физическая подготовка и академическая успеваемость: взаимосвязь и перспективы // Педагогика физической культуры и спорта. 2022. № 3. С. 33-37.
4. Харламов, А.Н. Основы теории и методики физического воспитания. М.: Советский спорт, 2020. 320 с.
5. Эффективность интеграции спортивной подготовки обучающихся в образовательный процесс вуза физической культуры / Н.Г. Закревская, Е.Н. Медведева, С.И. Петров, Р.Н. Терехина // Теория и практика физической культуры. 2024. № 5. С. 6-8.

## Направление 2

# СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ: ДОСТУПНОСТЬ И МОТИВАЦИЯ

---

УДК 378.147

## МЕТОДЫ ВИЗУАЛИЗАЦИИ И СРЕДСТВА ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ

**Т.В. Бушма, Е.Г. Зуйкова, И.Л. Бондарчук**

Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

*В статье обсуждается значение использования информационных технологий в процессе обучения студентов на занятиях оздоровительной аэробикой. Определены основные особенности применяемых информационных технологий в системе управления процессом обучения. Сформулированы виды визуализации, которые используются при создании интерактивных обучающих материалов для занятий оздоровительной аэробикой. Рассмотрены аспекты, обеспечивающие визуализацию обучающих материалов при использовании средств информационных технологий. Проанализированы результаты педагогического опроса студентов и сформулировать выводы.*

***Ключевые слова:** аэробика, визуализация, интерактивные материалы, информационные технологии, студенты физическая культура*

## VISUALIZATION METHODS AND INFORMATION TECHNOLOGY TOOLS IN HEALTH AEROBICS CLASSES

**T.V. Bushma, E.G. Zuikova, I.L. Bondarchuk**

Peter the Great St.Petersburg Polytechnic University

*This article discusses the importance of using information technology in teaching students health aerobics classes. The key features of the information technology used in the learning management system are identified. The types of visualization used in creating interactive teaching materials for health aerobics classes are identified. Aspects of visualizing teaching materials using information technology are considered. The results of a pedagogical survey of students are analyzed, and conclusions are drawn.*

***Keywords:** aerobics, visualization, interactive materials, information technology, physical education students*

Использование методов визуализации при создании учебно-методических материалов применяется в педагогической практике уже давно. Однако с развитием информационных технологий появляется возможность придать таким материалам и интерактивные свойства, т.е. наполнить уже известную форму представления учебно-методических материалов новым содержанием, что существенно расширяет не только формы реализации методов визуализации, но и положительно сказывается на качестве образовательного эффекта [2, 3, 6, 9].

Внедрение интерактивных обучающих материалов с использованием визуализации значительно повышает мотивацию студентов к занятиям оздоровительной аэробикой. Наглядность, доступность и возможность самостоятельной работы с материалом способствуют более глубокому усвоению знаний и формированию устойчивого интереса к физической культуре и здоровому образу жизни [1, 5, 8].

Применение визуальных компонентов в обучении оздоровительной аэробике создает обширное пространство для креативности и самовыражения. Танцевальные и силовые программы, разработанные с применением визуальных подсказок, активизируют двигательную активность и развивают координационные способности.

Визуализация при обучении студентов дисциплине «Элективная физическая культура» может выступать в различных формах, иметь разные цели и задачи обучения. Практические занятия оздоровительной аэробикой, где основными средствами выступают упражнения, их внешние свойства, принцип наглядности является определяющим. Визуализация учебного материала позволяет включить механизмы визуального мышления при обучении студентов. Выбор методов и технологий при этом подчинен учебно-педагогической цели и задаче передать знания об изучаемом предмете. Создание учебных программ должно базироваться на принципах постепенного усложнения и доступности, принимая во внимание индивидуальные особенности и возможности каждого студента. Создавать электронные учебные материалы нового поколения, которые обеспечивают визуализацию элективного курса по оздоровительной аэробике с применением информационных технологий актуально, так как это существенно повышает эффективность обучения и дает импульс для использования в учебном процессе материалов, обладающих эффектом «двойного» действия.

Цель исследования: интеграция методов визуализации и средств информационных технологий в педагогический процесс по оздоровительной аэробике.

Задачи:

1. Сформулировать виды визуализации, которые используются при создании интерактивных обучающих материалов на занятиях оздоровительной аэробикой.

2. Рассмотреть аспекты, обеспечивающих визуализацию обучающих материалов при использовании средств информационных технологий для студентов, занимающихся оздоровительной аэробикой.

3. Проанализировать результаты педагогического опроса студентов и сформулировать выводы.

Одним из факторов, обеспечивающих повышение эффективности образования по дисциплине «Элективная физическая культура», является использование специализированных продуктов, предназначенных для организации обучения с использованием интернета и корпоративной сети. На специализации «Фитнес» (направление «Оздоровительная аэробика») создана

информационно-образовательная среда, выступающая в качестве инструмента для получения доступа к обучающим материалам (комплекс учебных и учебно-методических материалов). Это способствует применению современных информационных ресурсов, включающих интерактивные учебные материалы; расширению возможностей при разработке новых результативных форм обучения; повышению гибкости учебного процесса и стимулированию активного использования визуального восприятия при изучении учебного материала [7].

В практической деятельности преподавателей оздоровительной аэробики можно выделить следующие виды визуализации, которые используются при создании интерактивных обучающих материалов:

1) показ (создание реалистичного видео-, предваряющего изучение разделов учебной программы);

2) конструирование учебных программ для каждого семестра для студентов 1-2 курсов (с учетом уровня физической и функциональной подготовленности группы);

3) использование визуальных элементов (танцевальных и силовых комплексов, упражнений для выполнения самостоятельных разминок и творческих заданий).

Эффективность визуализации в обучении оздоровительной аэробике обусловлена тем, что она позволяет студентам лучше понять структуру и содержание учебного материала. Наглядное представление техники выполнения упражнений, комбинаций и комплексов способствует более быстрому и качественному усвоению двигательных навыков. Визуализация позволяет упростить сложные элементы, разбить их на составляющие части и подробно продемонстрировать каждый этап. Четкое представление о технике выполнения движений, связок и тренировочных серий существенно ускоряет и улучшает процесс формирования двигательных умений. Танцевальные и силовые программы, разработанные с применением визуальных подсказок, активизируют двигательную активность и развивают координационные способности. Самостоятельные разминки и творческие задания позволяют обучающимся проявить индивидуальность и улучшить свои навыки.

При использовании в педагогическом процессе на занятиях оздоровительной аэробикой средств информационных технологий, разработке интерактивных обучающих материалов, обеспечивающих визуализацию, необходимо учитывать следующие моменты.

Визуальные средства:

1) общее (обзорное) представление учебной программы по оздоровительной аэробике;

2) особенности восприятия студентами отдельных частей учебных программ;

3) адекватность предлагаемых упражнений физической подготовленности каждого студента.

Интерактивные механизмы:

- 1) вариативность в последовательности танцевальных композиций и силовых комплексов учебных программ по оздоровительной аэробике;
- 2) определение влияния предлагаемых комплексов упражнений на функциональное и физическое состояние студентов;
- 3) выделение сложно-координационных упражнений, составных частей силовых комплексов и самостоятельных разминок;
- 4) демонстрация правильной техники исполнения упражнений и типичных ошибок.

Коммуникационные механизмы:

- 1) наблюдение за взаимодействием студентов между собой в процессе подготовки к учебным занятиям (работа в парах, мини-группах, над проектом зачетного занятия в конце каждого семестра);
- 2) обеспечение возможности взаимодействия с преподавателем для контроля над процессом обучения.

Таким образом, выше изложенный материал можно представить в виде схемы при разработке программного обеспечения (рис. 1).



**Рис. 1. Схема программного обеспечения для внедрения информационных технологий в педагогический процесс по оздоровительной аэробике**

Такая схема носит комплексный характер применения средств информационных технологий для обеспечения базы данных учебно-методических материалов, как хранилища информационно-справочного материала, видеoinформации, методических материалов, детализирующих и углубляющих знания.

Специализация «Фитнес» постоянно совершенствует методику, аккумулирующую лучшие практики прошлых лет и адаптирующую комплекс упражнений под актуальные задачи обучения и потребности студентов. Об интересе студентов к архиву видеоматериалов свидетельствует статистика просмотров: количество обращений к видеофайлам варьируется в широком диапазоне, от 300 до 6000. Предложенная последовательность действий для оценки телосложения, уровня физической подготовленности и функционального состояния в дистанционном формате была апробирована более чем 500 студентами специализации за последние два года [4].

Расширение использования информационных технологий стимулирует коммуникативную активность студентов в различных формах взаимодействия и повышает их познавательный интерес к дисциплине "Элективная физическая культура и спорт". Доступность материалов с правильной техникой выполнения упражнений в любое время и в любом месте, даже после окончания курса, существенно облегчает самостоятельную работу студентов.

Опрос преподавателями студентов 1-го и 2-го курсов, посещающих занятия по оздоровительной аэробике, выявил, что у всех опрошенных (100%) визуализация методических и практических материалов через аудио- и видео-контент, размещенных на медиа платформах, и с использованием средств информационных технологий способствовала формированию системного подхода к работе с учебным материалом, развитию умения выделять и обрабатывать необходимую информацию из баз данных.

Выводы:

- Интеграция методов визуализации и средств информационных технологий в педагогической практике на занятиях оздоровительной аэробикой со студентами находится в тесной и неразрывной связи, имеет ряд преимуществ: создаваемые учебно-методические материалы соответствуют современным стандартам, востребованы студенческой молодежью, снижают общие затраты на разработку и использование учебных материалов, обеспечивают надлежащий уровень функциональных и коммуникативных возможностей.

- Рассмотрены виды визуализации, реализованные в практической деятельности преподавателей, аспекты, обеспечивающих визуализацию обучающих материалов с использованием средств информационных технологий, предложена схема программного обеспечения «Модель-Визуализация-Управление», которая позволяет ускорить внедрение информационных технологий и в конечном итоге способствует повышению качества обучения.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Активные и интерактивные методы обучения в профессиональной подготовке бакалавров физической культуры в области туристской деятельности / М.А. Возисова, Т.Н. Шутова, Е.О. Рыбакова, А.В. Шаравьева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. № 2. С. 59-62.

2. Боженова, Н.А. Использование метода визуализации при подготовке студентов-спортсменов / Н.А. Боженова, А.А. Джумагалиева, О.А. Заикина // Международный студенческий научный вестник. 2018. № 5. С. 181.

3. Болотников, А.А. Использование информационно-компьютерных технологий на занятиях по физической культуре в высшем учебном заведении / А.А. Болотников, Р.Ш. Имангулов // Вестник ТИСБИ. 2021. № 2. С. 76-85.

4. Бондарчук, И.Л. Опыт применения цифровых технологий на специализации «Фитнес» / И.Л. Бондарчук, Т.В. Бушма, Е.Г. Зуйкова // Студенческий спорт в современном мире: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 26–27 мая 2023 года. –

СПб.: Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2023. С. 401-405.

5. Елизарова, Н.Н. Применение дистанционных образовательных технологий для повышения эффективности обучения студентов / Н.Н. Елизарова, Т.В. Гвоздева, Е.С. Целищев // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1-1. С. 586.

6. Ермаков, А.В. Применение методов визуализации при анализе данных на примере результатов спортивной деятельности в смешанных единоборствах ММА (Ultimate Fighting Championship) // Экстремальная деятельность человека. 2021. № 4 (62). С. 64-70.

7. Информационно-образовательные среды в электронном обучении / Ю.А. Ветринский, А.Б. Никитин, В.А. Сороцкий, И.А. Цикин // Труды СПбГТУ. 2008. № 507. С. 28-34.

8. Полянская, Е.А. Физкультура и гаджеты: как подружить спорт с современными технологиями // Цифровизация в системе образования: передовой опыт и практика внедрения: материалы VI Международной научно-практической конференции, Краснодар, 18–19 апреля 2025 года. Чебоксары: Издательский дом «Среда», 2025. С. 323-325.

9. Хачирова, З.К. Применение мультимедийных технологий в процессе обучения // Педагогический вестник. 2024. № 35. С. 59-61.

## **ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО СТУДЕНТАМИ ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

**О.А. Голубина, А.В. Кочнев, Д.А. Пятков**

Научный руководитель – **О.А. Голубина**, канд. пед. наук, доцент

Северный (Арктический) федеральный университета имени М.В. Ломоносова

*В статье рассматривается общая характеристика процесса обучения технике бега, в частности разбирается подготовка к сдаче нормативов ГТО на примере тестирования на выносливость в беге на 2000 и 3000 метров у юношей и девушек.*

***Ключевые слова:** комплекс ГТО, физические качества, техника бега, бег на средние дистанции, студенты вуза*

## **IMPLEMENTATION OF THE GTO COMPLEX STANDARDS BY STUDENTS OF THE MAIN DEPARTMENT**

**O.A. Golubina, A.V. Kochnev, D.A. Pyatkov**

Scientific Supervisor – **O.A. Golubina**, Candidate of Pedagogical Sciences,  
Associate Professor

M.V. Lomonosov Northern (Arctic) Federal University

*The article discusses the general characteristics of the process of teaching running techniques, in particular, the preparation for passing the standards of the GTO on the example of testing for endurance in running 2000 and 3000 meters in young men and women.*

***Keywords:** GTO complex, physical qualities, running technique, middle-distance running, university students*

Бег является одним из самых естественных движений человека. В беге вовлекаются в работу почти все мышцы человека. Бег различной интенсивности - самое эффективное средство тренировки сердечно-сосудистой, дыхательной систем. Бег увеличивает жизненную ёмкость лёгких, увеличивает максимальное потребление кислорода, усиливает обмен веществ в организме. С помощью бега воспитываются основные физические качества человека: скоростная выносливость, быстрота, сила, ловкость.

Выносливость – это качество, которое довольно успешно воспитывается в процессе регулярной тренировки. Значение выносливости особенно важно для бегунов на средние и длинные дистанции, а также при подготовке к сдаче норм ГТО в кроссе. Аэробные возможности организма наиболее легко поддаются тренировке в процессе занятий при частоте сердечных сокращений в пределах

от 130 до 150 ударов в мин. Анаэробные возможности организма, как правило, весьма ограничены, так как они генетически заложены в нём, но их можно увеличить за счёт расширения аэробных возможностей, то есть увеличивая выносливость. Развитие анаэробных возможностей организма происходит на частоте сердечных сокращений от 170-180 ударов в мин и более. Исходя из вышеизложенного, будет строиться методическая основа воспитания выносливости студентов и подготовка к сдаче нормативов ГТО по кроссу.

Цель нашей работы обоснование воспитание выносливости и подготовка студентов к выполнению норм ГТО в кроссе.

Задачи:

1. Обучение технике бега на 2000 м (женщины) и 3000 м (мужчины) в кроссе.

2. Развитие аэробных и анаэробных возможностей организма.

В таблице 1 представлены подводящие упражнения для обучения технике бега на средние дистанции. Упражнения, которые в основном направлены на развитие физических качеств, таких как, силы и быстроты сокращения мышц ног, рук и туловища, участвующих в движениях бегуна. В отличие от имитационных, в подводящих упражнениях не обязательно сохранять точную форму основных положений бегуна в беге. [2].

**Таблица 1. Подводящие упражнения для обучения технике бега на средние дистанции**

№ п/п	Упражнения	Дозировка
1.	Бег с высоким подниманием бедра со средней интенсивностью	2-4 раза по 20-30 метров
2.	Бег прыжковыми шагами отталкиваясь попеременно, то одной, то другой ногой	2-4 раза по 20-30 метров
3.	Выпрыгивание вверх, вперёд попеременно на каждой ноге	30-40 метров, повторить 2-4 раза
4.	Многоскоки	до 30-40 метров, повторить 2-4 раза
5.	И.П. основная стойка. Движение согнутыми в локтях руками, как при беге, выполняется сначала медленно, затем с ускорением по 20-30 с	2-4 раза
6.	Бег по прямой на технику в среднем темпе	2-4 раза по 60-70 метров
7.	Бег на ритм, первые 20 метров набрать среднюю скорость и поддерживать её до конца по 60-70 м	2-4 раза

*Развитие аэробных возможностей организма занимающихся.* Применяется преимущественно бег в невысоком темпе, начиная с 7-10 мин на пульсе от 130 до 150 уд. в мин В первую неделю 7 мин с дальнейшим увеличением до 15 мин, и доводить в конце периода чсс до 150 уд. в мин.

*Развитие аэробно-анаэробных возможностей организма.* Применяется бег на коротких отрезках от 50 до 200 м, бег на длинных отрезках от 300-500 м, темповой бег от 1000 до 2000 м при чсс от 160-170 уд. в мин.

*Развитие анаэробных возможностей организма.* Применяется бег на отрезках от 50-150 м при ЧСС от 170 до 180 уд. в мин. В рамках программы по прикладной физической культуре студенты выполняли упражнения, разработанные для развития выносливости. В таблице 2 представлены примерные подобранные упражнения [1].

**Таблица 2. Упражнения на развитие выносливости**

1.	Повторная беговая работа, бег 6-7 × 100 м отдых до восстановления
2.	Повторная беговая работа, в чередовании с ходьбой, 200/200 м, отдых 2-3 мин (отдых в виде ходьбы)
3.	Повторная беговая работа, бег по 400 м × 4 повторения, интервал отдыха 3-5 мин, до восстановления
4.	Бег по возрастанию дистанции, бег по 200 м + 400 м + 600 м + 400 м + 200 м, отдых между отрезками 2 мин+ 5 мин+ 8 мин
5.	Переменный бег (200/200 м) 5 серий, следующие 200 м – медленный бег
6.	Повторный бег 3-4 × 300-400 м, отдых 2-3 мин
7.	Бег 3 × 600 м 200 м - 60 с (дев), 47-50 с (юноши), пробегая отдых 5-7 мин
8.	Равномерный бег 1-2 × 1000 м, отдых 8-10 мин, 200 м - 60 с(дев), 7-50 с (юноши)

Примерное содержание на первом втягивающем этапе занятий.

1. Разминочный бег 7-8 мин при ЧСС 130-150 уд. в мин (Темп определять индивидуально для каждого студента).
2. Общеразвивающие упражнения 15 мин.
3. Специальные беговые и подготовительные упражнения легкоатлета, по 20-30 м повторить 1-2 раза.
4. Бег с ускорением 3-4 раза по 60-70 м в среднем темпе.
5. Заключительный бег 5 мин, при ЧСС до 130 уд. в мин Темп медленный, ходьба, дыхательные упражнения на расслабление.

В учебных занятиях на первом втягивающем этапе (сентябрь) при обучении технике бега и организации занятий применяются расчлененный, поточный и фронтальный методы.

На подготовительном этапе (октябрь-декабрь, март) рекомендуем преимущественно применять расчлененный, целостный, поточный, фронтальный, соревновательный, повторный, переменный и круговой методы.

Ввиду недостаточного количества часов в неделю, отводимого на физическое воспитание, и с целью более эффективного воспитания выносливости и других физических качеств рекомендуются дополнительные задания для самоподготовки вне учебных занятий.

В ходе работы нами также был проведен опрос среди обучающихся студентов Северного Арктического Федерального университета им. М.В. Ломоносова. Всего в опросе приняли участие 48 студенток первого курса. Вопросы касались темы сдачи норм комплекса ГТО.

Подводя итоги проведенного опроса, были получены следующие результаты. Почти все студенты (91%) знают, что такое комплекс ГТО, они могут рассказать, какие тесты входят в данный комплекс. Остальные (6%) затрудняются ответить, а меньшая часть (6%) опрошенных сказали, что слышат впервые про данный комплекс и в школе им ничего не рассказывали.

Сдавали или пробовали сдать нормы ГТО в школе большая часть (60%) студенток, принимающих участие в опросе. Они написали, что хотели воспользоваться дополнительными баллами для поступления в университет, небольшая часть так и сделала (7%). Многие не смогли сдать все тесты, они не хотели (30%) или просто не получилось (37%).

Самым сложным тестом для сдачи норм ГТО девушки указали бег на длинную дистанцию (61%). Девушки написали, что пришлось много тренироваться, чтобы выполнить норматив на золотой значок. Большинство из них ответили, что сдали тест на серебряный и бронзовый значок. Вторым по сложности тестом девушки указали сгибание и разгибание рук в упоре лежа (55%). Третьим они посчитали плавание (41%), на четвертом месте - прыжок в длину с места (26%). Самым простым в выполнении они считают тест на гибкость наклон вперед. Так посчитали большинство (70%) студенток.

На вопрос хотите ли вы принять участие в сдаче комплекса норм ГТО в этом учебном году, почти половина (44%) ответили, что хотели бы попробовать и проверить свою собственную физическую форму и уровень физической подготовленности. Вторая половина 56% ответили, что пока сомневаются или не хотят совсем (36%).

Мы преподаватели по прикладной физической культуре надеемся, что наши занятия повысят интерес обучающихся к сдаче норм комплекса ГТО.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ермакова, Е.Г. Влияние кроссовой подготовки на развитие выносливости в рамках сдачи норм ГТО // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2022. № 3-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-krossovoy-podgotovki-na-razvitie-vynoslivosti-v-ramkah-sdachi-norm-gto> (дата обращения: 10.10.2025).

2. Романюк, В.А. Последовательность использования беговых упражнений для успешного овладения упражнениями на элективных занятиях по легкой атлетике // E-Scio. 2020. № 3 (42). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/posledovatelnost-ispolzovaniya-begovyh-uprazhneniy-dlya-uspeshnogo-ovladieniya-uprazhneniy-na-elektivnyh-zanyatiyah-po-legkoj-atletike> (дата обращения: 3.10.2025).

## РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ТОНУСА УЧАСТНИКАМ ЭКСПЕДИЦИИ АРКТИЧЕСКОГО ПЛАВУЧЕГО УНИВЕРСИТЕТА

Л.Н. Журавлева, А.В. Журавлев, И.К.Куликова

Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова

*Статья посвящена разработке комплекса физических упражнений, предназначенного для поддержания физического тонуса и здоровья участников научно-образовательных экспедиций «Арктический Плавающий университет». Учитывая экстремальные природно-климатические условия Арктики, ограниченное пространство на борту судна и повышенные психофизиологические нагрузки, авторы предлагают адаптированную программу, основанную на упражнениях с собственным весом. Комплекс, разделенный на утреннюю активацию и вечернее расслабление, направлен на улучшение кровообращения, терморегуляции, силы, гибкости и психоэмоционального состояния, минимизируя при этом потребность в специальном оборудовании и больших площадях. Работа подчеркивает важность физической активности для успешного выполнения научных задач и сохранения работоспособности в условиях арктического рейса.*

**Ключевые слова:** Комплекс упражнений, физический тонус, экспедиция, Арктика, психофизиологические нагрузки, адаптация, ограниченное пространство, плавающий университет

## DEVELOPMENT OF A SET OF EXERCISES TO MAINTAIN PHYSICAL TONUS FOR PARTICIPANTS OF THE ARCTIC FLOATING UNIVERSITY EXPLORATION

L.N. Zhuravleva, A.V. Zhuravlev, I.K. Kulikova

M.V. Lomonosov Northern (Arctic) Federal University

*The article is devoted to the development of a set of physical exercises designed to maintain the physical fitness and health of participants in the scientific and educational expeditions of the Arctic Floating University. Given the extreme natural and climatic conditions of the Arctic, the limited space on board the vessel, and the increased psychophysiological stress, the authors propose an adapted program based on exercises using one's own body weight. The program, divided into morning activation and evening relaxation, aims to improve blood circulation, thermoregulation, strength, flexibility, and psychoemotional state, while minimizing the need for special equipment and large areas. The work highlights the importance of physical activity for successful scientific tasks and maintaining performance during an Arctic mission.*

**Keywords:** Exercise complex, physical fitness, expedition, Arctic, psychophysiological loads, adaptation, limited space, floating university

С каждым годом интерес к Арктике, как к региону научных исследований, растет все сильнее и сильнее<sup>8</sup>. «Арктический Плавающий университет» – это уникальная научно-образовательная морская экспедиция на борту НИС «Профессор Молчанов» во время которой молодые ученые – исследователи Арктики, получают знания и навыки в реальных условиях северных морей.

Природно-климатические условия Арктики, ограниченное пространство на судне и повышенное психоэмоциональное напряжение существенно влияют на физическое и психологическое состояние участников арктического рейса. В таких условиях поддержание физического здоровья является одним из важнейших аспектов для успешного выполнения научных задач. Известно, что физическая нагрузка облегчает адаптацию организма к экстремальным условиям. В связи с чем разработка адаптированного подхода к физической активности в арктическом рейсе становится особо актуальной задачей.

Целью работы является разработка комплекса упражнений, который учитывает особенности арктического рейса и позволяет поддерживать физический тонус участников экспедиций.

Для достижения цели поставлены следующие задачи: изучить влияние условий арктического рейса на физическую активность и здоровье человека, определить подходы к созданию комплекса упражнений и разработать комплекс упражнений, адаптированный к условиям Арктики.

Экспедиции Арктического плавающего университета чаще всего проходят в летний сезон, когда ледовая обстановка позволяет пройти к Новой Земле и Земле Франца-Иосифа. Летом температура колеблется от 0 до + 5 °С. Несмотря на небольшую температуру, это значительно осложняет проведение исследований в Арктической зоне: при интенсивной физической нагрузке высок риск перегрева организма; повышенное потоотделение при сильном ветре, который может достигать скорости 20 м/с, повышает вероятность возникновения простудных заболеваний<sup>10</sup>. Также арктическому региону в летний сезон характерно явление полярного дня, в ходе которого солнце остается видимым над горизонтом в течение нескольких последовательных недель. Длительное пребывание человека в условиях постоянного света может вызывать нарушения сна и дезориентацию, что может значительно повлиять на его психоэмоциональное состояние.

Экспедиция Арктического плавающего университета проходит на научно-исследовательском судне "Профессор Молчанов". Средний размер каюты на судне равен 9–12 м<sup>2</sup>, что значительно осложняет выполнение полноценных тренировок необходимых для поддержания физического тонуса. Морская качка является дополнительным препятствием для занятий спортом, особенно для упражнений, требующих баланса и устойчивости.

В экспедиции большинство научных групп проводят исследования вахтами по 12 часов, а некоторые по 4 часа. Такой график научных работ не оставляет времени и сил на дополнительную физическую активность. Также научная работа на судне начинается с 6-7 часов утра, что требует быстрого подъёма и интенсивного пробуждения организма.

Ранее проведенные исследования в экспедициях Арктического плавающего университета указывают на значительное увеличение уровня стресса у членов

экспедиций. Сравнительные исследования в условиях Антарктиды подтверждают, что длительное пребывание в таких условиях может приводить к снижению когнитивных функций и повышению уровня тревожности.

Все вышеперечисленные факторы подчеркивают важность комплексного подхода к подготовке и адаптации людей к работе в условиях арктического рейса.

Разработка комплекса упражнений для участников Арктического плавучего университета требует комплексного подхода, учитывающего ограниченное пространство, природно-климатические условия и повышенную психофизиологическую нагрузку. Исследования, в частности норвежские исследования 2018 года, демонстрируют, что физическая активность в таких условиях особо важна для поддержания кровообращения и терморегуляции, что напрямую влияет на здоровье и работоспособность участников экспедиции.

Опыт разработки тренировочных программ для астронавтов, например, программы NASA, доказывает возможность создания эффективных комплексов упражнений в условиях ограниченного пространства с минимальным использованием оборудования. Эти принципы, адаптированные к арктическим условиям, могут обеспечить безопасность и эффективность тренировочного процесса.

Основой тренировочного комплекса должны стать упражнения с собственным весом, такие как отжимания, приседания и планки, не требующие дополнительного оборудования и подходящие для выполнения в любых условиях. Учитывая повышенную физическую нагрузку и необходимость полноценного восстановления, в комплекс также необходимо включить упражнения для растяжки позвоночника и мышц, способствующие поддержанию гибкости и снижению риска травм.

В соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения, минимальная физическая активность должна составлять 150 минут умеренной интенсивности в неделю. Эту цель можно эффективно достигнуть, распределив нагрузку на ежедневные 30-минутные сессии. Такой подход позволяет разделить тренировку на две части: 15-минутную силовую зарядку перед началом рабочего дня, которая поможет разбудить мышцы, придать бодрости и подготовить организм к рабочему дню, и 15-минутную вечернюю тренировку, направленную на расслабление мышц, их восстановление и улучшение гибкости позвоночника.

При правильной адаптации программы, этот режим легко реализуем даже в арктических условиях, что способствует поддержанию физического здоровья, гибкости и высокой работоспособности участников экспедиции.

Предлагаемый комплекс упражнений основан на применении собственного веса тела. Упражнения выполняются в каюте стоя или лежа на кровати, что делает комплекс легко реализуемым в условиях низких температур и ограниченного пространства судна. Комплекс разделен на две части: утреннюю и вечернюю.

Часть 1. Утренняя активация и разогрев (15 минут). Эта часть позволит эффективно разогреть тело, улучшить кровообращение, пробудить мышцы,

повысить тонус, подготовить к физической активности и холоду, улучшить настроение.

Разминка (5 минут) – Подготовка к холоду и активности:

1. "Согревающие" суставные вращения (1 минута на каждую область).

Шея. Медленные наклоны головы в стороны, вперед-назад, повороты.

Плечи. Круговые вращения плечами вперед и назад, разведение рук в стороны и сведение перед грудью.

Запястья и локти. Круговые вращения кистями, сгибание/разгибание рук в локтях.

Таз и колени. Круговые вращения тазом, легкие сгибания/разгибания коленей.

Голеностоп и стопы. Круговые вращения стопами, подъемы на носки и перекаты на пятки. Разминка критически важна для разогрева суставов в холоде, что способствует предотвращению травм.

2. Динамические наклоны и повороты корпуса (1 минута). Стоя, ноги на ширине плеч. Легкие наклоны в стороны, затем мягкие повороты корпуса вправо-влево, руки свободно следуют за движением. Наклоны мобилизуют позвоночник, улучшают кровообращение в мышцах спины.

3. Марш на месте с высоким подъемом коленей (1 минута). Энергично шагайте на месте, поднимая колени как можно выше. Можно добавить легкие движения руками. Это упражнение быстро повышает пульс, разогревает крупные мышцы ног и кора, генерирует тепло.

Основная часть (8 минут). Подобранные упражнения направлены на развитие силы, поддержание баланса и повышение выносливости.

Каждое упражнение необходимо выполнять 45-60 секунд, 15 секунд на переход.

1. Приседания. Ноги на ширине плеч, носки слегка врозь. Опускайтесь, как будто садитесь на стул, держа спину прямой, колени не выходят за носки. Руки можно вытянуть вперед для баланса. Приседания активируют крупнейшие мышцы нижней части тела, улучшают кровообращение, а также подготавливают суставы.

2. Отжимания от пола или от возвышения. Руки чуть шире плеч. Опускайте грудь к полу, сохраняя тело прямым. Для облегчения – с коленей или от стола/стены. Это упражнение развивает силу верхней части тела, улучшает осанку, активирует мышцы груди, плеч и рук.

3. Планка на предплечьях. Упор на предплечья и носки. Тело образует прямую линию от головы до пяток. Напрягите пресс и ягодицы, не прогибайтесь в пояснице. Планка – необходимое упражнение для сильного и стабильного кора, улучшает осанку, предотвращает боли в спине.

4. Выпады на месте с акцентом на баланс. Сделайте шаг вперед одной ногой, опустите таз так, чтобы обе ноги образовали угол 90 градусов. Колени задней ноги почти касается пола. Чередуйте ноги (30 секунд на одну, 30 на другую) или выполните половину времени на одну, половину на другую. Добавление: для улучшения баланса попробуйте выполнять без опоры. Выпады прорабатывают каждую ногу по отдельности, улучшают баланс и координацию – критично для неровных поверхностей.

5. "Супермен". Лежа на животе, руки вытянуты вперед. Одновременно поднимайте руки, грудь и ноги над полом, задерживаясь на секунду в верхней точке. Упражнение укрепляет мышцы-разгибатели спины и ягодицы – ключевые для поддержания хорошей осанки и предотвращения болей в пояснице, особенно при ношении тяжестей.

6. Подъемы на носки и баланс на одной ноге: 30 секунд – подъемы на носки (можно на одной ноге для усложнения). Затем 30 секунд – стоя на одной ноге, удерживая баланс. Поменяйте ноги на следующем круге или в середине. Укрепляет икроножные мышцы (важно для ходьбы по снегу/льду) и значительно улучшает баланс, снижая риск падений

7. "Скалолаз". Из положения планки на прямых руках поочередно подтягивайте колени к груди, имитируя бег. Старайтесь делать это в быстром, но контролируемом темпе. Скалолаз сочетает кардио-нагрузку с интенсивной работой на пресс и стабилизацией кора. Быстро повышает пульс, улучшает выносливость, эффективно завершает зарядку.

Заминка (2 минуты).

Глубокое дыхание. Стоя или сидя, несколько глубоких вдохов через нос, выдохов через рот, фокусируясь на расширении грудной клетки и живота.

Легкие растяжки: Потянитесь вверх, затем мягко наклонитесь в стороны.

Часть 2. Вечернее расслабление и восстановление (15 минут) Эта часть направлена на снятие напряжения с мышц и суставов после дня, проведенного в холоде с физическими нагрузками. Также подобранные упражнения помогут улучшить гибкость, успокоить нервную систему и подготовить организм ко сну.

Подготовка и мобильность (3 минуты):

1. "Кошка-Корова". Встаньте на четвереньки (ладони под плечами, колени под бедрами). На вдохе прогните спину вниз, поднимая голову и таз ("корова"). На выдохе округлите спину вверх, опуская голову ("кошка"). Выполняйте плавно, синхронизируя с дыханием. Повторите 8-10 раз. Упражнение мягко растягивает позвоночник, снимает скованность в спине, улучшает гибкость, успокаивает нервную систему. Работают разгибатели позвоночника, прямая мышца живота, мышцы кора.

2. Коленные объятия. Лежа на спине, поочередно подтягивайте одно колено к груди, обхватывая его руками. Задержитесь, затем поменяйте ногу. Затем подтяните оба колена к груди. Упражнение растягивает поясницу, снимает напряжение с нижней части спины и бедер.

3. Растяжка квадрицепсов. Стоя, согните одну ногу в колене и возьмитесь рукой за стопу, подтягивая пятку к ягодице. Колени держите вместе. Повторите для другой ноги. Можно держаться за опору для баланса. Упражнение снимает напряжение с передней поверхности бедра, улучшает гибкость коленного сустава.

4. Растяжка грудных мышц. Встаньте в дверном проеме или у стены. Положите предплечье на косяк/стену, локоть на уровне плеча. Подайте корпус вперед, чувствуя растяжение в груди. Повторите для другой стороны. Упражнение открывает грудную клетку, компенсирует сутулость, улучшает осанку, способствует более глубокому дыханию.

5. Растяжка ягодичных мышц. Лежа на спине, согните ноги в коленях, стопы на полу. Положите лодыжку одной ноги на колено другой. Подтяните согнутую ногу к груди, помогая руками. Повторите для другой ноги. Упражнение эффективно растягивает глубокие ягодичные мышцы, снимает напряжение в нижней части спины и бедрах.

6. Повороты корпуса лежа. Лежа на спине, руки разведены в стороны. Согните ноги в коленях, стопы на полу. Опустите оба колена вправо, поворачивая голову влево. Задержитесь. Затем повторите в другую сторону. Упражнение мягко растягивает позвоночник, снимает скованность в спине, расслабляет мышцы кора.

7. Растяжка икроножных мышц. Встаньте лицом к стене, упритесь руками. Одну ногу отведите назад, пятка на полу, носок смотрит вперед. Наклонитесь вперед, чувствуя растяжение в икре задней ноги. Повторите для другой ноги. Упражнение снимает усталость в ногах, улучшает подвижность голеностопного сустава, что важно после длительной ходьбы в тяжелой обуви.

8. Растяжка шеи. Сидя или стоя, медленно наклоняйте голову вправо, пытаясь дотянуться ухом до плеча. Задержитесь. Затем влево. Повторите вперед (подбородок к груди). Упражнение снимает напряжение в мышцах шеи и верхней части спины, часто накапливающееся от стресса или работы.

Завершение и расслабление (2 минуты):

1. Поза ребенка. Сядьте на колени, соедините большие пальцы ног, разведите колени в стороны (или держите вместе). Наклонитесь вперед, вытянув руки перед собой или вдоль тела. Расслабьтесь, положив лоб на пол. Это восстанавливающая поза, она глубоко расслабляет позвоночник, бедра и нервную систему. Снимает стресс, успокаивает ум, готовит ко сну.

2. Глубокое диафрагмальное дыхание. Лежа на спине, положите одну руку на живот, другую на грудь. Вдыхайте медленно через нос, чувствуя, как поднимается живот (грудь остается относительно неподвижной). Выдыхайте медленно через рот. Сосредоточьтесь на дыхании. Упражнение активирует парасимпатическую нервную систему, снижает уровень стресса, способствует глубокому расслаблению и улучшает качество сна.

Для успешного внедрения разработанного комплекса в экспедиции Арктического плавучего университета важен системный подход. Рекомендуется включить данный комплекс в обязательную программу подготовки участников до начала рейса, а также обеспечить его ежедневное выполнение на борту. Учитывая ограниченное пространство и плотный график, следует поощрять гибкость в выборе места (каюта, небольшие общие зоны) и времени для выполнения 15-минутных сессий.

Также рекомендуется записать аудио- и видеоинструкции по выполнению комплекса упражнений и отправить записанный материал участникам экспедиции перед рейсом. При планировании физической активности важно адаптировать упражнения к индивидуальным потребностям каждого участника, принимая во внимание его физическую форму и самочувствие, особенно в условиях морской болезни и эмоционального стресса. Кроме того небольшая разминка в теплом помещении перед выходом на палубу и сосредоточение

внимания на упражнениях на равновесие могут помочь облегчить работу на палубе и на высадках.

Заключение. В ходе исследования был разработан комплекс упражнений, адаптированный к специфическим условиям арктических экспедиций. Данный комплекс направлен на поддержание физического тонуса участников, учитывая ограничения пространства и экстремальные климатические условия.

Для успешной реализации разработанного комплекса упражнений рекомендуется включить его в программу подготовки участников экспедиции с учетом их индивидуальных особенностей и специфики выполняемых ими научных задач. Будущие исследования могут быть направлены на оценку долгосрочных последствий использования разработанного комплекса, а также на разработку новых методов адаптации физических нагрузок к условиям арктических экспедиций.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Богданова, К.В. Влияние климатических условий арктической зоны на физическое здоровье студента и занятия спортом / К.В. Богданова, С.А. Полякова, Р.А. Малышев // Международный студенческий научный вестник. 2022. № 1. URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=20815>

2. Влияние климатических условий на организм человека / А.Ю. Груздева, М.Ю. Яковлев, А.В. Датий, Ю.Н. Королев // Вестник восстановительной медицины. – 2019. № 3. С. 25–26.

3. Дериглазова, М.А. Особенности элементного и минерального состава организма человека - жителя севера на примере изучения зольного остатка организма человека г. Норильска // Электронный архив ТПУ. URL: <https://earchive.tpu.ru/handle/11683/36906?ysclid=miyp8325cg873449171>

4. Джафарова, Б.Г. Сезонные изменения погоды и климатических факторов на территории Арктики // Бюллетень Северного государственного медицинского университета. 2025. Т. 52. №. 1. С. 55.

5. Елфимова, А.Э. Изменение уровней гормонов у участников морской арктической экспедиции в динамике рейса / А.Э.Елфимова, В.Н. Зябишева, О.И. Пятявина // Бюллетень Северного государственного медицинского университета. 2025. Т. 52. №. 1. С. 311.

## **РОЛЬ ПИЛАТЕСА В ПОВЫШЕНИИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (НА ПРИМЕРЕ ПОКАЗАТЕЛЯ ГИБКОСТИ) У СТУДЕНТОК**

**А.К. Зырянова, М.В. Зуева**

Новосибирский государственный технический университет

*Статья посвящена анализу основных проблем, затрудняющих применение пилатеса в физической подготовке и развитии гибкости у студенток. Выявлено, что трудности связаны с недостаточной техникой выполнения упражнений, низкой мотивацией и отсутствием индивидуального подхода. Для их преодоления предложен комплекс мер, включающий адаптацию упражнений к уровню подготовки, предварительное медицинское обследование, регулярные занятия и контроль правильности техники. Результаты исследования показали, что системное использование пилатеса способствует развитию гибкости, улучшает физическое состояние и положительно влияет на эмоциональное самочувствие студенток.*

**Ключевые слова:** пилатес, студентки, здоровье, физическая подготовка, техника

## **THE ROLE OF PILATES IN IMPROVING PHYSICAL FITNESS (USING THE FLEXIBILITY INDEX AS AN EXAMPLE) THE FEMALE STUDENTS**

**A.K. Zyryanova, M.V. Zueva**

Novosibirsk State Technical University

*The article analyzes the main problems that hinder the use of Pilates for physical fitness and flexibility development among female students. It was revealed that the difficulties are associated with insufficient exercise technique, low motivation, and the lack of an individual approach. To overcome these issues, a set of measures was proposed, including the adaptation of exercises to the students' fitness level, preliminary medical examination, regular training sessions, and control of correct technique. The results of the study showed that the systematic use of Pilates contributes to the development of flexibility, improves physical condition, and has a positive effect on the emotional well-being of female students.*

**Keywords:** pilates, students, health, physical fitness, technique

**Введение.** На сегодняшний день, пилатес представляет собой систему упражнений, направленных на развитие силы, гибкости и контроля движений. Метод, созданный Джозефом Пилатесом в начале XX века, сочетает физическую нагрузку с осознанным дыханием, что способствует укреплению мышц, улучшению осанки и подвижности позвоночника. Регулярные занятия развивают координацию, повышают гибкость суставов и формируют навыки концентрации, объединяя работу тела и разума [2].

При этом комплекс упражнений восстанавливает изгибы позвоночника, укрепляет мышцы суставов и формирует правильные двигательные стереотипы, способствуя гармонизации нервно-мышечного баланса. Однако необходимость повышения мотивации студенток к занятиям физической культурой с использованием пилатеса осложняется недостаточной научно-методической разработанностью его потенциала как средства развития гибкости и общей физической подготовленности, что определяет *актуальность* данного исследования.

Таким образом, *цель* исследования заключается в оценке влияния пилатеса на физическую подготовленность и эмоциональное состояние студенток.

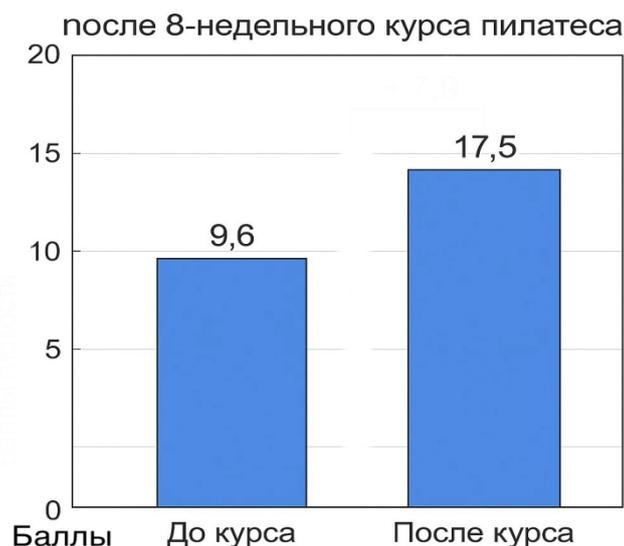
**Основная часть.** Современные студенты сталкиваются с высокой учебной нагрузкой, малоподвижным образом жизни и стрессами, что делает важным поддержание физического и психического здоровья. Поэтому, эффективным средством является пилатес — система упражнений для развития гибкости, силы и координации, объединяющая элементы гимнастики, йоги и дыхательных практик. Она универсальна и адаптируема под любой уровень подготовки, укрепляет мышцы кора, улучшает осанку и снижает риск болей в спине [1].

Практическая значимость применения пилатеса в образовательном процессе подтверждена результатами эксперимента на базе Новосибирского государственного технического университета, в котором приняли участие 10 студенток 2-го курса. В течение восьминедельного курса с 1 апреля по 30 мая, включавшего регулярные занятия с элементами пилатеса, у студенток было зафиксировано статистически значимое улучшение показателей гибкости ( $p < 0,05$ ) (табл. 1).

**Таблица 1. Результаты тестирования гибкости до и после занятий пилатесом**

Студентка	Исходный показатель гибкости (баллы / см)	Показатель после пилатеса через 8 недель	Разница (прибавка)	Процент улучшения
1	7	15	+8	+114%
2	10	18	+8	+80%
3	5	12	+7	+140%
4	12	20	+8	+66,7%
5	8	16	+8	+100%
6	9	17	+8	+88,9%
7	11	19	+8	+72,7%
8	6	14	+8	+133,3%
9	13	21	+8	+61,5%
10	15	23	+8	+53,3%
Среднее	9,6	17,5	+7,9	+82%

Средний показатель гибкости увеличился с 9,6 до 17,5 баллов, что соответствует прибавке +7,9 балла и отражает практическую эффективность комплексной методики, включающей растяжку позвоночника и суставов (рис. 1).



**Рис. 1. Динамика изменений гибкости после курса пилатеса**

На основании предоставленных данных можно ожидать, что при регулярных занятиях (2–3 раза в неделю) и системном контроле гибкость может повыситься на 5–10 баллов.

Таким образом, результаты показали, что пилатес положительно влияет на гибкость и физическую подготовленность студенток за счёт растяжки, координационных упражнений и контроля движений с дыханием. Регулярные занятия повышают подвижность суставов и позвоночника, снижают боли в спине и улучшают настроение.

В результате эффективность тренировок зависит от уровня подготовки, частоты занятий и наличия травм или хронических заболеваний [3, 4].

Однако занятия пилатесом у студенток могут осложняться различным уровнем подготовки, наличием травм или хронических заболеваний, редкой частотой занятий и ошибками в технике, что затрудняет объективную оценку результатов.

Для решения данных проблем рекомендуется адаптировать упражнения под уровень подготовки студенток или формировать группы по уровню, обеспечивать регулярность занятий и контролировать технику выполнения. При этом системный подход к организации занятий пилатесом не только решает указанные проблемы, но и способствует развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению выносливости и улучшению функционального и эмоционального состояния студенток.

**В заключение** можно сказать, что пилатес является эффективным средством повышения физической подготовленности и гибкости студенток. Регулярные занятия, адаптированные под уровень подготовки и с контролем техники, обеспечивают значительное улучшение гибкости и общего физического состояния. При этом эффективность тренировок зависит от частоты занятий, индивидуальных особенностей и наличия травм или хронических заболеваний.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Богданович, Я.Ю. Современные технологии в физической культуре - пилатес / Я.Ю. Богданович, Ю.И. Радкевич // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: сборник научных статей по итогам международной научно-практической конференции, Белгород, 22 ноября 2024 года. Белгород: Белгородский государственный национальный исследовательский университет, 2024. С. 41-44.

2. Донец, М.А. Применение средств пилатеса среди студентов // Инициативы молодых - науке и производству: сборник статей VIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых и студентов, Пенза, 25–26 ноября 2024 года. Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2024. С. 453-455.

3. Кондратова, А.Б. Использование средств пилатеса для повышения интереса старшеклассниц к урокам физической культуры / А.Б. Кондратова, М.В. Куликова // Современные технологии в физическом воспитании и спорте: материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Тула, 12–13 ноября 2020 года. Тула: Тульское производственное полиграфическое объединение, 2020. С. 153-157.

4. Пилатес как средство развития двигательных способностей студентов / Н.А. Гришанович, О.Н. Онищук, М.М. Круталевич, П.Г. Сыманович, С.А. Треско, Л.П. Киселева. URL: <https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/332494/1/113-117.pdf> (дата обращения: 14.09.2025).

## АНАЛИЗ ВОПРОСОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТОВ ПО ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ В УНИВЕРСИТЕТЕ

Т.Ю. Карась<sup>1</sup>, Г.А. Пешко<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Государственный университет «Дубна»

<sup>2</sup>Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта

*Рассматриваются актуальные теоретические вопросы и практический опыт реализации Стратегии цифровой трансформации в сфере физической культуры и спорта*

*Ключевые слова: цифровая трансформация, цифровая зрелость, Стратегия, университет, информационные технологии, интеграция, физическая культура, спорт*

## ANALYSIS OF PROJECT IMPLEMENTATION ISSUES ON THE DIGITAL TRANSFORMATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS WORK AT THE UNIVERSITY

T.Yu. Karas'<sup>1</sup>, G.A. Peshko<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Dubna State University

<sup>2</sup>Immanuel Kant Baltic Federal University

*The current theoretical issues and practical experience of implementing the Digital Transformation Strategy in the field of physical culture and sports are considered.*

*Keywords: digital transformation, digital maturity, Strategy, university, information technology, integration, physical education, sports*

Цифровая трансформация представляет собой закономерный этап развития общественной социальной практики. Основная цель государственной политики в области физкультурно-спортивной работы заключается в увеличении продолжительности и улучшении качества жизни граждан. В связи с чем речь идет, прежде всего, о создании и реализации конкретных интерактивных сервисов для людей. В области физкультурного образования, с учетом специфики данной области деятельности, следует соотносить цифровые средства обучения и воспитания в качестве дополняющих, так как непосредственная двигательная активность остается основным. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 февраля 2024 года №264-р «Об утверждении стратегического направления в области цифровой трансформации физической культуры и спорта до 2030 года» указан план мероприятий, направленный на обеспечение реализации онлайн-платформы в сфере физической культуры и спорта.

Одним из основных направлений деятельности, исходя из вышеуказанного документа, выделяют, прежде всего, формирование у населения осознанного

понимания в необходимости использования и удобства в применении различных информационных цифровых сервисов, что позволит гражданам более качественно и эффективно осуществлять занятия физической культурой и спортом. Также в документе отмечено, что использование цифровых сервисов сферы физической культуры и спорта необходимо и в целях повышения эффективности подготовки спортсменов.

В том числе отмечено, что технологии сбора, обработки и анализа данных с использованием технологий машинного обучения и искусственного интеллекта совершенствуют процесс принятия управленческих решений.

В рамках реализации первого этапа Стратегии ряд специалистов представили анализ результатов деятельности по цифровой трансформации в области физической культуры и спорта. В настоящее время накоплен достаточно большой опыт внедрения цифровых технологий в систему управления массовым (общедоступным) и профессиональным спортом в учреждениях различного типа.

Одним из примеров реализации рассматриваемого направления представлен в статье А.А. Сониной «Цифровая трансформация в индустрии спорта» (2022).

Автор анализирует перспективы и современное состояние цифровой трансформации сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации. В статье отмечается, что Россия в настоящее время относительно других государств с высоким уровнем развития сферы физической культуры и спорта, находится в начале пути внедрения данных технологий как системы. В то же время отечественные специалисты активно используют положительный опыт зарубежных коллег в данной области знаний и практики.

В данном научном исследовании автором в качестве практического примера реализации стратегии цифровой трансформации показан опыт некоторых городов, в частности Санкт-Петербурга. Разнообразие направлений деятельности показывает пользу и целесообразность внедрения в повседневную жизнь граждан цифровых технологий. Например, создание единой базы в области физической культуры и спорта, онлайн-сервиса «Я - Гражданин», а также крупной системы «Спортивный Петербург» и другие.

В научном исследовании Л.В. Грамбовской и С.А. Караказьян «Цифровая трансформация (ЦТ) университета с точки зрения приоритетных направлений развития» (2022) авторами рассмотрены теоретические и практические проблемы цифровой трансформации на основе трансфер-интегративной парадигмы. Авторы указывают на необходимость базиса педагогической науки и дополнение (насыщение) ее средствами и методами ИКТ.

Анализируя соответствующую научно-методическую литературу и результаты исследований, следует отметить, что цифровая трансформация в российских вузах осуществляется эволюционным путем, так как сохранение традиций характерно для большинства отечественных университетов. Как отмечают Л.В. Грамбовская, С.А. Караказьян необходимо постепенное масштабирование изменения как по вертикали, так и по горизонтали.

В научной работе Г.А. Банных и С.Н. Костиной «Концептуализация понятия цифровой зрелости университета в контексте ЦТ ВО» (2022) авторами

представлен необходимый, по их мнению, алгоритм действий по осуществлению цифровизации процесса обучения в высшей школе. Алгоритм предусматривает последовательное выполнение ряда операционных задач, в частности проанализировать состояние учебного процесса на настоящий момент с учетом принятия проблемных вопросов и их градацией по степени и уровню значимости и необходимости решения в определенный промежуток времени. Также одними из задач, входящих в алгоритм предлагаемых авторами действий входит прогнозирование потенциальных результатов, а также возможных негативных последствий с учетом специфичных факторов.

Одним из важных понятий, которое стоит внести в обсуждение данной темы является «цифровая зрелость» как комплексный показатель готовности педагогической системы конкретного учебного заведения к реализации проектов цифровых изменений. В отношении данного концепта Г.А. Банных и С.Н. Костина описывают формирование разных подходов оценки готовности образовательной системы, в частности, биологического, психологического и процессного. На основе метода научного исследования, в основе которого представлен анализ и обобщение теоретических знаний и практического опыта, специалистами в научной разработке представлен анализ результатов и их обсуждение.

Исходя из анализа результатов исследований ряда отечественных специалистов, мы определили, что вводная категория «цифровая зрелость» университета в терминологическом и содержательном контексте находится в стадии активного развития. Категория «цифровая зрелость» определяется и как результат, и как предпосылка цифровой трансформации университета.

Одним из вопросов, который ставят перед собой специалисты по физическому воспитанию в области высшего образования, является выбор наиболее эффективных и целесообразных средств и методов цифровизации. Так, в научных работах отечественных специалистов по теме цифровизации образовательного пространства вуза в сфере физической культуры и спорта рассмотрен вопрос выбора наиболее эффективных педагогических подходов.

Особый интерес представляют собой авторские педагогические школы, которые имеют опыт внедрения и осуществили анализ результатов цифровизации процесса физического воспитания. В научном исследовании П.К. Петрова «Возможности и проблемы цифровой трансформации физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта» (2023) обобщен опыт цифровой трансформации сферы физической культуры и спорта на основе деятельности научной школы автора.

Обобщая изученный материал можно предоставить направления деятельности в области физической культуры и спорта, в которых применение информационных технологий зарекомендовало себя с точки зрения эффективной системы обучения, образования и воспитания. Одним из таких направлений деятельности является процесс подготовки, переподготовки и повышение квалификации педагогических кадров по физическому воспитанию, в том числе специалистов в области спортивной тренировки.

Целесообразно дифференцировать направления реализации цифровизации данной области и выделить три основных вектора:

1. Система подготовки спортсмена (тренировочно-соревновательная деятельность);
2. Система массового (общедоступного) спорта;
3. Научно-методическая деятельность специалистов в области физической культуры и спорта, в том числе в интеграции с высшими учебными заведениями соответствующего профиля подготовки.

Итак, относительно первого направления можно отметить сопровождение учебно-тренировочного процесса в различных видах спорта, а также процесс организации и проведения соревнований. В данное направление следует включить применение средств и методов диагностики уровня подготовленности спортсменов (функциональное состояние, психологическое тестирование и т.д.) с использованием программных аппаратных диагностик.

Второе направление включает в себя систему организации деятельности спортивно-оздоровительных центров (клубов) для населения, а также популяризацию здорового образа жизни через правильно организованную двигательную активность. Реализация данной работы предполагает комплексный подход к процессу физического воспитания занимающихся, в связи с чем необходимо наладить отслеживание динамики и диагностику состояния уровня здоровья любителей физической культуры.

Третье направление представлено планированием, организацией и сопровождением научно-методической работы в области физического воспитания и спортивной тренировки, в том числе массового спорта по различным тематикам. Прежде всего, для обмена опытом по результатам исследований, необходимо создать доступную, функциональную, единую информационную систему научно-методического сопровождения в интеграции с высшими учебными заведениями, спортивными школами, учебно-методическими центрами, центрами подготовки спортсменов и т.п.

В заключении важно отметить, что процесс реализации проектов по цифровой трансформации в области физической культуры и спорта, в том числе в высшей школе сопряжен с определенными трудностями и возможными рисками. Следует выделить основные, которые были определены специалистами и рядовыми пользователями при практической работе в данном направлении. Во-первых, существует проблема недостаточного уровня подготовленности специалистов по информационным технологиям, которые учитывали бы специфику физкультурной и спортивной работы. Зачастую существует реальная нехватка таких кадров. Во-вторых, большая часть профессорско-преподавательского состава в вузах, тренерского состава в спортивных школах не видят необходимости и целесообразности, а зачастую и негативно относятся к системной цифровизации процесса физического воспитания и спортивной тренировки. Также у данного контингента проявляется недостаточный уровень знаний и практических навыков как пользователей. В-третьих, отмечено, что у достаточно большого количества мобильных приложений, онлайн-платформ и т.д. низкий уровень качественного технического и информационного оснащения. И как отдельный фактор, который выделяют специалисты, тормозящий процесс реализации проектов по цифровому обеспечению это большие финансовые затраты.

Выводы и прогнозы реализации проектов по цифровой трансформации физкультурной и спортивной работы в университете основаны как на объективных, так и на субъективных факторах. Системная работа по цифровизации различных сфер жизни граждан является данностью на данном этапе развития российского общества. Супердостиженческий и общедоступный спорт активно внедряют в свои системы средства и методы дистанционного обучения, образования, воспитания и подготовки. Благодаря цифровым сервисам появляются инновационные подходы, технологии и с ними возможности для развития данной области, что способствует оздоровлению граждан и повышению уровня их физической подготовленности и улучшению качества жизни.

Цифровая трансформация предполагает значительные изменения также во внутренних процессах организации университета, но, прежде всего, в восприятии и отношении к регулированию данного процесса профессорско-преподавательским составом. Необходимо найти баланс, эффективный компромисс в интеграции педагогической науки в области физического воспитания и использовании информационных технологий. Основа процесса физического воспитания заключается в организации двигательной активности человека и цифровые сервисы должны стать эффективным дополнением, но не заменять ее.

Цифровая трансформация в университете должна реализовываться с учетом цифровой зрелости конкретного учебного заведения и стать одним из инструментов системы физического воспитания молодежи на основе интеграции педагогической науки и информационно-компьютерные технологии.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дьяконов, А.Д. Цифровая трансформация в сфере физической культуры и спорта // Экономика и управление в спорте. 2023. Т. 3, № 1. С. 39-50.
2. Изаак, С.И. Цифровизация и интеллектуализация стратегического управления в спорте // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 5 (195). С. 153-156.
3. Сони́на, А.А. Цифровая трансформация в индустрии спорта // Исследования молодых ученых: материалы XXXV Междунар. науч. конф. (г. Казань, март 2022 г.). Казань: Молодой ученый, 2022. С. 42-46. URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/433/17058/> (дата обращения: 05.03.2025).
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/> (дата обращения: 05.03.2025).
5. Лобова, Д.С. Практики цифровой трансформации физической культуры и спорта. Цифровая трансформация отрасли «физическая культура и спорт»: теория, практика, подготовка кадров: материалы Межрегионального круглого стола, 22 апреля 2021 года / под ред. М.А. Новоселова. М.: РГУФКСМиТ, 2021. 156 с.
6. Цифровая трансформация в науке, образовании и спорте: сб. статей / ред. коллегия: Г.Д. Алексанянц, З.М. Хашева, И.Г. Павельев, М.Г. Половникова, А.С. Тютюнников, О.С. Толстых. Краснодар: КГУФКСТ, 2024. URL: <https://kgufkst.ru/file/?id=35369&ysclid=miymntfgn023576951>

## **ЦИФРОВЫЕ КАНАЛЫ КОММУНИКАЦИИ В ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ В ЛИКВИДАЦИИ ЗАДОЛЖЕННОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**А.В. Козлов, М.А. Ермакова, А.Г. Лапаева**

Национальный исследовательский  
технологический университет (НИТУ) МИСИС

*Рассматриваются проблемы коммуникации со студентами в рамках организации работы кафедры физического воспитания по ликвидации академической задолженности по дисциплине физическая культура и спорт. Определены каналы коммуникации, преимущества и недостатки в рамках использования инструментов взаимодействия со студентами.*

***Ключевые слова:** коммуникация, педагогическое взаимодействие, студент, физическая культура, индивидуальные образовательные траектории, Moodle LMS*

## **DIGITAL COMMUNICATION CHANNELS IN HIGHER EDUCATION IN ELIMINATING STUDENT DEBT IN PHYSICAL CULTURE**

**A.V. Kozlov, M.A. Ermakova, A.G. Lapaeva**

National University of Science and Technology (NUST) MISIS

*The problems of communication with students are considered within the framework of the organization of the Department of Physical Education in eliminating academic debt in the discipline of physical culture and sports. The article identifies communication channels, advantages, and disadvantages of using tools for interacting with students.*

***Keywords:** communication, pedagogical interaction, student, physical education, individual educational trajectories, Moodle LMS*

**Введение.** Современные вызовы высшего образования, обусловленные цифровизацией учебного процесса и изменением поведенческих паттернов обучающихся, требуют пересмотра традиционных подходов к организации академической поддержки студентов. Одной из актуальных проблем остается ликвидация академической задолженности, особенно по таким дисциплинам как «Физическая культура и спорт», предполагающим не только теоретическое, но и практическое освоение материала. Основные причины низкой успеваемости студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» обусловлены как объективными факторами (организационные и методические проблемы, перегрузка по основным дисциплинам и т.п.), так и с особенностями восприятия студентами физического воспитания и спорта (низкая мотивация к предмету, психологические барьеры и т.п.) [5, 11].

В условиях ограниченного времени, неравномерной мотивации обучающихся и разнообразия их индивидуальных физических возможностей возникает необходимость в гибких и доступных механизмах устранения пробелов в знаниях и навыках. Цифровые каналы коммуникации – включая образовательные платформы, мессенджеры, видеоконференцсвязь, мобильные приложения и социальные сети – открывают новые возможности для организации персонализированного взаимодействия между преподавателями и студентами, своевременного контроля прогресса и оперативной обратной связи. Однако потенциал этих инструментов в контексте ликвидации академической задолженности по дисциплинам физкультурного профиля недостаточно изучен.

**Цель работы** – разработать модель ликвидации академической задолженности студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» на основе интеграции цифровых каналов коммуникации, обеспечивающей персонализацию образовательных траекторий, повышающих эффективность педагогического взаимодействия.

**Содержание.** Преодоление неуспеваемости студентов требует комплексного подхода: индивидуализации обучения, совершенствования коммуникации участников педагогического взаимодействия, расширение каналов коммуникации, в том числе и посредством цифровых каналов и т.д. Имеются ряд научных воззрений, связанных с педагогической коммуникацией, например, теории педагогического общения, мотивационные теории, концепции цифровой педагогики [6, 9, 12]. Однако проблемы академической задолженности студентов при реализации учебной дисциплины по физической культуре – реальная и недостаточно освещённая в научной литературе, особенно в контексте коммуникации через цифровизацию.

В работе по ликвидации задолженностей студентов сложилось распространённое правило: количество пропущенных занятий равноценно количеству занятий, которые необходимо отработать для получения зачёта. При этом физкультурно-спортивная деятельность в вузе разнообразна, а формы ликвидации задолженностей студентов могут не ограничиваться только посещением практических занятий, но и, например, прохождением индивидуальных образовательных траекторий, в том числе посредством цифровых каналов коммуникации [1].

В этом случае, полагаем, что система отработки пропущенных занятий по предмету «Физическая культура и спорт» будет направлена на обеспечение равных образовательных возможностей для всех студентов, поддержание их физической активности и выполнение учебного плана даже при временных пропусках [3].

Однако одной из существенных проблем по внедрению цифровых каналов коммуникации в образовательный процесс является информационно-коммуникативная компетентность преподавателя. П.К. Петров к основным трендам цифровой трансформации относит цифровую трансформацию физкультурного образования, связанного непосредственно с подготовкой, повышением квалификации и профессиональной переподготовкой специалистов по физической культуре и спорту [7].

Опрос преподавателей физкультуры в систематизации профессиональных практик и организационных принципов, применяемых на кафедрах физического воспитания для отработок пропущенных занятий обучающихся, позволил выявить ключевые направления, составляющие основу системы ликвидации академической задолженности студентов:

*Нормативно-правовая основа:* отработка регулируется учебным планом, положением о текущем контроле успеваемости и внутренними нормативными актами вуза; обязательно учитывается медицинское заключение: студенты с ограничениями по здоровью могут проходить адаптированную программу или теоретические задания.

*Классификация пропусков:* уважительные пропуски: болезнь (подтверждённая справкой), участие в официальных мероприятиях, академический отпуск и др.; неуважительные пропуски: прогулы без уважительной причины.

*Формы отработки:* практические занятия (посещение дополнительных занятий, секций и т.п.); теоретические задания (подготовка презентаций, выполнение тестов и т.п.); самостоятельная физическая активность при условии соответствия учебным целям (посещение спортивного клуба и т.п.); участие в спортивных мероприятиях (участник, волонтер и т.п.).

*Сроки и порядок отработки:* устанавливается конкретный срок после выхода студента на занятия; студент самостоятельно согласовывает график отработки с преподавателем; преподаватель ведёт учёт отработанных занятий и фиксирует их в журнале успеваемости.

*Индивидуальный подход:* учитываются состояние здоровья, уровень физической подготовки, учебный график студента; для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены адаптированные программы и альтернативные формы отработки.

*Контроль и оценка:* отработанные занятия подлежат оценке по тем же критериям, что и основные; невыполнение отработки в установленные сроки может повлечь неудовлетворительную оценку или невозможность допуска к зачёту.

*Информационная поддержка:* студенты заранее информируются о правилах отработки (через учебный портал, методические рекомендации, первое занятие и т.д.); преподаватель обеспечивает прозрачность требований и доступность форм отработки.

Проведенный опрос среди студентов НИТУ МИСИС, имеющих неуспеваемость по предмету «Физическая культура и спорт», выявил следующие проблемы, усугубляющие коммуникацию между преподавателем физической культуры и студентом:

*Стереотипное восприятие предмета:* студенты часто считают физическую культуру «второстепенной» дисциплиной, не требующей серьёзного отношения. Это приводит к недооценке важности обратной связи с преподавателем и игнорированию его рекомендаций.

*Эмоциональный барьер и стыд:* студенты с низким уровнем физической

подготовки могут испытывать стыд, неуверенность или страх осуждения, особенно при публичном выполнении упражнений. Это мешает им открыто говорить о трудностях, просить помощи или объяснять причины пропусков.

*Отсутствие доверия к преподавателю:* если студент воспринимает преподавателя как «строгого», «негибкого» или «несправедливого», он может избегать диалога и не идти на контакт. Особенно это актуально при конфликтах, связанных с оценками или требованиями к отработке.

*Недостаток индивидуального подхода в общении:* преподаватель может использовать единый стиль общения со всеми студентами, не учитывая индивидуальные особенности (здоровье, психологическое состояние, уровень мотивации). Это приводит к ощущению у студента, что его не слышат и не понимают.

*Проблемы с обратной связью:* преподаватель может не объяснять чётко причины неудовлетворительных оценок или не давать конструктивной критики. Студент, в свою очередь, может не задавать уточняющих вопросов, опасаясь показаться некомпетентным.

*Языковой и культурный разрыв:* в мультикультурной или международной студенческой среде возможны трудности в понимании терминологии инструкций или норм поведения на занятиях. Это особенно актуально для иностранных студентов или студентов из разных регионов.

*Пассивность студента в коммуникации:* студент может не проявлять инициативу в решении своих проблем: не приходит на консультации, не уточняет условия отработки, не сообщает о медицинских ограничениях. Преподаватель, в свою очередь, может не настаивать на диалоге, полагая, что студент «сам должен разобраться».

*Цифровая коммуникация и информационный шум:* при использовании электронных платформ (LMS, мессенджеры, почта) важные сообщения могут теряться среди других уведомлений. Отсутствие личного контакта снижает эмоциональную вовлечённость и ослабляет педагогическое влияние.

*Недооценка психологических аспектов:* преподаватель может не учитывать стресс, тревожность или выгорание, особенно у студентов, перегруженных основными дисциплинами. Это приводит к формальному подходу: «пришёл – выполнил – получил оценку», без попытки понять проблемы студента.

В аспекте преодоления проблем, выявленных через опрос студентов, необходимо проводить работу по развитию эмоционального интеллекта у преподавателя: создавать доверительную атмосферу на занятиях; понятно и доступно информировать студентов о правилах, возможностях отработки и поддержке; внедрять адаптивные и инклюзивные методов общения и обучения [2]. Проведённый опрос позволил авторам статьи обосновать необходимость внедрения гибридной, персонализированной и эмоционально чуткой модели коммуникации, в том числе с использованием цифровых каналов.

Современные цифровые каналы коммуникации позволяют организовать гибкое, своевременное и персонализированное взаимодействие между студентами и преподавателями вне зависимости от географического и

временного контекста [8]. Помимо информационной поддержки, цифровые каналы способны выполнять мотивационную, контролирующую и диагностическую функции — особенно при использовании интерактивных форматов (видеоотчёты, онлайн-челленджи, цифровые портфолио физической активности). Представим по структуре: «Канал — функция — преимущества — ограничения» наиболее распространённые каналы, сгруппированные по формату общения:

*Очные (личные) каналы*, наиболее эффективны для предмета с практической направленностью. Выделяют непосредственное общение на занятиях (краткие индивидуальные беседы до/после тренировки, обратная связь при выполнении упражнений); индивидуальные консультации (по предварительной записи, для обсуждения медицинских ограничений, отработок, адаптации нагрузки); групповые собрания / установочные занятия (разъяснение требований, форм отработки, критериев оценки).

Основная функция канала: информационно-просветительская, консультативная. К недостаткам относят: ограниченность по времени и месту, низкая доступность для студентов с ОВЗ или медицинскими ограничениями, эмоциональные и психологические барьеры, зависимость от личностных характеристик преподавателя, невозможность масштабирования и документирования, риск формализма и отсутствия индивидуализации.

К преимуществам относят: высокую эффективность в практической дисциплине, возможность немедленной и качественной обратной связи, установление доверительных отношений, первичную диагностику индивидуальных особенностей, поддержку студентов с низкой цифровой грамотностью, укрепление педагогического авторитета и личного влияния.

*Цифровые (онлайн) каналы*, наиболее внедряемые в системе образовательных учреждений:

– внутривузовские LMS-платформы: Moodle, ЭУМК, система дистанционного обучения, в которых публикуются учебные материалы, задания, расписание. Могут содержать форумы для обсуждения вопросов, чаты или «вопросы преподавателю» в рамках курса, автоматическую рассылку уведомлений.

– корпоративная электронная почта преподавателя (кафедры) для запросов на отработку пропусков, предоставления медицинских справок, согласования индивидуальных траекторий и т.п.

– мессенджеры: Telegram, Max, VK Messenger. Позволяют создавать закрытые групповые чаты для оперативной связи, однако должны использоваться с осторожностью и по согласованию с руководством кафедры, важно соблюдать этические и юридические нормы, не смешивать личное и профессиональное общение.

– платформы для видеоконференций: Zoom, Яндекс.Телемост, Microsoft Teams, BigBlueButton (встроенный в Moodle) с целью проведения онлайн-консультаций, теоретических занятий или мастер-классов, защиту индивидуальных проектов и т.п.

К ограничениям и слабой стороне цифровых (онлайн) каналов

коммуникации при ликвидации задолженностей по физкультуре относят: сложность верификации практических навыков и диагностики состояния студента; риск снижения педагогического влияния; информационный шум и потеря сообщений; зависимость от цифровой грамотности и доступа; этические и правовые риски; необходимость методической адаптации; риск формального выполнения заданий.

Преимущества (сильные стороны) цифровых каналов коммуникации: гибкость и доступность; поддержка индивидуальных образовательных траекторий; снижение психологических барьеров; повышение прозрачности и документируемости; расширение форматов учебной активности; оперативная и персонализированная обратная связь; интеграция в гибридную модель обучения; масштабируемость и автоматизация.

*Информационные и асинхронные каналы*, в которых публикуются объявления на кафедральном стенде (график консультаций, нормативы, расписание зачётов), электронные методические материалы размещаются в LMS или на сайте кафедры; опросы и формы обратной связи (Yandex Forms) для выявления проблем, пожеланий, уровня нагрузки.

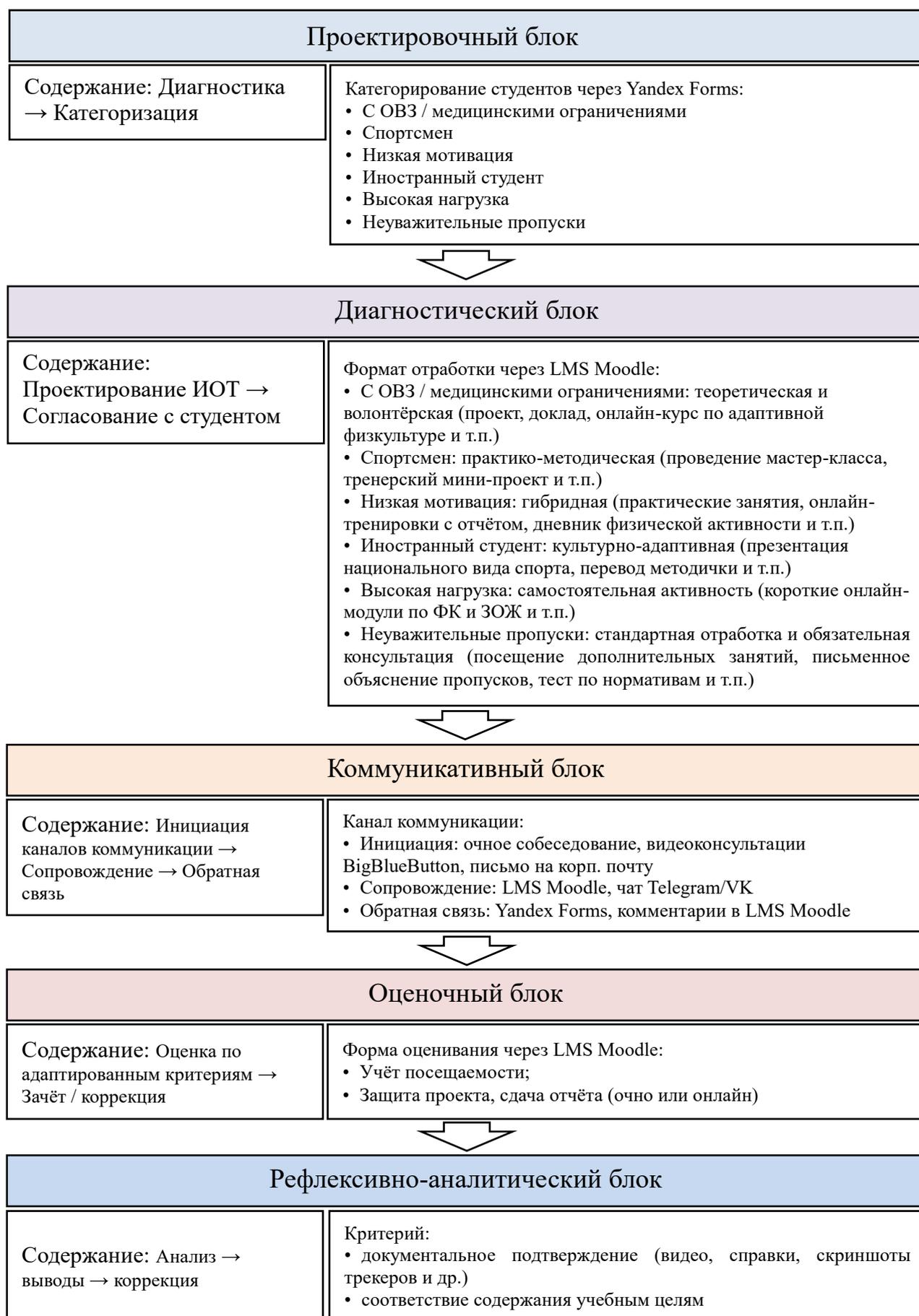
*Социально-ориентированные каналы коммуникации* (опционально) не предназначены для прямой ликвидации задолженностей, но играют важную вспомогательную роль: они формируют положительное отношение к дисциплине в виде страницы кафедры в соцсетях (ВКонтакте) для анонсирования спортивных мероприятий, публикаций мотивационного контента («Студент спорта», советы по ЗОЖ) и т.п.

Ограничения (слабые стороны) социально-ориентированных каналов коммуникации: отсутствие формального статуса; риск нарушения этических и правовых норм; информационный шум и низкая достоверность; неравный доступ и цифровое неравенство; ограниченная возможность персонализации; сложность документирования и контроля; зависимость от модерации и репутационных рисков.

Преимущества (сильные стороны): высокая вовлечённость аудитории; формирование позитивного имиджа дисциплины; поддержка неформального взаимодействия; оперативное информирование; мотивационный и просветительский потенциал; возможность вовлечения в альтернативные формы отработки.

При использовании каналов коммуникации между преподавателем и студентами для достижения эффективной коммуникации желательно чётко обозначить приоритетные каналы в начале учебных занятий (например, «Все запросы — через Moodle или корпоративную почту»). Важно использовать гибридный подход: сочетать очные беседы с цифровыми сервисами. Соблюдать этические и юридические нормы при общении со студентами [4, 10].

На основе общих направлений системы ликвидации задолженностей, выявленных через опрос преподавателей кафедр физического воспитания; проблем коммуникации, выявленных через опрос студентов; анализа современных цифровых каналов коммуникации позволили разработать модель ликвидации задолженности студентов по физической культуре в виде пятиэтапного последовательного алгоритма (рис. 1).



**Рис. 1. Модель ликвидации задолженности через цифровые каналы коммуникации**

Модель ликвидации задолженности студентов по физической культуре обладает рядом характеристик:

*Гибкость и инклюзивность*, позволяет учитывать разнообразие студенческой аудитории (здоровье, мотивация, культура, нагрузка), что повышает справедливость и доступность образования.

*Снижение конфликтов и повышение доверия*, так как прозрачная коммуникация и совместное проектирование ИОТ уменьшают эмоциональные барьеры, стыд и недоверие со стороны студентов.

*Эффективное использование цифровых инструментов*, поскольку модель интегрирует как очные, так и цифровые каналы, что особенно важно в условиях гибридного обучения и высокой цифровой активности студентов.

*Снижение формализма в оценке*, так как переход от «норматив → оценка» к «активность + рефлексия + результат» делает процесс ликвидации задолженности содержательным, а не формальным.

Таким образом, эффективное использование цифровых каналов коммуникации в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» невозможно без глубокой методической адаптации, учитывающей её двойственную природу – сочетание теоретических знаний и практических двигательных навыков.

В отличие от преимущественно когнитивных дисциплин, где оценка может базироваться на текстовых ответах, тестах или эссе, физкультурное образование требует верификации реального физического действия, что ставит перед цифровыми форматами особые задачи. Кроме того, необходимо описать политику конфиденциальности и правила цифрового взаимодействия между преподавателями и студентами. В системе ликвидации задолженностей важную роль играет учёт отработанных занятий. Полагаем, что своеобразной формой CRM-системы может быть платформа LMS Moodle.

Проблемой является сочетание посещений студентами практических занятий и учёт этих посещений посредством LMS Moodle с целью прозрачности, объективности, автоматизации учёта. Дальнейшим направлением нашей работы будет являться получение результатов пилотного внедрения предложенной модели в учебный процесс.

**Выводы.** Проведенная работа по анализу возможностей применения каналов коммуникации в практической деятельности преподавателя физкультуры по ликвидации академической задолженности студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» позволила определить модель отработки пропущенных занятий через цифровые каналы коммуникации, выявить проблемы коммуникации между преподавателем физической культуры и студентом.

Эффективность цифровых каналов коммуникации напрямую зависит от методически обоснованного применения, сочетания с очными формами и учёта специфики дисциплины. Оптимальным решением является гибридная модель, где цифровые инструменты дополняют, но не заменяют личное педагогическое взаимодействие.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андриянова, Л.А. Проектирование образовательного процесса по дисциплинам физической культуры в вузе в рамках реализации образовательных программ с применением индивидуальных образовательных траекторий // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе: материалы Всеросс. научно-методич. конф., Москва, 2023 г. М.: Российский государственный университет нефти и газа (национальный исследовательский университет) имени И.М. Губкина, 2023. С. 9-13.
2. Болдов, А.С. Структурирование педагогической системы отработки пропущенных занятий в физкультурно-спортивной деятельности вузов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2021. Т. 16, № 4. С. 68-75. DOI: 10.14526/2070-4798-2021-16-4-68-75.
3. Воронов, Н.А. Улучшение условий обучения и повышения качества подготовки студентов с помощью открытых онлайн курсов на платформе MOODLE ЯРГУ по предмету: «Физическая культура» // Актуальные проблемы совершенствования высшего образования: тезисы докладов XIV всеросс. научно-методич. конф., Ярославль, 2020 г. Ярославль: Филигрань, 2020. С. 60-61. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42630107>
4. Галимуллина, Н.М. Цифровой этикет в деловых коммуникациях студенческой молодежи / Н. М. Галимуллина, О. Н. Коршунова, И. Р. Феоктистова // ЦИТИСЭ. 2023. № 4 (38). С. 569-581. DOI: 10.15350/2409-7616.2023.4.52.
5. Егорычева, Е.В. Организация ликвидации академических задолженностей // Перспективы развития высшей школы: материалы III Междунар. науч.-практич. конф. в 2-х томах, Тюмень, 2022 г. / отв. редактор Л.К. Иляшенко. Том 1. Тюмень: Тюменский индустриальный университет, 2022. С. 327-330.
6. Макеева, В.С. Оптимизация дидактической коммуникации преподавателя физической культуры и спорта в условиях цифровой трансформации образования / В.С. Макеева, А.А. Кулин // Научно-педагогическое обозрение. 2024. № 1 (53). С. 90-98. DOI: 10.23951/2307-6127-2024-1-90-98.
7. Петров, П.К. Цифровые тренды в сфере физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. 2021. № 2. С. 6-8.
8. Придчина-Гершкович, М.А. Сущность и перспективы цифровых образовательных технологий в вузе // Актуальные проблемы лингвистики и лингводидактики в современном иноязычном образовании. 2024. № 2. С. 281-285.
9. Соколова, Г.Е. Коммуникативные основы педагогического общения // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Педагогика. 2019. № 4. С. 52-58. DOI: 10.18384/2310-7219-2019-4-52-58.
10. Цифровизация профессионального образования: перспективы и незримые барьеры / Л.М. Андриюхина, Н.О. Садовникова, С.Н. Уткина, А.М. Мирзаахмедов // Образование и наука. 2020. Т. 22, № 3. С. 116-147. DOI: 10.17853/1994-5639-2020-3-116-147.
11. Шлыков, В.П. Причины неуспеваемости по физкультуре студентов специальных медицинских групп / В.П. Шлыков, М.П. Спирина // Физическая культура студентов. 2022. № 71. С. 347-352.
12. Anderson, T. Critical Inquiry in a Text-Based Environment: Computer Conferencing in Higher Education // Internet and Higher Education, 1999. URL: [https://www.researchgate.net/publication/222474115\\_Critical\\_Inquiry\\_in\\_a\\_Text-Based\\_Environment\\_Computer\\_Conferencing\\_in\\_Higher\\_Education](https://www.researchgate.net/publication/222474115_Critical_Inquiry_in_a_Text-Based_Environment_Computer_Conferencing_in_Higher_Education)

**ВИРТУАЛЬНЫЕ ТУРЫ КАК СРЕДСТВО КОМПЛЕКСНОГО  
ПРОДВИЖЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ  
ДОСТУПНОСТИ УСЛУГ СПОРТИВНОГО ОБЪЕКТА  
(НА ПРИМЕРЕ МАУДО «СШОР «ЭНЕРГИЯ»)**

**В.В. Кубышкина**

Научный руководитель – **С.В. Клочков**, канд. физ.-мат. наук, доцент

Сибирский федеральный университет

*В статье рассматривается применение цифровых технологий на спортивных объектах. Автор предлагает создание виртуальных туров по объектам спорта, с размещением данных туров на официальных сайтах в сети Интернет.*

*Создание виртуального тура по спортивному объекту даст возможность визуально получить представление о пространстве объекта в удаленном формате, что в свою очередь поспособствует увеличению клиентов, послужит решением проблемы психологического барьера при первом посещении незнакомого объекта.*

***Ключевые слова:** виртуальный тур, объект спорта, цифровизация физической культуры и спорта*

**VIRTUAL TOURS AS A MEANS OF COMPLEX PROMOTION  
AND INCREASE OF ACCESSIBILITY OF SPORTS FACILITIES SERVICES  
(ON THE EXAMPLE OF MAUDO "SCHOR "ENERGIYA")**

**V.V. Kubyshkina**

Scientific Supervisor – **S.V. Klochkov**, Candidate of Physics and Mathematics,  
Associate Professor

Siberian Federal University

*The article discusses the use of digital technologies at sports facilities. The author suggests creating virtual tours of sports facilities, with the publication of these tours on official websites on the Internet. Creating a virtual tour of a sports facility will provide an opportunity to visually get an idea of the facility's space in a remote format, which in turn will help increase customers and solve the problem of a psychological barrier when visiting an unfamiliar facility for the first time.*

***Keywords:** virtual tour, sports facility, digitalization of physical culture and sports*

**Введение.** Цифровизация области физической культуры и спорта – одно из приоритетных направлений развития отрасли, согласно Распоряжению правительства Российской Федерации № 264-р от 07.02.2024 года «Об утверждении стратегического направления в области цифровой трансформации физической культуры и спорта до 2030 года» [5].

Процесс цифрового обеспечения сферы физической культуры и спорта продолжает своё развитие в разработке «умной» экипировки и инвентаря, в

создании различных информационных технологий и цифровых баз данных [2]. Внедрение цифровизации позволяет положительно влиять на спортивные результаты спортсменов. Например, цифровые технологии в плавании позволяют улучшать уровень выступлений спортсменов благодаря большей технической оснащенности во время подготовки. Часто используемыми инструментами являются прямой и дистанционный мониторинг, видеокамеры, а также воссоздание виртуальной реальности. Также более качественная видеосъемка и большая точность фиксируемых результатов позволяет привлекать большую аудиторию и позволяет проводить соревнования высокого уровня за счет лучших результатов заплывов и высокого качества передачи картинки во время соревнования [6].

Внедрение цифровых продуктов и сервисов способствует повышению эффективности управления как тренировочным процессом, так и процессом обучения. Так, наиболее часто упоминаемыми и используемыми цифровыми технологиями на занятиях являются Moodle, Teams и Blackboard [3].

Одним из трендов спортивных технологий, определяющим развитие всей отрасли, является общая цифровизация спортивных объектов: активное продвижение продуктов и цифровых решений вроде 3D карт стадионов, внедрение искусственного интеллекта, включение соревновательного контента в метавселенные, виртуальные трансляции. Зрители становятся локомотивом цифровой трансформации спорта, в том числе благодаря смене поколений и нарастанию межпоколенческих различий в потреблении контента [3].

Применение цифрового обеспечения в работе спортивных объектов также является важным компонентом, так как визуальный контент становится для современного потребителя необходимым продуктом. Наполнение официальных сайтов позволяет потребителю получить подробную информацию о спортивном объекте, в том числе о том, насколько данный объект подходит для людей с проблемами здоровья.

Рассматривая спортивный комплекс МАУДО «СШОР «Энергия», стоит отметить, что данный объект – оснащенная спортивная база, включающая в себя 25-метровый бассейн, тренажерный зал и 5 спортивных залов. Однако, из-за недостаточной наполняемости официального сайта спортивной школы в сети Интернет, информация о части услуг доведена до потребителей не в полном объеме. Учитывая опыт успешного использования цифровых технологий в области физической культуры и спорта, предполагается, что размещение на официальном сайте МАУДО «СШОР «Энергия» виртуального тура по данному спортивному комплексу может оказать позитивное влияние на динамику его развития.

Таким образом, **целью** исследования является определение места виртуальных туров в сфере деятельности спортивных объектов на примере МАУДО «СШОР «Энергия».

Виртуальный тур – это цифровая симуляция пространства, включающая в себя визуализацию среды, благодаря которой пользователь способен совершать экскурсии с эффектом присутствия, не выходя из дома. Возможность перемещаться по территории объекта от первого лица делает экскурсию реалистичной, тем самым создавая эффект иммерсивности. В своей простейшей

форме виртуальная реальность включает 360-градусные изображения или видео. В рамках виртуального тура пользователь перемещается по территории спортивного объекта и в самом объекте, осуществляя обзор пространства с любого ракурса, совершая обороты на 360 градусов вокруг собственной оси по горизонтали и вертикали [1, 6].

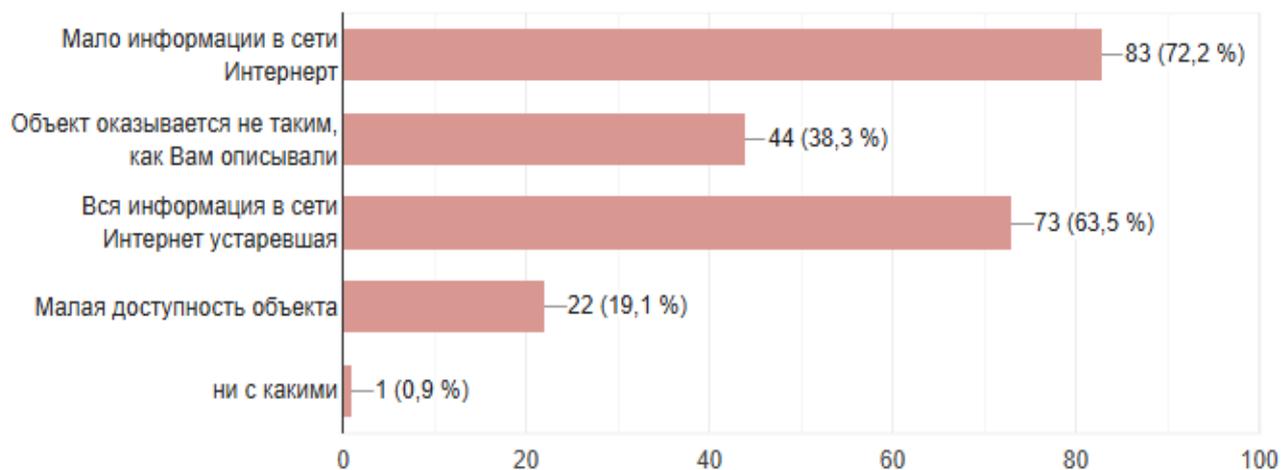
**Методы.** В процессе исследования применялся метод социологического опроса среди клиентов разного возраста спортивного комплекса МАУДО «СШОР «Энергия» города Красноярск по выявлению потребности во внедрении виртуального тура на спортивных объектах. Был проведен анализ теоретических источников, а также рассматривался алгоритм поэтапного создания иммерсивного виртуального тура на спортивном объекте.

**Результаты.** В ходе проведения исследования было опрошено 115 человек – клиентов спортивного комплекса МАУДО «СШОР «Энергия». Согласно результатам социологического опроса наиболее высокую оценку по шкале от 0 до 5 при выборе заведения для занятий спортом имеют следующие факторы (в скобках указано количество в процентах респондентов, оценивших на наивысший балл):

1. Техническое состояние объекта, его обустройство, интерьер (89%);
2. Наличие конкретных видов спорта, реализуемых на данном объекте (76%);
3. Месторасположение объекта (75%);
4. Удобство записи, получения информации о работе объекта (48%).

Исследуя роль содержательности и оформления официального сайта объекта спорта при выборе его для занятий, 82% респондентов отметили, что данный фактор важен.

Из наиболее выраженных проблем выбора учреждений спорта респондентами было отмечено недостаточное содержание информации об спортивных объектах в сети Интернет – 72% или наличие устаревшей информации – 64% (рис. 1).



**Рис. 1. Проблемы выбора спортивных объектов среди клиентов МАУДО «СШОР «Энергия»**

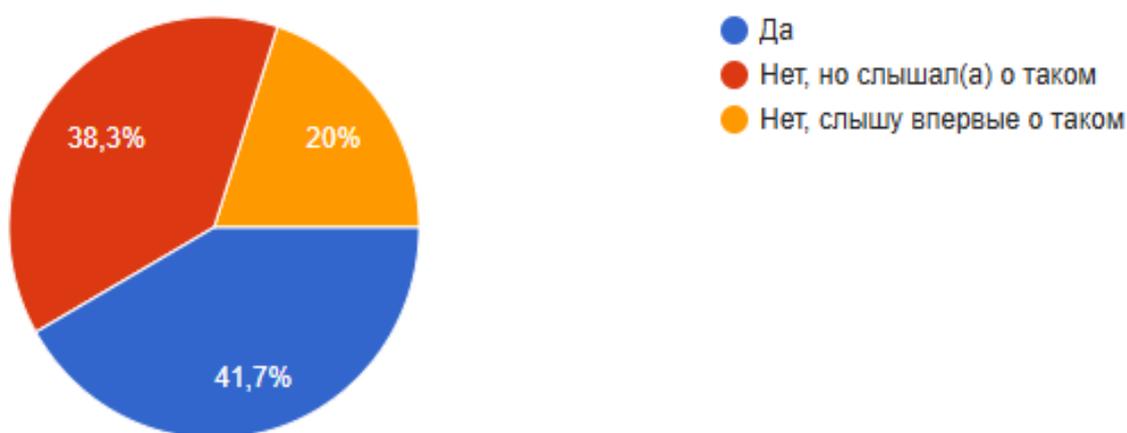
Более половины опрошенных (64%), отмечают наличие психологического дискомфорта, находясь в здании впервые (рис. 2).



**Рис. 2. Наличие дискомфорта у клиентов МАУДО «СШОР «Энергия» при первом посещении спортивного объекта**

Наиболее предпочтительный способ получения информации об объекте среди респондентов - официальный сайт (77%).

Одним из направлений исследования стало определение уровня осведомлённости и заинтересованности клиентов МАУДО «СШОР «Энергия» в создании виртуального тура по спортивной школе. Результаты опроса показали, что лишь 42% респондентов знакомы с данной цифровой технологией, 38% опрошенных только слышали о существовании таких технологий, а 20% опрошенных не имеют представления о виртуальных турах (рис. 3).



**Рис. 3. Уровень осведомленности клиентов «МАУДО «СШОР «Энергия» о существовании виртуальных туров**

Однако 90% опрошенных считают, что виртуальный тур – информативный способ удаленно познакомиться с учреждением спорта (рис. 4).



**Рис. 4. Отношение клиентов «МАУДО «СШОР «Энергия» к идее внедрения виртуального тура на спортивном объекте**

Далее в ходе исследования нами был рассмотрен процесс реализации виртуального тура в спортивной школе и был предложен алгоритм поэтапного создания данной иммерсивной технологии.

Для повышения эффективности работы объекта спорта виртуальный тур по нему должен быть максимально информативным и представлять собой не только визуальную экскурсию, но и содержать активные кнопки, нажав на которые потенциальный клиент сможет узнать всю необходимую информацию:

1. Какие помещения находятся в здании, и как до них добраться;
2. К какому специалисту необходимо обратиться по конкретному вопросу и где найти данного специалиста;
3. Какое оборудование для лиц с ограниченными возможностями имеется на объекте и их функционал;
4. Какое спортивное оборудование находится в том или ином помещении и для чего оно используется;
5. Какие спортивные направления реализуются в том или ином помещении с фрагментом видеозаписи занятия и подробным описанием.

Рассматривая поэтапное создание виртуального тура, предлагается следующий алгоритм действий:

1. Выбор подходящей аппаратуры для съемки.

Съемка панорам для виртуального тура может производиться на разные виды аппаратуры, такие как: цифровые фотокамеры, смартфоны, 360-градусные камеры, квадрокоптеры. Выбор оборудования зависит от необходимого функционала, качества съемки и стоимости оборудования (табл. 1).

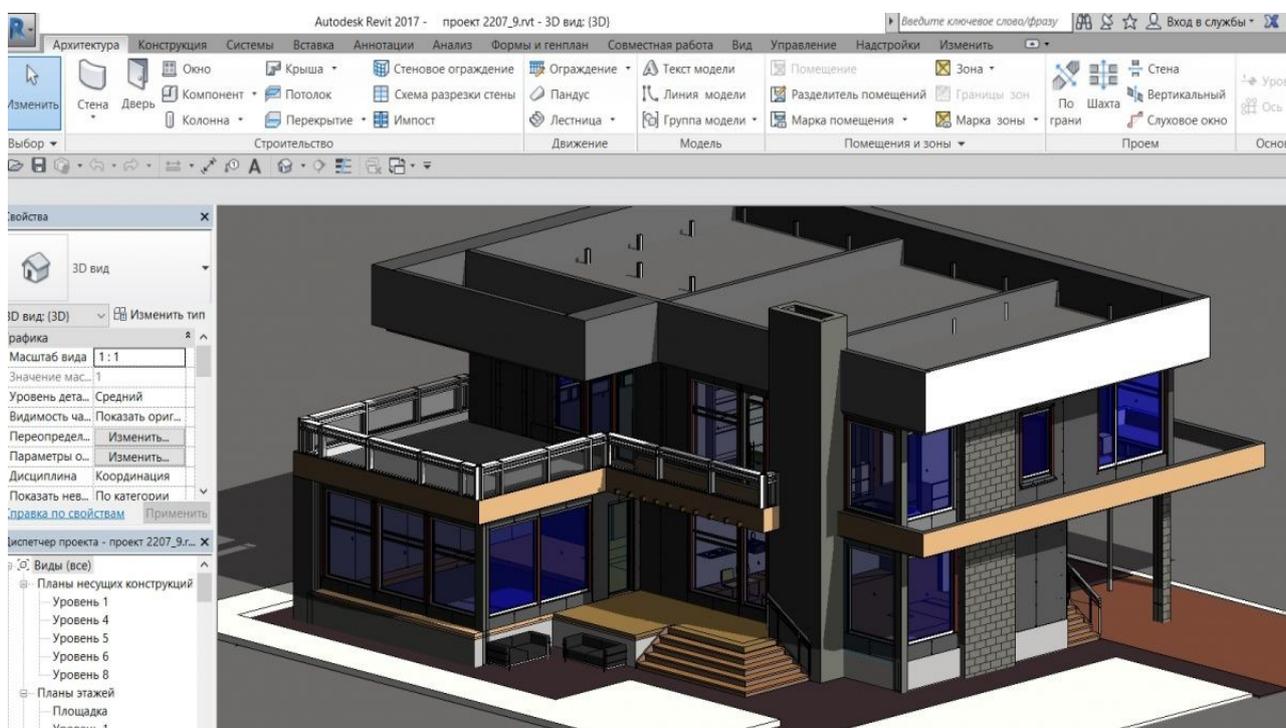
2. Выбор подходящей платформы.

Для создания виртуального тура можно использовать различные платформы и инструменты, такие как 3D-моделирование, панорамные съемки, а также различные программы и сервисы.

**Таблица 1. Сравнительный анализ устройств для съемки**

Критерий	Цифровые фотокамеры	Смартфоны	360-градусные камеры	Квадрокоптеры
Высококачественная съемка	+	-	+	+
Широкоугольная съемка	+	-	+	+
Возможность съемки без использования дополнительного оборудования	-	-	-	+
Возможность сразу создавать панорамные изображения	-	+	+	-
Компактность	-	+	+	+

Ранее проектные решения спортивных объектов осуществлялись в виде простых чертежей, однако последние веяния предполагают проектирование различных сооружений с применением 3D-технологий, в том числе в программном комплексе автоматизированного проектирования «Revit» (рис. 5). Наличие проекта сооружения в 3D-модели значительно упрощает создание виртуального тура на новых объектах спорта.



**Рис. 5. Пример проекта в программном комплексе автоматизированного проектирования «Revit»**

3. Съёмка и склейка полученных снимков в цилиндрические или 3D-панорамы.

4. Программирование пользовательского интерфейса и сборка панорамных снимков в единый виртуальный тур с добавлением активных ссылок.

5. Размещение готового виртуального тура на официальном сайте спортивной школы.

Проведя мониторинг в сети Интернет, следует отметить, что в настоящее время, полноценный виртуальный тур по спортивному объекту в городе Красноярске создан только для Центрального стадиона, однако данный виртуальный тур не расположен на официальном сайте учреждения. В более простой форме, в виде панорамных фотосъёмок, виртуальные туры размещены в сервисах «Яндекс Карты», однако они охватывают только уличную территорию, без перемещений внутри здания.

**Заключение.** Проведенное исследование демонстрирует, что виртуальный тур по спортивному объекту - востребованная цифровая технология, которая, не распространена на объектах города Красноярска. Создание виртуальных туров в настоящее время становится технологией, доступной в реализации и не требующее больших денежных затрат. Такой цифровой ресурс легко интегрируется с официальными сайтами в сети Интернет, а также в перспективе может быть размещен в приложении карт «Дубль Гис».

Размещение 3D туров на официальном сайте объекта спорта может повысить эффективность его работы по следующим направлениям:

- увеличение количества клиентов спортивного объекта;
- увеличение количества поданных заявлений родителями для зачисления детей в спортивную школу/секцию на данном объекте, что в свою очередь, повысит результаты индивидуального отбора;
- предоставление возможности людям, переезжающим из другого города, заранее ознакомиться с объектами спорта в дистанционном формате;
- снижение уровня психологического дискомфорта при первом посещении спортивного объекта, особенно для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дорожная карта развития «сквозной» цифровой технологии «Технологии виртуальной и дополненной реальности» // КонсультантПлюс: СПС: [сайт]. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_335562/d1b4d4646a5105543af88227be6909c7738c75ee/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_335562/d1b4d4646a5105543af88227be6909c7738c75ee/) (дата обращения: 01.09.2025).

2. Желязкова, Ю.Д. Применение цифровых и информационных технологий в сфере физической культуры и спорта / Ю.Д. Желязкова, Г.В. Федотова // Физиологические, психофизиологические проблемы здоровья и здорового образа жизни: материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции, Екатеринбург, 24 апреля 2024 года. Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2024. С. 38-41.

3. Земкина, Е.В. Цифровая трансформация как фактор, влияющий на развитие спорта в современное время // Образование, инновации, исследования как ресурс

развития сообщества: материалы II Всероссийской научно-практической конференции, Чебоксары, 13 июня 2024 года. Чебоксары: ООО "Издательский дом "Среда", 2024. С. 309-315.

4. Николенко, С.О. Современные цифровые технологии в плавании // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 18–19 мая 2023 года. М.: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2023. С. 978-982.

5. Об утверждении стратегического направления в области цифровой трансформации физической культуры и спорта до 2030 г.: Распоряжение Правительства Российской Федерации от 07.02.2024 № 264-р // Правительство России: офиц. сайт. URL: <http://static.government.ru/media/files/V0fugeHafArANABmFDHja488CIqLLREt.pdf> (дата обращения: 01.09.2025).

6. Цисельский, С.М. Виртуальные 3D-среды: реализация 3D-среды для виртуальных туров / С.М. Цисельский, О.С. Кононова // Инновационное развитие техники и технологий в промышленности: сборник материалов Всероссийской научной конференции молодых исследователей с международным участием, Москва, 16 апреля 2024 года. М.: Российский государственный университет имени А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство), 2024. С. 274-278.

7. Исламов, В.А. Выживание в экстремальных условиях как важнейшая составная часть боевой (физической) подготовки военнослужащих в современной обстановке / В.А. Исламов, Г.Г. Дмитриев // Экстремальная деятельность. 2014. № 4 (33). С. 38-39.

8. Кондратьев, В.Б. Минеральные ресурсы и будущее Арктики // Горная промышленность. 2020. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mineralnye-resursy-i-budushee-arktiki>

9. Кривошёков, С.Г. Труд и здоровье человека в Арктике // Научная жизнь. 2016. № 84. С. 84-85.

10. Мередов, М.В. Влияние климатических условий на результаты спортсменов / М.В. Мередов, О.В. Ашыров // Наука и мировоззрение. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-klimaticheskikh-usloviy-na-rezultaty-sportsmenov/viewer>

11. Николаева, А.В. Летний семейный палаточный лагерь-интенсив для замещающих семей «Содружество»: тренинговые занятия для детей «Большое летнее путешествие» / А.В. Николаева. Тула: ГУ Тульской области «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних. URL: <https://metod-blog.centrdubna.ru/%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B9-%D1%81%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%B9%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%BF%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%BB%D0%B0%D0%B3%D0%B5%D1%80%D1%8C/>

12. Пряничников, С.В. Психофизиологические особенности обучающихся студентов-медиков в Арктической зоне РФ на примере Мурманской области / С.В. Пряничников, С.В. Егарева // Российская Арктика. 2022. № 17. С. 34-43.

13. Тихонович, М.И. Положительное влияние утренней гимнастики на организм человека // Наука-2020. 2023. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/polozhitelnoe-vliyanie-utrenney-gimnastiki-na-organizm-cheloveka>.

## ИССЛЕДОВАНИЕ МЕХАНИКИ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ БАЗОВОГО УПРАЖНЕНИЯ С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ

О.А. Легкая

Новосибирский государственный технический университет

*У человека есть две основных физических характеристики: его вес и рост. В некоторых случаях, например, при изучении нагрузок на отдельные части тела человека этих общих характеристик недостаточно. Для точной оценки нагрузок во время выполнения физических упражнений часто требуется знать не просто общую массу тела, но и вес его отдельных частей. Такие данные позволяют понять, какое усилие создает собственная рука или нога в том или ином движении, рассчитать нагрузку на суставы и подобрать оптимальное отягощение для сбалансированного развития мышц. Измерить вес отдельных частей живого человека не представляется возможным. Поэтому широко используется метод процентных долей на основе анатомических исследований. Он описан в первой части статьи. В статье предлагается метод процентных долей от роста человека для определения длин отдельных частей тела человека. Для применения предложенной методики в статье произведен расчет нагрузок в коленном суставе при выполнении упражнения «приседание».*

**Ключевые слова:** механика тела человека, нагрузка на коленный сустав

## RESEARCH OF HUMAN BODY MECHANICS DURING PERFORMANCE BASIC EXERCISE WITH OWN WEIGHT

O.F. Legkaya

Novosibirsk State Technical University

*A person has two basic physical characteristics: weight and height. In some cases, for example, when studying the loads on individual body parts, these general characteristics are insufficient. Accurately assessing loads during physical exercise often requires knowing not only the overall body weight but also the weight of its individual parts. This data allows us to understand the force generated by our own arm or leg during a given movement, calculate the load on our joints, and select the optimal weight for balanced muscle development. Measuring the weight of individual body parts in a living person is not possible. Therefore, the percentage method, based on anatomical studies, is widely used. It is described in the first part of this article. This article proposes a method based on percentages of human height to determine the lengths of individual body parts. To apply this method, the article calculates the loads on the knee joint during the squat exercise.*

**Keywords:** human body mechanics, knee joint load

Физические возможности тела человека весьма широки, но не безграничны. Поэтому с древних времен человечество ищет пути совершенствования этих возможностей, в том числе создавая и исследуя модели внешних воздействий и ответных реакций органов тела на них. Одним из таких главных воздействий является собственный вес этих органов при выполнении разнообразных движений, включая спортивные упражнения. Понимание внутренних взаимодействий органов тела при выполнении этих упражнений, и их количественная оценка, позволят исключить возможные перегрузки и, как следствие, травматизм.

Для выполнения расчетов при количественной оценке взаимодействия органов необходимо иметь информацию о массогабаритных характеристиках тела человека. Для проведения расчетов будем руководствоваться соотношениями размещения массы тела по его отдельным составляющим, полученные W. Braune, O. Fisher, приведенным в таблице 1. При этом парные составляющие (верхние конечности, нижние конечности) будем считать суммарными в латеральном изображении.

**Таблица 1. Размещение массы тела по его отдельным составляющим**

№ п/п	Орган тела	В процентах от общего веса, %	Расположение центра тяжести органа на длине звена между центрами суставов (доли длины органа)
1	Голова	7	На 3...3,5 см выше слухового прохода
2	Туловище	46,1	0,44 длины позвоночника от плечевого до тазобедренного сустава
3	Плечи	6,6	0,47 от плечевого сустава
4	Предплечья	4,2	0,42 от локтевого сустава
5	Кисти	1,6	Головка 3 пястной кости(0,42 от суст.)
6	Бедра	21,4	0,44 от тазобедренного сустава
7	Голени	9,6	0,42 от коленного сустава
8	Стопы	3,6	0,44 от пятки по длине

В этой же таблице указаны расстояния от центров соответствующих суставов до центров тяжести звеньев в долях их длины.

Недостатком исследований, проведенных W. Braune, O. Fisher, (1889) было, во-первых, небольшое количество исследуемых, во-вторых, то, что результаты были получены на мужчинах; в-третьих, результаты зависели только от массы тела человека. Однако, эти данные вполне пригодны для приближенной оценки силовых взаимодействий между звеньями. Но для получения количественной оценки силовых взаимодействий между частями тела при их нагружении, даже только собственным весом, необходимо знать и их размеры.

Пропорции человеческого тела всегда интересовали и ученых и творческих людей, их исследованиям были посвящены труды Поликлета, канон, которого долгое время был общепризнанным, Альберти, Леонардо да Винчи, Микеланджело, Дюрера. В этих исследованиях размеры человеческого тела

определялись по отношению к размеру головы, лица или стопы (2). Естественно, что при исследовании подобных пропорций играют роль многие факторы: расовые и гендерные различия людей, условия проживания, индивидуальные особенности строения тела, и др.

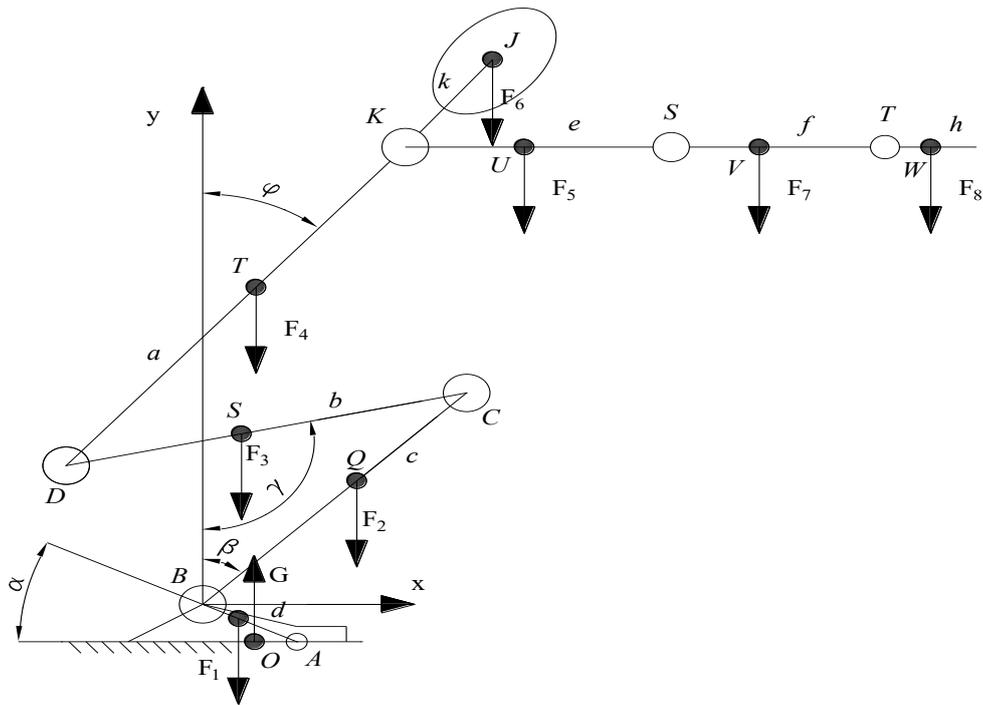
Однако, для достижения поставленной цели: приближенной оценки силовых взаимодействий в организме, подобный упрощенный подход представляет практический интерес. Поэтому было принято решение выразить размеры всех основных частей тела через полный рост человека. Учитывая, что в идеальной пропорции, полный рост  $H$  составляет 8 высот головы, выразим через его пропорции все основные размеры частей тела (табл. 2).

**Таблица 2. Пропорции основных размеров частей тела**

№ п/п	Орган тела	В долях от общего роста, $H$	Расположение центра тяжести органа на длине звена между центрами суставов (доли длины органа)
1	Голова	0,125	От макушки до подбородка
	Шея	0,062	От подбородка до плечевого сустава
2	Туловище	0,29	длина туловища от плечевого до тазобедренного сустава
3	Плечи	0,175	длина плеча от плечевого до локтевого сустава
4	Предплечья	0,158	длина предплечья от локтевого до кистевого сустава
5	Кисти	0,106	От кистевого сустава до конца большого пальца
6	Бедра	0,242	длина бедра от тазобедренного до коленного сустава.
7	Голени	0,22	длина голени от коленного до голеностопного сустава
8	Длина стоп	0,09	от центра голеностопного сустава до плюснофалангового сустава большого пальца
	Высота стоп	0,061	От опорной плоскости стопы до голеностопного сустава

Рассмотрим применение предлагаемой методики распределения массогабаритных параметров тела человека на примере определения силовых взаимодействий в мышцах и суставах, при выполнении простейшего упражнения «приседание» (рис. 1). Ограничимся областью коленного сустава. Составим расчетную схему фигуры человека в боковой проекции, в текущий момент выполнения упражнения (скорость выполнения мала).

Размеры органов тела на схеме соответствуют пропорциям данных таблицы 2 в зависимости от полного роста  $H$ , а точки приложения и величины весовых нагрузок соответствуют данным таблицы 1, выраженным через пропорции от полного веса  $G$ .



**Рис. 1. Расчетная схема человека при выполнении упражнения «Приседание»**

Используемые на схеме обозначения:

$F_1 = 0,035G$  – вес стоп;

$F_2 = 0,096G$  – вес голени;

$F_3 = 0,214G$  – вес бедер;

$F_4 = 0,461G$  – вес туловища и шеи;

$F_5 = 0,066G$  – суммарный вес плеч;

$F_6 = 0,07G$  – вес головы;

$F_7 = 0,042G$  – вес предплечий;

$F_8 = 0,016G$  – вес кистей.

O – точка приложения опорной реакции G, расположенная на середине длины стопы.

$AB = d = 0,09H$  – длина стопы (от центра голеностопного сустава до плюснофалангового сустава большого пальца);

$AB_1 = 0,56d = 0,56 \cdot 0,09H = 0,05H$  – расстояние до Центра Тяжести стопы от сустава пальца;

$BC = c = 0,22H$  – длина голени;

$BQ = 0,58c = 0,58 \cdot 0,22H = 0,1276H$  – расстояние до ЦТ голени;

$DC = b = 0,242H$  – длина бедра;

$CS = 0,56b = 0,56 \cdot 0,242H = 0,1355H$  – расстояние до ЦТ бедра;

$DK = a = 0,29H$  – длина туловища;

$DT = 0,56a = 0,56 \cdot 0,29H = 0,1624H$  – расстояние до ЦТ туловища;

$KJ = k = 0,158H$  – расстояние до ЦТ головы;

$KS = e = 0,175H$  – длина плеча;

$KU = 0,47e = 0,47 \cdot 0,175H = 0,0823H$  – расстояние до ЦТ плеча;

$ST = f = 0,158H$  – длина предплечья;

$SV = 0,42f = 0,42 \cdot 0,158H = 0,0664H$  – расстояние до ЦТ предплечья;

$TW = 0,42v = 0,42 \cdot 0,092H = 0,0386H$  – расстояние до ЦТ кисти, где  $v$  – длина кисти.

$BO' = 0,5dH = 0,045H$  – расстояние по горизонтали от В до опорной точки О.

Положение частей тела, в процессе выполнении упражнения, будет определяться углами  $\alpha$ ,  $\beta$ ,  $\gamma$  и  $\varphi$  (см. рис. 1). Введем возможные ограничения на значения этих углов.

Угол  $\alpha$  может увеличиваться от естественных значений  $25^\circ$ , при подъеме на суставах пальцев ноги. Но при выполнении упражнения с полным прилеганием стопы к опорной поверхности его значение можно принять близким к  $25^\circ$ . При этом точка опорной реакции стопы будет принята на середине длины стопы.

Угол  $\beta$  из-за ограниченности подвижности голеностопного сустава может меняться в пределах от 0 до  $40^\circ$  и может быть принят как независимый аргумент, но следует учесть, что на начальных этапах приседания он быстро изменяется до максимального значения, и дальнейшая глубина приседания обеспечивается изменением угла  $\gamma$  до значений, близких к  $120^\circ$  (максимальная нагрузка достигается при  $90^\circ$ ).

Угол  $\varphi$  отклонения оси туловища от вертикали, будет определяться условием равновесия всего тела относительно опорной точки О стопы. Для его определения в каждый момент выполнения упражнения, на основе схемы (рис.1) составим уравнения равновесия плоской системы сил.

$$1. \Sigma F_y = G - F_1 - F_2 - F_3 - F_4 - F_5 - F_6 - F_7 - F_8 = 0;$$

$$2. \Sigma m_B = -F_1 \cdot 0,44d \cos \alpha + G \cdot 0,5d - F_2 \cdot 0,58c \sin \beta + \\ + F_3(-c \sin \beta + 0,56b \sin \gamma) + F_4(-c \sin \beta + b \sin \gamma - 0,56a \sin \varphi) + \\ + F_6(-c \sin \beta + b \sin \gamma - a \sin \varphi - k \sin \varphi) + \\ + F_5(-c \sin \beta + b \sin \gamma - a \sin \varphi - 0,47e) + \\ + F_7 \cdot (-c \sin \beta + b \sin \gamma - a \sin \varphi - e - 0,42f) + \\ + F_8 \cdot (-c \sin \beta + b \sin \gamma - a \sin \varphi - e - f - 0,44h) = 0.$$

После преобразования второго уравнения, с использованием рекомендованных пропорций массы членов тела, и их длин в пропорциях к полному росту, получаем выражение, для определения угла  $\varphi$ , при заданных значениях аргументов  $\beta$  и  $\gamma$ .

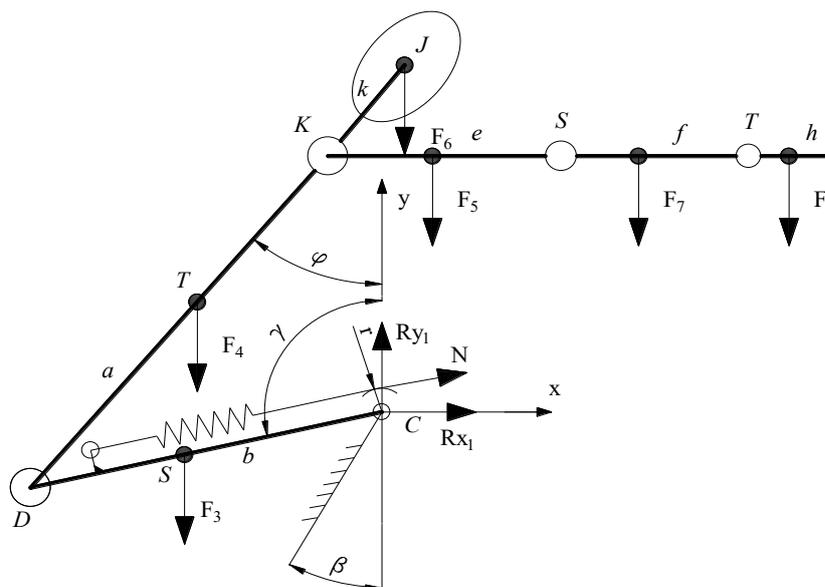
$$0,04342 - 0,202 \sin \beta + 0,1825 \sin \gamma - 0,1362 \sin \varphi - 0,01712 = 0.$$

Как видно, неизвестные величины, входящие в последнее уравнение, не зависят от веса и роста, а только от геометрических и весовых пропорций тела.

Необходимый для равновесия угол  $\varphi$  составит:

$$\varphi = \arcsin \frac{0,0263 - 0,202 \sin \beta + 0,1825 \sin \gamma}{0,1362}.$$

Схема, соответствующая нагрузке тела в коленном суставе, от собственного веса и силы четырехглавой мышцы бедра, изображена на рисунке 2.



**Рис. 2. Схема нагрузки коленного сустава собственным весом при приседании**

На схеме показаны силы, действующие на части тела, выше колена в т.С.  $N$  – сила сокращения, создаваемая мышцей, прикрепленной верхним сухожилием к бедренной кости, и действующая на расстоянии  $r$  от центра вращения коленного сустава т.С.  $R_{x1}$  и  $R_{y1}$  – горизонтальная и вертикальная реакции в т.С от внешней нагрузки. Все остальные обозначения на схеме соответствуют принятым и использованным ранее.

Считаем, что шарнир коленного сустава закреплен на жестком основании в точке С. Уравновешивание всех внешних весовых нагрузок обеспечивается упругой силой  $N$ , возникающей при сокращении четырехглавой мышцы бедра, показанной на схеме в виде пружины. Радиус  $r$  определяется расстоянием от точки касания бедренной и большеберцовой костей, до внешнего контура коленной чашечки.

Составим уравнения равновесия, для определения реакций в суставе. Путем параллельного переноса приложим силу  $N$  в центре шарнира С, дополнив систему моментом этой силы относительно точки переноса.

$$1. \Sigma F_x = R_{x1} + N \sin \gamma = 0;$$

$$2. \Sigma F_y = R_{y1} - F_3 - F_4 - F_5 - F_6 - F_7 - F_8 - N \cos \gamma = 0;$$

$$3. \Sigma m_C = F_3 \cdot 0,56bs \sin \gamma + F_4(bs \sin \gamma - 0,56a \sin \varphi) + F_6(bs \sin \gamma - a \sin \varphi - k \sin \varphi) + F_5(bs \sin \gamma - a \sin \varphi - 0,47e) + F_7(bs \sin \gamma - a \sin \varphi - e - 0,42f) + F_8(bs \sin \gamma - a \sin \varphi - e - f - 0,44h) - Nr = 0.$$

4. После преобразований, получим:

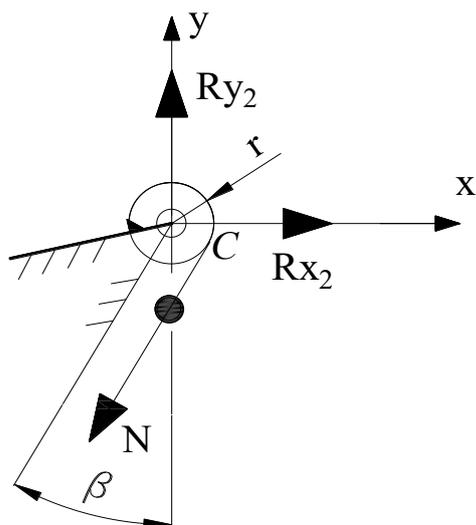
$$1. R_{x1} = -N \sin \gamma;$$

$$2. R_{y1} = F_3 + F_4 + F_5 + F_6 + F_7 + F_8 + N \cos \gamma;$$

$$3. N = \frac{GH}{r} \cdot (0,1826\sin\gamma - 0,13596\sin\varphi - 0,0221).$$

Отрицательное значение реакции означает, что ее нужно перенаправить в противоположную сторону.

Полученные реакции с индексом 1 не полностью определяют нагрузку на коленный сустав. Это связано с тем, что сила натяжения четырехглавой мышцы бедра передается, подобно канатному блоку, через сухожилия, связанные с коленной чашечкой, на большеберцовую кость голени под углом  $\beta$ . Это создает дополнительное нагружение. Для его определения составим еще одну схему. Она представлена на рисунке 3.



**Рис. 3. Дополнительная нагрузка на коленный сустав от «канатного» натяжения силой N**

Для определения дополнительных реакций составим уравнения равновесия:

$$1. R_{x2} = N\sin\beta;$$

$$2. R_{y2} = N\cos\beta.$$

Полная суммарная реакция в двух коленных суставах:

$$R = \sqrt{(R_{x1} + R_{x2})^2 + (R_{y1} + R_{y2})^2},$$

по 0.5 этого значения в каждом.

Угол давления в суставе относительно вертикальной оси y, составит:

$$\theta = \arctg \frac{R_{x1} + R_{x2}}{R_{y1} + R_{y2}}.$$

Для примера рассмотрим расчеты нагрузок для человека общим весом 70 кг, полным ростом 170 см, выполняющим приседание с наибольшими нагрузками при углах  $\beta = 40^\circ$  и  $\gamma = 90^\circ$ .

Необходимый для равновесия угол:

$$\varphi = \arcsin \frac{0,0263 - 0,202 \cdot 0,6428 + 0,1825 \cdot 1}{0,1362} = 35,35^\circ.$$

При этих значениях совместное усилие двух мышц составит:

$$N = \frac{70 \cdot 170}{5} \cdot (0,1826 \cdot 1 - 0,13596 \cdot 0,579 - 0,0221) = 194,8 \text{ кГ.}$$

Соответственно, совместные реакции в двух суставах:

$$R_{x1} = -N \cdot 1 = 194,8 \text{ кГ};$$

$$R_{y1} = F_3 + F_4 + F_5 + F_6 + F_7 + F_8 + N \cdot 0 = 60,83 \text{ кГ,}$$

(без учета ступней и голеней).

Дополнительная нагрузка на сустав:

$$R_{x2} = N \cdot 0,643 = 125,2 \text{ кГ};$$

$$R_{y2} = N \cdot 0,766 = 149,2 \text{ кГ.}$$

Проекция полной реакции в каждом коленном суставе будет:

$$R_x = R_{x1} + R_{x2} = 320 \text{ кГ};$$

$$R_y = R_{y1} + R_{y2} = 210 \text{ кГ.}$$

А сама она составит:

$$R = \sqrt{R_x^2 + R_y^2} = 382,8 \text{ кГ.}$$

Угол давления реакции в суставе, относительно вертикальной оси  $y$ , составит:

$$\theta = \arctg \frac{R_{x1} + R_{x2}}{R_{y1} + R_{y2}} = \arctg \frac{320}{210} = 56,73^\circ.$$

Аналогичный подход может быть использован для исследования силовых взаимодействий при выполнении и других физических упражнений, также с учетом дополнительных утяжелений, но без учета динамики (скорости) выполнения упражнения (без учета сил инерции).

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Braune, W. Abhandlungen der mathematisch-physischen Class der Königl. Sachsischen Gesellschaft der Wissenschaften / W. Braune, O. Fisher. 1889. Bd. 26. S. 561-672. URL: [https://de.wikisource.org/wiki/Abhandlungen\\_der\\_Mathematisch-Physischen\\_Klasse\\_der\\_K%C3%B6niglich-S%C3%A4chsischen\\_Gesellschaft\\_der\\_Wissenschaften](https://de.wikisource.org/wiki/Abhandlungen_der_Mathematisch-Physischen_Klasse_der_K%C3%B6niglich-S%C3%A4chsischen_Gesellschaft_der_Wissenschaften)
2. Keele, K.D. Leonardo da Vinci's Elements of the Science of Man. Academic Press, 1983. URL: <https://archive.org/details/leonardodavincis0000keel>
3. Воронков, И.М. Курс теоретической механики. М., 1959. 596 с.

## **САМБО КАК ВЫСОКОЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ШИРОКОГО СПЕКТРА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В УСЛОВИЯХ ОРГАНИЗАЦИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**В.С. Маркушин, О.М. Кузнецова**

Военная академия воздушно-космической обороны  
имени Маршала Советского Союза Г.К. Жукова

*Научное исследование, целью которого является теоретическое обоснование и методическое раскрытие потенциала самбо как эффективного средства развития физических качеств студентов в системе высшего образования. В качестве методологии исследования применяется анализ научно-методической литературы и систематизация практических методов тренировки в условиях учебно-материальной базы организаций высшего образования, присущих самбо. Контингент, на который ориентировано исследование, – студенты вузов.*

***Ключевые слова:** развитие физических качеств, самбо, физические показатели, студенты, физическое воспитание, силовая выносливость*

## **SAMBO AS A HIGHLY EFFECTIVE MEANS OF DEVELOPING A WIDE RANGE OF PHYSICAL QUALITIES IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS**

**V.S. Markushin, O.M. Kuznetsova**

Marshal of the Soviet Union G.K. Zhukov Military Academy of Aerospace Defense

*A scientific study aimed at the theoretical substantiation and methodological disclosure of the potential of SAMBO as an effective means of developing the physical qualities of students in the higher education system. The research methodology uses the analysis of scientific and methodological literature and the systematization of practical training methods in the conditions of the educational and material base of higher education organizations inherent in SAMBO. The study focuses on university students.*

***Keywords:** development of physical qualities, sambo, physical performance, students, physical education, strength endurance*

**Введение.** Современные требования к выпускнику высшего учебного заведения предполагают не только наличие глубоких профессиональных знаний, но и крепкое здоровье, высокую работоспособность и устойчивость к стрессам. Физическая культура и спорт играют в этом процессе ключевую роль. Среди многообразия спортивных дисциплин самбо (самозащита без оружия) занимает особое место, представляя собой не просто вид единоборств, а целостную педагогическую систему, направленную на комплексное развитие личности студентов 1-2 курсов обучения. На данном этапе развития самбо в России представляет собой высокоэффективную систему, объединяющую все поколения подготовки к подготовке к олимпийскому сезону. К сожалению,

международная обстановка и беспрецедентное давление на спорт в России со стороны запада и европейских лидеров, повлияло не только на самбо, но и на спортивное движение в стране и в студенческом движении в целом, что подтолкнуло к актуальной проблеме на примере самбо.

Актуальность данной работы заключается в необходимости поиска и внедрения в вузовскую практику наиболее эффективных физкультурно-спортивных систем, способных целенаправленно и разносторонне развивать физические качества студентов.

Цель статьи – выявить и охарактеризовать методики развития физических показателей средствами самбо в условиях организаций высшего образования [6, 7].

В результате проведенного анализа установлено, что учебно-тренировочный процесс по самбо, включающий круговой и интервальный тренинг, работу в парах с сопротивлением и спарринги, обеспечивает комплексное развитие силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и координации. Доказано прикладное значение развитых физических кондиций для повышения устойчивости студентов к умственным и стрессовым нагрузкам в процессе обучения.

**Материалы и методы исследования.** Для достижения поставленной цели был проведен анализ научно-методической литературы и систематизированы практические методы тренировки. Исследование проводилось на базе кафедры физической подготовки с привлечением студентов 1-2 курсов [3, 4].

Самбо, благодаря своему техническому разнообразию, включает в себя элементы борьбы в стойке и партере, броски, болевые и удержания, что создает уникальную по своему воздействию на организм нагрузку. Эта нагрузка направлена на одновременное и взаимосвязанное развитие всех основных **физических качеств:**

1. **Силы** – для преодоления сопротивления соперника
2. **Выносливости** – для поддержания высокой работоспособности на протяжении всей схватки
3. **Быстроты** – для выполнения скоростных действий и реакций
4. **Гибкости** – для увеличения амплитуды движений и предотвращения травм
5. **Ловкости (координации)** – для быстрого и точного решения двигательных задач в постоянно меняющихся условиях поединка

В исследовании применялись следующие методы развития физических качеств:

**Развитие силы и силовой выносливости:** для развития абсолютной силы применялись упражнения с отягощениями (приседания, становая тяга, жим лежа) с весом 70-85% от повторного максимума [2].

Ключевыми методами развития взрывной силы и силовой выносливости являлись:

1. Круговой тренинг, включающий станции с отягощениями;
2. Работа в парах с сопротивлением;
3. Борцовские имитационные движения.

**Развитие специальной выносливости:** использовались следующие методы:

- Интервальный бег на отрезках 100–400 метров;
- Специальные "борцовские" комплексы;
- Учебные схватки (спарринги) [5].

**Развитие быстроты и ловкости:**

- Игровые методы в разминке;
- Выполнение технических действий по сигналу;
- Освоение и комбинирование технических элементов.

**Развитие гибкости:**

- Динамическая растяжка;
- Статическая растяжка;
- Парные упражнения на растяжку.

**Результаты и обсуждение.** Проведенное исследование показало высокую эффективность применения средств самбо для развития физических качеств студентов. Анализ результатов демонстрирует значительное улучшение всех основных физических показателей.

**Развитие силы и силовой выносливости.** Применение кругового тренинга и работы в парах позволило развить способность проявлять значительные мышечные усилия на протяжении всей 5-минутной схватки. Это соответствует данным исследований, показывающим, что силовая выносливость является критически важным физическим показателем для самбистов [2].

**Развитие специальной выносливости.** Использование интервальных методов и учебных схваток способствовало повышению способности организма эффективно функционировать в условиях кислородного долга. Наблюдалось улучшение показателей восстановления между взрывными усилиями и сохранения концентрации при накопленном утомлении, что подтверждается исследованиями в области спортивной физиологии.

**Развитие быстроты и ловкости.** Применение игровых методов и освоения большого объема технических элементов позволило значительно улучшить координационные способности и скорость сложной двигательной реакции. Это согласуется с данными о том, что **ЛОВКОСТЬ** является фундаментальным качеством для успешного ведения поединка.

**Развитие гибкости.** Систематическое применение различных видов растяжки способствовало увеличению эластичности мышц и связок, что не только расширило технические возможности занимающихся, но и существенно снизило риск травматизма.

Полученные результаты подтверждают, что учебно-тренировочный процесс по самбо является высокоэффективным инструментом для развития физических показателей студенческой молодежи. Комплексный характер нагрузок обеспечивает одновременное совершенствование всех основных физических качеств.

**Заключение.** Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Самбо является высокоэффективным средством для целенаправленного развития широкого спектра физических качеств у студенческой молодежи.

2. Комплексный характер нагрузок, присущий этому виду спорта, обеспечивает одновременное совершенствование силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости.

3. Разработанные методики позволяют целенаправленно развивать конкретные физические показатели с учетом специфики самбо.

4. Внедрение и популяризация самбо в систему физического воспитания вузов будет способствовать не только улучшению физических показателей студентов, но и укреплению их здоровья, воспитанию волевых качеств и формированию гармонично развитой личности.

Перспективным направлением дальнейших исследований является разработка дифференцированных методик для студентов с различным уровнем физической подготовленности и изучение отдаленных эффектов занятий самбо на профессиональную работоспособность выпускников вузов.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопян, А.О. Влияние занятий самбо на физическую подготовленность студентов / А.О. Акопян, Д.С. Петров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 5 (183). С. 15-19.

2. Елисеев, С.В. Самбо. Теория и методика: учебник / С.В. Елисеев, В.А. Гуров. М.: Советский спорт, 2015. 464 с.

3. Маркушин, В.С. Сравнительный анализ результатов спартакиады образовательных организаций высшего образования Министерства Обороны Российской Федерации по легкой атлетике с 2018 по 2021 год / В.С. Маркушин, О.М. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 7 (197). С. 210-213.

4. Маркушин, В.С. О необходимости оптимизации учебно-тренировочной программы бегунов на средние дистанции в условиях среднегорья / В.С. Маркушин, О.М. Кузнецова // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: сборник материалов V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием в 2-х томах. Казань, 2023. С. 414-416.

5. Маркушин, В.С. Инновационная технология WAVELIGYT в легкой атлетике / В.С. Маркушин, В.В. Бакаев, С.В. Пунич // Студенческий спорт в современном мире: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. СПб., 2023. С. 427-431.

6. Маркушин, В.С. Особенности содержания подготовки бегунов на средние дистанции в условиях среднегорья // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 12 (226). С. 103-106.

7. Маркушин, В.С. Планирование подготовки спортсменов высокого класса / В.С. Маркушин, Е.А. Игнашин // Наука сегодня: сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции: в 4-х частях. Вологда: Научный центр «Диспут». 2015. С. 43-45.

## **ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ ЕДИНОБОРСТВ В РОССИИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СРЕДИ МОЛОДЁЖИ**

**И.А. Милин**

Научный руководитель – **Д.С. Пережогин**, преподаватель

Санкт-Петербургский университет МВД России

*Рассматривается последовательное формирование системы и правил единоборств в истории России, а также анализируются качества, которые раскрываются в кругах молодёжи под влиянием различных видов единоборств.*

**Ключевые слова:** единоборства, кулачные бои, самбо, воспитание, дисциплина, ученик, развитие

## **THE HISTORY OF THE FORMATION OF MARTIAL ARTS IN RUSSIA AND THEIR INFLUENCE ON THE FORMATION OF PERSONAL QUALITIES AMONG YOUNG PEOPLE**

**I.A. Milin**

Scientific Supervisor – **D.S. Perezjogin**, Lecturer

St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia

*The article examines the consistent development of the system and rules of martial arts in Russian history, and also analyzes the qualities that are revealed in youth circles under the influence of various types of martial arts.*

**Keywords:** martial arts, fistfights, sambo, upbringing, discipline, student, development

Единоборства в том или ином виде как часть человеческой культуры, а также как развивающая и формирующая личные качества деятельность были созданы ещё на ранних этапах развития общества. На борьбу, как на естественный закон, определённую форму состязания, по которому живут существа, указывали уже философы древности. Определённые необходимости и вызовы, с которыми приходилось сталкиваться людям, побуждали их различными методами адаптироваться и адаптировать свой организм. Человеку для выживания и преодоления природы, а после – для формирования и защиты своего отдельного общества и дальнейшего ведения войн всегда требовались стойкость, сила воли и хорошая физическая подготовка. Различные единоборства хорошо себя проявляли, однако, как и любое иное достижение социума, в дальнейшем они нашли своё место в спортивной и досуговой сферах деятельности.

Единоборства стали способом развития в людях этих качеств, стали своеобразным и универсальным ответом на те запросы, что выдвигало общество, развиваясь параллельно научно-техническому прогрессу. В культурах абсолютно разных стран и народностей, так или иначе, присутствуют уникальные элементы, которые и формируют общие представления об отдельных аспектах их жизни.

За последние столетия, с гигантскими скачками в науке и технике, первоначально-основные задачи, которые возлагались на единоборства, претерпели значительные изменения, поскольку тактики и способы выживания и ведения боевых действий тоже поменялись под воздействием новых технологий. Но нельзя пренебрегать тем вкладом, что способны привнести различные виды единоборств для личности, государства и общества. Для того, чтобы понять, какое именно значение они имеют в современной России, необходимо рассмотреть историю их зарождения, а также определённые качества, которые они способны формировать в человеке.

Различные прообразы единоборств существовали ещё на стадии консолидации Древнерусского государства, когда они представляли собой во многом способы как развития физических и волевых качеств, так и развлечения. Важнейшим аспектом любого эффективного войска являлась и является непосредственная подготовка солдат к действиям в сложных, быстроизменяющихся условиях боевых действий, требовавших от человека значительной выдержки и навыков ближнего боя, что в свою очередь можно было развить непосредственно с помощью единоборств. Они также способствовали поддержанию боевого духа в войсках и укреплению товарищества в солдатском коллективе. Как часть досуга же, единоборства по большей части выражались в весьма распространённых кулачных боях, отличавшиеся хаотичностью, значительной жестокостью и отсутствием стандартизированного регламента, что и отличает данный прообраз от современных видов спорта данной отрасли.

Регулирование со стороны государства кулачных боёв началось с указа Екатерины I 1726 года, в котором закреплялись обязанности брать разрешение на проведения боёв в главной полицейской канцелярии, фиксировать там же имена участвующих, выбирать лиц, которые будут контролировать соблюдения правил во время боя. Этот указ также запретил бить упавших, а также использовать во время боя различные виды оружия и инструменты, с помощью которых могли быть нанесены тяжкие увечья, однако данные ограничения ещё в течение нескольких десятков лет не соблюдались значительной частью дерущихся. Популярность стали преобладать бои один на один, а в XIX и начале XX века произошла масштабная интеграция различных единоборств, которые уже имели схожий с современными вид: бокс, фехтование, греко-римская борьба, дзюдо.

В первое десятилетие советского времени различные вариации обучения рукопашному бою без оружия существовали как для солдат Красной Армии,

так и для сотрудников НКВД. Прикладные единоборства сами по себе являлись элементами определённой профессиональной подготовки ведения, отчего не были доступны для всех желающих.

На основе различных школ и определённых систем, сформировавшихся на тот момент на территории республик Советского Союза, была основана собственная система самообороны без оружия (самбо), берущая начало с офицера и специалиста по обучению рукопашному бою Виктора Афанасьевича Спиридонова, одного из основателей спортивного общества "Динамо". Его методика преподавания стала частью подготовки различных спецподразделений.

Синтезируя же всю накопленную технику ведения боя без оружия, эффективно включив в неё различные аспекты национальных видов борьбы из различных республик и систематизировав методы подготовки, Василий Сергеевич Ощепков, основоположник дзюдо в СССР, заложил фундамент для становления самбо открытым соревновательным единоборством. После смерти Ощепкова в 1938 году Харлампиев Анатолий Аркадьевич, его ученик обобщил и систематизировал все предыдущие наработки, создав общую теоретическую базу самообороны без оружия.

16 ноября 1938 года издаётся приказ по Всесоюзному комитету по делам физкультуры и спорта при СНК СССР № 633 "О развитии борьбы вольного стиля". Данный законодательный акт закрепил самбо как официальный вид спорта. С него началась полномасштабная организация спортивных секций, проведения в них тренировок со всеми необходимыми условиями, включая материально-техническое обеспечение, а также подготовку тренеров. С этого приказа началась разработка программ изучаемого материала и включение в спортивный календарь, и регламентирование соревнований.

Самбо достаточно быстро приобрела всесоюзную популярность. В 1966 г. его официально признали международным видом спорта, в 1972 в Риге был проведён первый открытый чемпионат Европы, а в 1973 – первый чемпионат мира в Тегеране.

В период существования Советского Союза самбо и иные единоборства стали одними из самых востребованных и распространённых видов спорта. Культивирование здорового образа жизни и вызовы, с которыми пришлось столкнуться советскому государству, только больше сказывались на их популяризации.

С распадом СССР и дальнейшим развитием Российской Федерации они полноценно стали частью не только спортивного сообщества, но и довольно распространённым бытовым аспектом жизнедеятельности граждан, коими они являются и по сей день.

В настоящее время единоборства необходимо также рассматривать совместно с теми задачами, с которыми сталкивается наше общество, учитывая те навыки и качества, что данные виды спорта способны воспитать в человеке, особенно среди молодёжи.

В первую очередь, не стоит упускать, что сами по себе единоборства являются одним из самых действенных и регулятивных методов воспитания. Во многом он завязан на институте тренерства и наставничества: ученики перенимают опыт и мастерство, а с ними – личные качества своего тренера, в том числе и спортивного характера, в ходе чего у самих учеников формируется принцип субординации, основанный на уважении к старшим и более опытным людям.

В системе единоборств также важное значение имеют сложившиеся традиции и ритуалы, проводимые как во время соревнований, так и на тренировках, в том числе – уважение к своему сопернику. Само это воспитание прививает человеку с детства стойкость и силу воли, решительность, мужество, готовность преодолевать трудности, усидчивость и терпение.

Правильное окружение, построенное на постоянном совершенствовании и конкуренции, стимулирует каждого подготовленного к трудностям, ученика, в том числе помогает ему лучше освоить технику и достичь более высокого результата. Определённые испытания, с которыми сталкивается человека в ходе своего спортивного пути, заставляют его адаптироваться к различным трудностям, анализировать происходящее вокруг него и моментально, практически рефлексивно принимать наиболее эффективные решения. Важно отметить, что в случае с единоборствами главный акцент идёт именно на самооборону, а не на нападение.

Единоборства тесно связаны с дисциплиной и самоконтролем. Это само по себе означает не только систематические тренировки, но и определённый, постоянный образ жизни, который не ограничивается лишь спортивными рамками. Постигающий один из этих видов спорта учится понимать, что будет лучше для него в будущем, идя ради этого на разные компромиссы, а иногда – и жертвуя чем-то. Человек начинает брать ответственность за свои действия и поведение, здоровье и результаты. Особый образ жизни становится настоящей проверкой стойкости и выдержки, образуя прочный фундамент для построения личности.

Благодаря спорту, через который человек способен постигать себя, он, регулярно сталкиваясь со сложностями и стрессом, постепенно приобретает навык бороться со своими страхами, отчасти через собственные поражения и ошибки. Освоение техники любого единоборства, работа над своими ошибками и дальнейшее совершенствование своих знаний и прикладных навыков и является показателем развития человека как физически, так и морально.

Можно сделать вывод, что в современном мире единоборства играют достаточно значимую роль для формирования среди молодёжи правильных идеалов. Те постулаты, на которых строятся данные виды спорта, являются каркасом, на котором способна выстроиться волевая и решительная личность.

Целостная система ценностей, в среде которой воспитываются ученики, является одним из самых грамотных и эффективных методов их развития и постижения тех необходимых человеческих качеств, которые необходимы

сильному и стойкому, взрослому члену общества, готовому сталкиваться с различными трудностями и, исходя из пройденного им пути и опираясь на полученные знания и навыки, преодолевать их.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Давиденко, И.А. Исторические аспекты, перспективы и тенденции развития смешанных видов единоборств / И.А. Давиденко, М.П. Анисимов, А.А. Ленин // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. № 8 (210). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoricheskie-aspekty-perspektivy-i-tendentsii-razvitiya-smeshannyh-vidov-edinoborstv>

2. Захаров, О.Ю. Психолого-педагогические особенности обучения формальным упражнениям в контактных единоборствах / О.Ю. Захаров, М.Б. Ингерлейб // Северо-Кавказский психологический вестник. 2017. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskie-osobennosti-obucheniya-formalnym-uprazhneniyam-v-kontaktnyh-edinoborstvah>

3. О развитии борьбы вольного стиля: приказ по всесоюзному комитету по делам физической культуры и спорта при СНК СССР № 633 от 16 ноября 1938 года. URL: [https://www.sambo.spb.ru/history/633/633\\_1938\\_11\\_16.htm](https://www.sambo.spb.ru/history/633/633_1938_11_16.htm)

4. Селиванов, О.И. Спортивно-боевые единоборства в современной культуре: проблема соотношения традиции и новации // Дискуссия. 2015. №5 (57). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivno-boevye-edinoborstva-v-sovremennoy-kulture-problema-sootnosheniya-traditsii-i-novatsii>

5. О кулачных боях: Указ Екатерины I // Вестник Университета имени О.Е. Кутафина. 2015. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ukaz-ekateriny-i-o-kulachnyh-boyah>

6. Харлампиев А.А. Система САМБО (сборник документов и материалов, 1933-1944). М.: Журавлёв, 2003. 160 с.

## РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСА ТРЕНИНГОВ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОПИНГ-НАВЫКОВ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

А.С. Недашковская, Т.И. Рожина

Сибирский федеральный университет

*Исследовательская работа с целью выявления наиболее часто используемых копинг-стратегий спортсменами в зависимости от индивидуальных особенностей личности; разработка методик формирования эффективных копинг-стратегий. Применение эффективных стратегий преодоления стресса повысит спортивные результаты и качество жизни спортсменов. Результаты подчеркивают необходимость комплексного подхода к тренировкам – физическая подготовка плюс психологическая устойчивость. Спортивная наука уделяет внимание развитию копинг-навыков, что является инструментами достижения максимального потенциала.*

**Ключевые слова:** копинг-стратегии, копинг-навыки, совладающее поведение, стресс, соревнования, эффективный копинг, управление эмоциями

## DEVELOPMENT OF A TRAINING COMPLEX FOR THE FORMATION OF COPING SKILLS OF STUDENT-ATHLETES

A.S. Nedashkovskaya, T.I. Rozhina

Siberian Federal University

*This research aims to identify the most commonly used coping strategies among athletes, depending on their individual personality traits, and to develop a methodology for creating effective coping strategies. By implementing effective stress management strategies, athletes can improve their performance and overall quality of life. The results highlight the importance of a comprehensive approach to training, which includes both physical and psychological resilience. Sports science emphasizes the development of coping skills as a means to maximize potential.*

**Keywords:** coping strategies, coping skills, coping behavior, stress, competition, effective coping, empathy management

Интерес к теме совладающего поведения в настоящее время не только не угасает, а представляет собой одну из наиболее значимых проблем, исследуемых современной наукой. Эту проблему психологи анализируют уже не одно десятилетие с разных ракурсов, но интерес к ней всегда будет актуален [3]. Сегодня мы рассмотрим исследование воздействия защитных механизмов (копинг-стратегий или навыков) на формирование совладающего поведения личности. Такой интерес обусловлен особенностями изучаемого явления и множеством аспектов, касающихся человеческого поведения в условиях спортивных достижений.

Исследование данной проблемы продиктовано постоянно растущей сложностью современной жизни, которая сопровождается увеличением эмоциональных, информационных и психологических нагрузок, предъявляемых к людям. Одним из периодов, в котором человек сталкивается со значительными трудностями, является обучение в высшем учебном заведении.

В современных условиях обучения в ВУЗах, обусловленных введением новых образовательных стандартов, материально-техническим оснащением ВУЗов и высокими требованиями учебных программ. Образовательная система предъявляет все более высокие требования к интеллектуальным и психическим качествам студентов. Всё это приводит к появлению у студентов стрессовых состояний.

Задачей данной исследовательской работы стало выявление наиболее часто используемых копинг-стратегий спортсменами и зависимости той или иной стратегии от индивидуальных особенностей личности, а также разработка методики формирования новых, более эффективных копинг-стратегий.

В данном исследовании приняли участие 24 студента – спортсмена женской и мужской команд по баскетболу Сибирского Федерального Университета в возрасте от 17-ти до 22-х лет. Исследование проводилось по 7-ми методикам:

1. Шкала отношения к предстоящему соревнованию;
2. Методика исследования самооценки, МИС;
3. Тест копинг-навыков спортсмена, АCSI;
4. Комплексный копинговый опросник, CCI-55;
5. Шкала тревоги Спилбергера-Ханина, STAI [6];
6. Уровень субъективного контроля, УСК [5];
7. Индикатор копинг-стратегий, CSI [5].

Итогом стали 42 характеристики, после корреляционного анализа по Спирмену, были выявлены следующие наиболее сильные положительные и отрицательные взаимосвязи между наиболее часто используемыми моделями поведения и индивидуальными особенностями личности.

Надо отметить, что процентные данные незначительно колеблются в зависимости от пола испытуемых, поэтому я не стала их разделять.

Наиболее сильные положительные корреляции:

1. Уверенность в себе и самопринятие: Люди, которые уверены в себе, часто имеют более высокую самооценку и лучше принимают себя – 48%.
2. Обучаемость и внутренняя честность: Открытость к обучению может зависеть от готовности признавать свои ошибки и быть честным по отношению к себе – 45%.
3. Совладание с неприятностями и свобода от негативных переживаний: Люди, которые эффективно справляются с трудностями, менее склонны страдать от негативных эмоций – 40%.
4. Уверенность в себе и мотивация достижения: Высокая уверенность в себе обычно способствует высокой мотивации к достижению целей – 40%.

5. Стратегия поиска социальной поддержки и семейные отношения: Наличие крепких семейных связей может способствовать более активному поиску социальной поддержки – 28%.

Наиболее сильные отрицательные корреляции:

1. Самообвинение и самооценność. Сильное самообвинение часто связано с низкой самооценностью – 18%.

2. Внутренняя конфликтность и уверенность в себе. Внутренние конфликты могут значительно подрывать уверенность в себе – 15%.

3. Перекалывание вины на других и личностная тревожность. Склонность к перекалыванию вины может быть связана с высоким уровнем тревожности – 15%.

4. Эмоциональное избегание и эффективность совладания с неприятностями. Избегание эмоций может затруднить эффективное преодоление трудностей – 11%.

5. Ситуативная тревожность и концентрация. Высокая тревожность в конкретных ситуациях может снижать уровень концентрации и внимательности – 10%.

Данный результат подтверждает актуальность исследования необходимости работы психолога в направлении коррекции копинг-поведения спортсменов в организациях.

Для выработки у групп испытуемых наиболее эффективных копинг-навыков им было предложено поучаствовать в программе формирования и развития навыков.

1. Введение в программу – ознакомить спортсменов с понятием копинг-навыков и их значением для успешных выступлений.

Формат: семинар/вебинар и беседа для выявления текущих проблем и стресса.

2. Обучение адаптивным копинг-навыкам.

Психологические тренировки:

– Тренинг осознанности – упражнения на внимание и осознанность (помогают снизить уровень тревожности), помогают изменить негативные мысли и установки на более конструктивные. Обращение внимания на привычные действия и полное вовлечение в процесс, например, осознанная ходьба, йога.

– Тренинг расстановки приоритетов – обучение оценивать и выявлять наиболее приоритетные задачи и построение алгоритма действия на пути к цели.

– Матрица Эйзенхауэра – это метод тайм-менеджмента, который помогает расставлять приоритеты [1].

Матрица состоит из четырёх квадратов:

А – важные и срочные дела. Это очень важные задачи, которые либо вышли из-под контроля, либо возникли внезапно, их следует выполнить незамедлительно, чтобы избежать последствий.

В – важные и несрочные дела. Приоритетные и перспективные задачи, направлены непосредственно на достижение целей, которые следует планировать и выполнять в отведённое для них время.

С – неважные, но срочные дела. Задачи, которые срочно нужно выполнять, но которые почти никак не влияют на ценности.

D – неважные и несрочные дела. Малозначительные и необязательные задачи, которые почти никак не влияют на ценности и не требуют незамедлительных действий.

Принцип Парето (80/20) – 20% усилий приносят 80% результатов [2].

Обсуждение SMART-целей:

- Конкретность (Specific);
- Измеримость (Measurable);
- Достижимость (Achievable);
- Релевантность (Relevant);
- Ограниченность по времени (Time-bound).

Практическое задание 1 (30 минут) – участники формулируют 3-5 своих целей, используя методику SMART, и обсуждают в группах, как эти цели помогут улучшить результаты в спорте.

Практические упражнения:

- Визуализация – техника, позволяющая спортсменам представить успешное выступление и справиться со стрессом.
- Релаксационные техники – дыхательные упражнения, прогрессивная мышечная релаксация для снижения уровня стресса - медитации. [5].

Групповые занятия и обсуждения:

- Ролевые игры – имитация соревновательных ситуаций для практики копинг-навыков.
- Групповая терапия – обсуждение переживаний и обмен опытом между спортсменами.

Индивидуальные сессии:

- Коучинг – индивидуальные беседы с тренером или психологом для разработки персонализированных стратегий.
- Ведение дневника для отслеживания эмоций и реакций на стрессовые ситуации.

Применение навыков в условиях соревнований:

- Симуляция соревнований – проведение тренировочных соревнований с акцентом на применение копинг-навыков.
- Пост-соревновательный анализ – обсуждение, что сработало, а что нет, и как можно улучшить подход в будущем.

3. Оценка эффективности программы:

- Повторное тестирование с использованием опросников для оценки изменений в копинг-навыках и психологическом состоянии.
- Сбор отзывов и предложений от участников программы для ее улучшения.

#### 4. Поддержка и развитие навыков:

– Создание группы поддержки, где спортсмены могут делиться опытом и получать советы.

– Регулярные встречи для повторного обучения и практики копинг-навыков.

Повторное тестирование показало изменения в результатах.

Уверенность в себе и самопринятие – помогли в принятии себя и способствовали повышению уверенности в себе – 64%.

Обучаемость и внутренняя честность – личностная честность и открытости к обучению изменилась до 46%

Совладание с неприятностями и свобода от негативных переживаний – корреляция изменилась до 53%.

Уверенность в себе и мотивация достижения – участники тренингов стали смелее в своем желании побед – 55%.

Стратегия поиска социальной поддержки и семейные отношения – изменилась в меньшую сторону – 23%, что говорит об укреплении уверенности в себе и сокращению необходимости в социальной поддержке.

Изменения в отрицательных корреляциях.

Самообвинение и самооценность – повышение самосознания и принятия снижает уровень самообвинения и, как следствие, повышает самооценность – 14%.

Внутренняя конфликтность и уверенность в себе: решение внутренних конфликтов укрепляют уверенность в себе и уменьшают эту корреляцию до 10%.

Перекладывание вины на других и личностная тревожность – развитие осознанность и планирование снижают уровень тревожности и укрепляют внутреннюю устойчивость – 9%.

Эмоциональное избегание и эффективность совладания с неприятностями – обучение навыкам принятия эмоций, повышение уверенности в себе, постановка целей и планирование приводит к повышению эффективности совладания с трудностями и ослаблению этой отрицательной корреляции – 4%.

Ситуативная тревожность и концентрация – уменьшение тревожности через тренинги привела к росту концентрации и внимательности, что ослабило корреляцию между этими признаками до 4%.

Данное исследование подчеркивает необходимость комплексного подхода к тренировкам, который включает как физическую подготовку, так и психологическую устойчивость. Изучение копинг-навыков спортсменов является важным аспектом их подготовки и общего благополучия.

Применение эффективных стратегий преодоления стресса и трудностей может значительно повысить не только спортивные результаты, но и качество жизни спортсменов вне зала.

Поддержка тренеров, спортивных психологов и организаций в формировании и развитии копинг-навыков позволит лучше справляться с вызовами, что непременно приведет к более успешной карьере и гармонии в личной жизни. Будущее спортивной науки должно уделять всё больше внимания развитию ментальных навыков, обеспечивая спортсменов инструментами для раскрытия максимального потенциала.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Афанасьева, А. Цель в квадрате: что такое матрица Эйзенхауэра и как применять ее в тайм-менеджменте // Форбс. 2022. № 11/22. URL: <https://www.forbes.ru/svoi-biznes/455177-cel-v-kvadrate-cto-takoe-matrica-ejzenhauera-i-kak-primenat-ee-v-tajm-menedzmente> (дата обращения: 10.09.2025).
2. Борисова, Н.М. Связь личностных характеристик и копинга во взрослости // Мир науки, культуры, образования. 2017. № 4 (65). С. 216-219.
3. Фролова, С.В. Стресс-совладающее поведение подростков в различных социально-психологических ситуациях // PsyJournals.ru: портал психологических изданий. URL: [https://psyjournals.ru/nonserialpublications/sgu\\_socialpsy/contents/30326?ysclid=mj8cwlgdmz606082869](https://psyjournals.ru/nonserialpublications/sgu_socialpsy/contents/30326?ysclid=mj8cwlgdmz606082869) (дата обращения: 10.09.2025).
4. Frota M.P. Coping, Personality Traits and Social Support in Severe Burn Survivors / M.P. Frota, D.S. Zanini // Psychology. 2013. Vol. 4, № 12. URL: [https://www.scirp.org/pdf/PSYCH\\_2013123009534338.pdf](https://www.scirp.org/pdf/PSYCH_2013123009534338.pdf) (дата обращения: 10.09.2025).
5. Jacobson, E. Progressive relaxation. Chicago: University of Chicago Press, 1938. 241 p.
6. Spielberger, C.D. State-Trait Anxiety Inventory / C.D. Spielberger, Y.L. Hanin. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1989.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЕДЕНИЯ МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ У СТУДЕНТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Е.А.Носачев<sup>1</sup>, Е.Д. Калинин<sup>2</sup>, А.В. Горячкин<sup>1</sup>, П.С. Тарасенко<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Сибирский федеральный университет

<sup>2</sup>ФМБК «Бетсити ПАРМА»

*В статье авторами представлен опыт организации учебных занятий по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» со студентами нефизкультурных специальностей, направленных на совершенствование техники ведения мяча. Приведены результаты педагогического исследования, направленного на определение эффективности использования разработанных комплексов специальных упражнений, направленных на совершенствование техники ведения мяча, основанных на учете индивидуальных особенностей занимающихся.*

**Ключевые слова:** студенты, учебный процесс, баскетбол, ведение мяча

## IMPROVING THE TECHNIQUE OF DRAWING A BALL IN BASKETBALL FOR NON-PHYSICAL SPECIALTIES STUDENTS

Е.А.Nosachev<sup>1</sup>, Е.D. Kalinin<sup>2</sup>, А.V. Goryachkin<sup>1</sup>, P.S. Tarasenko<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Siberian Federal University

<sup>2</sup>FMBK "Betsity PARMA"

*In this article, the authors present their experience in organizing training sessions on the discipline "Applied Physical Education and Sports" for students of non-physical education majors, which are aimed at improving the technique of ball dribbling. The article also presents the results of a pedagogical study aimed at determining the effectiveness of using developed sets of special exercises aimed at improving the technique of ball dribbling, which are based on taking into account the individual characteristics of the students.*

**Keywords:** students, educational process, basketball, ball dribbling

**Введение.** В современном образовательном процессе дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт» играет ведущую роль в формировании всесторонне и гармонично развитой личности студента [3]. Баскетбол, на сегодняшний день, является одним из наиболее популярных и динамичных видов спорта, и по праву занимает особое место в учебных программах по физическому воспитанию студентов как средне-специальных, так и высших учебных заведений. Однако, стоит отметить, что для студентов нефизкультурных специальностей, освоение техники игры в баскетбол, а именно техники ведения мяча, может представлять определенную сложность, поскольку данный технический элемент баскетбола по праву является наиболее сложным в освоении [4]. Это обусловлено тем, что эффективное владение

мячом является ключевым навыком, который определяет успешность игрока на соревновательной площадке и позволяет успешно реализовать тактические задумки тренера. В связи с этим, совершенствование техники ведения мяча у студентов нефизкультурных специальностей является актуальной педагогической задачей, требующей разработки и внедрения специализированных и адаптированных методик.

В Сибирском федеральном университете реализация дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» происходит с использованием спортивно-видового формата, а именно студенты самостоятельно выбирают вид физкультурно-спортивной деятельности, которой бы они хотели заниматься в рамках освоения дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» на учебных занятиях [2]. Реализация данного подхода к обучению студентов осуществляется с использованием цифровой системы «У – спорт» разработанной специалистами на базе Сибирского федерального университета [1]. Данная разработка является уникальной и применяется для записи студентов на учебные занятия по дисциплине, а удобный интерфейс позволяет отслеживать в реальном времени посещаемость студентов и результаты контрольных нормативов, которые выполняются в конце каждого семестра. Но стоит отметить, что помимо безусловных положительных аспектов, которые несёт с собой внедрение в учебный процесс студентов интерактивного компонента, посредством использования цифровой платформы «У – спорт» это также повлекло за собой ряд ограничений и вызовов, с которыми столкнулись преподаватели, ведущие практические занятия. Одним из таких вызовов является необходимость организовать и провести практическое занятие для студентов, имеющих кардинально разный уровень как физической, так и технико-тактической подготовленности в баскетболе. Зачастую на занятии одновременно присутствуют студенты, которые ранее имели опыт игры в баскетбол (в баскетбольных секциях или спортивных клубах), и студенты, которые только хотят научиться основам техники игры в баскетбол или имеют небольшой опыт, ограничивающийся школьной программой. Поэтому перед преподавателями стоит задача обучить технике игры в баскетбол студентов, не имеющих опыта в данном виде физкультурно-спортивной деятельности, и совершенствовать технико-тактические способности более опытных студентов.

Целью данного исследования является разработка и апробация эффективности комплексов упражнений, направленных на совершенствование техники ведения мяча у студентов нефизкультурных специальностей.

В исследовании приняло участие 24 студента ( $n = 24$ ) не физкультурных специальностей (юноши) обучающихся 1-3 курсов, занимающихся на специализации баскетбол в течение одного-двух семестров и не имеющих опыта игровой деятельности в баскетболе.

На начальном этапе исследования перед внедрением в учебный процесс разработанных комплексов упражнений определялись индивидуальные особенности занимающихся. Для этого были разработаны оценочные

ведомости, в которых начальный уровень техники ведения мяча определялся по следующим показателям:

1) уровень владения мячом. Производилась оценка базовых навыков, а именно: насколько уверенно студент владеет мячом, насколько хорошо идёт контроль дриблинга двумя руками, а также оценка реакции на изменения игровой ситуации.

2) сильные и слабые стороны. Определение тех компонентов, которые получаются лучше или хуже у занимающегося, а именно: ведение мяча на скорости, переводы и передачи мяча в движении, а также определялись те компоненты, которые требуют улучшения, например определение «слабой руки» при ведении или ведения мяча под прессингом.

3) уровень физической подготовленности и антропометрические данные. Студенты с более высоким ростом (выше 185 см) должны уделять больше внимания ведению мяча в более низкой позиции, а студенты с ростом ниже 180 см комплексы упражнений должны содержать упражнения, направленные на быстроту перехода от дриблинга к передаче партнёру.

4) целеполагание. Определялось, чего именно студент хочет достичь при совершенствовании данного технического приёма: повышение уровня контроля мяча, увеличение арсенала двигательных действий (финты) и т.д.

Для определения контрольной и экспериментальной групп исследования на начальном этапе педагогического эксперимента проведена оценка уровня развития технического приёма «ведение мяча».

Результаты испытаний представлены в таблице 1.

**Таблица 1. Результаты контрольных испытаний по выявлению уровня развития технического навыка «ведение мяча» в контрольной и экспериментальной группах (Т табл = 2,18, при p = 0,05) в начале эксперимента**

Тесты	Контрольная группа (n = 12)	Экспериментальная группа (n = 12)	Т <sub>эксп</sub>	Р
	X ± m	Y ± m		
Ведение мяча с изменением направления 2×15 м, с.	20,2 ± 2,8	19,9 ± 3,2	0,28	>
Челночный бег с ведением мяча 3×10 м, с.	19,6 ± 2,7	20,1 ± 2,5	0,22	>
Ведение двух мячей одновременно двумя руками, м	15,2 ± 1,2	14,8 ± 1,8	0,24	>

По результатам проведённых контрольных испытаний были сформированы две группы исследований контрольная и экспериментальная. Обработка результатов исследования проводилась с использованием методов математической статистики (критерий Стьюдента), что позволило определить отсутствие достоверных различий между исследуемыми группами испытуемых.

Учебные занятия, направленные на совершенствование технического навыка «ведения мяча» в контрольной группе, проводились с использованием подвижных игр, игровых упражнений и эстафет, которые включали в себя элементы и подводящие упражнения направленные на совершенствование техники ведения мяча как на месте, так и в движении.

В экспериментальной группе на занятиях, направленных на совершенствование техники ведения мяча использовались разработанные комплексы упражнений, которые учитывали индивидуальные особенности занимающихся. Ниже приведём примеры таких комплексов.

1. Улучшение контроля мяча и базовых навыков.

«Паук». Ведение мяча вокруг каждой ноги поочередно одной рукой, затем вокруг корпуса. Упражнение выполнять в течение 2–3 минут.

Ведение мяча на месте с «перебиранием» ног. Высокое, среднее, низкое ведение (по 1 минуте на каждый уровень правой и левой рукой).

Ведение двух мячей одновременно на месте и в движении. Упражнение выполнять в течение 2–3 минут. Усложнение: выполнять синхронное и асинхронное ведение мяча.

Ведение мяча с закрытыми глазами. На месте высокое, среднее, низкое ведение (30 секунд каждой рукой).

«Восьмерка». Ведение мяча между ног в движении вперед и назад. Упражнение выполнять в течение 2–3 минут.

2. Развитие скорости передвижений и маневрирования.

Ведение мяча змейкой. Бег змейкой между конусами с ведением мяча на максимальной скорости (3–4 повторения) на всю длину площадки. Выполнение быстрых переводов мяча, сохранение контроля мяча на скорости.

Ведение мяча с изменением направления. Бег по прямой с резкими изменениями направления (вправо, влево) с ведением мяча (3–4 повторения). Метод. указания: быстро реагировать по свистку, быстрая смена направления движения, сохраняя контроль над мячом.

Кроссоверы. Ведение мяча с переводами между ног в движении. Упражнение выполнять в течение 2–3 минут.

Ведение мяча спиной вперед. Бег спиной вперед с ведением мяча Упражнение выполнять в течение 1–2 минуты.

Ведение мяча с утяжелителями. Ведение мяча с утяжелителями на запястьях (2–3 минуты).

Педагогический эксперимент проводился в течение 12 недель, с марта по июнь 2025 года. На констатирующем этапе педагогического эксперимента было проведено контрольное тестирование в той же батарее тестов, что и на начальном этапе исследования.

Результаты контрольных испытаний представлены в таблице 2.

Обработка полученных результатов осуществлялась методами математической статистики, по результатам которой можно судить о том, что прирост результатов как контрольной, так и в экспериментальной группе имеют

положительную динамику, но достоверность различий выше у испытуемых экспериментальной группы. Полученные результаты свидетельствуют о том, что разработанные комплексы специальных упражнений, направленных на совершенствование техники ведения мяча, основанных на учете индивидуальных особенностей и уровне физической подготовленности студентов нефизкультурных специальностей, позволило повысить уровень развития технико-тактических способностей обучающихся в ведении мяча.

**Таблица 2. Результаты контрольных испытаний по выявлению уровня развития технического навыка «ведение мяча» в контрольной и экспериментальной группах (Т табл = 2,18, при p = 0,05) по окончании эксперимента**

Тесты	Контрольная группа (n = 12)	Экспериментальная группа (n = 12)	T <sub>эсп</sub>	P
	X ± m	Y ± m		
Ведение мяча с изменением направления 2×15 м, с.	18,2 ± 1,4	16,2 ± 1,2	2,65	<
Челночный бег с ведением мяча 3×10 м, с.	15,4 ± 2,2	13,6 ± 1,8	2,85	<
Ведение двух мячей одновременно двумя руками, м	20,4 ± 3,2	22,6 ± 1,8	2,55	<

**Заключение.** Совершенствование техники ведения мяча у студентов не физкультурных специальностей сложная задача и требует от преподавателей постоянного совершенствования учебного процесса и внедрения новых форм организации учебных занятий. Проведённый педагогический эксперимент указывает на то, что использование в процессе обучения специализированных комплексов упражнений, основанных на индивидуализации средств и методов педагогического воздействия, является эффективным.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Инновационный проект «U-sport» в рамках реализации дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» в Сибирском федеральном университете / О.В. Булгакова, А.С. Коновалов, Н.В. Соболева, А.Ю. Близневский // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2023. Т. 2, № 1. С. 11-19.
2. Носачев, Е.А. Обучение студентов нефизкультурных специальностей ведению мяча в баскетболе // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов: материалы III Международной научно-практической конференции, Минск, 14–15 января 2025 года. Минск: Белорусский государственный университет, 2025. С. 598-601. EDN OAFBFC.
3. Пилипей, В.Р. Роль физической культуры в образовательном процессе / В.Р. Пилипей, А.И. Мельников // Вестник науки. 2025. Т. 2, № 2 (83). С. 867-872.
4. Пономаренко, Т.А. Физическая подготовка (влияние занятий различными видами спорта на физическую подготовку студентов) на примере баскетбола // Перспективные исследования: теория и практика: сб. статей международной научной конференции, Санкт-Петербург, 29 февраля 2024 года. СПб.: ООО «Международный институт перспективных исследований имени Ломоносова», 2024. С. 16-17.

## ПЛАН ПОДГОТОВКИ КИКБОКСЕРОВ 8-9 ЛЕТ

**Р.А. Пилюян<sup>1</sup>, Л.П. Матвеев<sup>2</sup>, О.М. Мирзоев<sup>2</sup>**

Научный руководитель – **П.И. Петров**, канд. физ.-мат. наук, доцент

<sup>1</sup>Ярославский государственный технический университет

<sup>2</sup>Ярославский государственный технический университет им. М.Г. Демидова

*Рассматривается современный подход к подготовке юных кикбоксеров, предполагающий отказ от узкой специализации на ранних этапах. Вместо этого, акцент делается на многообразной и разносторонней подготовке. Это означает, что программа тренировок должна быть насыщена элементами, способствующими общему физическому развитию, формированию широкого спектра двигательных навыков и укреплению здоровья.*

**Ключевые слова:** спортсмен, кикбоксер, тренировка, тренер, занятия, подготовка, эффективность.

## TRAINING PLAN FOR 8-9 YEAR OLD KICKBOXERS

**R. A. Piloyan<sup>1</sup>, L. P. Matveyev<sup>2</sup>, O. M. Mirzoyev<sup>2</sup>**

Scientific Supervisor – **P.I. Petrov**, Candidate of Physics and Mathematics,  
Associate Professor

<sup>1</sup>Yaroslavl State Technical University

<sup>2</sup>M.G. Demidov Yaroslavl State Technical University

*This paper examines a modern approach to training young kickboxers, which eliminates narrow specialization in the early stages. Instead, it emphasizes diverse and well-rounded training. This means that the training program should be rich in elements that promote overall physical development, the development of a wide range of motor skills, and improved health.*

**Keywords:** athlete, kickboxer, training, coach, classes, preparation, effectiveness.

В мире спорта, где стремление к высоким результатам часто диктует свои правила, вопрос о ранней специализации юных спортсменов всегда вызывал оживленные дискуссии. Исторически сложилось мнение, что определение спортивного направления с первых шагов и целенаправленная подготовка к нему – это реальный путь к достижению выдающихся показателей. И действительно, в отдельных случаях такой подход может принести свои плоды. Однако, как показывает практика, он не лишен существенных недостатков [1].

Нередко раннее определение специализации приводило к тому, что юные спортсмены демонстрировали впечатляющие результаты на начальном этапе [2].

Однако этот успех зачастую достигался ценой пренебрежения общим физическим развитием. Слабая база, отсутствие гармоничного развития

мышечного корсета и координации, неизбежно сказывались на дальнейшей траектории спортивной карьеры. Быстрый рост технико-спортивных показателей сменялся застоём, а порой и вовсе приводил к потере интереса к выбранному виду спорта, в данном случае – к кикбоксингу. Это явление заставляет нас пересмотреть традиционные подходы и отдать предпочтение комплексному и разностороннему развитию юных спортсменов [3].

В данной статье мы рассмотрим нормативы ОФП, необходимые для зачисления и перевода в группы начальной подготовки, на примере двух возрастных групп: 7-8 лет и 9-10 лет. Важно понимать, что представленные данные являются ориентировочными и могут незначительно варьироваться.

Возрастная группа 7-8 лет: «Первые шаги в спорте». Для самых юных спортсменов нормативы ОФП представлены в приказе Министерства спорта РФ от 14.02.2013 №50 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование». В документе есть приложение с нормативами общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки. Ориентированы на базовое развитие двигательных навыков и формирование правильной техники выполнения упражнений (табл.1).

**Таблица 1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7-8 лет				
1.1	Бег на 30 м	с	6,9	7,1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	7	4
1.3	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	7,1	7,35
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	1	3
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	105
1.6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет				
2.1	Бег на 30 м	с	6,2	6,4
2.2	Бег на 1000 м	мин, с	6,1	6,3
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	10	5
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+ 2	+ 3
2.5	Челночный бег 3x10 м	с	9,6	9,9
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	130	120
2.7	Метание мяча весом 150 г	м	19	13

Представленная таблица 2 демонстрирует результаты тестирования физической подготовленности группы детей в возрасте 8-9 лет. Тестирование проводилось по комплексу нормативов общей физической подготовки (ОФП), включающему в себя как скоростные, так и силовые, выносливые и координационные качества.

**Таблица 2. Экспериментальная группа, тесты. До эксперимента**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	№ спортсмена														
			Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. Нормативы общей физической подготовки для мальчиков 8-9 лет																	
1.1	Бег на 30 м	с	6,9	7,1	6,8	7,2	7,0	6,7	7,0	7,5	8,0	6,6	7,8	7,7	7,0	7,1	6,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	7	4	7	7	6	12	7	5	5	10	6	5	10	7	7
1.3	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	7,1	7,3	7,1	7,0	7,3	6,7	7,4	7,8	8,2	6,5	7,9	8,1	7,2	7,3	6,9
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	1	1,5	2	0,8	1,2	1,8	0,6	0,4	-0,5	2,5	-0,2	0,3	0,8	0,6	1,8
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	112	119	102	115	117	108	105	103	122	101	99	104	109	114
1.6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, 3 броска	количество попаданий	2	2	2	1	3	1	1	1	0	3	1	1	1	1	2
2. Нормативы общей физической подготовки для девочек 8-9 лет																	
			Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
2.1	Бег на 30 м	с	7,1	8,2	8,5	6,8	8,9	7,5	7,2	7,0	8,0	6,7	9,2	9,0	8,3	8,7	6,9
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	4	3	2	2	5	3	2	6	3	2	2	5	3	3	5
2.3	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	7,35	8,2	8,4	7,1	7,9	8,3	7,4	7,2	8,4	6,9	8,9	7,2	7,8	9,1	6,9
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3	2,7	2,8	3,5	2,1	2,0	2,7	3,4	2,6	3,3	2,7	3,1	2,8	2,4	3,4
2.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	105	99	97	112	95	103	101	118	92	109	104	106	100	104	113
2.6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, 3 броска	количество попаданий	1	0	1	2	0	1	1	2	0	1	0	2	1	1	3

Экспериментальная группа, как и контрольная группа, будет продолжать заниматься по стандартной программе. В мире детского спорта, где закладываются основы физического и ментального развития, важно постоянно искать новые и эффективные методы тренировок. В этой статье мы рассмотрим пример экспериментальной группы кикбоксеров в возрасте 8-9 лет, где традиционные подходы сочетаются с инновационными методиками, направленными на оптимизацию обучения и повышение мотивации.

*Цель эксперимента:* выявить, как внедрение новых тренировочных методик, акцентирующих внимание на координации, гибкости, тактическом мышлении и психологической устойчивости, повлияет на прогресс юных кикбоксеров по сравнению с группой, тренирующейся по стандартной программе.

*Состав группы:* для чистоты эксперимента необходимо сформировать две группы:

– Экспериментальная группа: 10-12 детей в возрасте 8-9 лет, занимающихся кикбоксингом.

– Контрольная группа: 10-12 детей в возрасте 8-9 лет, занимающихся кикбоксингом, с сопоставимым уровнем подготовки.

Важно, чтобы обе группы тренировались под руководством квалифицированных тренеров, имеющих опыт работы с детьми.

*Методика тренировок экспериментальной группы.*

В отличие от стандартной программы, экспериментальная группа будет включать следующие элементы:

*Упражнения на координацию и баланс:*

– Использование балансировочных досок и полусфер.

– Игры с мячом, требующие точной координации движений.

– Упражнения на развитие проприоцепции (чувства положения тела в пространстве).

*Развитие гибкости и растяжки:*

– Динамическая растяжка перед тренировкой.

– Статическая растяжка после тренировки, с акцентом на мышцы, задействованные в кикбоксинге.

– Использование элементов йоги и пилатеса для улучшения гибкости и контроля тела.

*Тактическое мышление и стратегическое планирование:*

– Разбор видеозаписей боев профессиональных кикбоксеров, с акцентом на тактические решения.

– Ролевые игры и спарринги с заранее заданными условиями, требующие адаптации к различным ситуациям.

– Использование шахмат и других настольных игр для развития логического мышления и стратегического планирования.

*Психологическая подготовка:*

– Визуализация успешных выступлений.

– Техники дыхания для снятия стресса и повышения концентрации.

– Работа с психологом для развития уверенности в себе и умения справляться с неудачами.

*Игровые элементы:*

– Включение в тренировочный процесс игр, имитирующих реальные боевые ситуации.

– Использование элементов геймификации для повышения мотивации и вовлеченности.

*Методика тренировок контрольной группы:*

– Контрольная группа будет тренироваться по стандартной программе, включающей:

- Отработку базовых ударов и комбинаций.
- Спарринги.
- Упражнения на физическую подготовку (отжимания, приседания, подтягивания).
- Растяжку.

#### *Оценка результатов.*

Для оценки эффективности эксперимента необходимо регулярно проводить тестирование обеих групп по следующим параметрам:

#### Физическая подготовка:

- Скорость удара.
- Сила удара.
- Выносливость.
- Гибкость.

#### Техническая подготовка:

- Точность ударов.
- Разнообразие ударов.
- Защитные действия.

#### Тактическая подготовка:

- Умение адаптироваться к различным ситуациям в бою.
- Стратегическое мышление.

#### Психологическая устойчивость:

- Уверенность в себе.
- Умение справляться со стрессом.

По завершении эксперимента, будет проведено повторное тестирование по тем же упражнениям. Сравнение результатов «до» и «после» для каждой группы, а также сравнение изменений между группами, позволит сделать выводы об эффективности.

Таким образом, представленные данные являются критически важным фундаментом для всего дальнейшего исследования. Они позволяют не только оценить текущее состояние физической подготовленности детей, но и служат основой для статистического анализа и формирования обоснованных выводов об эффективности применяемых методик.

Представленная таблица 3 содержит результаты тестирования экспериментальной группы. Группа состоит из 14 спортсменов, разделенных по половому признаку на мальчиков и девочек 8-9 лет, для которых были установлены соответствующие нормативы общей физической подготовки. Анализ данных позволит оценить эффективность проведенных занятий и выявить динамику развития физических качеств у каждого спортсмена.

Для более наглядного анализа, сравним результаты каждого спортсмена с установленной нормой. Отклонение от нормы в лучшую сторону будет рассматриваться как положительная динамика, а в худшую – как отрицательная.

**Таблица 3. Экспериментальная группа, тесты. После эксперимента**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	№ спортсмена														
			Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. Нормативы общей физической подготовки для мальчиков 8-9 лет																	
1.1	Бег на 30 м	с	6,9	7,0	6,8	7,2	7,0	6,7	7,0	7,5	7,8	6,6	7,8	7,7	7,0	6,9	6,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	7	5	7	7	7	12	7	5	6	10	6	5	10	7	7
1.3	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	7,1	7,1	7,1	7,1	7,3	6,7	7,3	7,9	8,2	6,5	7,9	8,1	7,3	7,3	6,9
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	1	1,5	2	0,9	1,2	1,8	0,8	0,6	-0,3	2,5	0	0,3	1,0	0,8	1,8
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	114	119	104	115	117	108	107	103	122	101	102	104	109	114
1.6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, 3 броска	количество попаданий	2	3	2	2	3	2	2	1	1	3	1	1	1	1	3
2. Нормативы общей физической подготовки для девочек 8-9 лет																	
			Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
2.1	Бег на 30 м	с	7,1	8,2	8,5	6,8	8,2	7,4	7,1	7,0	8,0	6,7	9,2	8,4	8,1	8,4	6,9
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	4	3	3	3	5	3	2	6	3	3	2	5	4	3	5
2.3	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	7,35	7,8	8,2	7,2	7,9	8,2	7,4	7,3	8,4	6,9	8,9	7,2	7,8	8,6	6,9
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3	2,8	2,9	3,5	2,3	2,0	2,7	3,4	2,7	3,3	2,8	3,1	2,8	2,4	3,4
2.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	105	100	99	112	97	103	101	118	93	109	104	106	102	104	113
2.6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, 3 броска	количество попаданий	1	1	1	2	1	1	1	2	0	1	1	1	1	1	3

**Вывод.** В целом, мальчики демонстрируют хорошие результаты по большинству показателей. Особенно выделяются спортсмены № 10 и № 5, которые показали высокие результаты по многим упражнениям, часто превышая нормативы. Улучшение силовых показателей (отжимания), гибкости (наклон вперед) и прыгучести (прыжок в длину) наблюдается у значительной части мальчиков.

Девочки: у девочек также есть положительные сдвиги. Спортсменки № 10 и № 14 показали существенное улучшение в беге на 1000 м. Улучшение силовых показателей (отжимания) и точности метания мяча отмечено у ряда девочек. Спортсменка № 14 демонстрирует отличные результаты в метании мяча.

Представленная таблица 4 демонстрирует результаты тестирования контрольной группы, состоящей из 14 спортсменов (предположительно, мальчиков и девочек 8-9 лет, судя по нормативам), до начала проведения какого-либо экспериментального воздействия. Целью данного тестирования было определение исходного уровня физической подготовленности по ряду ключевых показателей.

**Таблица 4. Контрольная группа, тесты. До эксперимента**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	№ спортсмена														
			Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. Нормативы общей физической подготовки для мальчиков 8-9 лет																	
1.1	Бег на 30 м	с	6,9	7,1	6,8	7,2	7,0	6,7	6,7	7,5	8,0	6,6	6,8	7,7	7,0	6,7	6,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	7	5	8	6	6	5	7	6	6	7	8	7	6	8	7
1.3	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	7,1	7,3	7,1	7,0	7,0	6,9	7,0	7,4	8,0	6,9	6,8	8,1	7,1	6,8	7,4
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	1	1,5	2	0,8	1,2	1,8	1,6	0,7	-0,5	1,5	2,2	0,7	0,5	1,6	1,8
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	112	115	102	115	117	118	105	103	122	120	109	108	114	119
1.6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, 3 броска	количество попаданий	2	1	2	1	2	1	3	1	1	3	2	2	2	3	1
2. Нормативы общей физической подготовки для девочек 8-9 лет																	
			Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
2.1	Бег на 30 м	с	7,1	6,9	7,8	7,3	7,0	7,3	7,9	6,7	8,2	8,7	7,0	6,8	8,1	7,8	7,0
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	4	5	2	2	4	3	2	4	3	2	5	6	3	3	5
2.3	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	7,35	7,2	8,0	7,9	7,1	8,1	8,1	6,9	7,8	7,4	7,2	7,0	7,8	8,9	7,5
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3	3,2	1,8	2,4	3,1	2,4	2,5	3,3	2,6	3,1	3,2	3,1	2,1	2,9	3,0
2.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	105	109	99	112	112	100	98	116	97	101	107	110	103	97	108
2.6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, 3 броска	количество попаданий	1	2	1	0	1	1	1	2	0	1	1	2	1	1	1

На основе данного анализа можно предположить, что для дальнейшего развития спортсменов контрольной группы может быть целесообразно:

–Индивидуализированный подход: учитывать индивидуальные особенности и уровень подготовленности каждого спортсмена при планировании тренировочного процесса.

–Акцент на слабые стороны: уделить особое внимание развитию силовых качеств (особенно у девочек), гибкости (у мальчиков) и координации/точности (у девочек).

–Поддержание сильных сторон: продолжать развивать скоростные и скоростно-силовые качества, которые уже находятся на высоком уровне.

–Мотивация: использовать результаты тестирования для мотивации спортсменов, показывая им их прогресс и области для улучшения.

Данные результаты служат важной отправной точкой для оценки эффективности будущих тренировочных методик и программ.

Представленная таблица 5 содержит результаты тестов контрольной группы после проведения эксперимента.

**Таблица 5. Контрольная группа, тесты. После эксперимента**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	№ Спортсмена														
			Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для мальчиков 8-9 лет</b>																	
1.1	Бег на 30 м	с	6,9	7,0	6,8	7,1	6,8	6,7	6,7	7,5	7,8	6,6	6,8	7,7	7,0	6,7	6,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	7	6	8	7	7	6	8	6	6	7	8	8	6	8	7
1.3	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	7,1	7,3	6,9	7,0	7,2	6,9	7,0	7,3	7,5	7,1	6,8	7,6	7,3	6,7	7,3
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	1	1,8	2	1,2	1,2	1,8	1,7	1,2	0,5	1,5	2,2	0,9	0,8	1,6	1,8
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	114	119	108	117	117	118	109	108	122	120	112	108	114	119
1.6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, 3 броска	количество попаданий	2	2	2	1	2	2	3	2	1	3	2	2	2	2	2
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для девочек 8-9 лет</b>																	
			Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
2.1	Бег на 30 м	с	7,1	6,9	7,8	7,2	7,0	7,2	7,7	6,7	8,1	8,5	7,0	6,8	7,6	7,8	7,0
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	4	5	2	3	4	3	3	4	3	2	5	6	3	3	5
2.3	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	7,35	7,1	7,8	7,7	7,2	7,8	7,8	6,9	7,6	7,4	7,2	6,8	7,8	7,9	7,35
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3	3,2	2,3	2,9	3,1	3,0	2,8	3,3	2,6	3,1	3,2	3,1	2,1	2,9	3,0
2.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	105	112	99	110	112	102	101	118	99	103	109	110	103	99	108
2.6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, 3 броска	количество попаданий	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2

Контрольная группа, как правило, не подвергается экспериментальному воздействию, что позволяет оценить естественные изменения в показателях физической подготовленности за период исследования или сравнить их с результатами экспериментальной группы.

В таблице представлены нормативы общей физической подготовки для мальчиков и девочек 8-9 лет, а также индивидуальные результаты 14 спортсменов контрольной группы по шести видам упражнений.

Общие выводы по контрольной группе.

Разнообразие результатов. В контрольной группе наблюдается значительное разнообразие индивидуальных результатов по всем упражнениям, как у мальчиков, так и у девочек. Это является естественным для любой группы детей.

Соответствие нормативам. В целом, большинство спортсменов контрольной группы показывают результаты, соответствующие нормативам или превышающие их. Это говорит о том, что дети в целом находятся на приемлемом уровне физической подготовленности для своего возраста.

**Таблица 6. Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа начальной подготовки 1-го года обучения**

Месяцы / виды подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретические занятия	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
Общая физическая подготовка	15	15	16	13	14	10	15	15	15	16	17	17
Специальная физическая подготовка	3	5	5	4	5	5	6	4	4	6	7	6
Технико-тактическая подготовка	2	5	5	6	6	4	5	6	6	6	5	4
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Зачетные и переводные требования	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Всего за месяц	24	25	27	24	26	20	27	26	25	30	29	29
Всего за год	312											

Подготовка кикбоксеров до этапа начальной подготовки осуществляется по плану для этапа начальной подготовки обучения, приведенного выше. Для проведения эксперимента нам потребовалось две группы:

1 Группа – **контрольная**. Кикбоксеры тренируются по плану для этапа начальной подготовки первого года обучения.

2 Группа – **экспериментальная**. Кикбоксеры данной группы тренируются так же по плану этапа начальной подготовки для 1-го года обучения, но с корректировкой.

Таким образом, результаты констатирующего этапа свидетельствуют о том, что у спортсменов контрольной и экспериментальной групп был выявлен средний уровень развития гибкости. При этом большее количество участвующих экспериментальной группы (а именно 60%) показали выполнение шпагата на среднем уровне, а в контрольной группе большинство участвующих (67%) показали средний уровень при выполнении мостика.

**Таблица 7. Примерный годовой план распределения учебных часов для экспериментальной группы 1-го года обучения**

Месяцы / виды подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	16	119	17	18	17	18	17	18	17	16	17	16
Специальная физическая подготовка	-	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Технико-тактическая подготовка	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
Культурно-массовые мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Зачетные и переводные требования	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Всего за месяц	25	227	26	226	26	26	26	26	26	26	26	26
Всего за год	312											

**Таблица 8. Показатели уровня развития гибкости подростков экспериментальной и контрольной групп (констатирующий этап)**

Уровень	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	Шпагат, %	Прогиб, %	Сгиб, %	Мостик, %	Шпагат, %	Прогиб, %	Сгиб, %	Мостик, %
Высокий	7	20	10	7	7	20	20	7
Средний	60	33	50	53	40	47	67	
Низкий	33	47	40	40	40	40	33	26
Итого	100	100	100	100	87	107	120	33

Дальнейшие рекомендации.

Для более полного понимания эффективности внесенных изменений и дальнейшей оптимизации тренировочного процесса, рекомендуется:

Провести детальный анализ причин ухудшения результатов: изучить индивидуальные случаи снижения показателей, чтобы выявить возможные факторы (например, пропуски тренировок, особенности физического развития, психологические аспекты) и разработать адресные меры поддержки.

Продолжить мониторинг результатов: регулярное тестирование и анализ динамики показателей позволят отслеживать долгосрочное влияние измененного плана и своевременно вносить коррективы.

Сравнить результаты экспериментальной группы с контрольной группой в долгосрочной перспективе: это позволит оценить устойчивость положительной динамики и подтвердить преимущества нового подхода в сравнении с традиционным.

Рассмотреть возможность дальнейшей детализации плана подготовки: на основе полученных данных можно будет разработать более дифференцированные программы для спортсменов с разными стартовыми возможностями и темпами развития.

Изучить влияние изменений на другие аспекты подготовки: помимо результатов тестирования, важно оценить, как новый план повлиял на техническую подготовку, физическую выносливость, скоростно-силовые качества и психологическую устойчивость спортсменов.

Обсудить результаты с тренерским штабом: обмен мнениями и опытом поможет обобщить полученные выводы и интегрировать их в общую методику подготовки.

Таким образом, положительная динамика, наблюдаемая в экспериментальной группе, является весомым основанием для дальнейшего применения и совершенствования предложенных изменений в тренировочном процессе.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991.
2. Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте. М.: Спортакадем-пресс, 2000.
3. Пилоян Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов единоборцев / Р.А Пилоян, А.Д. Суханов. Малаховка, 1999.

## **ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТА**

**Н.В. Савкина, И.В. Панина, А.Е. Данилочкин**

Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева

*В данной статье на основе обзора теоретических материалов и онлайн опроса студентов рассматривается влияние регулярных физических упражнений на улучшение их настроения, снижение уровня тревожности и стресса, а также повышение общей удовлетворенности жизнью.*

*Ключевые слова:* физические упражнения, эмоции, психоэмоциональное состояние, психология, здоровье

## **THE INFLUENCE OF PHYSICAL EXERCISES ON THE EMOTIONAL STATE OF A STUDENT**

**N.V. Savkina, I.V. Panina, A.E. Danilochkin**

I.S. Turgenev Orel State University

*This article examines the impact of regular exercise on improving mood, reducing anxiety and stress, and increasing overall life satisfaction using a review of theoretical literature and an online survey of students.*

*Keywords:* physical exercises, emotions, psychoemotional state, psychology, health

**Актуальность.** В современном мире люди сталкиваются с растущим уровнем стресса, тревожности и эмоционального выгорания. Эти психические расстройства могут возникать на фоне быстрых изменений в обществе, социального давления, личных проблем и глобальных кризисов. В настоящее время существует необходимость предложения простых и доступных способов улучшения психоэмоционального состояния. Физическая активность в данном случае может рассматриваться как важный фактор поддержания не только физического, но и психического здоровья. Это делает тему влияния физических упражнений на эмоции человека особенно актуальной в условиях стремительного темпа жизни и роста стрессовых проявлений. Однако у молодежи не сформирована ценностная мотивация к занятиям физической культурой и спортом, и остается ряд вопросов, связанных с положительным влиянием и тем, какие виды физических нагрузок наиболее эффективны для улучшения эмоционального состояния определенного человека.

**Анализ литературы.** При подготовке данной работы проведён анализ научных публикаций, рассмотрены психологические аспекты воздействия физических упражнений на эмоциональное состояние и проведен онлайн опрос среди юношей и девушек, обучающихся в ОГУ имени И.С.Тургенева.

**Целью** данного исследования является рассмотрение отношения молодых людей к использованию физической нагрузки для улучшения психоэмоционального фона.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Современные студенты во время обучения подвержены повышенным умственным и физическим нагрузкам, особенно в периоды зачетных недель и экзаменационных сессий. Такое напряжение негативно сказывается на общем состоянии организма и проявляется в усталости, переутомлении, потере внимательности и концентрации. В этой связи становится обязательным использование мер по улучшению их эмоционального состояния в учебной и повседневной жизни.

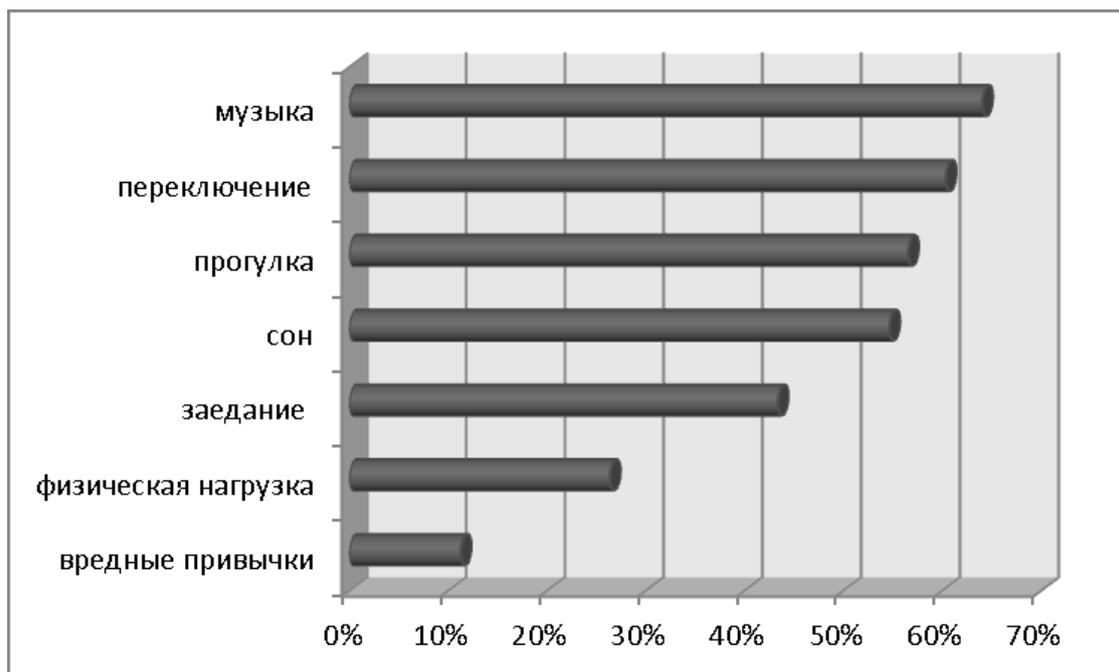
Физическая культура приобретает незаменимое значение не только в оказании благотворного влияния на молодой организм, но и в формировании физически и эмоционально-психически здорового человека. [1]

Для всестороннего рассмотрения влияния физической нагрузки на психологическое благополучие был проведен онлайн – опрос среди молодых людей, обучающихся на первом курсе Орловского государственного университета имени И.С.Тургенева. Задачами которого являлись: выявление вида наиболее популярной физической нагрузки у студентов, изучение эмоционального состояния после активных тренировок, альтернативные способы снижения напряжения, преодоления стресса и депрессии.

В опросе приняло участие 53 чел. разной физической подготовки, из которых 2 чел. тренируются профессионально более 5 раз в неделю; 9 – занимаются около 4 раз в неделю; 19 чел. – более 2 раз в неделю, а 23 респондента физически пассивны.

В результате опроса выявлено, что только чуть более половины (56,6%) студентов – первокурсников имеют необходимую недельную двигательную нагрузку и придерживаются активного образа жизни (43,4% – нет).

В ходе проведенного опроса были рассмотрены используемые обучающимися способы снижения информационной перегруженности (рис. 1).



**Рис. 1. Используемые способы снижения информационной перегруженности**

При возможности выбора нескольких ответов студенты показали, что преимущественно используемым способом борьбы с напряжением для них является прослушивание любимой музыки – 64,1% (34 чел.); выбирают прогулку – 56,6% (30 чел.); переключаются на другой вид деятельности – 60,4% (32 чел.); предпочитают сон – 54,7% (29 чел.); заедают стресс – 43,4% (23 чел.); идут на тренировку – 26,4% (14 чел.); злоупотребляют вредными привычками – 11,3% (6 чел.)

Доказано, что занятия физической культурой способны противодействовать нервно-эмоциональному утомлению, стрессу и различным психологическим расстройствам. Тренировки формируют у студента высокий уровень мотивации, уверенность, твердость характера, владение самоконтролем и эмоциональную устойчивость [2].

Онлайн опрос включал в себя вопрос об эмоциях и самочувствии после тренировки, в результате которого мы выяснили, что 53,3% (16 чел.) опрошенных отмечают положительные эмоции; мотивирование – 26,6% (8 чел.); оздоровительный эффект – 20% (6 чел.), при этом ни один из респондентов не отметил у себя ухудшение настроения и потерю мотивации.

Только регулярные физические упражнения могут помочь уменьшить симптомы депрессии, улучшить настроение и общее психическое здоровье. Поэтому важно выбрать вид физической активности, который подходит индивидуальным возможностям и предпочтениям, и продолжать его системно для достижения оптимальных результатов [4].

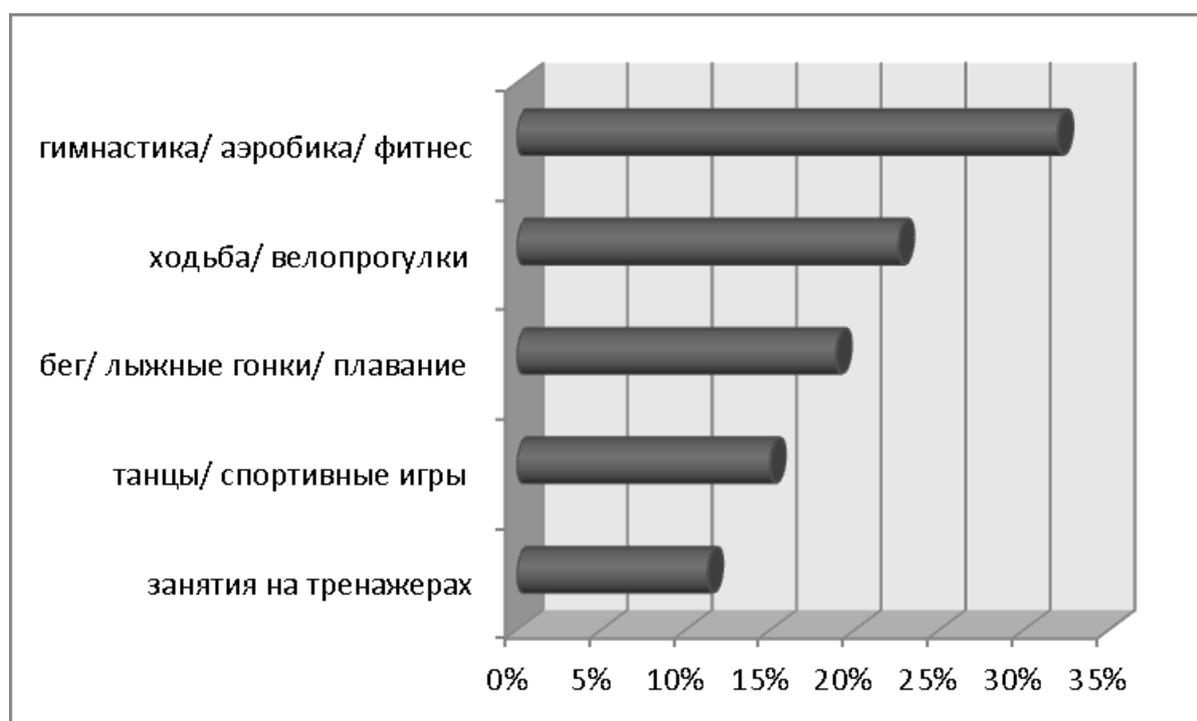
Большинство опрошенных активных студентов отдают предпочтение двигательной активности на открытом воздухе – 50% (15 чел.); 20% (6 чел.) – культивируют занятия дома в свободное время; 16,7% (5 чел.) – в спортивном или тренажерном зале и 13,3% (4 чел.) считают лучшим плавание в бассейне (рис. 2).



**Рис. 2. Физическая нагрузка**

Наиболее популярными видами физических упражнений среди молодых людей оказались ходьба / велопогулки – 22,6% (12 чел.); гимнастика / аэробика / фитнес – 32% (17 чел.); танцы / спортивные игры – 15% (8 чел.), бег / лыжные гонки / плавание – 18,9% (10 чел.) и занятия на тренажерах – 11,3% (6 чел.) (рис. 3).

Влияние физической культуры и спорта имеет очевидные преимущества, такие как сохранение здоровья, устранение болезненного состояния организма, укрепление всех систем, физическое развитие, а так же предотвращение чрезмерных физических перегрузок. Регулярные занятия могут снизить уровень тревожности и симптомов депрессии даже у людей, страдающих от серьезных психических расстройств. Физические нагрузки активируют механизмы, ответственные за снижение стресса, повышают уверенность в себе.



**Рис. 3. Предпочитаемые виды физических упражнений**

Увлечение командными видами спорта способствует повышению самооценки и коллективизма. Секционные занятия создают социальное общение, взаимодействие и поддержку, способствуя проявлению психотерапевтического эффекта. Двигательная активность является фактором, который способен повысить качество жизни. Конечно, молодые люди должны быть мотивированны на занятия исходя из собственной пользы. [3]

**Заключение.** По результатам проведенного опроса было доказано положительное влияние физической активности на эмоциональное состояние студентов. Однако лишь немного более половины из них отдают предпочтение физической культуре и спорту, как комплексному средству регулирования функций мозга, улучшения качества сна, умственной активности, работоспособности, повышения самооценки и универсальной психо-эмоциональной терапии. Здоровье учащейся молодежи определяет будущее

нации и является одним из основных показателей предстоящего социально-экономического благосостояния страны в целом. Вот почему так важно в настоящее время уделять усиленное внимание формированию физической культуры личности юношей и девушек, прививая им здоровые установки, ценности, взгляды, мировоззрения, обучая самостоятельному поддержанию необходимой физической формы для обеспечения качественной жизнедеятельности.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Калашникова, Р.В. Влияние физической культуры и спорта на эмоциональное состояние человека / Р.В. Калашникова, А.В. Балашов // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее: материалы региональной конференции, Иркутск, 29 ноября 2019 года. Иркутск: Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2019. С. 73-76.

2. Очерхаджиева, П.А. Влияние занятий физической культурой на эмоциональное состояние студентов / П.А. Очерхаджиева, Ш.Ж. Хажмухамбетова, М.И. Далхаева // Современные технологии здоровьесбережения и актуальные стратегии реализации физкультурно-спортивной деятельности в региональных аспектах: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Брянск, 15 мая 2024 года. Брянск: Брянский государственный университет им. акад. И.Г. Петровского, 2024. С. 214-218.

3. Савкина, Н.В. Влияние спорта и физической культуры на жизнедеятельность студентов / Н.В. Савкина, И.В. Панина // Актуальные проблемы и инновационные решения физической культуры и спортивной тренировки: материалы научно-практической конференции с международным участием, посвященной 70-летию кафедры теории и методики легкой атлетики ФГБОУ ВО "СГУС", Смоленск, 12 января 2023 года / под общей редакцией В.Г. Семенова, С.Ю. Усачевой, Г.В. Дубинина. Смоленск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма", 2023.

4. Ткач, И.М. Роль физической культуры в профилактике депрессии и тревожных расстройств / И.М. Ткач, Е.В. Матухно // Трансформация теории и методологии педагогических и психологических исследований: сб. научных статей. Волгоград: ООО "Сфера", 2025. С. 37-39.

## **РОЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ В ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

**А.П. Саликова, Л.А. Дубковская, А.С. Шишов**

Научный руководитель – **Л.А. Дубковская**, канд. соц. наук, доцент  
**А.С. Шишов**, старший преподаватель

Сибирский государственный университет водного транспорта

*Формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту является важнейшей задачей современного российского общества. Важнейшую роль в данном процессе играют образовательные организации, которые выступают проводниками базовых принципов здорового образа жизни, помогая формировать привычки регулярного занятия физическими упражнениями и способствуя выработке личного опыта к активной жизнедеятельности. Данная статья посвящена исследованию роли образовательных организаций в формировании положительного отношения студентов к занятию спортом и здоровому образу жизни.*

**Ключевые слова:** физическая активность, мотивация, образовательные организации, здоровый образ жизни, студенты

## **THE ROLE OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS IN SHAPING MOTIVATION FOR A HEALTHY LIFESTYLE**

**A.P. Salikova, L.A. Dubkovskaya, A.S. Shishov**

Scientific Supervisor – **L.A. Dubkovskaya**, Candidate of Social Sciences,  
Associate Professor  
**A.S. Shishov**, Senior Lecturer

Siberian State University of Water Transport

*The development of a sustainable interest in physical culture and sports is one of the most important tasks of modern Russian society. Educational institutions play a crucial role in this process, serving as conduits for the basic principles of a healthy lifestyle, helping to develop habits of regular physical exercise, and contributing to the formation of personal experience in active living. This article is devoted to studying the role of educational institutions in shaping a positive attitude among students toward engaging in sports and leading a healthy lifestyle.*

**Keywords:** physical activity, motivation, educational institution, healthy lifestyle, students

Сегодня, в условиях стремительного роста числа заболеваний, вызванных малоподвижностью, неправильным питанием и нездоровым образом жизни, особенно актуальным становится направление усилий государства и общества на преодоление негативных тенденций и обеспечение высокого уровня вовлечённости населения в активную деятельность.

Одна из ключевых составляющих реализации подобной стратегии лежит в плоскости образовательных процессов. Учебные заведения являются местом концентрации большого количества представителей молодого поколения, которые активно воспринимают новые идеи и легко адаптируются к предложенным условиям. Именно поэтому задача педагогического сообщества состоит в разработке наиболее действенных механизмов, позволяющих эффективно интегрировать спортивные мероприятия в повседневную жизнь учащихся [1].

Образовательные организации обеспечивают широкий спектр возможностей для приобщения детей и молодёжи к активным видам отдыха, занятиям спортом и укрепляют понимание важности регулярных физических нагрузок. Уроки физической культуры, дополнительные секции, массовые мероприятия и состязательные события внутри коллективов и за пределами классов формируют необходимые установки, создают условия для раскрытия потенциала ребёнка и предоставляют шанс ощутить радость побед и осознать ценность собственного здоровья [4].

Вопрос мотивации студентов к занятиям спортом изучается достаточно давно. Выделяются внутренние и внешние мотивы. Внутренними называют желание студентов получать удовольствие от самого процесса тренировки, ощущение удовлетворенности от достигнутых успехов, улучшение своего внешнего вида и самочувствие. Внешние же мотивы связаны с внешним давлением, такие как обязательные зачеты, экзамены, награды, признание сверстников и руководством.

Наиболее стабильной и долгосрочной считается внутренняя мотивация, основанная на личном стремлении вести активный образ жизни. Задача образовательных организаций заключается именно в поддержке внутренней мотивации студентов, помогая осознать важность занятий спортом и сформировать привычку регулярно заниматься физической активностью.

Основными инструментами эффективного воздействия на воспитанников в плане привлечения их к спортивному движению являются разнообразные методы и подходы, применяемые учебными заведениями.

Организация занятий по физической подготовке должна учитывать возрастные особенности учащихся, возможности образовательной площадки и специфику целевой аудитории. Важно обеспечить равномерное распределение нагрузок, предложить доступные программы тренировок, создать комфортные условия для освоения основ гимнастики, бега, плавания и других видов спорта. Использование интерактивных методик позволяет повысить заинтересованность студентов и школьников, разнообразить уроки и увеличить количество желающих посещать специализированные секции.

Участие в соревновательных событиях разного масштаба стимулирует желание побеждать, вырабатывать волевые качества, улучшает коммуникативные способности и помогает раскрыть потенциал участников. Школьники получают возможность проявить себя, показать уровень своей готовности, оценить собственные силы и установить полезные контакты. Организация соревнований проводится на уровне классных комнат, школ,

районов и регионов, позволяя охватить максимальное число заинтересованных лиц и обеспечить равноправные условия конкуренции [2].

Информационное сопровождение процесса популяризации спорта включает проведение лекций, бесед, показ тематических фильмов, выпуск специальных изданий и размещение материалов на официальных ресурсах организации. Все перечисленные средства направлены на повышение осведомлённости молодёжи относительно пользы спорта, основных направлений деятельности, преимуществ активного образа жизни перед пассивным отдыхом. Грамотная подача материала вызывает доверие у потенциальных участников и увеличивает вероятность перехода их в разряд постоянных пользователей спортивных площадок и оборудования [3].

Основные функции образовательных организаций заключаются в следующем:

1. Создание современной инфраструктуры. Наличие тренажерных залов, стадионов, бассейнов и площадок для занятий спортом обеспечивает доступность физической активности для студентов. Без удобных мест для занятий сложно говорить о высоком уровне мотивации;

2. Организация спортивно-массовых мероприятий и соревнований. Регулярные соревнования внутри учебного заведения развивают дух соперничества, привлекают большее количество студентов к участию в активных видах деятельности и повышают престиж занятий спортом;

3. Психологическая поддержка. Преподаватели физической культуры и кураторы групп оказывают помощь студентам в выборе подходящего вида спорта, дают советы по технике упражнений и помогают преодолевать психологические барьеры, мешающие начать активные занятия;

4. Информационная пропаганда. Через лекции, семинары, контент и ТВ можно рассказать студентам о преимуществах спорта и научить правилам планирования своей физической активности;

5. Интеграция спорта в учебный процесс. Интеграцию спорта в учебную программу возможно осуществить, организуя факультативные занятия, внеклассные мероприятия и секции по интересам [3].

Несмотря на многочисленные возможности, представляемые образовательными организациями, существует ряд трудностей, снижающих эффективность усилий по привлечению студентов к занятиям спортом:

5. Многие учебные заведения имеют недостаточную материально-техническую базу для полноценных занятий спортом. Недостаточное финансирование приводит к отсутствию качественного инвентаря, тренажёров и удобных спортивных сооружений;

6. Непонимание большинством студентов реальной пользы регулярных занятий спортом;

7. Современные программы высшего образования требуют значительного количества времени на подготовку к экзаменам, написание рефератов и выполнение практических заданий. Свободное время становится дефицитом, вследствие чего физическая активность вытесняется необходимостью учиться;

8. Для успешной интеграции спорта в повседневную жизнь студентов необходимы специализированные подходы, методы и формы организации тренировок. Часто такая работа проводится не системно, не учитывая индивидуальных особенностей каждого студента;

9. Преподавательский состав нередко испытывает дефицит профессиональных компетенций и опыта в области физической культуры и спорта. Некоторые педагоги сами не проявляют заинтересованности в занятиях спортом, что снижает мотивацию студентов;

10. Важным фактором является отсутствие положительных примеров семейной поддержки и формирования здоровых привычек в детстве. Родители редко демонстрируют собственный пример активной физической жизни, отчего у молодёжи формируется низкая потребность в регулярных занятиях спортом.

Эти проблемы требуют пристального внимания со стороны руководства учебных заведений и общественных организаций, занятых развитием физической культуры и спорта.

Некоторые российские учебные заведения успешно реализуют программы интеграции спорта в систему воспитания студентов. Так, Московский государственный университет имени Ломоносова реализует проект «Университетская лига спорта», объединяющий десятки тысяч студентов в единственном спортивном сообществе. Подобные инициативы значительно увеличивают популярность спорта среди студентов и способствуют общему оздоровлению коллективу.

Другой пример – Сибирский государственный университет водного транспорта и Томский государственный университет, которые проводят ежегодные внутривузовские спартакиады, привлекающие тысячи студентов и сотрудников университета. Благодаря таким мероприятиям повышается общий спортивный энтузиазм и формируется положительное отношение к активному образу жизни.

Также некоторые региональные университеты активно сотрудничают с местными властями и спонсорами, обеспечивая студентов качественными спортивными объектами и финансовыми ресурсами для участия в региональных и всероссийских соревнованиях.

Перед образовательными организациями стоят серьёзные задачи по обеспечению постоянного прогресса в области воспитания здоровой нации. Необходимо дальнейшее совершенствование методики преподавания дисциплин, касающихся спорта и здоровья, разработка единых стандартов и рекомендаций по проведению занятий и мероприятий, направленных на укрепление мотивационной сферы учащихся. Активизация исследований, выявление лучших практик и обмен ими позволит значительно расширить горизонты понимания места и роли образовательных организаций в формировании правильных жизненных ориентиров будущих поколений россиян.

Дальнейшие исследования должны включать разработку и тестирование инновационного инструментария, предназначенного для объективной оценки

достигнутых успехов и выявления слабых мест, препятствующих эффективному внедрению спортивных проектов в школьную среду. Регулярное обновление нормативных документов и предоставление ресурсной поддержки смогут поддержать данную инициативу на должном уровне.

Обобщая изложенный материал, можно сделать вывод, что роль образовательных организаций в формировании мотивации студентов к занятиям спортом велика и разнообразна. Она включает целый комплекс действий, направленный на создание соответствующих условий, поддержку студентов и пропаганду активного образа жизни.

Образование должно становиться базой для выработки, положительных установок и поведения, связанных с поддержкой собственного здоровья и благополучия. Чем раньше удастся привить молодым людям понимание ценности занятий спортом, тем легче станет поддержать такую установку в течение всей последующей жизни.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ландарь, А.А. Мотивация к спорту в нашей жизни / А.А. Ландарь, О.В. Носи, О.Л. Иванова // Успехи в химии и химической технологии. 2017. № 14 (195).
2. Роль учебных занятий в формировании мотивации у студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом / Е.Ю. Сысоева, Е.Г. Стадник, Т.Е. Сими́на, А.Н. Рогозина // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. № 4 (182). С. 434-440.
3. Формирование мотивации учащихся образовательных учреждений к занятиям физической культурой и спортом / В.С. Хага́й, Л.И. Тимошенко, Б.А. Мхце, В.В. Хага́й, А.В. Агеев // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 59-1. С. 396-399.
4. Хрыков, И.С. Роль и место спорта в жизни и здоровье человека // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 113-116.

## **СПОРТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ: ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА СПОРТ**

**К.А. Смоляков, Р.Ю. Жданов**

Научный руководитель – **И.Ю. Серенкова**, старший преподаватель,  
**Е.Н. Ткаченко**, старший преподаватель

Балтийская государственная академия рыбопромыслового флота

*В данной статье рассматриваются инновационные тренды в спорте, связанные с использованием современных технологий для оптимизации тренировок спортсменов и расширение возможностей для проведения турниров по шахматам для студентов.*

**Ключевые слова:** *тренировка, спортсмены, технологии, спорт, шахматы*

## **SPORTS TECHNOLOGY: THE IMPACT OF MODERN TECHNOLOGY ON SPORTS**

**K.A. Smolyakov, R.Yu. Zhdanov**

Scientific Supervisor – **I.Yu. Serenkova**, Senior Lecturer,  
**E.N. Tkachenko**, Senior Lecturer

Baltic State Academy of Fishing Fleet

*This article discusses innovative trends in sports related to the use of modern technologies to optimize athletes' training and expand opportunities for holding chess tournaments for students.*

**Keywords:** *training, athletes, technology, innovation, sports, chess*

Сейчас технологии сильно меняют подготовку атлетов, делая её более продуктивной, безопасной и индивидуальной. Это касается всего: от обработки информации до психологической поддержки. Вот основные направления:

1. Носимые устройства и отслеживание в реальном времени.

Фитнес-трекеры, смарт-часы, пульсометры и вещи с датчиками позволяют постоянно следить за здоровьем и активностью:

- физиологические показатели: пульс, уровень кислорода в крови, температура, активность мышц, сон и стресс.

- Активность: пройденное расстояние, скорость, число повторений, калории.

- Предотвращение травм: зная о напряжении мышц и усталости, тренеры заметят переутомление и снизят риск травм.

2. Виртуальная (VR) и добавленная реальность (AR).

Эти технологии создают эффект присутствия. Это полезно в сложных видах спорта.

- Имитация: атлеты тренируются в виртуальной среде, которая повторяет трассы, стадионы и погоду. Это используют в горнолыжном спорте, автоспорте, гребле и других.

- Развитие навыков: VR помогает тренировать реакцию, умение принимать решения и улучшает периферическое зрение.

- Психологическая подготовка: атлеты мысленно переживают сложные моменты соревнований, это снижает тревогу и добавляет уверенности.

### 3. Анализ больших данных и искусственный интеллект (ИИ).

Сбор и обработка больших объёмов информации меняют подготовку к тренировкам.

- Индивидуальные тренировки: программы машинного обучения обрабатывают данные каждого атлета (физические параметры, генетику, как он реагирует на нагрузки) и создают личные программы.

- Прогнозы: ИИ прогнозирует риск травм, анализирует технику и усталость. Это помогает скорректировать план тренировок.

- Анализ техники: зрение компьютера и датчики движения показывают биомеханику атлета, фиксируют ошибки и предлагают, как их исправить.

### 4. Умная экипировка и биомеханический анализ.

Спортивная одежда и обувь становятся технологичными.

- Умная одежда: вещи с датчиками следят за активностью мышц, техникой упражнений в реальном времени.

- Биомеханический анализ: быстрые камеры и сенсоры позволяют детально разобрать движения атлета, сделать их лучше, чтобы повысить результат и снизить нагрузку на суставы.

### 5. Онлайн-платформы, приложения и социальные сети.

Благодаря технологиям спорт становится доступнее.

- Личные тренеры в телефоне: приложения предлагают индивидуальные планы тренировок и питания, отслеживают прогресс и дают советы на основе ИИ.

- Мотивация и общение: в социальных сетях и приложениях для фитнеса можно делиться успехами и находить мотивацию. Известные атлеты и тренеры делятся знаниями.

- Тренировки на расстоянии: онлайн-платформы и видеозвонки позволяют учиться у тренеров из любой точки мира.

### 6. Генетическое тестирование и индивидуальное питание.

Технологии влияют на физиологию.

- Генетический анализ: тесты показывают, к каким нагрузкам есть склонность, скорость восстановления и риски травм. Это помогает создать индивидуальную программу тренировок и питания.

- Восстановление: на основе данных о состоянии организма подбираются способы быстро восстановиться после нагрузок.

### 7. Технологии в образовательном и олимпийском спорте.

Инновации появляются в массовом спорте и в спорте высших достижений.

- «Перевернутый класс»: в школах учат теорию дома с помощью видео, а на уроке физкультуры занимаются практикой. Это делает учёбу интереснее.

- Олимпийские технологии: на Играх технологии создают современную инфраструктуру, системы для судейства (видеоповторы и датчики), трансляции с VR и AR.

Давайте приведем пример влияния современных технологий на такой вид спорта как шахматы:

В российских межвузовских шахматных соревнованиях произошли существенные изменения благодаря новым технологиям, которые затронули подготовку, процесс игры и анализ. Важные аспекты заключаются в следующем:

1. Применение ИИ в анализе и подготовке:

- Программы на основе ИИ, такие как Stockfish и Leela Chess Zero, стали важной частью тренировок. Студенты пользуются ими, чтобы анализировать игры, находить ошибки и учиться новым стратегиям.

- Эти инструменты дают возможность разбирать игровые позиции, находить лучшие ходы и понимать тонкости, которые ранее было сложно освоить.

- ИИ вроде AlphaZero показывает нестандартные стратегии и тактические приемы, полезные для изучения и применения.

2. Онлайн-платформы и расширение географии соревнований:

- Онлайн-платформы (Chess.com, Lichess и другие) позволяют вузам организовывать турниры и участвовать в них вне зависимости от местоположения (рис. 1). Это расширяет возможности для соревнований между университетами из разных регионов России и других стран.



**Рис. 1. Обучение игре в шахматы на онлайн-платформе Chess.com**

Онлайн-формат стал особенно важен во время пандемии и после нее, обеспечивая непрерывность соревнований.

- Платформы автоматизируют подсчет очков, ведут рейтинги и транслируют партии, что делает организацию турниров более удобной.

### 3. Влияние на образование и успеваемость:

- Исследования говорят о том, что шахматы помогают студентам лучше учиться, развивая логическое мышление, стратегическое планирование и эмоциональную устойчивость.

- Вузы добавляют шахматы в образовательные программы и применяют технологии для создания систем обучения с индивидуальным подходом. Например, модульные технологии и компьютерные программы помогают студентам учиться в удобном для них темпе.

- В Петрозаводском государственном университете студенты, которые занимаются шахматами, имеют более высокие средние баллы.

### 4. Примеры использования технологий в институтских турнирах:

- Некоторые университеты, включая МГУ, активно пользуются шахматными программами и онлайн-платформами для турниров и тренировок. Это включает в себя использование ИИ для анализа игр и разработки индивидуальных тренировочных планов.

- Исследования в МГУ показали, что шахматы развивают зрительно-пространственную память, что особенно полезно для студентов, изучающих математику и инженерные науки.

### 5. Перспективы развития:

- Внедрение виртуальной (VR) и дополненной реальности (AR) может изменить формат турниров, создавая эффект присутствия и вовлеченности.

- Развитие обучающих систем на основе ИИ, адаптирующихся к нуждам студента, позволит персонализировать подготовку, учитывая сильные и слабые стороны.

- Растет интерес к смешанным форматам турниров, сочетающим онлайн- и оффлайн-элементы, что делает шахматы более доступными для всех.

**Вывод:** вышесказанное описывает, как новые технологии изменили подход к тренировкам спортсменов и к шахматным соревнованиям российских вузов, сделав их более доступными и интеллектуально интересными. Связь ИИ, онлайн-платформ и образовательных технологий не только улучшила игру, но и помогла студентам в учебе и развитии. В будущем следует ожидать дальнейшего развития этих направлений с акцентом на технологии погружения и индивидуальный подход к обучению.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Московских, О.А. Инновационные тренды в спорте: как современные технологии меняют подход к тренировкам // Universum: технические науки. 2024. № 6 (123). URL: <https://7universum.com/ru/tech/archive/item/17730>

2. Научный лидер 2025: Сборник статей Международного научно-исследовательского конкурса, Пенза, 10 октября 2025 года. Пенза: Наука и Просвещение, 2025. 64 с. EDN AIUYBN.

3. Коротков, К.Г. Инновационные технологии в спорте: исследование психофизиологического состояния спортсменов методом газоразрядной визуализации / К.Г. Коротков, А.К. Короткова. М.: Советский спорт, 2008. 277 с.

4. Общероссийская общественная организация «Федерация шахмат России»: [сайт]. URL: <https://ruchess.ru/education/>

## **РОЛЬ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА ПЕРИОД ДО 2030 ГОДА**

**М.С. Цараненко**

Научный руководитель – **И.Н. Селиверстова**, канд. пед. наук, доцент

Уральский государственный университет физической культуры

*В статье обоснована актуальность расширения доступных форм физической активности на фоне снижения уровня двигательной активности населения и тенденция развития спортивного туризма. Данный вид спорта способствует в достижении целей Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года.*

**Ключевые слова:** спортивный туризм, роль спортивного туризма, массовость, вовлеченность, безопасность, дистанция, маршрут, двигательная активность.

## **THE ROLE OF SPORTS TOURISM IN THE STRATEGY FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE RUSSIAN FEDERATION FOR THE PERIOD UP TO 2030**

**M.S. Tsaranenko**

Scientific Supervisor – **I.N. Seliverstova**, Candidate of Pedagogical Sciences,  
Associate Professor

Ural State University of Physical Culture

*The article substantiates the relevance of expanding the available forms of physical activity against the background of a decrease in the level of physical activity of the population and the trend in the development of sports tourism. This sport contributes to achieving the goals of the Strategy for the Development of Physical Culture and Sports in the Russian Federation for the period up to 2030.*

**Keywords:** sports tourism, the role of sports tourism, mass participation, safety, distance, route, motor activity.

В настоящее время ведение активного образа жизни снижается, люди часто оказываются в стрессовых ситуациях, подвержены хронической усталости и ведут малоподвижный образ жизни. Особенно от снижения уровня жизни страдают городские жители, постоянно сталкивающиеся с шумом, быстрым темпом жизни и загрязнением окружающей среды. Потребность в доступных средствах физической культуры и спорта растут, участие в физических активностях повышают настроение, снижают стресс, помогают быстрее восстанавливаться и поддерживать здоровый образ жизни.

Наблюдается необходимость на государственном уровне предоставить гражданам доступную и безопасную возможность для занятий физической культурой и спортом. Согласно Стратегии развития физической культуры и

спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, государство преследует ключевые цели: массовая вовлеченность, (Стратегия закрепляет увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом до 70% населения), доступная инфраструктура, безопасность [2].

Дополнительно Стратегия акцентирует создание условий «шаговой доступности» для разных возрастных и социальных групп, развитие дворовых и природных пространств для активности, а также внедрение цифровых сервисов учёта и мониторинга, чтобы вовлечённость была не только массовой, но и измеримой. Предусматривается межведомственное взаимодействие (образование, здравоохранение, МЧС, муниципалитеты) для формирования культуры безопасности на всех уровнях – от школьных секций до массовых мероприятий. Отдельное внимание уделяется подготовке кадров и волонтерскому движению, что повышает качество организации занятий и событий. В качестве низкопороговых входных форм прямо поддерживаются оздоровительный и прогулочный туризм, северная ходьба, походы выходного дня – как первый шаг к регулярной активности; при этом дальнейшая траектория естественно ведёт к видам спорта с регламентом и стандартами, где ключевую роль может сыграть спортивный туризм [2].

И как следствие происходит развитие спортивной инфраструктуры в регионах: открытые спортивные площадки в парках, велодорожки, туристические тропы и многое другое, что позволяет гражданам повышать двигательную активность, а также массовую пропаганду, положительно влияющую на увеличение доли занимающихся.

Граждане, в свою очередь, выбирают наиболее доступные виды активности, чаще всего оздоровительный туризм и северная ходьба, а также, набирают популярность походы выходного дня. В свою очередь, такие походы являются доступным видом активного отдыха, с маршрутом, заранее спланированным по безопасности и логистике.

По действующим рекомендациям ВОЗ взрослым достаточно 150–300 минут умеренной аэробной активности в неделю (или 75–150 минут интенсивной, либо их эквивалентной комбинации). Такие походы доступны, не требуют специальных навыков или экипировки, что позволяет участвовать в них всей семьей, привлекая с раннего детства детей к здоровому образу жизни собственным примером [1].

Любительский активный отдых, как одна из ступеней, составляющая путь к профессиональному спорту. Активный туризм разделяется на самостоятельный спортивно-оздоровительный и организованный плановый туризм, первый подразделяется на физкультурно-оздоровительный и спортивный. Та же природа, работа в команде, но уже с правилами, регламентами, безопасностью и стандартами подготовки. Так, активное увлечение превращается в тренировочный процесс, достигающий цели Стратегии 2030, что позволяет сделать вид спорта «Спортивный туризм» естественным продолжением доступной активности.

Спортивный туризм средствами спортивно-туристской деятельности помогает развивать патриотичность, мораль, умение работать в команде, лидерство, не говоря уже об общей физической подготовке.

Как вид спорта «Спортивный туризм» преследует одну цель – спортивное совершенствование. Примечательно, что спортивное совершенствование в туризме, проходит в естественной среде, с преодолением природных и искусственных препятствий.

Спортивный туризм – вид спорта, включающий в себя дисциплины «Дистанция»: участники соревнований на полигоне преодолевают различные препятствия, естественные или искусственные, демонстрируя свое техническое и тактическое умение, и «Маршрут» представляет собой: преодоление естественных или искусственных препятствий, ориентирование на местности, прохождение туристских маршрутов в природной среде, работа в команде и многое другое [3].

Спортивный туризм очень специфичный и имеет свои уникальные требования и правила, в тоже время, его можно отнести к массовым и доступным видам спорта, реализующимся круглогодично из-за наличия различных видов спорта (пешеходный, водный, лыжный, горный и т.д.).

В этом ключе спортивный туризм дает возможность для массового вовлечения в данный вид, поддержанию здорового образа жизни и четкое регламентирование безопасности.

Мы провели анкетирование с вопросами о частоте занятий, видах активности, мотивации и барьерах вовлечённости в спортивный туризм. Всего в анкетировании участвовало 45 респондентов в возрасте 18–55 лет, занимающихся спортивным туризмом.

Результаты исследования показали, что большинство участников спортивного туризма занимаются им регулярно, однако интенсивность занятий различается. Так, еженедельно спортивным туризмом занимаются около 25% респондентов, в то время как раз в месяц – 65%, и только 10% респондентов отмечают, что участвуют в подобных мероприятиях реже одного раза в месяц.

Что касается видов спортивного туризма, то респонденты чаще всего выбирают пешеходный туризм, который предпочитают 70% участников. Водные виды туризма привлекают 40% опрошенных, тогда как лыжный или горный туризм практикуют 25% респондентов. При этом многие участники комбинируют разные виды активности, выбирая их в зависимости от сезона и возможностей.

В качестве основной мотивации к занятиям спортивным туризмом большинство респондентов выделяют поддержание физической формы – так считают 80% участников. Значительная часть, около 60%, указывает на эмоциональные и социальные аспекты, отмечая важность общения и командной работы. Кроме того, любовь к природе является мотивирующим фактором для 55% опрошенных, что подтверждает связь спортивного туризма с активным отдыхом на свежем воздухе.

В то же время исследование выявило основные препятствия для регулярного участия в спортивном туризме. Наиболее значимым барьером

оказалась нехватка времени, которую отметили 50% респондентов. Проблемы с транспортом и логистикой затрудняют участие для 30% участников, а недостаток информации о маршрутах – для 25%. Опасения за собственную безопасность также влияют на вовлечённость, хотя их отметили лишь 20% опрошенных.

Таким образом, исследование позволяет сделать вывод о том, что спортивный туризм является востребованным видом активности, но для расширения участия необходимо учитывать организационные и информационные барьеры, а также поддерживать разнообразие доступных видов активности.

Согласно Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, спортивный туризм соответствует сразу нескольким направлениям: увеличивает показатель занимающихся, представляет собой доступную инфраструктуру, уделяет вопросам организации и безопасности пристальное внимание, развивает командное взаимодействие.

Спортивный туризм объединяет в себе различные возрастные категории, создает возможность использовать знания и умения в обычной повседневной жизни при проведении походов выходного дня, троп здоровья и т.д. технико- и тактически грамотно даже на любительском уровне [3].

С точки зрения качества жизни и здоровья эффект комплексный: регулярная двигательная активность, пребывание на свежем воздухе, эмоциональная разрядка, командная поддержка и дисциплина безопасности. С точки зрения управления – прозрачные правила, контрольные точки подготовки, понятные ожидания к тренерам и участникам. С точки зрения региона – недорогой и тиражируемый инструмент, который реально «поднимает» вовлечённость, не требуя сверхзатрат и сложной материальной базы.

В спортивном туризме в отличие от оздоровительных прогулок добавляется цели, стандарты, правила и результат.

Спортивный туризм – это массово, по-спортивно организованный и по-настоящему привлекательный вид, делающий людей активнее и здоровее. Он играет огромную роль в выполнении стратегических задач.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Всемирная организация здравоохранения: [сайт]. 2025. URL: <https://data.who.int/> (дата обращения: 07.09.2025).
2. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. URL: <https://docs.cntd.ru/document/566430492> (дата обращения: 07.09.2025).
3. Теория и методика спортивного туризма: учебник / В.В. Блогово, В.И. Голиков, В.А. Таймазов, А.А. Федотова, Ю.Н. Федотов. М.: Советский спорт, 2014. 419 с.

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ СПО, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ В СЕКЦИИ СПОРТИВНОГО КЛУБА

О.А. Шубина<sup>1</sup>, Е.В. Мороз<sup>2</sup>, М.Ю. Гаврюшкина<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Бийский филиал им. В.М. Шукшина Алтайского государственного педагогического университета

<sup>2</sup> Славгородский педагогический колледж

*В статье рассматривается педагогическая модель интеграции игрового и соревновательного метода как эффективного инструмента физической подготовки студентов среднего профессионального образования, занимающихся баскетболом. Описаны приемы игровой и соревновательной деятельности, используемые в учебно-тренировочном процессе студентов-баскетболистов. Представлена практическая реализация и результат интегрированного применения игрового и соревновательного метода. Обозначена необходимость системного сочетания данных методов.*

**Ключевые слова:** педагогическая модель, игровой метод, соревновательный метод, баскетбол, студенческий спортивный клуб

## PHYSICAL TRAINING OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS WHO PLAY BASKETBALL IN THE SPORTS CLUB SECTION

О.А. Shubina<sup>1</sup>, E.V. Moroz<sup>2</sup>, M.Yu. Gavryushkina<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Biysk Branch of the V.M. Shukshin Altai State Pedagogical University

<sup>2</sup> Slavgorod Pedagogical College, Slavgorod, Russian Federation

*The article discusses a pedagogical model of integrating the game and competition method as an effective tool for physical training of students of secondary vocational education who play basketball. The article describes the techniques of game and competition activities used in the training process of basketball players. The article presents the practical implementation and results of the integrated use of the game and competition method. The article highlights the need for a systematic combination of these methods.*

**Keywords:** pedagogical model, game method, competitive method, basketball, student sports club

Физическая культура и спорт важная составляющая образовательной системы среднего профессионального образования. Для студентов средних профессиональных учебных заведений особая роль физической культуры заключается в том, что она выступает ведущим фактором их морфофункционального, физического, психического развития, в том числе в целях профессионального самосовершенствования.

На время получения среднего профессионального образования (СПО) приходится подростковый и юношеский возраст. Данные периоды онтогенеза

характеризуются наибольшей предрасположенностью к закладыванию фундаментальных основ физической культуры как части общей культуры.

Решение задачи – качественного воспитания физической культуры молодежи, осуществляется посредством комплексного подхода, включающего разнообразные формы физкультурно-спортивной деятельности. Согласно федеральному государственному образовательному стандарту основной блок занятий в СПО представлен обязательной программой по физической культуре, которая входит в учебный план всех специальностей. Занятия по общеобразовательному учебному предмету «Физическая культура» (1 курс) и учебной дисциплине «Физическая культура» (2-3 курс) проводятся согласно расписанию и направлены на формирование базовых физических качеств, укрепление здоровья студентов, а также приобретение ими необходимых знаний в области физической культуры и здорового образа жизни.

Дополнительная физкультурно-спортивная деятельность включает в себя физические упражнения в режиме учебного дня и производственной деятельности; массовые оздоровительные физкультурные и физкультурно-спортивные мероприятия, проводимые в свободное от учебы время; а также занятия в спортивных секциях и клубах. Именно последняя форма особенно востребована в силу, того спортивные клубы становятся дополнительным пространством для социального развития личности обучающихся, способствуют их интеллектуальному, физическому, эмоциональному и социальному росту [1].

Оценка уровня вовлеченности различных категорий студентов страны в занятия физической культурой и спортом, показала большую популярность среди тех, кто посещает спортивные секции, таких спортивных командных игр как волейбол и баскетбол. Причем большая часть (69,40%) желают посещать спортивные залы именно в своем учебном заведении [3].

В КГБПОУ «Славгородский педагогический колледж» г. Славгород физическая подготовка студентов, кроме базовых форм, осуществляется в студенческом спортивном клубе «Олимп», где достаточно большое количество обучающихся занимаются баскетболом. Востребованность баскетбола, определяется тем, что данная спортивная игра, имея высокую динамичность, формирует жизненно важные профессионально-прикладные навыки и умения у студентов; всесторонне развивает их физические качества, создавая предпосылки для сохранения и укрепления здоровья [2].

На базе вышеназванного образовательного учреждения было проведено педагогическое исследование, целью которого явилась оценка эффективности педагогической модели интеграции игрового и соревновательного метода физической подготовки студентов СПО, занимающихся в секции спортивного клуба. В задачи исследования входили: анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, разработка педагогической модели по физической подготовке студентов на основе интеграции игрового и соревновательного методов и экспериментальное доказательство эффективности разработанной модели.

Время реализации прямого педагогического эксперимента с сентября 2024 года по январь 2025 года. Занятия с экспериментальной группой проводились 2 раза в неделю по 90 минут. Созданная педагогическая модель интеграции игрового и соревновательных методов реализовывалась через дополнительную общеобразовательную программу по игровому виду спорта «Баскетбол». При разработке программы за основу были приняты типовые программы по баскетболу для спортивных школ и школ олимпийского резерва, методики и педагогические практики ведущих российских центров подготовки резерва по баскетболу.

Внедрение и реализация разработанной педагогической модели на основе интеграции игрового и соревновательного включали в себя следующие шаги:

- выявление уровня мотивации студентов-баскетболистов;
- проведение первичной диагностики физической подготовленности;
- составление календарно-тематического планирования тренировочной деятельности;
- планирование соревновательной деятельности;
- разработка учебно-методических материалов;
- разработка и подбор игровых и соревновательных комплексов упражнений в соответствии с планом учебно-тренировочной деятельности;
- создание системы оценивания;
- организация и реализация учебно-тренировочного процесса;
- педагогическое наблюдение, включающее оперативный анализ тренировочной деятельности студентов и текущей соревновательной деятельности;
- корректировка педагогической деятельности, в том числе исходя из оперативных потребностей тренирующихся;
- проведение вторичной диагностики физической подготовленности студентов-баскетболистов;
- анализ результатов соревнований;
- итоговый анализ результатов педагогического эксперимента.

На этапе разработки и подбора игровых и соревновательных упражнений в соответствии с планом тренировочной деятельности в содержание дополнительной программы был внедрен широкий спектр данных упражнений, которые применялись в различных сочетаниях на всех этапах учебно-тренировочного занятия.

В рамках реализации соревновательного метода были апробированы и внедрены следующие методические приемы: эстафеты; товарищеские игры с моделированием соревновательной деятельности; соревнования между игроками команды с усложнением и упрощением правил баскетбола; соревнования с меньшим количеством игроков в команде.

Особенно эффективны в стимулировании физической подготовки студентов были такие спортивные состязания, как товарищеские игры с более подготовленными игроками – с воспитанниками спортивной школы, отделения «баскетбол» (взрослая группа); соревнования 3×3 с применением дополнительных весовых отягощений на нижние конечности.

Официальные спортивные соревнования в рамках спартакиадного движения среди студентов спортивного студенческого клуба «Олимп», проводимые в соответствии с регламентом и правилами баскетбола, обеспечили возможность объективной оценки уровня интегральной подготовленности участников.

Сочетание игровых приемов и приемов соревновательной деятельности реализовывали в круговой тренировке. Поточное, последовательное выполнение подобранного комплекса физических упражнений значительно увеличило плотность занятий, что стимулировало развитие двигательных качеств и способствовало повышению общей работоспособности организма. Обычно круговая тренировка включала 6–8 станций. Предпочитали делить студентов на группы по два человека. Переходя от одной станции к другой, студенты выполняли на каждой игровые задания вперемежку с имитацией соревновательных упражнений.

Использовали следующие упражнения: имитация отдельных фаз движений с мячом или без него; фиксация положений звеньев тела в ключевые моменты приёма; создание условий принудительного ограничения амплитуды и направления движений; временное выключение из целостного движения отдельных звеньев тела. На партнерах в парах была возложена задача контроля над техникой выполнения упражнений.

В качестве приёмов игрового метода использовались: игровые эстафеты – «Перевозка команды», «Бег через скакалку», «Эстафета с прыжками в длину с места», «Сороконожка», «Встречная эстафета с обменом мячей», «Встречная эстафета»; игровые упражнения – «Координация в цвете»; игры – «Перемена мест», «Перемена мест заданным способом», «Ворона и воробей», «Ястребы».

Используемая тактика взаимосвязанного внедрения в учебно-тренировочный процесс соревновательного и игрового методов в секции спортивного клуба характеризовалась вариативностью и гибкостью их компоновки, а также вариативностью интенсивности физической нагрузки.

Оптимальное сочетание данных методов и доминирующее их использование в системе подготовки студентов-баскетболистов СПО создавало благоприятный эмоциональный фон, стимулировало двигательную активность и способствовало усилению тренировочного воздействия.

Оценка эффективности созданной модели осуществлялась через оценку результатов тестирования уровня физической подготовленности, анализ результатов участия в соревнованиях, оценку командного взаимодействия и мотивации к занятиям через обратную связь с участниками педагогического эксперимента.

На констатирующем и контрольном этапах педагогического эксперимента было проведено сравнительное изучение уровня физической подготовки по следующим показателям: челночный бег  $3 \times 10$  (с), ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения (с), подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз), прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).

Сравнительный анализ данных диагностики в ходе проведения прямого

педагогического эксперимента показал, что у студентов возрос уровень развития физической подготовки. Определение достоверности различий средних значений сравниваемых показателей в начале и в конце эксперимента осуществлялась с помощью t-критерия Стьюдента. Практически по всем показателям выявлены достоверные различия (кроме поднимания туловища из положения лежа на спине), особенно значительная разница обнаружена по показателю прыжок в длину с места и толчок двумя ногами (см) ( $p < 0,05$ ), что может свидетельствовать об эффективности составленного и реализуемого методического комплекса, основанного на сочетании игрового и соревновательного метода.

Проведённый анализ результатов ежегодной спартакиады студентов позволяет констатировать высокий уровень физической подготовленности команды-победительницы, которая состоит из студентов – постоянных членов баскетбольной секции спортивного клуба колледжа, являющихся участниками педагогического эксперимента.

Таким образом, внедрение педагогической модели интеграции игрового и соревновательного методов физической подготовки студентов СПО, занимающихся баскетболом, является эффективным инструментом совершенствования их физической подготовленности.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ларова, Е.Б. Спортивный клуб как средство социального развития личности в образовательных организациях среднего профессионального образования / Е.Б. Ларова, А.А. Савельева // *Universum: психология и образование*. 2025. № 5 (131). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnyy-klub-kak-sredstvo-sotsialnogo-razvitiya-lichnosti-v-obrazovatelnyh-organizatsiyah-srednego-professionalnogo-obrazovaniya> (дата обращения: 27.08.2025).

2. Михеева, Т.М. Средства баскетбола в процессе физического воспитания студентов в вузе: методические рекомендации / Т.М. Михеева, Г.Б. Холодова, С.П. Павлов; Оренбургский гос. ун-т. Оренбург: ОГУ, 2016. 59 с.

3. Ольховский, Р.М. Аналитический обзор социологического исследования «Студенческий спорт: возможности и перспективы» / Р.М. Ольховский, Н.Н. Пушкарева, В.А. Никитина // *Физическое воспитание и студенческий спорт*. 2024. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiticheskiy-obzor-sotsiologicheskogo-issledovaniya-studencheskiy-sport-vozmozhnosti-i-perspektivy> (дата обращения: 25.08.2025).

## **СВЯЗЬ МЕЖДУ СИЛОВОЙ И СКОРОСТНОЙ ПОДГОТОВКОЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ СКАЛОЛАЗАНИЮ КАК ВИДУ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ**

**А.В. Шувалов**

Военный институт физической культуры

*Изучаются связи между антропометрическими показателями, общей физической и специальной физической подготовленностью детей среднего школьного возраста, обучающихся скалолазанию. Установлено, что программы обучения скалолазанию должны предусматривать в среднем 60% времени на развитие скоростного компонента от времени уделяемого на развитие силового компонента в общей структуре скоростно-силовой подготовки.*

***Ключевые слова:** скалолазание, физическая активность, скоростно-силовые качества, соревнования*

## **RELATIONSHIP BETWEEN STRENGTH AND SPEED PREPARE IN ROCK CLIMBING AS A TYPE OF PHYSICAL ACTIVITY**

**A.V. Shuvalov**

Military Institute of Physical Culture

*The paper examines relationship between anthropometric indicators, general physical and special physical preparedness in middle school-aged children engaged in rock climbing. 60% of the time in climbing study programs should be devoted to special speed from the time for special strength in the general structure of speed-strength training.*

***Keywords:** rock climbing, physical activity, speed-strength qualities, competitions*

**Введение.** Молодежная политика в России нацелена на развитие массового спорта, популяризацию спорта, создание благоприятных условий для занятий спортом и формирования здорового образа жизни среди молодого поколения.

Скалолазание является популярным видом физической активности среди молодежи. Наблюдается рост числа искусственных скалодромов в учреждениях, осуществляющих деятельность по молодежной политике, рост числа секций по скалолазанию, проводятся фестивали по скалолазанию и соревнования разных рангов. Скалолазание внедряется в образовательные программы школ, как вид дополнительного занятия во внеурочное время [4].

В настоящее время интерес исследователей направлен преимущественно на изучение процесса подготовки и становления спортивной формы спортсменов скалолазов в рамках спортивной подготовки [3]. Изучается влияние на специальную подготовленность антропометрических, психологических и физиологических особенностей спортсменов и др. [7, 8].

В существующих научных работах уделяется недостаточное внимание изучению скалолазания как вида физической активности молодежи, для которой спортивное развитие и подготовка к соревнованиям с прицелом на получение спортивных званий не является обязательной. Среди доступных источников можно отметить работу, направленную на развитие рекреационного скалолазания [1]. При этом скалолазание, как вид физической активности, является более массовым явлением, по сравнению со спортивным скалолазанием, имеет потенциал, способствующий достижению целей молодежной политики и способно привлечь значительное количество молодых людей, для которых не исключено и дальнейшее спортивное развитие. Поэтому изучение скалолазания как вида физической активности является актуальным.

Установлено противоречие между перекосом в научных исследованиях в сторону большего числа работ, посвященных изучению спортивного скалолазания и недостаточным количеством работ, направленных на изучение скалолазания, как вида физической активности детей и подростков.

**Целью исследования** является изучение связи между антропометрическими показателями, показателями общей физической подготовленности, скоростно-силовыми качествами детей среднего школьного возраста, обучающихся скалолазанию как виду физической активности.

**Материалы и методы.** Исследование было организовано в апреле 2025 г. на базе Центра спорта и здоровья Санкт-Петербурга на искусственном рельефе – скалодроме (высота 8 м). Приняли участие дети 8-11 лет, обоюго пола второго и третьего года обучения, в количестве 42 человека.

В качестве антропометрических показателей измерены вес, возраст и рост.

Из показателей общей физической подготовленности использованы: сгибание и разгибание рук в висе на высокой перекладине, на кампусборде (планка 3 см), на пассиве (полусфера диаметром 10 см), в упоре лежа, в упоре на брусьях, приседания на одной ноге, подъем переворотом, подъем силой, прыжок в высоту и в длину, челночный бег 3×10 м, подъем ног в висе, поперечный и продольные шпагаты, наклон вперед стоя на скамье, вис на перекладине на время, динамометрия кистей рук (применялся динамометр Мегеон 34090, размер для ручки динамометра устанавливался на расстоянии 4,5 см).

Силовой компонент в структуре скоростно-силовых качеств определялся в соответствии с числом баллов, полученных участниками на внутриклубных закрытых соревнованиях по боулдерингу, проведенных в апреле 2025 г. Боулдеринг в скалолазании считается силовой дисциплиной [6]. Участникам было предложено восемь боулдеринговых трасс с числом зацепов не более десяти на каждой трассе. Сложность трасс варьировалась от 6А до 7Б по международной классификации [5]. За удержание каждого зацепа при пролезании трассы участнику начислялся один балл - по одному баллу за каждый взятый зацеп. Всего давалось три попытки для пролезания каждой трассы. В случае если участник набирал большее количество баллов со второй попытки, полученные баллы умножались на коэффициент 0,9, если с третьей – на 0,8.

Скоростной компонент в структуре скоростно-силовых качеств определялся на внутриклубных закрытых соревнованиях в лазании на скорость в классическом формате, проведенных в апреле 2025 г. Участникам было предложено две трассы, длиной 8 м. Давались две попытки на пролезание каждой трассы. Засчитывалось лучшее время, полученное на каждой трассе. Для анализа результатов использовано среднее значение для двух трасс.

Межу соревнованиями по боулдерингу и лазанию на скорость интервал составлял две недели.

**Результаты.** В связи с тем, что все показатели были измерены в количественной размерности, для анализа связи использовался корреляционно-регрессионный анализ. Модель позволяет определить влияние независимых переменных (антропометрические данные и показатели общей подготовленности) на зависимые (результаты в соревнованиях).

Распределение значений переменных отличалось от нормального, поэтому на корреляционном этапе анализа использовался непараметрический критерий Спирмена.

Использование критерия продемонстрировало высокий уровень связи между результатами в лазании на скорость и боулдеринге,  $\rho = -0,745$ ,  $p = 0,0001$ . Отрицательный характер связи свидетельствует о том, что при наборе участниками большего числа баллов в боулдеринге, снижается среднее время преодоления трасс в лазании на скорость.

При увеличении роста участников соревнований наблюдается увеличение на среднем уровне количества баллов в боулдеринге ( $\rho = 0,37$ ,  $p = 0,018$ ) и уменьшается среднее время в лазании на скорость ( $\rho = -0,44$ ,  $p = 0,004$ ).

При увеличении веса и роста участников соревнований не установлено связи с количеством баллов в боулдеринге. При этом для обоих показателей уменьшается среднее время в лазании на скорость ( $\rho = -0,32$ ,  $p = 0,043$ ) для веса и ( $\rho = -0,32$ ,  $p = 0,038$ ).

При увеличении количества сгибаний и разгибаний рук в висе на высокой перекладине у участников соревнований наблюдается увеличение на среднем уровне количества баллов в боулдеринге ( $\rho = 0,52$ ,  $p = 0,0001$ ) и уменьшается среднее время в лазании на скорость ( $\rho = -0,42$ ,  $p = 0,007$ ).

При увеличении количества сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа у участников соревнований наблюдается увеличение на среднем уровне количества баллов в боулдеринге ( $\rho = 0,41$ ,  $p = 0,007$ ) и не меняется среднее время в лазании на скорость.

При увеличении количества подъемов силой у участников соревнований наблюдается увеличение на среднем уровне количества баллов в боулдеринге ( $\rho = 0,42$ ,  $p = 0,007$ ) и не меняется среднее время в лазании на скорость.

При увеличении расстояния в прыжках в длину у участников соревнований наблюдается увеличение на среднем уровне количества баллов в боулдеринге ( $\rho = 0,51$ ,  $p = 0,001$ ) и уменьшается среднее время в лазании на скорость ( $\rho = -0,45$ ,  $p = 0,004$ ).

При увеличении количества сгибаний и разгибаний рук в висе на пассиве у участников соревнований наблюдается увеличение на среднем уровне количества баллов в боулдеринге ( $r = 0,46$ ,  $p = 0,003$ ) и уменьшается среднее время в лазании на скорость ( $r = -0,41$ ,  $p = 0,008$ ).

При увеличении времени в висе на высокой перекладине у участников соревнований наблюдается увеличение на среднем уровне количества баллов в боулдеринге ( $r = 0,49$ ,  $p = 0,001$ ) и уменьшается среднее время в лазании на скорость ( $r = -0,51$ ,  $p = 0,001$ ).

При увеличении силы при кистевой динамометрии у участников соревнований наблюдается увеличение на среднем уровне количества баллов в боулдеринге ( $r = 0,41$ ,  $p = 0,008$ ) и уменьшается среднее время в лазании на скорость ( $r = -0,48$ ,  $p = 0,001$ ) для правой руки и увеличение на среднем уровне количества баллов в боулдеринге ( $r = 0,41$ ,  $p = 0,007$ ) и уменьшается среднее время в лазании на скорость ( $r = -0,42$ ,  $p = 0,006$ ) для левой руки.

При увеличении количества подъемов ног в висе у участников соревнований наблюдается увеличение на среднем уровне количества баллов в боулдеринге ( $r = 0,39$ ,  $p = 0,013$ ) и не меняется среднее время в лазании на скорость.

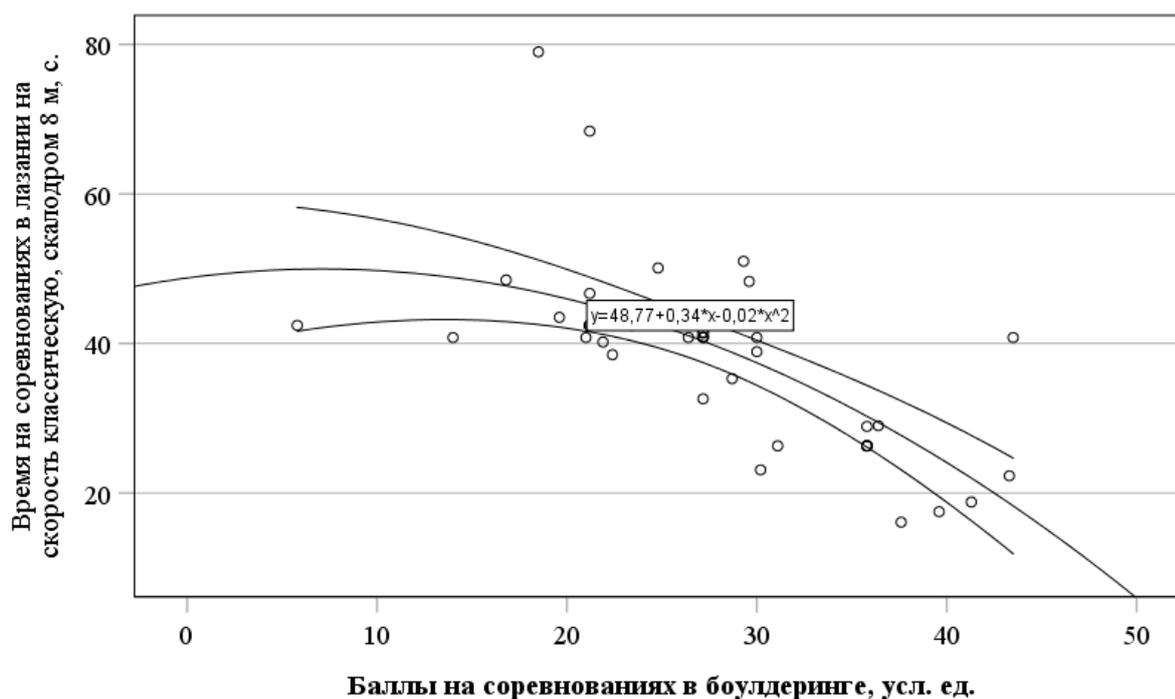
При увеличении значения поперечного шпагата у участников соревнований наблюдается увеличение на среднем уровне количества баллов в боулдеринге ( $r = 0,31$ ,  $p = 0,046$ ) и не меняется среднее время в лазании на скорость.

Сгибание и разгибание рук в висе на кампусборде (планка 3 см), в упоре на брусках, приседания на одной ноге, подъем переворотом, прыжок в высоту, челночный бег  $3 \times 10$  м, продольные шпагаты, наклон вперед, стоя на скамье, не показали достоверной связи с баллами результатов соревнований.

На регрессионном этапе анализа установлено достижение достоверного уровня значимости,  $p = 0,0001$ . Значение коэффициента детерминации достигает 0,62. Результаты дисперсионного анализа достоверны и подтверждают результаты регрессионного. Значение коэффициентов бета достоверно для связи между результатами в лазании на скорость и количеством баллов, полученных на соревнованиях в боулдеринге (рис. 1.). Связи между остальными переменными не подтверждаются в рамках регрессионной модели.

На основании полученных результатов предполагается, что увеличение скорости лазания связано с увеличением возраста детей и увеличением силы мышц рук. Повышение результативности в боулдеринге в большей степени зависит от силы рук, по сравнению с лазанием на скорость. Также для боулдеринга большее значение имеет гибкость скалолаза.

Специальная физическая подготовленность для скалолазов второго и третьего года обучения демонстрирует высокую силу связи между силовыми и скоростными способностями, в среднем около 60%. Т.е. речь идет о необходимости комплексного развития скоростных и силовых компонентов скоростно-силовой подготовленности при обучении скалолазанию как виду физической активности.



**Рис. 1. Связь между баллами на соревнованиях в боулдеринге и временем в лазании на скорость (n = 41)**

На основании полученных результатов приходим к **выводам**, что при обучении детей и подростков скалолазанию, как виду физической активности, в целях повышения результатов в лазании на скорость и боулдеринге, необходимо повышать как силовой, так и скоростной компонент в структуре скоростно-силовых качеств.

Программы обучения скалолазанию должны предусматривать в среднем 60% времени на развитие скорости от времени уделяемого на развитие силы. В первом случае речь идет о лазании на скорость, во втором случае о боулдеринге, а также специально-развивающих силовых упражнениях, выполняемых на скалолазных тренажерах (кампусборд, мунборд, пассивы и т.п.).

Важное значение имеют специально-подготовительные упражнения, направленные на развитие всех групп мышц, задействованных при лазании. На занятиях по скалолазанию необходимо уделять время для выполнения специально-подготовительных упражнений и включать необходимые требования по ним в программы обучения скалолазанию как виду физической активности.

## СПИСОКЛИТЕРАТУРЫ

1. Кравчук, Т.А. Методика рекреационных занятий по скалолазанию для подростков и молодежи с учетом мнения потенциальных потребителей // Омский научный вестник. 2015. № 3 (139). С. 161-165.

2. Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 г.: распоряжение Правительства Российской Федерации от 17 августа 2024 г. № 2233-р. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/409496275/> (дата обращения: 01.10.2025).

3. Седляр, Ю.В. Характеристика научных исследований в спортивном скалолазании (анализ монографий) // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. Т. 1. С. 112-115.
4. Федерация скалолазания России успешно прошла долгий путь по внедрению скалолазания в общеобразовательную программу в российских школах. 2024. 26 ноября. URL: <https://rusclimbing.ru/news/dolgiy-put-k-urokam-fizkultury-skalolazanie-vklyucheno-v-osnovnyuyu-shkolnyuyu-programmu/> (дата обращения: 26.09.2025).
5. Шувалов, А.В. Критерии оценки категорий сложности тренировочных и соревновательных трасс в скалолазании // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. №. 4 (182). С. 517-521.
6. Шувалов, А.В. Отношение тренеров по скалолазанию к развитию силы хвата // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2024. Т. 33. №. 1. С. 121-129.
7. Fryer, S. Physiological and psychological contributions to on-sight rock climbing, and the haemodynamic responses to sustained and intermittent contractions. University of Canterbury, 2013 // UCLIBRARY: [сайт]. URL: <https://ir.canterbury.ac.nz/items/83ca27dd-3260-460f-a60c-0a7e19eca8a1>
8. Giles, D. Anthropometry and performance characteristics of recreational advanced to elite female rock climbers // Journal of Sports Sciences. 2021. Т. 39. №. 1. С. 48-56.

**Направление 3**  
**ЛИДЕРЫ, АКТИВИСТЫ, ОРГАНИЗАТОРЫ**  
**МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА**

---

УДК 796

**РОЛЬ СПОРТИВНОГО ВОЛОНТЕРСТВА В ЖИЗНИ**  
**СОВРЕМЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА: ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ**

**М.А.Абрамова, А.В. Сунгурова**

Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова

*В статье рассматриваются вопросы студенческого спортивного волонтерства. Добровольчество является приоритетным направлением социальной и молодежной политики Российской Федерации. Волонтеры Северного (Арктического) Федерального университета имени М.В. Ломоносова (далее – САФУ) принимают активное участие в организации спортивных мероприятий, организуемых университетом, городом, областью. У студентов есть огромный потенциал, а у выпускающей кафедры есть все условия для организации практико-ориентированного подхода и включения студентов в волонтерскую деятельность.*

***Ключевые слова:** спорт, волонтеры, физическая культура, университет*

**THE ROLE OF SPORTS VOLUNTEERING IN THE LIFE**  
**OF A MODERN UNIVERSITY: FROM THEORY TO PRACTICE**

**M.A. Abramova, A.V. Sungurova**

M.V. Lomonosov Northern (Arctic) Federal University

*The article discusses the issues of student sports volunteering. Volunteering is a priority area of social and youth policy in the Russian Federation. Volunteers at the M.V. Lomonosov Northern (Arctic) Federal University (hereinafter referred to as NArFU) actively participate in organizing sports events organized by the university, the city, and the region. Students have great potential, and the department has all the necessary conditions to implement a practice-oriented approach and involve students in volunteer activities.*

***Keywords:** sports, volunteers, physical culture, university*

Студенческие годы – это активный период для самореализации и раскрытия творческого потенциала молодежи. Проходя обучение в университете у студентов, есть возможность проявить свою социальную активность, найти друзей-единомышленников, расширить свой кругозор [1].

Спортивное волонтерство – это добровольческая деятельность, направленная на проведение и организацию различного уровня мероприятий. Данные мероприятия связаны с физической культурой, спортом и здоровым образом жизни.

Спортивное волонтерство является важным компонентом формирования современного университета. Вносит важный вклад в изменение образовательной среды. Создаются волонтерские центры и клубы, заключаются договоры о сотрудничестве различных организаций и университетов, внедряются современные методы организации спортивно-массовых мероприятий, а также появляются новые возможности в организации учебного процесса. Это приводит к изменению всего учебного пространства университета и также каждого студента в отдельности [4].

С каждым годом спортивное волонтерство расширяет свои границы. Волонтерство является профессиональным становлением бедующих специалистов в различных сферах, направленных на формирование профессиональных компетенций, а также добровольческая деятельность отнесена к приоритетным направлениям социальной и молодежной политики РФ [1, 3].

В САФУ имени М.В. Ломоносова обучаются студенты спортивных направлений подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование с двумя профилями подготовки «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности», 49.03.00 «Физическая культура и спорт» и 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура (далее-АФК))». Все студенты, обучающиеся по этим направлениям подготовки, с первого года обучения начинают привлекаться в качестве волонтеров к организации и проведению различного уровня спортивных мероприятий. Данные спортивные мероприятия проводятся в университете, городе, Архангельской области и имеют различные уровни по подготовке и организации волонтеров.

В программе обучения студентов есть дисциплина: «Организация спортивно-массовых мероприятий», в процессе изучения которой студенты осваивают навыки проведения и организации мероприятий. Разрабатывают положения, пишут сценарий, регламент мероприятий. Узнают о важности церемоний открытия и закрытия, прорабатывают на практико-ориентированных занятиях возможные плюсы и минусы мероприятий. На лабораторных занятиях, в качестве зрителя выезжают на различные спортивные мероприятия: это могут быть общешкольные соревнования по избранным видам спорта, соревнования регионального уровня, Всероссийские акции и другие. Студентам это необходимо для того, чтобы в дальнейшем проанализировать организацию данных мероприятий и понять цели и задачи спортивного волонтера.

Студенты участвуют в написании и реализации спортивных проектов, в рамках дисциплины «Проектная практика, профессионально-ориентированная практика». Университет сотрудничает с различными общественными организациями: «Красный Крест», «Спортивно-адаптивная школа», «Всероссийское общество глухих» и др. В данных организациях студенты могут реализовывать свои проекты, тем самым получая опыт, социальную значимость и популяризацию физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

Одним из таких реализованных проектов был проект: «Восстановись после COVID-19», организованный совместно с Архангельским региональным отделением Российского Красного Креста. Студенты разработали целый комплекс мероприятий: лекции, практические занятия по дыхательной гимнастике и буклеты с комплексами физических упражнений и дыхательных практик, которые раздавали всем участникам мероприятия для выполнения в домашних условиях. Так же студенты реализовали проект «Обучение Скандинавской ходьбе»: лекция, правильный подбор инвентаря, постановка правильной техники, разминки, заминки и по итогу был подготовлен буклет для самостоятельных занятий. В данном мероприятии мог принять участие, каждый желающий, тем самым проект был и социально значимым.

В САФУ имени М.В.Ломоносова есть свой физкультурно-спортивный центр «Арктика», в который входят различные сборные команды по избранным видам спорта, участвующие и защищающие честь университета в различного уровня соревнованиях. Так же центр реализует в течение учебного года множество различных соревнований (легкая атлетика, тяжелая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, баскетбол, волейбол, перетягивание каната, соревнования ГТО и многие другие).

Управление по социальной и воспитательной работой САФУ имени М.В. Ломоносова организывает профилактическую работу студентов и проводит целый ряд мероприятий по профилактике здорового образа жизни, а также различные мастер-классы с именитыми спортсменами совместно с Всероссийским обществом «Знание». Студенты принимают участие в зарядке с именитым спортсменом, в качестве помощников. Курируют студенческие группы, сообщают актуальную информацию по ближайшим мероприятиям и их изменениям.

Центр патриотического воспитания и волонтерского движения САФУ имени М.В. Ломоносова помогает спортивным волонтерам, курирует их и привлекает для помощи в различных мероприятиях. Одним из последних значимых мероприятий для города, области и университета стала акция «Огонь жизни». Студенты волонтеры участвовали во Всероссийской эстафете в поддержку донорского движения.

Медиа-центр университета активно поддерживает студентов и освещает их участие в качестве спортивных волонтеров, в информационном пространстве.

Для студентов, обещающихся по спортивным направлениям подготовки, реализуется практико-ориентированный подход в обучении. Наши студенты на различных мероприятиях помогают судьям, командам, спортсменам. На разных мероприятиях у них разный функционал.

Студенты САФУ имени М.В. Ломоносова принимают участие, в качестве спортивных волонтеров во Всероссийских акциях: «Кросс Нации», «Лыжня России», «ЗаБег» и других. На местном уровне принимают участие в городских, муниципальных и региональных соревнованиях по избранным видам спорта: спортивные игры, легкая атлетика, пулевая стрельба, лыжные гонки, плавание, полиатлон и другие. Помогают в организации и проведении школьных соревнований по физической культуре. Также в качестве волонтеров

принимают участие в региональном этапе Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре. Помогают в проведении методических семинаров для судей по различным видам спорта: показ, рассказ, встреча участников и другие. Участвуют в организации фестивалей здоровья, проводимых в университете.

В студенческом городке, спортивные волонтеры организуют соревнования по настольному теннису, дартцу, проводят утреннюю гигиеническую гимнастику и спортивные флешмобы.

Обучающиеся по направлению подготовки АФК в качестве спортивных волонтеров участвуют в соревнованиях, мастер-классах, флешмобах, где принимают участие лица с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ).

«Кросс Нации» – Всероссийская акция, где в отдельном забеге бегут лица с ОВЗ, наши студенты помогают спортсменам на протяжении всей трассы, подбадривают, а если спортсмен устал, помогают добежать до финиша. Также помогают в процедуре награждения.

В нашем регионе проводятся такие соревнования, как «Малые Беломорские игры для лиц с ОВЗ». Они бывают летними – легкая атлетика, и зимними – лыжные гонки и снегоступинг. Волонтеры помогают участникам соревнований на каждом этапе, помогают в раздевалках подготовиться к предстоящим забегам, надеть спортивную форму, закрепить инвентарь, если необходимо. В качестве помощников судей ведут статистику соревнований, помогают с протоколами и другое. Доводят актуальную информацию по соревнованиям до болельщиков и зрителей.

Студенты направления подготовки АФК проводят много мастер-классов по различным видам спорта для детей с ОВЗ в рамках: дней здоровья, физкультурно-спортивных праздников реализуемым в специальных коррекционных образовательных учреждениях города и области.

В ВУЗе обучаются студенты по направлению подготовки «Менеджмент фиджитал-спорт». Студенты, обучающиеся по данному направлению подготовки, помогают в организации и проведении различных фиджитал соревнований, проводимых в университете и городе.

Фиджитал-спорт – это одно из новых и современных направлений в мире спорта, который сочетает в себе традиционный спорт и виртуальные состязания. Также в университет проводится фиджитал фестиваль, в котором могут принять участие все желающие. Такие инновации в мире спорта обусловлены современными тенденциями в мире цифровизации [2].

Спортивное добровольчество поддерживается руководством ВУЗа, выпускающей кафедрой и студенческими объединениями. Участие студентов в волонтерской деятельности направлены на пропаганду массового спорта, здорового образа жизни и гражданско-патриотическое воспитание населения. Добровольческая деятельность способствует развитию самостоятельности, развивает организаторские способности, творческий потенциал и реализацию гражданских прав и обязанностей. Также повышает стрессоустойчивость, формирует профессиональные навыки. Студенты, участвующие в спортивном

волонтерстве, получают социальные выгоды: доступ к спортивным объектам САФУ, участие в «Школе волонтера», возможность получения повышенной стипендии.

Спортивное волонтерство является одним из актуальных направлений волонтерской деятельности и является значимым и востребованным направлением в современном мире. Наш университет располагает всеми ресурсами для спортивного волонтерства и активного включения студентов в это направление волонтерства. Одним из условий реализации спортивного волонтерства является сочетание теоретической и практической составляющей в процессе обучения.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алешина, А.А. Отношение молодежи к спортивному волонтерству // Молодые – науке: материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием студентов и молодых ученых. М. 2024. С. 15-18.

2. Голубина, О.А. История развития волонтерского движения северного арктического федерального университета им. М.В. Ломоносова/ О.А. Голубина, И.А. Каркавцева, А.В. Кочнев // Физическая культура и спорт в системе образования: инновации и перспективы развития. Всероссийская научно-практическая конференция. СПб., 2024. С. 534-544.

3. Плешкова, Е.А. Спортивное волонтерство как возможность для формирования компетенций у студентов спортивных вузов / Е.А. Плешкова, Т.П. Завьялова // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: целевые ориентиры, технологии и инновации: материалы XX Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д-ра пед. наук, профессора В.Н. Зуева. Тюмень, 2022. С. 473-479.

4. Пурахина, О.В. Спортивное волонтерство как способ самореализации студентов / О.В. Пурахина, Ю.В. Куземко, В.А. Трошин // Ростовский научный вестник. 2023. № 2. С. 42-46.

## **ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СИСТЕМА А.С. МАКАРЕНКО КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ И ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТИВНОМ КОЛЛЕКТИВЕ**

**Л.Н. Журавлева, А.В. Журавлев, А.А. Бобровский**

Научный руководитель – **Л.Н. Журавлева**, преподаватель

Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова

*В данной статье рассматривается потенциал педагогической системы А.С. Макаренко применительно к воспитанию лидеров и организаторов в сфере студенческого спорта. Проанализированы ключевые принципы системы: воспитание через коллектив, самоуправление, дисциплина и система перспективных линий. Показано, как их интеграция в деятельность спортивных клубов и команд может способствовать формированию у студентов лидерских качеств, ответственности и организаторских способностей. Результаты исследования представляют практическую ценность для руководителей спортивных студенческих объединений и кураторов молодежной политики.*

**Ключевые слова:** Макаренко, педагогика, СССР, система воспитания, студенческий спортивный коллектив, лидерские качества, организаторские способности, самоуправление, воспитание через коллектив

## **THE PEDAGOGICAL SYSTEM OF A.S. MAKARENKO AS THE BASIS FOR THE FORMATION OF LEADERSHIP QUALITIES AND ORGANIZATIONAL ABILITIES IN THE STUDENT SPORTS TEAM**

**L.N. Zhuravleva, A.V. Zhuravlev, A.A. Bobrovsky**

Scientific Supervisor – **L.N. Zhuravleva**, Lecturer

M.V. Lomonosov Northern (Arctic) Federal University

*This article examines the potential of A.S. Makarenko's pedagogical system in relation to the education of leaders and organizers in the field of student sports. The key principles of the system are analyzed: education through the team, self-government, discipline, and the system of perspective lines. It is shown how their integration into the activities of sports clubs and teams can contribute to the development of leadership qualities, responsibility and organizational skills in students. The results of the study are of practical value for managers of student sports associations and curators of youth policy.*

**Keywords:** Makarenko, pedagogy, USSR, education system, student sports team, leadership qualities, organizational skills, self-government, education through the team

**Введение.** Актуальность статьи заключается в том, что в текущий момент уровень образования находится в кризисе, от чего происходит упадок авторитета преподавательского состава перед учениками. Причины носят глубоко системный характер. С подобной проблемой сталкиваются не только у

нас, но и по всему миру. В нашей стране всё чаще появляется нарратив о том, что «советская система» была самой лучшей. Всё чаще говорят, что стоит просто «взять и перенести» старую систему с целью восстановления уровня образования.

Актуальность исследования также обусловлена возрастающими требованиями к качеству подготовки современных специалистов, в число ключевых компетенций которых входят лидерские качества, способность к работе в команде и организаторские способности. Студенческий спорт представляет собой уникальную воспитательную среду, потенциал которой для формирования данных качеств раскрыт, по моему мнению, не в полной мере.

В этой связи обращение к классическому педагогическому наследию, в частности, к одному из пионеров – Антону Семёновичу Макаренко. Методика воспитания, возможно, представляется чрезвычайно интересным решением. Его подход к воспитанию личности в коллективе и через коллектив предлагает проверенные временем методики, которые могут быть успешно адаптированы в контексте деятельности студенческих спортивных клубов и команд. Целью статьи является анализ потенциала педагогической системы А.С. Макаренко для целенаправленного формирования лидерских и организаторских качеств у студентов в рамках спортивного коллектива.

#### *Методологический базис системы А.С. Макаренко*

Прежде чем разбирать теорию воспитания Антона Семёновича, необходимо понять, кем он был в целом и с помощью чего формировал свою теорию. Согласно Большой Советской Энциклопедии: «МАКАРЕНКО, Антон Семёнович (род. 1888), советский писатель. Сын железнодорожного рабочего. По профессии учитель. В 1920 году организовал под Полтавой трудовую колонию им. М. Горького, которой руководил 8 лет. Затем вёл руководящую работу по организации других детских трудовых коммун и колоний на Украине.

Основное произведение Макаренко – «Педагогическая поэма» (1935-1936), в трёх частях, – о жизни и людях трудовой колонии им. М. Горького. Большой успех этого произведения, написанного в мемуарном жанре, объясняется не только исключительным интересом темы, но и художественным дарованием Макаренко. Он владеет редким умением отчётливо, выпукло изображать людей, индивидуализировать человеческую речь.

«Педагогическая поэма» проникнута пафосом творчества, горячим оптимизмом, глубочайшей верой в воспитательную силу социалистического труда, в процессе которого происходит решительная перековка беспризорников. О своей замечательной педагогической работе Макаренко рассказывает спокойно, с большой долей юмора. «Педагогическая поэма» получила весьма положительную оценку М. Горького. Кроме «Педагогической поэмы», Макаренко написал «Марш тридцатого года [Повесть о детской коммуне им. Ф. Дзержинского]» (1932) и пьесу «Мажор» (опубликовал в 1935 под псевдонимом «Андрей Гальченко»). Вопросам воспитания детей в советской семье посвящено последнее произведение Макаренко – «Книга для родителей» [1].

Мы видим, что Макаренко не только имел большой теоретический багаж, но и огромную практическую работу за своей спиной. Кроме того, в цитате не указан один ключевой момент. Антон Семёнович был марксистом.

Изучая его работы, мы не можем обойтись без методологии, которую разработали в XIX веке Маркс и Энгельс, а в XX веке продолжили их дело Ленин и Сталин.

В каждой своей работе Макаренко подчёркивал, что старая, буржуазная «педагогика» неэффективна, множество проблем, с которыми она боролась, сама же и создавала. Он также отмечал, что эти проблемы общесистемные. Решение их возможно только благодаря смене общественного строя.

Таким образом, для понимания теории нужно разбираться в методологии, которую использовал Макаренко. Исходя из её базовых понятий, он выстраивал новую прогрессивную систему, реализация которой была возможна только в СССР: «Сталинская Конституция – единственный в мировой истории документ, имеющий характер исторического паспорта величайшего создания: нового человеческого общества».

#### *Проблематика метода А.С. Макаренко*

Рассматривая педагогическое наследие Антона Семёновича Макаренко, его новаторские для того времени подходы к воспитанию коллективом и трудом, закономерно возникает актуальный вопрос: каким образом можно адаптировать и применить данную эффективную для своего времени систему воспитания в нынешних реалиях?

Действительно, нельзя не признать, что социально-политический ландшафт, послуживший почвой для создания и реализации метода Макаренко, претерпел кардинальные изменения. Советский Союз как государство с его отличным от нынешнего укладом остался в прошлом. Коммунистическая партия более не определяет идеологический курс страны, а господствующая роль марксизма-ленинизма в общественном сознании уступила место плюрализму взглядов. Глобальная цель построения коммунизма, выступавшая тогда в качестве ориентира, так и не была достигнута, что может ставить под сомнение применимость всех связанных с ней социальных институтов, включая метод воспитания, разработанный Антоном Семёновичем.

Тем не менее, я считаю, что основные принципы, заложенные у Макаренко, всё равно возможны для применения в наше время. Но, кроме попыток актуализировать данный вопрос, существует ещё одна проблема. Антон Семёнович за свою жизнь написал множество произведений: как чисто научных, так и тех, что были созданы в художественной форме. Имеет несколько изданий собрания сочинений. Из этого также вытекает проблема изменения текстов работ в связи со сменой идеологического курса на XX съезде КПСС. Поэтому тексты работ будут братья по старым изданиям, дабы избежать неточностей.

#### *Теоретические основы системы А.С. Макаренко*

Основой для воспитания для теории Макаренко является коллектив: «я отстаивал линию создания сильного, если нужно, и сурового, воодушевленного коллектива, и только на коллектив возлагал все надежды» [4]. Коллектив по

Макаренко – это социальный организм, свободная группа трудящихся, объединенных единой целью, единым действием, организованная, снабженная органами управления, дисциплины и ответственности. [3]. Именно в коллективе, по мнению педагога, раскрывается и формируется личность.

Исходя из его работ, можно выделить следующие основные принципы [5]:

1. Макаренко утверждал, что коллектив должен иметь реальные органы самоуправления (совет командиров, общее собрание), которые наделяются полномочиями и несут ответственность за принятые решения. Своего рода педагогические организации должны иметь «партийную» структуру. В нынешнее время это можно сравнить с советом капитанов, активом спортивного клуба или студенческим тренерским штабом.

2. Система перспективных линий определяет стратегическую направленность коллектива. Принцип «завтрашней радости» является отличным фундаментом для создания планов на будущее. Данная система позволяет последовательно выстраивать цепочку целей и дальнейших действий, которые охватывают ближнюю, среднюю и дальнюю перспективу. Это является отличным подспорьем для мотивации коллектива и поддержания амбиций. Поэтому для реализации прогресса и достижения необходимых целей данный принцип очень необходим.

3. Дисциплина для Макаренко является ключевым фактором: «дисциплина отличает общество от анархии, как раз дисциплина определяет свободу» [5]. Он указывал, что дисциплина – это не закон своеволия порабощителей, а грамотное и выстроенное движение вперед. В спортивной практике это находит отражение в осознанной дисциплине, основанной на понимании общих целей и необходимости систематических тренировок для их достижения.

4. Традиции и честь коллектива являются его фундаментом для развития. Без воспитания чувства гордости за свои достижения, истории взаимоотношений и даже неудач невозможно представить сплоченный коллектив, который готов действовать и побеждать. Сильный коллективизм помогает формированию единого духа и стремления к достижению общих ценностей – без всего этого крепкая команда не получится. Бережное отношение к традициям укрепляет внутренние связи и формирует образ надежного партнера.

#### *Методы реализации принципов А.С. Макаренко в студенческом спортивном коллективе*

Интегрировать педагогическую методiku Макаренко в современную студенческую спортивную практику возможно. Для этого необходимо не просто изучить историческое наследие, которое создал А.С. в ранних советских реалиях. Реализация требует создания или реформации уже существующих студенческо-педагогических структур в системе образования, которые помогут актуализировать методiku Макаренко.

Во-первых, необходимо внедрение системы совместного самоуправления и постановки долгосрочного планирования. Это коренным образом меняет роль

тренера-педагога. Фигура авторитарного руководителя, единолично определяющего вектор движения команды, уходит. Вместо этого появится роль старшего товарища, более опытного наставника, который мягко направляет процесс коллективного обсуждения, помогает сформулировать общие стратегические цели на год, а также тактические задачи на ближайшие соревнования.

Такой подход, основанный на тезисе «завтрашней радости» и желании будущих побед, позволяет сформировать у каждого спортсмена глубокую личную заинтересованность и чувство сопричастности, что, в свою очередь, является мощным фундаментом для воспитания ответственного отношения к общему результату.

Второе важное условие – это создание и эффективное функционирование реальной системы органов коллективного самоуправления. Опыт деятельности колоний, в которых работал Макаренко, наглядно демонстрирует, что простое назначение капитана/руководителя не способно сформировать крепкий и дружный коллектив. Для этого необходимо создание тех самых органов, которые были бы постоянно действующими и легитимными, будь то «совет команды» или «спортивный актив» – название не имеет значения. Одно из важных замечаний: он должен затрагивать всех причастных, дабы не было отделения кого-либо.

Именно они должны взять на себя задачи по бытовой организации, координации дополнительных тренировок, планированию совместных мероприятий и взаимодействию с администрацией ВУЗа. Одной из основных особенностей необходимо выделить принцип ротации обязанностей. Это позволяет каждому члену коллектива на какой-то период примерить на себя роль организатора и лидера. Эта возможность не только снижает психологическое давление от подчинения, но и всесторонне развивает личность тем, что прививает организаторские навыки и даёт более глубокое понимание того, что такое коллектив и как он функционирует.

**Заключение.** Таким образом, можно с уверенностью сказать, что методика Макаренко вполне реально адаптируема под нынешнее время. Хотя и отпали различные элементы, как, например, работа коллективов совместно на трудовых предприятиях или обязательная политическая работа, основные принципы коллективизма, дисциплины и демократизма остаются актуальными и по сей день. Это даёт нам понять, что не стоит просто отрицать советское наследие; его необходимо изучать и находить те моменты, которые возможно актуализировать. Ведь даже система Макаренко была не единственной.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Макаренко Антон Семенович / БСЭ1 // Википедия: [сайт]. URL: [https://ru.wikisource.org/w/index.php?title=%D0%91%D0%A1%D0%AD1/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE,%D0%90%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%BD\\_%D0%A1%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87&oldid=4193425](https://ru.wikisource.org/w/index.php?title=%D0%91%D0%A1%D0%AD1/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE,%D0%90%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%BD_%D0%A1%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87&oldid=4193425)

2. Макаренко, А.С. Методика организации воспитательного процесса // Собрание сочинений: В 7 т. Т. 5. М.: Издательство Академии педагогических наук РСФСР, 1951. 515 с.

3. Макаренко, А.С. Методика организации воспитательного процесса // Собрание сочинений: В 7 т. Т. 7. М.: Издательство Академии педагогических наук РСФСР, 1952. 578 с.

4. Макаренко, А.С. Педагогическая поэма / Собрание сочинений: В 7 т. Т. 1. М.: Издательство Академии педагогических наук РСФСР, 1950. 770 с.

## ЭФФЕКТИВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОРГАНИЗАЦИОННЫМИ ПРОЦЕССАМИ СПОРТИВНОГО МЕРОПРИЯТИЯ «ДЕНЬ СПОРТА СФУ-2025»

А.А. Курбатова, О.Б. Сагды, Г.А. Самойлов, Н.В. Соболева

Сибирский федеральный университет

*В статье рассматриваются принципы и практические решения эффективного управления организационными процессами при подготовке и проведении массового университетского мероприятия – «День спорта СФУ-2025». Представлена модель взаимодействия организационного комитета, студенческого спортивного клуба, команды волонтеров и административных служб университета. Обоснованы ключевые управленческие процедуры (планирование, набор и подготовка волонтеров, риски и потенциально кризисные моменты, маркетинг и логистика).*

***Ключевые слова:** день спорта, студенческий спортивный клуб, организационные процессы, волонтерство, управление мероприятиями, риски, кризисные моменты, Сибирский федеральный университет, оценка эффективности*

## THE EFFECTIVE MANAGEMENT OF STUDENT SPORTS ORGANIZATIONS FOR THE SPORTS EVENT « SFU'S SPORTS DAY-2025»

A.A. Kurbatova, O.B. Sagdy, G.A. Samoylov, N.V. Soboleva

Siberian Federal University

*The article discusses the principles and practical solutions for effective management of the organization processes in the preparation and holding of a mass university event - «SFU's sports day-2025» A model of interaction between the organizing committee, a student sports club, a team of volunteers and administrative services of the university is presented. The key management procedures (planning, recruitment and training of volunteers, risks and potential crisis situations, marketing and logistics) are substantiated.*

***Keywords:** sports day, student sports club, organization processes, volunteerism, event management, risks, crisis moments, Siberian Federal University, efficiency assessment*

**Введение.** В последние годы спортивные мероприятия становятся важным инструментом для формирования здорового образа жизни и формирование благоприятной атмосферы. В контексте современного образования спортивные мероприятия играют важную стратегическую роль. Они выступают в качестве эффективного инструмента для формирования у обучающихся здорового образа жизни, обеспечения их социальной интеграции и развития ценных личностных качеств.

Участие в спортивных мероприятиях оказывает комплексное воздействие: улучшает физическое и психоэмоциональное состояние молодых людей, способствует укреплению командного духа, стимулирует социальную

активность и содействует развитию лидерских качеств. Однако качество мероприятия, как и социально-экономические эффекты от его проведения, имеет зависимость от привлеченных ресурсов, дефицит которых на сегодняшний день является одной из острых и актуальных проблем в университетах. Эффективное управление организационными процессами, использование инструментов риск-менеджмента, работа с финансированием и с медиа становятся ключевыми факторами в успешной организации и проведении спортивных мероприятий. Организация спортивно-массовых мероприятий в университетской среде сочетает требования массовых спортивных событий и специфические образовательно-воспитательные задачи: формирование здорового образа жизни, продвижение студенческого активизма и развитие универсальной компетентности у волонтеров [1].

Зарубежные ученые подчеркивают важность продуманной системы управления волонтерами как одного из ключевых факторов успешного проведения спортивных событий: мотивация, подготовка и удовлетворенность волонтеров напрямую влияют на операционную устойчивость мероприятия и вероятность повторения участия [5]. Также они отмечают, что отсутствие надежных систем управления рисками делает спортивные организации подверженными значительным уязвимостям, тем самым ставя под угрозу их устойчивость и операционную целостность во все более нестабильной среде. Таким образом, управление рисками стало важной основой, включающей культурные, процедурные и структурные компоненты, направленные на оптимальное использование потенциальных возможностей и связанных с ними неблагоприятных факторов. Следовательно, постоянный анализ и мониторинг рисков также позволяет предпринимать хорошо подготовленные действия при рассмотрении целей и определении стратегических направлений, что приводит к повышению эффективности управления организационными процессами.

**Методы исследования.** Исследование проводилось методом комплексного анализа, аналитикой количественных и качественных показателей исследования в процессе подготовки к мероприятию «День спорта СФУ-2025». Такие форматы методов исследования позволили одновременно оптимизировать организационные решения и оценить их эффект на участниках события. Методологические принципы основаны на современных исследованиях управления спортивными событиями.

Ключевыми методами исследования являлись:

- опрос респондентов: 120 респондентов (участники и волонтеры события);
- качественное интервью: 15 ключевых организаторов (лица, участвующие во всех процессах организации);
- анализ нормативных документов (приказы о проведения мероприятий, планирование, расписание, отчеты).

В методах исследования использовались следующие инструменты:

- анкета для проведения опроса (анкета удовлетворенности и мотивации, которая включала разные блоки, например, «как вам мероприятие?», «как вам безопасность мероприятия?», «какие новые спортивные дисциплины Вы бы добавили в мероприятие» и т.д.;

- качественное интервью для организаторов (интервью содержало следующие блоки: планирование, ресурсы, смета, риски, взаимодействие в команде).

### **Результаты исследования.**

#### **1. Мотивация волонтеров.**

Основные мотивации волонтеров: развитие навыков (42%), помощь университету, студенческому спортивному клубу (28%), получение сертификатов (18%), социальное общение (12%).

Волонтеры, прошедшие целевую подготовку и инструктаж на этапе подготовки к мероприятию, оценивали качество организации существенно выше (средний балл удовлетворённости 4,4) по сравнению с теми, кто получил только вводный инструктаж в день мероприятия (3,1). Это подтверждает значимость образовательной работы на этапе подготовки в повышении качества исполнения обязанностей каждого члена команды, а также команды волонтеров.

#### **2. Командная структура и распределение ролей.**

Определение функциональных блоков и формирование функциональной структуры с назначением «ответственного» за конкретный функциональный блок (ответственный за логистику, ответственный за организацию спортивной площадки, ответственный за регистрацию, ответственный за медиа-сопровождение) позволило сократить время реакции на инциденты на 25% по сравнению с непроработанными сценариями прошлых лет (по результатам внутренних документов в университете).

Назначение «ответственного» за функциональный блок из числа опытных студентов позволило снизить нагрузку на административный персонал и ускорить принятие решений в реальном времени.

#### **3. Риск-менеджмент и безопасность.**

Использование такого инструмента риск-менеджмента, как «Матрица рисков», позволяющего проанализировать ключевые риски: ограниченность бюджета, погодные условия, медико-санитарные протоколы, сценарии эвакуации и контроль доступа - дает возможность локализовать 90% зарегистрированных инцидентов как «низкой/средней» степени; единичные случаи, связанные со спортивной частью события, были оперативно обработаны.

Литература подчёркивает необходимость интегрированных риск-подходов для спортивных мероприятий, поэтому при организации спортивных событий необходим комплексный анализ: нужен тщательный просчет всех рисков и возможных кризисных ситуаций, оценка возможностей появления риска и его влияние на само событие. Все риски необходимо проранжировать и сформировать перечень возможных решений, который помогут эти риски нивелировать. Заранее выстроенный процесс мониторинга и управления рисками позволит повысить качество проведения спортивного события.

#### **4. Коммуникация и маркетинг.**

Раннее подготовленный контент-план и четко сформированный медиаплан, запущенные в работу за 10 дней до мероприятия и

ориентированные на наиболее используемые студентами каналы связи (E-mail и социальные сети) уменьшили количество «неявок» участников и волонтеров на 18%.

Партнёрство со студенческими СМИ и студенческими объединениями увеличило охват и привлекло дополнительное количество участников.

#### 5. Финансирование и устойчивое развитие проекта.

1. Использование диверсифицированного финансирования (привлечение партнерских и спонсорских средств, средства грантов, университетский бюджет) оказало большое влияние на устойчивость проведения спортивного события. При этом оптимизация процедуры закупок и использование уже имеющейся университетской инфраструктуры позволили сократить смету расходов на 20% по сравнению с сметами аналогичных мероприятий при сохранении уровня качества организации.

Была разработана устойчивая модель реализации спортивного мероприятия, как проекта:

1. Диверсифицированное финансирование: проект не зависит от одного источника - спонсорство, университетская и коммерческая поддержка сочетаются.

2. Партнёрская лояльность: ежегодная категория «Партнёр года Дня спорта» формирует постоянный пул спонсоров.

3. Автономная оргструктура: создание оргкомитета Дня спорта, как постоянной структуры при Центре развития студенческого спорта, которая ведёт планирование, отчётность, а также привлечение студенческих спортивных организаций к работе.

4. Самоподдерживающаяся экосистема (например, ежегодное обновление волонтерского состава).

**Заключение.** Эффективное управление студенческими спортивными организациями для проведения спортивных мероприятий, таких как: «День спорта СФУ-2025» требует системного подхода, в котором основными ключевыми элементами являются - образовательная подготовка волонтеров, функциональная организационная структура, интегрированный риск-менеджмент, диверсифицированное финансирование и проактивная коммуникация.

Важность подключения студенческого сообщества отражена в научных работах [2, 3]. Студенческий контингент выступает в качестве основного фактора, способствующего проведению массовых спортивных мероприятий.

Проведение события «День спорта СФУ-2025» подтвердило, что инвестиции в обучения и чёткие операционные протоколы повышают общую удовлетворённость и операционную устойчивость мероприятия.

Практические рекомендации (пошаговый план внедрения):

- создать организационный комитет (включая координаторов функциональных блоков: логистика, регистрация, медицина, PR, техническое обеспечение);

- разработать обучающую программу подготовки волонтеров (минимум 8 часов: роли, коммуникация, безопасность) и ввести сертификацию;

- сформировать матрицу рисков с возможными сценариями и перечнем решений по ключевым вопросам (смета, почетные гости, скорая, служба порядка);

- сформировать и начать реализацию контент-плана и медиа-плана не позднее чем за 10 дней до мероприятия, ввести систему подтверждения;

- организовать процесс оценки полученных результатов через опросы, интервью, КРІ-отчёт; полученные результаты лягут в основу для улучшения качества мероприятия следующего года.

Исследование, проведённое во время подготовки события «Дня спорта» на базе СФУ: онлайн-опрос волонтеров и участников (120), интервью с организаторами (15) и анализ внутренних, нормативных документов мероприятия. Результаты показывают, что целевая подготовка волонтеров, определение зон ответственности, ранняя коммуникация с участниками и внедрение модульной логистики повышают уровень проведения мероприятия, удовлетворённость участников и сокращают операционные риски. Даны практические рекомендации для повторяемого и масштабируемого проведения ежегодного Дня спорта.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айвазова, Е.С. Спортивное волонтерство как средство воспитания активной жизненной позиции студентов / Е.С. Айвазова, С.А. Ницита // Вопросы студенческой науки. 2023. № 1 (77). С. 501-505.

2. Горлова, Н.И. Формирование отечественного института спортивного волонтерства / Н.И. Горлова, З.А. Троска // Теория и практика физической культуры. 2024. № 8. С. 87-89.

3. Клочихина, А.А. Лидерство как эффективный инструмент управления организацией / А.А. Клочихина, Н.Г. Ткачева // Вестник Иркутского университета. 2020. № 23. С. 65-66.

4. Штрайх, Л.А. Управление студенческим спортом в вузах: структура, вызовы и перспективы развития / Л.А. Штрайх // Теория и практика общественного развития. 2025. № 6. С. 197-203.

5. Francesc, Genovard Risk management approaches in sports organisations: A scoping review / Francesc Genovard, Joshua Munoz, Josep Petchame, Francesc Solanellas // Heliyon. 2025. № 11 С. 1-21.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У СТУДЕНТОВ ЧЕРЕЗ КОМАНДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА**

**С.А. Лисавцова**

Научный руководитель – **А.С. Грачев**, канд. пед. наук, доцент

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

*Статья посвящена теоретическому анализу потенциала командных видов спорта как эффективного инструмента формирования эмоционального интеллекта у студенческой молодежи. В работе обосновывается актуальность развития эмоционального интеллекта как ключевой компетенции для успешной профессиональной и социальной адаптации. Теоретический анализ позволяет заключить, что командные виды спорта, в силу своей социальной природы и высокой эмоциональной насыщенности, представляют собой не просто физическую практику, а мощный полигон для отработки и совершенствования навыков эмоционального интеллекта в условиях, максимально приближенных к реальности.*

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, командные виды спорта, студенты, самосознание, самоуправление, эмпатия, управление взаимоотношениями, социально-психологический потенциал спорта, развитие личности

## **DEVELOPING EMOTIONAL INTELLIGENCE IN STUDENTS THROUGH TEAM SPORTS**

**S.A. Lisavtsova**

Scientific Supervisor – **A.S. Grachev**, Candidate of Pedagogical Sciences,  
Associate Professor

V.G. Shukhov Belgorod State Technological University

*This article provides a theoretical analysis of the potential of team sports as an effective tool for developing emotional intelligence in college students. It substantiates the importance of developing emotional intelligence as a key competency for successful professional and social adaptation. The theoretical analysis suggests that team sports, due to their social nature and high emotional intensity, represent more than just physical practice, but a powerful platform for practicing and refining emotional intelligence skills in conditions as close to reality as possible.*

**Keywords:** emotional intelligence, team sports, students, self-awareness, self-management, empathy, relationship management, socio-psychological potential of sports, personal development

Современная система высшего образования сталкивается с задачей не только передачи знаний и формирования профессиональных компетенций, но и целостного развития личности студента. В условиях возрастающей динамики и

неопределенности социально-экономической среды, особую значимость приобретают так называемые «гибкие навыки» (soft skills), среди которых ключевое место занимает эмоциональный интеллект.

Под эмоциональным интеллектом понимается способность к осознанию, пониманию и управлению собственными эмоциями, а также к распознаванию и влиянию на эмоции других людей. Высокий уровень развития эмоционального интеллекта является критически важным фактором для успешной адаптации, построения эффективных коммуникаций, разрешения конфликтов и поддержания психологического благополучия [7-9].

В этом контексте поиск эффективных педагогических и психологических инструментов для целенаправленного развития эмоционального интеллекта у студенческой молодежи представляется актуальной научной и практической задачей. Традиционные академические дисциплины не всегда предоставляют достаточные возможности для отработки этих навыков в ситуациях, приближенных к реальности. В то же время, командные виды спорта, обладая мощным социально-психологическим потенциалом, создают уникальную естественную среду для такого развития.

В процессе командного взаимодействия студенты постоянно сталкиваются с необходимостью кооперации, эмпатии, управления своими эмоциями в условиях стресса (как побед, так и поражений), понимания невербальных сигналов партнеров и соперников.

В поиске эффективных, недидактических методов развития эмоционального интеллекта взгляд исследователей все чаще обращается к сфере физической культуры и спорта, в частности, к командным видам. Командная спортивная деятельность по своей сути представляет собой концентрированную модель социального взаимодействия, где успех напрямую зависит от способности участников «считывать» эмоциональное состояние партнеров, гибко реагировать на изменения ситуации, управлять собственными аффективными реакциями и действовать согласованно для достижения общей цели. Эти процессы являются практической реализацией основных компонентов эмоционального интеллекта.

В современной психологии эмоциональный интеллект рассматривается как способность к переработке эмоциональной информации, включающей как собственные эмоции, так и эмоции других людей. Для целей данного исследования мы опираемся на модель Д. Гоулмана в адаптации [5], которая выделяет четыре ключевых компонента эмоционального интеллекта, представленные в таблице 1. Именно эти компоненты являются мишенями для формирования в процессе командной спортивной деятельности.

Командные виды спорта (например, баскетбол, футбол, волейбол, хоккей) представляют собой не просто физическую активность, а сложную социально-психологическую систему, которая создает уникальные условия для развития каждого из компонентов эмоционального интеллекта:

– **Коммуникация** – эффективный обмен информацией (как вербальной, так и невербальной) в условиях ограниченного времени и высокого шума.

– **Разрешение конфликтов** – неизбежные разногласия по поводу тактики или распределения ролей требуют выработки конструктивных стратегий их преодоления.

– **Лидерство и следование** – ситуации, когда студент должен взять на себя ответственность за результат или, напротив, подчиниться решению лидера/капитана для общей пользы.

– **Мотивация и влияние** – способность поддержать боевой дух команды в трудную минуту, мотивировать партнеров на результат.

**Таблица 1. Взаимосвязь компонентов эмоционального интеллекта и аспектов деятельности в командных видах спорта**

№ п/п	Компонент эмоционального интеллекта	Сущность компонента	Аспекты командной спортивной деятельности, влияющие на его развитие
1.	Самосознание	Способность идентифицировать и понимать свои эмоции, их связь с поведением и результатом	Анализ успехов и ошибок после игры; рефлексия под руководством тренера; необходимость оценки своего физического и эмоционального состояния «здесь и сейчас»
2.	Самоуправление	Способность контролировать импульсивные эмоции и реакции, адаптироваться к меняющимся обстоятельствам	Необходимость сохранять концентрацию и хладнокровие в условиях стресса (счет, время, поведение соперников); следование установкам тренера вопреки усталости или эмоциям
3.	Социальная чуткость (эмпатия)	Способность понимать эмоции, потребности и проблемы окружающих, улавливать эмоциональный климат в группе	Постоянное невербальное взаимодействие с партнерами; необходимость предугадывать действия членов команды; чувство общего настроения (подъем, упадок)
4.	Управление взаимоотношениями	Способность выстраивать и поддерживать эффективные отношения, влиять на других, разрешать конфликты и работать в команде	Совместное достижение общей цели; необходимость четкой коммуникации; конструктивное разрешение конфликтов; мотивация партнеров; принятие групповых решений

Формирование эмоционального интеллекта через командный спорт носит стадийный характер. Можно выделить три условные фазы:

### **1. Индивидуальная адаптация.**

На начальном этапе студент фокусируется на управлении собственными эмоциями (страх перед игрой, смущение от ошибок). Развивается базовое самосознание и самоуправление.

### **2. Социальная интеграция.**

По мере вхождения в команду, акцент смещается на взаимодействие. Студент учится понимать партнеров, координировать действия, вырабатывается «чувство команды». Активно развиваются эмпатия и базовые навыки управления отношениями.

### **3. Коллективная синергия.**

На высшем уровне команда функционирует как единый организм. Эмоциональные состояния и невербальные сигналы считываются мгновенно. Управление эмоциями и отношениями становится не индивидуальной, а групповой компетенцией, направленной на достижение общей цели.

Процесс формирования эмоционального интеллекта не является стихийным. Ключевую роль в его направленном развитии играет тренер, который выступает не только как технический специалист, но и как «эмоциональный менеджер» команды. Через конкретные педагогические приемы (организация рефлексии после игр, обсуждение поведенческих кейсов, постановка задач не только на технический, но и на коммуникативный результат) тренер может целенаправленно культивировать среду, благоприятную для развития эмоционального интеллекта.

Кроме того, сами групповые нормы, принятые в коллективе (ценность взаимопомощи, уважительного отношения даже в условиях конфликта, запрет на обвинения), создают социальный контекст, который либо подавляет, либо поощряет проявление эмоционального интеллекта.

Важно отметить, что различные командные виды спорта могут оказывать дифференцированное влияние на компоненты эмоционального интеллекта в зависимости от своей структуры и динамики.

Например, игры с непрерывным потоком и высокой частотой принятия решений (такие как баскетбол или футбол) в наибольшей степени способствуют развитию навыков быстрой эмпатии и ситуативного самоуправления, так как игроки постоянно сталкиваются с быстро меняющейся обстановкой. В то же время виды спорта с дискретными фазами атаки и обороны (например, волейбол) создают условия для развития управленческих навыков в условиях кратковременного, но интенсивного стресса, а также для рефлексии между игровыми эпизодами. Это позволяет говорить о возможности целенаправленного выбора спортивной дисциплины в зависимости от того, какие именно аспекты эмоционального интеллекта требуют развития [1-4, 6].

Несмотря на общий позитивный потенциал, важно учитывать и возможные деструктивные сценарии. В условиях гипертрофированной соревновательности и ориентации исключительно на результат в команде может формироваться токсичная среда, подавляющая развитие эмоционального интеллекта. Например, постоянный страх совершить ошибку и быть публично осужденным тренером или партнерами ведет к росту тревожности и блокировке самопроявления.

Агрессивная, обвинительная коммуникация, поощряемая как «боевой дух», культивирует не эмпатию, а ригидность и конфликтность. Эти риски подчеркивают критическую важность роли тренера как создателя психологически безопасной среды, где ошибка рассматривается как часть учебного процесса, а ценность взаимного уважения превалирует над сиюминутным спортивным результатом.

Выявленные механизмы позволяют предложить практические шаги по интеграции развивающего потенциала командной деятельности в

образовательный процесс. Помимо традиционных спортивных секций, целесообразно внедрять интерактивные форматы обучения, основанные на принципах спортивного тренинга: деловые игры, командные кейс-чемпионаты, проектные мастерские с элементами соревновательности.

В рамках учебных курсов по развитию soft skills можно использовать разбор видеофрагментов спортивных матчей для анализа эффективных и неэффективных моделей коммуникации и лидерского поведения. Такая интеграция позволяет системно и целенаправленно использовать мощный ресурс командного взаимодействия для формирования эмоционального интеллекта у широкого круга студентов, не ограничиваясь лишь спортсменами.

Теоретический анализ позволяет утверждать, что командные виды спорта обладают имманентным, структурно заложенным потенциалом для формирования всех компонентов эмоционального интеллекта. Игровая деятельность создает уникальную среду, где когнитивное понимание эмоций немедленно проверяется и оттачивается в реальной социальной практике.

Эффективность этого процесса напрямую зависит от перехода от стихийного участия к целенаправленной педагогической организации, где тренер и сформированные групповые нормы выступают ключевыми факторами оптимизации развития эмоциональной компетентности студентов.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Конструктивная физическая культура / В.К. Волков, А.В. Карасёв, А.В. Волков, С.И. Крамской // Культура физическая и здоровье. 2025. № 1 (93). С. 45-51.
2. Гавришова Е.В. Использование информационно-коммуникативных технологий в организации дополнительной оздоровительной деятельности студентов с учетом типа мотивации / Е.В. Гавришова, А.С. Грачев, А.А. Третьяков // Теория и практика физической культуры. 2020. № 1. С. 44-47.
3. Гавришова Е.В. Решение проблем кризиса идентичности студентов с разными типами мотивации в дополнительных формах физкультурно-оздоровительной деятельности / Е.В. Гавришова, А.С. Грачев, А.А. Третьяков // Вестник Белгородского института развития образования. 2019. Т. 6. № 3 (13). С. 28-36.
4. Гавришова Е.В. Роль эмоций в формировании у студентов мотивации к дополнительным физкультурно-оздоровительным занятиям / Е.В. Гавришова, А.С. Грачев, А.А. Третьяков // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. № 11. С. 15-22.
5. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство. Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Д. Гоулман, Р. Бояцис, Энни Макки; пер. с англ. М.: Альпина Бизнес Букс, 2005. С. 266-269.
6. Анализ изменения показателей работоспособности у студентов на протяжении обучения в вузе / А.С. Грачев, А.А. Третьяков, В.И. Бочарова, Е.М. Прасол. // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XX Международной научной конференции, посвященной 70-летию БГТУ им. В.Г. Шухова. Белгород, 2024. С. 127-130.
7. Формирование психологической и физической подготовленности школьников и студентов в алгоритме здоровьесбережения / С.И. Крамской, Д.Е. Егоров, А.С. Грачев [и др.]. Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2017. 160 с.

8. Крамской С.И. Значение занятий спортивными играми для социального становления студентов / С.И. Крамской, И.А. Амельченко // Тенденции развития физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: сб. докладов XVI Международной научно-практической конференции. М., 2023. С. 138-142.

9. Крамской С.И. Физическая культура и спорт в современном образовательном пространстве вуза / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, И.С. Крамской // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития: материалы II Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму. Красноярск, 2023. С. 748-751.

## **ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИНАНСОВОЙ ПОДДЕРЖКИ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**А.Л. Пантюхин, И.А. Каркавцева**

Научный руководитель – **И.А. Каркавцева**, канд. биол. наук, доцент

Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова

*В этой статье рассматривается система финансирования спортивных соревнований в России, анализируются основные источники финансирования, механизмы распределения средств и их влияние на развитие спортивной отрасли. Особое внимание уделяется проблемам и перспективам совершенствования финансовой поддержки спортивных мероприятий.*

**Ключевые слова:** *финансирование, соревнования, спорт, государственная поддержка, целевые программы*

## **PROBLEMS AND PROSPECTS OF IMPROVING FINANCIAL SUPPORT FOR SPORTS EVENTS IN THE RUSSIAN FEDERATION**

**A.L. Pantyukhin, I.A. Karkavtseva**

Scientific Supervisor – **I.A. Karkavtseva**, Candidate of Biological Sciences,  
Associate Professor

M.V. Lomonosov Northern Arctic Federal University

*This article examines the system of financing sports competitions in Russia, analyzes the main sources of financing, mechanisms for allocating funds and their impact on the development of the sports industry. Special attention is paid to the problems and prospects of improving financial support for sports events.*

**Keywords:** *financing, competitions, sports, government support, targeted programs*

Актуальность исследования обусловлена возрастающей ролью спорта в современном обществе и необходимостью эффективного финансирования спортивных мероприятий. В условиях рыночной экономики вопросы распределения финансовых ресурсов в спортивной сфере приобретают особую значимость.

Объем финансирования спортивных мероприятий в России достигает внушительной суммы в 781,3 млрд рублей, из которых 696,3 млрд рублей составляют бюджетные средства. Основные направления распределения финансовых потоков включают в себя не только организацию и проведение спортивных соревнований различного уровня, но и развитие спортивной

инфраструктуры, подготовку профессиональных кадров, а также поддержку массового спорта.

Значительная часть средств направляется на строительство и модернизацию спортивных объектов, включая стадионы, бассейны, ледовые арены и физкультурно-оздоровительные комплексы. Особое внимание уделяется развитию детско-юношеского спорта, подготовке спортивного резерва и поддержке талантливых спортсменов.

Важным направлением расходования средств является также проведение масштабных спортивных мероприятий, развитие профессионального спорта и поддержка спортсменов высокого класса. Существенная доля финансирования направляется на обеспечение работы спортивных школ, тренировочных баз и центров подготовки.

Кроме того, средства выделяются на организацию физкультурно-массовых мероприятий, развитие адаптивного спорта и создание условий для занятий физической культурой различных категорий населения. Основные направления распределения финансовых потоков [1, 2]:

- массовый спорт: 69,4 млрд рублей;
- спорт высших достижений: 176,1 млрд рублей;
- заработная плата персонала: 346,5 млрд рублей.

Источники и структура финансирования включает:

- бюджетные средства (федеральный и региональный уровни);
- внебюджетные источники (38,4 млрд рублей от платных услуг, 12 млрд рублей от спортивно-зрелищных мероприятий);
- частные инвестиции;
- целевые отчисления от лотерей и букмекерских контор.

Роль государства в финансировании спорта:

- разработка нормативно-правовой базы;
- прямое бюджетное финансирование;
- развитие спортивной инфраструктуры;
- поддержка массового и профессионального спорта;
- кадровое обеспечение.

Общая характеристика проблем финансовой поддержки спортивных мероприятий в Российской Федерации.

Современное состояние финансирования спортивных мероприятий характеризуется следующими показателями: общий объём финансирования составляет 781,3 млрд рублей, из которых 696,3 млрд рублей приходится на бюджетные средства, а 85 млрд рублей - на внебюджетные источники [2, 3].

Система финансирования спорта в России сталкивается с комплексом серьёзных проблем, требующих немедленного решения. Ключевая проблема заключается в неравномерном распределении финансовых ресурсов между регионами, что создаёт дисбаланс в развитии спортивной инфраструктуры. Существующая зависимость от государственного финансирования существенно ограничивает возможности развития отрасли. Серьёзную озабоченность

вызывает низкая эффективность использования имеющихся ресурсов, обусловленная отсутствием прозрачных механизмов контроля. Значительные различия в стоимости строительства и содержания спортивных объектов в разных регионах создают дополнительные сложности в управлении финансовыми потоками. Анализ распределения средств показывает существенные перекосы в финансировании: массовый спорт получает значительно меньше ресурсов по сравнению со спортом высших достижений. При этом значительная часть бюджета уходит на оплату труда персонала, оставляя недостаточно средств на развитие инфраструктуры. Проблема усугубляется тем, что целевое использование средств часто не соответствует заявленным целям, а многие спортивные сооружения работают с недостаточной нагрузкой [1, 5].

Существующая спортивная инфраструктура России нуждается в модернизации. Наблюдается диспропорция в размещении объектов – крупные города обеспечены современной спортивной базой, тогда как регионы страдают от её дефицита. Дополнительную проблему создаёт низкая эффективность эксплуатации имеющихся сооружений, которая ведёт к нерациональному использованию бюджетных средств и снижению качества спортивных услуг. Для исправления ситуации необходима комплексная модернизация инфраструктуры с акцентом на равномерное распределение объектов и повышение эффективности их использования.

Недостаточное финансирование негативно сказывается на:

- качестве проведения спортивных мероприятий;
- условиях для участников соревнований;
- возможности привлечения квалифицированного персонала;
- современности материально-технической базы;
- уровне организации соревнований.

Пути решения проблем финансирования спортивных мероприятий в Российской Федерации:

- развитие механизмов государственно-частного партнёрства;
- поиск новых источников внебюджетного финансирования;
- внедрение современных систем контроля расходования средств;
- создание единой системы мониторинга использования финансов;
- оптимизации распределения бюджетных средств.

Эффективное распределение финансовых ресурсов влияет на:

- современную материально-техническую базу;
- высококвалифицированный персонал;
- качественное технологическое оснащение;
- безопасность участников и зрителей;
- эффективную организацию мероприятий.

Перспективные направления развития финансирования спортивной отрасли в Российской Федерации [4, 5]:

- развитие государственно-частного партнерства;
- оптимизация распределения бюджетных средств;

- повышение эффективности использования объектов;
- развитие внебюджетных источников финансирования;
- внедрение инновационных технологий.

Таким образом, проведённое исследование показало, что система финансирования спортивных соревнований в России требует существенной модернизации с учетом внедрения инновационных технологий и современных направлений спортивной отрасли, а также внесения текущих корректировок по механизмам оптимизации и контроля финансовых потоков в спортивной отрасли. Ключевым направлением совершенствования данной системы является обеспечение равномерного распределения финансовых ресурсов между регионами с учётом численности населения. Данное распределение финансов позволит создать объективно равные условия для развития и совершенствования спортивного движения во всех субъектах Федерации.

Важнейшим аспектом модернизации системы финансовой поддержки и развития спорта выступает повышение эффективности использования имеющихся ресурсов. Необходимо внедрить современные механизмы контроля и оптимизировать расходы на проведение спортивных мероприятий.

Развитие внебюджетных источников финансирования становится приоритетным направлением совершенствования системы. Привлечение частных инвестиций, развитие спонсорства и партнёрских программ позволит снизить зависимость от государственного бюджета, а также расширить возможности и перспективы для развития спортивной инфраструктуры.

Качество проведения спортивных соревнований напрямую зависит от многих факторов, приоритетным из которых является фактор эффективности финансирования данной сферы. Создание прозрачной системы распределения средств и их целевого использования станет залогом успешного и оптимального развития спортивной отрасли в Российской Федерации.

В заключение необходимо отметить то, что значимого внимания заслуживает вопрос поддержки молодых талантливых спортсменов, которым необходимо сопровождение не только в планировании учебно-тренировочного процесса подготовки, но и в финансовом сопровождении для подготовки и участия в промежуточных и главных стартах. Система финансирования должна обеспечить создание оптимальных условий для выявления и развития перспективных спортсменов, эффективного планирования процесса подготовки, грамотного сопровождения и предоставления им необходимых ресурсов для подготовки и участия в соревнованиях.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Михалев, И.В. Формирование интегрированной модели регулирования в сфере физической культуры и спорта / И.В. Михалев // Современные проблемы сервиса и туризма. 2012. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-integrirovannoy-modeli-regulirovaniya-v-sfere-fizicheskoy-kultury-i-sporta> (дата обращения: 09.10.2025).

2. Отчёты Министерства спорта. Стратегия до 2030 года. URL: <https://www.minsport.gov.ru/activity/strategy/> (дата обращения: 06.10.2025).

3. Отчёты Министерства спорта. Статистическая информация по спорту за 2023 и 2024 год. URL: <https://www.minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya/> (дата обращения: 07.10.2025).

4. Починкин, А.В. Трансформация экономических основ физической культуры и спорта в России / А.В. Починкин, И.Л. Димитров, С.В. Вишейко // Теория и практика физической культуры 2018. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/transformatsiya-ekonomicheskikh-osnov-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-rossii> (дата обращения: 06.10.2025).

5. Чернобровкина, Е.Б. Особенности финансирования физической культуры и спорта в России и за рубежом // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-finansirovaniya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-rossii-i-za-rubezhom> (дата обращения: 05.10.2025).

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: КЛЮЧ К ГАРМОНИЧНОМУ РАЗВИТИЮ ЛИЧНОСТИ**

**Д.О. Педан, А.В. Вергейчик, Е.А. Клокова**

Научный руководитель – **Е.А. Клокова**, старший преподаватель

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

*Раскрывается фундаментальная роль физической культуры как многогранного действия, выходящего далеко за рамки школьных уроков и спортивных достижений. Рассматриваются ее главные компоненты, комплексное влияние на физическое и ментальное здоровье человека, а вдобавок даются практические рекомендации по интеграции физической активности в ежедневную жизнь для достижения гармоничного развития личности.*

**Ключевые слова:** спортсмен, физическая культура, личность

## **PHYSICAL CULTURE: THE KEY TO THE HARMONIOUS DEVELOPMENT OF PERSONALITY**

**A.V. Vergeychik, D.O. Pedan, E.A. Klokova**

Scientific Supervisor – **E.A. Klokova**, Senior Lecturer

V.G. Shukhov Belgorod State Technological University

*The fundamental role of physical culture as a multifaceted phenomenon that goes far beyond school lessons and athletic achievements is revealed. Its main components are considered, its complex impact on the physical and mental health of a person, and practical recommendations are given on the integration of physical activity into everyday life to achieve the harmonious development of personality.*

**Keywords:** sport, physical culture, personality

В современном мире, с его стремительным ритмом жизни и доминированием сидячего образа жизни, значения физической культуры невозможно переоценить. Это не просто школьный профильный предмет или обязательная утренняя зарядка. Физическая культура – это неотъемлемая часть общей культуры человека, целостная система, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей и формирование активной, понятой жизненной позиции. Это философия, которая учит управлять собственным телом и через него – своим здоровьем, настроением и качеством жизни.

Технологический прогресс освободил человека от тяжелого физического труда, но породил свежие вызовы: малоподвижный образ жизни, ожирение, сердечно-сосудистые болезни, проблемы с опорно-двигательным аппаратом и

ментальным здоровьем. В данном контексте физическая культура выступает не как опция, а как необходимость, компенсирующая отрицательное влияние цивилизации. Она представляет собой сознательную, целенаправленную энергию по преобразованию собственной телесности и духовности, являясь мощным инструментом самосовершенствования.

Физическая история культуры – это обширная сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и закрепление здоровья человека, развитие его физических, психологических и моральных свойств. Её структура многогранна и включает в себя несколько взаимосвязанных компонентов:

**Физическое пестование** – это фундаментальный педагогический процесс. Его цель – обучить человека «школе перемещений» (базовым двигательным навыкам, таким как бег, прыжки, плавание) и заложить основу для становления физических качеств (силы, выносливости, ловкости). Это база, которая закладывается с детства.

**Спорт** – соревновательная деятельность, направленная на успех максимального результата. Важно различать **массовый спорт** (подходит каждому для укрепления здоровья и отдыха) и **спорт высших достижений** (инициатива на грани человеческих возможностей).

**Физическая рекреация** – использование физических процедур для активного отдыха, восстановления сил и получения удовольствия. Сюда относятся пешие походы, катания на лыжах, велопробежки, подвижные игры с друзьями.

**Физическое восстановление (ЛФК)** – целенаправленное применение физических упражнений для восстановления после заболеваний и травм, а также для профилактики осложнений. Это мощное средство возвращения к полноценной жизни.

**Фоновые виды физической культуры** – это гигиеническая зарядка (зарядка), закаливание и производственная физкультура (физкультминутки), которые могут помочь поддерживать тонус в повседневной жизни.

Для того чтобы занятия были результативными и безопасными, они должны развивать пять ключевых физических достоинств, которые являются основой физической подготовленности:

**Выносливость** – способность организма противостоять утомлению во время длительной физической нагрузки. Это «фундамент» самочувствия сердечно-сосудистой системы; развивается с помощью бега, купания, езды на велосипеде в равномерном темпе.

**Сила** – способность мышц одолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему. Развивается с помощью упражнений с отягощениями (гантели, штанги), гириями, эспандерами или весом личного тела (отжимания, приседания, подтягивания).

**Гибкость** – способность скрупулезно исполнять движения с большой амплитудой. Качество, необходимое для здоровья суставов и профилактики травм. Развивается с помощью статической и динамической растяжки, занятий йогой.

**Быстрота** – способность исполнять движения в минимальный отрезок времени. Развивается с помощью коротких спринтерских забегов, стремительных повторяющихся упражнений (прыжки на скакалке).

**Ловкость и координация** - способность резко осваивать новые движения и управлять ими в изменяющихся условиях. Это качество продукции «управления телом». Развивается с помощью спортивных игр (баскетбол, спорт, теннис), единоборств, занятий на баланс.

Систематические занятия оказывают комплексное позитивное воздействие на все системы организма, доказывая неразрывную связь физического и ментального:

**Опорно-двигательный аппарат:** укрепляются кости (профилактика остеопороза), связки и сухожилия, повышается мышечная масса и сила, формируется правильная осанка.

**Сердечно-сосудистая система:** сердце становится более выносливым и работает экономичнее, нормализуется артериальное давление, улучшается эластичность и проходимость сосудов.

**Дыхательная система:** растет жизненная ёмкость лёгких, организм учится более производительно усваивать кислород.

**Нервная система и психика:** улучшается внимание, скорость реакции, мозговое кровообращение.

Физическая активность – мощный природный антидепрессант. Она снижает уровень стресса и тревожности, содействует выработке эндорфинов, повышает самооценку, улучшает сон и когнитивные функции.

**Иммунная подсистема и обмен веществ:** регулярные умеренные нагрузки укрепляют невосприимчивость, ускоряют метаболизм, помогают контролировать вес и нормализуют уровень сахара в крови.

Не обязательно становиться профессиональным спортсменом, чтобы почувствовать пользу физической культуры. Главное – сделать ее неотъемлемой и удобной частью своего бытия. Вот несколько фундаментальных шагов и тезисов:

**Принцип систематичности и постепенности.** Начните с малого – 20-30 минут повседневной ходьбы. Регулярность (3-4 раза в неделю) гораздо важнее, чем напряженность. Плавно увеличивайте нагрузку, давая организму адаптироваться.

**Принцип доступности и удовольствия.** Выберите то, что по душе. Танцы, плавание, походы в горы, игровые виды спорта – занятие, которое приносит радость, станет постоянным спутником.

**Принцип многообразия.** Идеальная программа сочетает в себе разные виды активности: кардио (для выносливости и сердца), силовые тренировки (для мышц и костей) и растяжку (для эластичности). Это предотвращает скуку и обеспечивает гармоничное развитие.

**Слушайте своё тела.** Это краеугольный камень оздоровительного подхода. Избегайте работы сквозь сильную боль, уважайте сигналы усталости и давайте себе время на полноценное восстановление. Обязательно консультируйтесь с врачом при наличии хронических болезней.

**Не пренебрегайте разминкой и заминкой.** 5-10 минут легкой разминки подготавливают тело к нагрузке, а заминка (растяжка) помогает ему плавно вернуться в состояние покоя.

Физическая культура – это лучшая инвестиция в себя, которая окупается сторицей на протяжении всей жизни. Это не временная любовь, а осознанный стиль жизни, путь к здоровью, долголетию, внутренней гармонии и высокому качеству жизни. Она учит дисциплине, помогает одолевать трудности, формирует сильный, целеустремлённый характер и открывает возможности движения. Начните этот путь сегодня, сделав первый шаг, пусть и небольшой, шаг. Ваше тело и разум будут вам благодарны, а жизнь заиграет новыми красками.

## СПИСОК ЛИТРАТУРЫ

1. Астранд, П.О. Оздоровительные результаты физических упражнений / П.О. Астранд, И.В. Муравов // Валеология. 2004. № 2. С. 41-50.
2. Григорьев, В.И. Образ жизни и самочувствие студентов: учебно-методическое пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко; СПб. гос. ун-т экономики и финансов. СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2005. 116 с.
3. Еркомайшвили, И.В. Основы физической культуры. Екатеринбург, 2004. 190 с.
4. Зайнетдинов, В.А. Физическая культура общения (лекционный курс). Уфа, 2007. 87 с.
5. Ильина, Т.А. Педагогика: курс лекций: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1984. 399 с.
6. Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Аспект Пресс, 1995. 123с.
7. Мельников, В.С. Физическая культура: учебное пособие. Оренбург: ОГУ, 2002. 114 с.
8. Орешник, Ю.А. К здоровью через физкультуру. М.: Медицина, 1989. 198 с.
9. Харламов, И.Ф. Педагогика. М.: Гардарики, 1999. 460 с.
10. Физическая культура: примерная программа дисциплины: утверждена Министерством высшего образования Российской Федерации 26 июня 2000 г.

## МАССОВЫЕ СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ СТУДЕНТОВ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Л.Ю. Петрова

Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова

*Статья акцентирует внимание на необходимости переосмысления подходов к организации спортивных соревнований в вузах. Вместо ориентации на элитарный спорт, предлагается развивать массовый спорт, направленный на всестороннее развитие личности студента, его социализацию и формирование здорового образа жизни. Инновационные формы проведения соревнований, такие как принцип "команда-группа" и расширение программ, призваны сделать спорт доступным и привлекательным для большинства студентов. Статья поднимает актуальную проблему недостаточной вовлеченности студенческой молодежи в спортивные соревнования и предлагает пути решения данной ситуации.*

**Ключевые слова:** организация спортивных соревнований, элитарный спорт, здоровый образ жизни, инновационные формы, принцип "команда-группа", доступность спорта, привлечение студентов

## STUDENT SPORTS COMPETITIONS: PROBLEMS AND PROSPECTS

L.Yu. Petrova

Plekhanov Russian University of Economics

*The article focuses on the need to rethink the approach to organizing sports competitions at universities. Instead of focusing on elite sports, it proposes the development of mass sports aimed at the comprehensive development of students' personalities, their socialization, and the formation of a healthy lifestyle. Innovative forms of competition, such as the "team-group" principle and the expansion of programs, are designed to make sports accessible and attractive for most students. The article raises the pressing issue of the lack of student involvement in sports competitions and suggests ways to address this situation.*

**Keywords:** organization of sports competitions, elite sports, healthy lifestyle, innovative forms, team-group principle, accessibility of sports, and involvement of students

На современном этапе развития страны все более остро встает вопрос о духовном, нравственном и физическом здоровье студенческой молодежи, т.к. она представляет категорию населения с повышенными факторами риска, к которым относятся: нервное и умственное перенапряжение, малоподвижный образ жизни, постоянные нарушения режима питания, труда и отдыха, психологическая неуверенность и социальная неопределенность в будущем трудоустройстве, номофобия и интернет-зависимость. Огромные возможности для решения этих проблем заключены не только в физкультурной деятельности, но и в *спорте*, центральной частью которого являются

спортивные соревнования. Здесь мы говорим о *социально-педагогическом потенциале* спортивных соревнований, в том числе и с точки зрения влияния на личность и социальные отношения (В.И. Столяров, 2017, 2021; В.А. Пегов, 2019; К.Э. Нуждён, 2012; В.В. Лаптев, 2017 и др.).

Однако ошибочным является широко распространенное мнение о том, что социально-педагогический потенциал спорта реализуется автоматически. Для этого необходима определенная педагогическая деятельность. Как показывает практика, в большинстве вузов сделан крен в сторону спорта высших достижений.

Вся физкультурно-спортивная работа в вузе, как правило, оценивается по результатам выступлений и занятому месту на студенческих играх среди вузов данного региона. На примере Москвы – это Московские Студенческие Спортивные Игры (МССИ), всероссийские универсиады. Но в этих межвузовских соревнованиях участвует очень ограниченное количество студентов, как правило, из числа разрядников и профессиональных спортсменов.

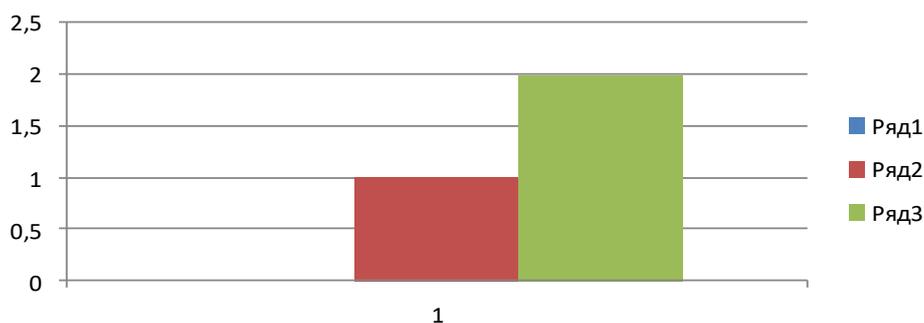
Основная масса студентов не принимает участия в соревнованиях, получается, что не используется их социально-педагогический потенциал. А студенческий спорт призван содействовать решению не только чисто спортивных задач, но также задач образования и воспитания студентов, социализации, других задач государственной политики в сфере высшего профессионального образования (национальная цель развития РФ – достичь 70% вовлеченности населения в занятия спортом к 2030 году; №329-ФЗ, национальный проект «Демография», федеральный проект «Спорт-норма жизни»).

В результате занятия спортом и связанная с ними соревновательная деятельность для большинства студентов теряют привлекательность – они плохо посещают занятия по физвоспитанию, прикрываясь различными справками, или посещают их только ради зачета. Все отмеченное выше свидетельствует о необходимости совершенствования спортивной работы в вузах, в том числе и на основе разработки и внедрения в практику новых форм организации массовых спортивных соревнований.

Для начала нами было проведено небольшое социологическое исследование об отношении студентов к соревнованиям (рис. 1 и 2).

Другие аспекты отношения студентов к спортивным соревнованиям представлены в таблице 1.

Как мы видим, очень мала вовлеченность студентов в спортивные соревнования. Поэтому, в целях реализации заложенного в соревновательной деятельности как социальном явлении потенциала и максимального вовлечения как можно большего количества студентов в соревнования, преподавателями кафедры ФВ проводятся соревнования в рамках учебных занятий.



**Рис. 1. Сравнительные данные отношения студентов к соревнованиям**



**Рис. 2. Доля студентов, принимающих участие в соревнованиях**

**Таблица 1. Некоторые другие аспекты отношения студентов к спортивным соревнованиям, %**

На практике не принимают участие, ни в каких соревнованиях и конкурсах;	78%
Пожелания студентов, чтобы соревнования были более благожелательными (гуманными);	21%
Предпочтение студентов, чтобы преподаватели меньше устраивали соревнований, аргументируя это тем, что «все равно победителями становятся одни и те же спортивно-одаренные ребята».	30%

В организационном плане программа предусматривает принцип формирования команд – «команда-группа». Согласно ему все студенты по списочному составу своей учебной группы принимают участие в соревнованиях.

Основная цель такого принципа формирования команды – предоставление возможности участия в соревновательном процессе *всем* студентам – независимо от уровня физических возможностей. Кроме того, соревнования проводятся как *одноступенчатые*, без предварительного отбора. Для этого предусматривается существенное изменение и программы соревнований. Она

должна включать в себя такие спортивно ориентированные соревнования и конкурсы, которые позволяют участвовать в них всем студентам.

В таблице 2 указаны основные подходы, которые мы используем для совершенствования организации массовых спортивных соревнований студентов (с учетом их возрастных, психологических и других особенностей).

**Таблица 2. Основные направления инноваций**

1	Смещение акцента участников соревнования на борьбу с собой, а не с соперником, выявление степени улучшения участником соревнования своих предыдущих результатов, а не превышение им результатов другого
2	Адаптация, приспособление модели организации соревнований к определенным условиям, возрасту и подготовленности участников, задачам, которые планируется решить
3	Изменение программы соревнований с целью уйти от характерной для традиционной модели узкой специализации участников в каком-то одном виде деятельности, преодолеть изоляцию этих соревнований от творческих и художественных конкурсов

В 8-ми залах проводятся соревнования по разным дисциплинам в течение всего учебного года согласно общему плану соревнований: «Летающий мяч», «Мастер волейбола», «Будь гибким», «Самые ловкие», «Соревнования по ОФП» и т.д.

Об *эффективности* программы соревнований по принципу «команда-группа» говорит динамика следующих показателей:

- массовость участия студентов в спортивных соревнованиях и в спортивной деятельности в целом;
- их ценностные ориентации в спортивном соперничестве;
- влияние этого соперничества на личностные качества, поведение и социальные отношения студентов.

Выводы. Массовые спортивные соревнования студентов должны обеспечивать решение следующих образовательных, педагогических и социокультурных задач:

Приобщать всех студентов, независимо от их физических способностей и физического развития к ценностям физической и спортивной культуры, здоровому образу жизни, вовлекать их в физкультурно-спортивную деятельность и связанные с ней другие виды социально значимой деятельности.

Соответствовать разнообразным интересам студентов, удовлетворять их разнообразные потребности (в физическом, интеллектуальном, нравственном, эстетическом совершенствовании, росте спортивного мастерства, отдыхе и развлечении, общении и т.д.) и тем самым способствовать повышению для них привлекательности физкультурно-спортивной активности.

Стимулировать участие и создавать условия для участия в них не только физически развитых, спортивно одаренных, но практически всех студентов, включая лиц с ослабленным здоровьем и лиц с ограниченными возможностями (инвалидов).

Содействовать повышению социокультурного значения спортивных соревнований, их роли в гуманистической социализации студентов в соответствии с общими задачами высшего образования и государственным образовательным стандартом по физической культуре.

Противодействовать господствующему в практике спортивных соревнований студентов стремлению победить любой ценой, даже за счет здоровья, нарушения нравственных норм.

## СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ ОТ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНО-МАССОВОГО МЕРОПРИЯТИЯ «УНИВЕР-СПОРТФЕСТ»

О.Б. Сагды, Г.А. Самойлов, А.А. Курбатова

Сибирский федеральный университет

*В статье рассматривается вопрос влияния университетского спортивно-массового мероприятий «Универ-спортфест» на социально-экономическую среду университета (Сибирский федеральный университет). Все ресурсы, вложенные в организацию в спортивно-массовое мероприятие, являются экономически эффективным вложением в поддержание здоровья и качества жизни, в популяризации физической культуры и спорта среди обучающихся.*

**Ключевые слова:** университетское спортивно-массовое мероприятие, социально-экономический эффект, Сибирский федеральный университет, универ-спортфест, физическая культура, спорт

## SOCIO-ECONOMIC EFFECTS OF THE MASS SPORTS VENT "UNIVER-SPORTFEST"

O.B. Sagdy, G.A. Samoylov, A.A. Kurbatova

Siberian Federal University

*The article discusses the impact of the University Sports Festival on the socio-economic environment of the University (Siberian Federal University). All resources invested in organizing the sports festival are economically effective investments in maintaining health and quality of life, and promoting physical culture and sports among students.*

**Keywords:** University Sports Festival, socio-economic effect, Siberian Federal University, University Sports Festival, physical education, sports

Спорт и физическая культура являются одними из базовых направлений позиционирования и развития Сибирского федерального университета. В стратегическом плане университета предусмотрено создание условий, способствующих здоровому образу жизни студентов, преподавателей и сотрудников. К таким условиям относятся возможности для систематических занятий физической культурой и спортом, а также доступ к современной спортивной инфраструктуре. Следует особо отметить значение наследия спортивно-массовых мероприятий в контексте сплачивающей силы спорта. Нет более эффективного средства, способного вдохновить и воспитать жизнестойкое, физически и духовно здоровое поколение, чем именно спорт.

Организация спортивно-массового мероприятия представляет собой значимое социально-экономическое явление, оказывающее комплексное воздействие на различные сферы общественной жизни. В частности, оно способствует укреплению здоровья, формированию здорового образа жизни, содействует социальной интеграции и развитию физической культуры и спорта.

В свою очередь, управление процессом организации спортивно-массового мероприятия сопряжено с рядом сложностей и требует проведения всестороннего анализа, а также выработки и реализации эффективных управленческих решений.

Изучение механизмов управления развитием массового спорта и анализ влияния полученных результатов на сферы общественной жизни являются актуальной и высокозначимой задачей, направленной на формирование не только здорового и активного общества, но и на повышение качества жизни граждан в целом. В ходе проведения спортивно-массовых мероприятий человек максимально реализует свои физические возможности посредством целенаправленных двигательных действий [2].

Таким образом, спортивно-массовые мероприятия являются целостной системой организации и проведения различных соревнований. Участие обучающихся в таких мероприятиях является наиболее действенным способом поддержания высокого уровня физического состояния организма.

Цель спортивно-массовых мероприятий университета – увлечение систематически занимающихся физической культурой и спортом за счет повышения доступности спорта и видов физических активностей на спортивных объектах университета и вовлечение молодежи в развитие сопровождающих процессов (волонтерство, болельничество, судейство, комментаторство).

Фестиваль «Универ-спортфест» - уникальное мероприятие, посвященное цифровым и технологичным видам спорта, которые объединяют спортсменов, обучающихся, геймеров и любителей технологий в одном месте.

Ключевая задача «Универ-спортфест» - популяризация здорового образа жизни и спорта среди студентов вузов региона, а также формирование общей модели сообщества по современным (технологичным) видам спорта.

Фестивальный формат предусматривал проведение ряда ключевых мероприятий, направленных на развитие и популяризацию киберспорта и фиджитал-спорта. К ним относятся:

#### 1. Образовательные программы.

Профессиональные игроки и организаторы киберспортивных событий проводили мастер-классы и лекции для широкой аудитории участников фестиваля, включая университетские и колледжские команды, судей, волонтеров и болельщиков.

#### 2. Экспозиция технологий.

Участники фестиваля получали возможность ознакомиться с новейшими достижениями в сфере гейминга и технологий. В рамках выставки были представлены современные игровые устройства, VR-гарнитуры и другие гаджеты, доступные для тестирования.

#### 3. Зона свободной игры.

В специально оборудованных зонах участники могли насладиться свободной игрой на консолях и ПК.

#### 4. Соревнования.

В сотрудничестве со студенческими сообществами по киберспорту и фиджитал-спорту были организованы и проведены соревнования в различных дисциплинах, включая фиджитал-гольф, фиджитал-баскетбол, лазертаг, «Dota 2» и «CS 2».

Данный формат фестиваля поспособствовал обмену опытом, развитию профессиональных навыков и популяризации киберспорта и фиджитал-спорта среди широкой аудитории.

Ключевой особенностью проведения мероприятия стала его открытость, что позволило расширить целевую аудиторию. Помимо студенческой молодежи, которая являлась целевой аудиторией мероприятия, на участие в мероприятии также привлекались сотрудники и преподаватели университета. Это позволило привлечь не только друзей и знакомых со стороны студентов, но и семьи сотрудников и преподавателей.

Проведение мероприятия «Универ-спортфест» позволило привлечь к участию более 3000 человек, среди которых были студенты, сотрудники и преподаватели, граждане города, дети и волонтеры. Кроме того, стоит отметить, что во время проведения мероприятия работали интерактивные площадки университета, площадки привлеченных партнеров и фудкорты, где участники проводили свое время в перерывах между основной программой.

В совокупности анализируя полученные результаты, удалось достичь существенных социально-экономических эффектов:

- порядка 2900 человек приняли участие в спортивной программе мероприятия, что говорит о повышении интереса к спорту и физической культуре;

- спортивный объект смог обновить материально-техническую базу в ходе подготовки к мероприятию: на территории был построен шатер, который успешно используется в других физкультурно-массовых мероприятиях не только университета, но и города;

- к организации мероприятия было привлечено около 250 студентов-волонтеров, которые прошли комплексную подготовку и способных сегодня самостоятельно организовывать различные внутривузовские события;

- более 500 гостей города (при заявленном количестве в 300 человек) смогли посетить территорию университета, что свидетельствует о повышении узнаваемости и престижа инфраструктуры университета;

- в качестве партнеров были привлечены крупные субъекты из банковской сферы и из сферы молодежной политики, что подчеркивает интерес из других отраслей к развитию массового спорта среди студенческой молодежи и населения города.

Стоит отметить, что ключевым акцентом является именно участие студенческой молодежи в спортивно-массовых мероприятиях, поскольку это играет существенную роль в поощрении интереса к физической культуре и здоровому образу жизни всего населения города.

В ходе участия в подобных мероприятиях студенты приобретают навыки межличностного общения, творческого сотрудничества и коллективизма, развивают целеустремленность, выдержку и испытывают позитивные эмоции.

В целом, спортивно-массовые мероприятия способствуют всестороннему гармоничному развитию личности. Физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью полноценного существования. Регулярное проведение таких мероприятий способствует формированию устойчивого интереса к физической активности, помогает преодолеть гиподинамию и повысить резервы здоровья. Также проведение массовых спортивных мероприятий оказывает значительное гуманистическое влияние на формирование культуры и духовное развитие молодёжи. Наблюдается явный рост патриотизма среди молодых людей, которые проявляют заинтересованность в участии в крупных спортивных событиях, как в качестве спортсменов, так и организаторов, болельщиков или зрителей.

Помимо этого, физическая культура и спорт служат проводниками общественных ценностей и патриотических идеалов. Регулярные занятия спортом оказывают положительное влияние на психическое состояние человека, снижая риск возникновения ментальных расстройств и минимизируя проявления депрессивных состояний.

Подробно рассмотрев результаты и социально-экономические эффекты, можно сделать вывод, что развитие спорта и физической культуры остается не просто частью формирования гармоничной личности, внедряя ценности ответственного отношения к здоровью и физическому развитию. Это драйвер развития региона в экономической сфере, увеличивая во время проведения крупных мероприятий приток денежных средств, затрагивая при этом строительную, гостиничную и культурную отрасли.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гуреева, Е.А. Эволюционный и компаративный анализ управления развитием массового спорта // *Лидерство и менеджмент*. 2024. № 3. С. 1339-1364.

2. Летягина, Е.Н. Кластерный анализ условий развития физической культуры и массового спорта в регионах России с использованием искусственных нейронных сетей / Е.Н. Летягина, В.И. Перова // *Экономика и управление в спорте*. 2023. № 2. С. 73-86.

3. Низяев, Д.А. Ключевые барьеры, препятствующие получению максимальных социально-экономических эффектов от организации и проведения спортивно-массовых мероприятий в Российской Федерации / Д.А. Низяев, С.А. Лебедева, М.Ю. Белякова // *Экономика, предпринимательство и право*. 2022. № 6. С. 1791-1804.

4. Фаррахова, Р.Р. Влияние масштабных спортивных мероприятий на социально-экономическую ситуацию в субъекте Российской Федерации (на примере Республики Татарстан) // *Интерактивная наука*. 2023. № 2 С. 82-90.

5. Черноног, А.Н. Экономическая и финансовая эффективность проведения спортивных мероприятий и их экономическое влияние на экономику региона и в целом на страну проведения / А.Н. Черноног, С.Н. Третьякова // *Естественно-гуманитарные исследования*. 2017. № 18. С. 33-38.

## НАСТАВНИЧЕСТВО В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ КАК ИНСТРУМЕНТ ИНТЕГРАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ

**Ф.Д. Трэвор**

Научный руководитель – **Л.Ю. Петрова**, канд. пед. наук, доцент

Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова

*В статье исследуются позитивные эффекты наставничества в спортивных секциях образовательных учреждений в качестве инструмента интеграции образовательных систем разных уровней. Анализируется модель студенческого наставничества, и рассматриваются ее выгоды и риски в обеспечении взаимодействия между образовательными организациями.*

**Ключевые слова:** Студенческий спорт, интеграция образования, спортивные секции, наставничество, педагогическая практика

## MENTORING IN SPORTS SECTIONS AS A TOOL FOR INTEGRATION OF EDUCATIONAL SYSTEMS

**Ph.D. Trevor**

Scientific Supervisor – **L.Yu. Petrova**, Candidate of Pedagogical Sciences,  
Associate Professor

Plekhanov Russian University of Economics

*This article explores the positive effects of mentoring in sports sections of educational institutions as a tool for integrating educational systems at different levels. It analyzes the student mentoring model and discusses its benefits and risks in promoting collaboration between educational institutions.*

**Keywords:** Student sports, educational integration, sports sections, mentoring, teaching practice

**Введение.** Современная образовательная политика России нацелена на непрерывность учения и интегрированность образовательных систем на каждом этапе обучения. Задачи Министерства спорта России частично пересекаются с образовательной политикой, что подтверждается общим описанием его деятельности: развитие физической культуры и массового спорта России путем реализации федеральных программ, направленных на создание современных спортивных объектов, пропаганду здорового образа жизни и массового спорта. Так же эти программы нацелены на повышение качества физического воспитания в школах и университетах, поддержку подготовки и развития спортивных тренеров [3].

На практике между школами, колледжами и вузами зачастую сохраняется существенный институциональный разрыв, который затрудняет реализацию задач Министерства спорта России. Одним из потенциально эффективных инструментов преодоления этого разрыва может выступить наставничество в рамках спортивных секций внутри образовательных учреждений на разных уровнях. Данная деятельность подразумевает выход за рамки узкопрофильной педагогики и создание практико-ориентированной связи между образовательными организациями, формируя единое образовательно-спортивное пространство.

Цель данной статьи заключается в обосновании роли и выявлении механизмов использования наставничества в спортивных секциях как инструмента интеграции образовательных систем. Таким образом, в задачи входят: раскрытие интегративного потенциала модели «Студент-наставник», анализ форм взаимодействия между школами и вузами, оценка преимуществ и рисков реализации данной кооперации.

**Методы и организация исследования.** Корреляционный анализ на основе данных практик спортивных организаций, анализ случая, анализ литературных источников на основе научных конференций и проектов, анализ документов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Данная модель представляет собой целенаправленно выстроенное сетевое взаимодействие, при котором студенты вузов и учащиеся старших курсов колледжей принимают на себя функции тренеров-наставников в образовательных учреждениях других уровней, например, в общеобразовательных школах. Это выступает потенциальной практической реализацией национального проекта «Образование», а точнее его части профессионального развития педагогических работников и управленческих кадров, а также увеличения доли граждан, занимающихся волонтерской деятельностью.

К главным задачам модели интеграции студенческого наставничества для систем среднего профессионального образования и высшего образования можно отнести следующие:

- создание сектора для применения компетенций учащихся и студентов,
- усиление практической и спортивной составляющей образовательных программ,
- формирование кадрового резерва и укрепление связей образовательных учреждений со спортивными секциями в других организациях и спортивно-направленными проектами в стране [3].

Для системы общего образования задачами модели являются:

- привлечение молодых кадров и последующая профориентация,
- обновление содержания программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности,
- повышение вариативности и привлекательности внеурочной деятельности обучающихся.

Физическая подготовленность будет быстро снижаться после завершения учебы, если самостоятельно не поддерживать ее на должном уровне [5]. Но с возрастом мотивация занятий физическими упражнениями снижается и нужно добиваться устойчивых мотивов физического самосовершенствования, поэтому основной задачей модели является формирование непрерывной траектории спортивного образования от школ до вузов [4]. Наличие студента в качестве живого наставника у молодого поколения в спорте обеспечивает пример для подражания и четкий вектор профессионального и образовательного роста для желающих, параллельно создавая спрос в данном ответвлении образования [1].

Интеграция модели может быть успешной при соблюдении отлаженности сетевых взаимодействий, где каждый участник учреждения выполняет свою функцию, соответствуя модели.

Главная ее составляющая – студент-наставник, который является центральным связующим звеном, проводит тренировки, организует спортивные события, выступая для учащихся образовательных учреждений как представитель следующей образовательной ступени и потенциальный образец профессионального пути.

В основе действий студента-наставника лежат решения координации и администрации вузов, которые принимают участие в спортивном развитии молодежи. Координатор вуза студента-наставника должен организовать правовое и методическое сопровождение, заключая договоры со школами и спортивными секциями, интегрирует деятельность наставников в учебные планы, то есть педагогическая практика и проектная деятельность, в зависимости от направления обучения.

Педагог-куратор при школьном заведении должен обеспечить адаптацию студента-наставника в среде образовательного учреждения, помочь в решении административных и воспитательных задач, выступая связующим звеном между традиционными практиками и новой моделью.

Администрация взаимодействующих образовательных учреждений должна сформировать нормативную базу для сотрудничества и решить вопросы ресурсного обеспечения практики (рис. 1).

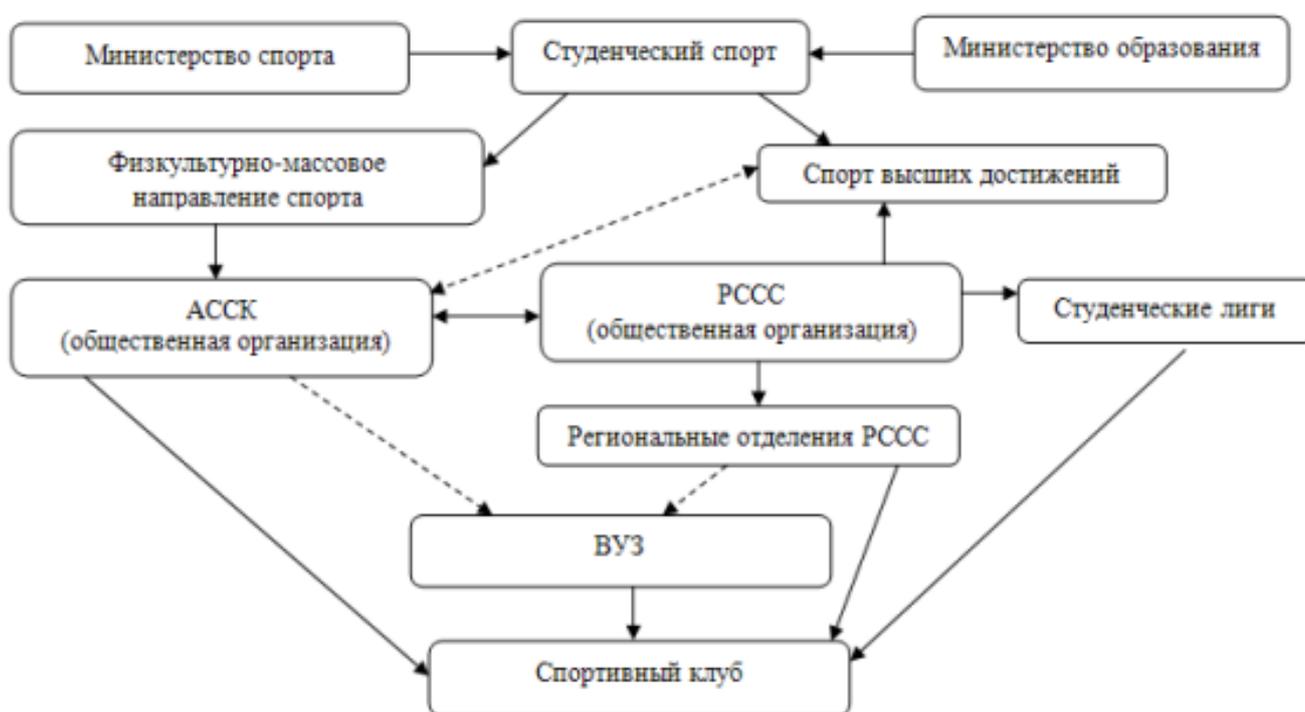
Поддержка студенческого спорта со стороны руководства учебного заведения способствует формированию имиджа вуза, повышению его всероссийского и международного рейтинга.

Через студенческие клубы осуществляется взаимодействие вуза с организациями, развивающими физкультурно-массовую работу и спорт высших достижений среди студенческой молодежи [2].

Примером интеграционной практики, имеющей схожие цели и задачи рассматриваемой модели, могут послужить проекты АССК России в ряде регионов [7]. На их базе успешно действуют программы, где учащиеся разных образовательных институтов привлекаются к общим или университетским спортивным фестивалям и мероприятиям, что позволяет учащимся школьных учреждений познакомиться с практиками вузов и прилегающих спортивных

секций. Аналогичным примером выступают спортивные колледжи, которые проводят студенческие практики в школьных заведениях, выстраивая профориентационные мосты.

Главное преимущество модели – консолидация спортивной работы путем объединения усилий вузов, спортивных клубов, студенческих лиг и муниципальных программ. Модель так же подразумевает, что наставничество является системным процессом, который формирует профессиональные компетенции на протяжении продолжительного промежутка времени. Как было сказано ранее, модель преподносит возможность учащимся школьных учреждений осознанно выбрать дальнейший путь, представив положительные эффекты спортивной части образования, что напрямую способствует решению кадровых проблем.



**Рис. 1. Структура взаимодействия физкультурно-спортивных организаций РФ с образовательным учреждением и его подразделениями**

Основными вызовами для организации работы модели студенческого наставничества могут выступить следующие сценарии: различия в учебных планах и неполадки в заключение сетевых договоров, разрыв в коммуникации между участниками модели, неравенство материально-технических баз участников. Данные проблемы решаются соблюдением основных принципов ведения модели, описанные в разделе ее сущности. Тем не менее, стоит добавить, что потребуется создание дополнительных координационных советов с представителями всех сторон для обеспечения взаимодополняемости ресурсов и разработки типовых форм договоров и программ сетевого взаимодействия с поддержкой региональных органов.

**Выводы.** Проведенный теоретический анализ модели «Студент-наставник» демонстрирует потенциальную эффективность при внедрении в сети образовательных учреждений. Модель решает задачи кадрового обновления, организации педагогической практики и распространения спортивного образования в стране путем создания целостного образовательно-спортивного пространства, которое характеризуется непрерывностью, преемственностью и практико-ориентированностью.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беляничева, В.В. Повышение уровня физической культуры студентов, как основная задача физического воспитания в вузе // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта. Саратов: Саратовский источник, 2018. С. 27-31.

2. Голубева, О.А. Студенческий спорт в России: структура управления, результаты деятельности (на примере Магнитогорского государственного технического университета) // Мир науки. 2018. № 5. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/64PDMN518.pdf>

3. Взаимосвязь факторов психологического благополучия со здоровьем и физической активностью личности / Л.Ю. Петрова, М.А. Петров, Т.П. Высоцкая, А.Г. Буров // Культура физическая и здоровье. 2023. № 3 (87). С. 58-64.

4. Массовые спортивные соревнования "Команда-группа" как метод студенческого спорта для здоровья и рекреации / М.А. Петров, В.И. Столяров, В.Ю. Путилина [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 11 (189). С. 397-402.

5. Петрова, Л.Ю. Основы формирования личностной конкурентоспособности в процессе физического воспитания студентов / Л.Ю. Петрова, М.А. Петров, А.Денисова // Актуальные вопросы физического воспитания и адаптивной физической культуры в системе образования: сб. материалов VI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Волгоград, 18–19 апреля 2024 года. Волгоград: Волгоградская государственная академия, 2024. С. 93-96.

6. Физическая культура и массовый спорт // Министерство Sports России: [сайт]. URL: <https://www.minsport.gov.ru/activity/mass-sport/> (дата обращения: 05.10.2025).

7. Лучшие практики ССК // АССК РОССИИ. URL: <https://ssca.ru/projects/best-clubs/> (дата обращения: 05.10.2025).

**Направление 4**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ В СПОРТЕ,**  
**МЕДИЦИНЕ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

---

УДК 615.835

**КРИОСАУНА В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:  
МОДНЫЙ ТРЕНД ИЛИ ЭФФЕКТИВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ  
ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ?**

**К. Ш. Гуломов, И.А. Каркавцева, Н.В. Блохина**

Научный руководитель – **Н.В. Блохина**, старший преподаватель

Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова

*В статье рассматривается криосауна как элемент системы адаптивной физической культуры. Описывается её принцип действия, влияние на мышечное восстановление после нагрузок на основе научных данных. Рассматривается польза для участников реабилитационных программ и экономическая целесообразность для учреждений, занимающихся адаптивным спортом.*

***Ключевые слова:** криосауна, криотерапия, адаптивная физическая культура, мышечное восстановление, спортивные исследования, эффективность процедур, воспаление мышц, бизнес-аспекты реабилитации*

**CRYOSAUNA IN ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE:  
A FASHIONABLE TREND OR AN EFFECTIVE REHABILITATION TOOL?**

**K.Sh. Gulomov, I.A. Karkavtseva, N.V. Blokhina**

Scientific Supervisor – **N.V. Blokhina**, Senior Lecturer

M.V. Lomonosov Northern (Arctic) Federal University

*The article analyzes cryosauna as an element of the adaptive physical culture system. It describes its operating principle, impact on muscle recovery after loads based on scientific data. It considers benefits for participants in rehabilitation programs and economic feasibility for institutions involved in adaptive sports.*

***Keywords:** cryosauna, cryotherapy, adaptive physical culture, muscle recovery, sports research, procedure effectiveness, muscle inflammation, rehabilitation business aspects*

В последние годы система адаптивной физической культуры активно интегрирует инновационные технологии для повышения эффективности реабилитационных программ. Одним из таких нововведений стала криосауна – устройство, предлагаемое в специализированных центрах как средство для ускоренного восстановления после адаптивных нагрузок. Но является ли это

лишь маркетинговым ходом или научно обоснованным инструментом? В статье мы разберёмся, что представляет собой криосауна, как она функционирует, и оценим её роль в адаптивной физической культуре на основе обзора исследований [1, 2].

Криосауна, или криокамера, – это специальная установка для общей криотерапии, где тело подвергается кратковременному воздействию экстремально низких температур (от  $-110^{\circ}\text{C}$  до  $-160^{\circ}\text{C}$ ) в течение 2-3 минут. В отличие от локальной криотерапии, которая применяется на отдельные участки тела, общая криотерапия охватывает всю поверхность кожи, за исключением головы. Рабочая среда – азотный пар или охлаждённый воздух, который вызывает стрессовую реакцию организма. Этот процесс стимулирует сужение кровеносных сосудов, снижение воспалительных процессов и активацию защитных механизмов [3]. Как отмечается в исследованиях, криотерапия основана на использовании холодного фактора для отведения тепла от тканей или всего тела в пределах криоустойчивости, без значимых сдвигов терморегуляции [1].

Механизм действия криосауны основан на принципах терморегуляции. При воздействии холода организм мобилизует ресурсы: усиливается кровоток в глубоких тканях, повышается уровень эндорфинов и норадреналина, что приводит к обезболивающему эффекту и улучшению настроения. После сеанса происходит расширение сосудов, что способствует притоку кислорода и питательных веществ к мышцам, ускоряя их регенерацию. Исследования показывают, что такая процедура имитирует эффекты умеренной физической нагрузки, влияя на метаболизм подобно адаптивным занятиям [4]. Под воздействием холода организм мобилизует свои силы, вынужденно реагируя на стрессовые условия, что приводит к сужению сосудов, уменьшению отёков и воспалений [4]. Однако важно отметить, что реальная температура в камере может варьироваться, и эффективность зависит от индивидуальных факторов, таких как возраст, уровень подготовки и специфика ограничений здоровья.

В центрах адаптивной физической культуры криосауна позиционируется как инструмент для быстрого восстановления после специализированных занятий. Участники программ, сталкивающиеся с отсроченной мышечной болью (DOMS), отёками и усталостью из-за адаптивных упражнений, часто получают облегчение от сеансов.

Согласно данным, криотерапия помогает снизить эти симптомы: уменьшается уровень лактата в крови, снижается частота сердечных сокращений, и повышается выносливость [1]. Например, в адаптивных видах спорта на выносливость, таких как бег или плавание для людей с ограниченными возможностями, предварительное охлаждение может увеличить производительность на 17-21% в первые минуты после процедуры за счёт оптимизации кислородного обмена [2].

Для участников адаптивных программ это означает возможность чаще заниматься без риска переутомления. Как показывают исследования, применение холодных компрессов после нагрузок приводит к снижению уровня мышечной боли на 20% через 48 часов [5].

Обзор научных работ подтверждает частичную эффективность криосауны в реабилитации. В одном из исследований отмечено, что общая криотерапия снижает воспаление и болевой порог, активируя нейропептидную систему и эндогенные опиоиды [5].

Другое исследование сравнило криосауну с традиционными методами, такими как холодные ванны, и выявило, что хотя криокамера даёт субъективное облегчение, её влияние на мышечную функцию иногда уступает водным процедурам из-за меньшей теплопроводности воздуха [2]. Тем не менее, для уменьшения стресса от адаптивных занятий и улучшения сна криотерапия показывает положительные результаты: сеансы после вечерних программ нормализуют субъективное качество отдыха [3].

Критики отмечают, что часть эффектов может быть плацебо, особенно при повторных визитах, когда гормональный отклик ослабевает [6]. В целом, данные указывают на пользу для снижения воспаления, но не на полное превосходство над другими методами восстановления. Исследования подтверждают, что холод способен эффективно уменьшать отёки и воспалительные процессы, особенно важно после травм или интенсивной адаптивной нагрузки [5].

С точки зрения участников адаптивной физической культуры, криосауна предлагает не только физиологическую пользу, но и психологическую. Многие отмечают прилив энергии и снижение стресса, что мотивирует к регулярным занятиям. Для тех, кто занимается профессионально или интенсивно в адаптивном спорте, процедура помогает минимизировать риски травм, продлевая активный период реабилитации. Однако важно учитывать противопоказания: гипертония, сердечные заболевания или холодовая аллергия могут сделать сеанс опасным [4]. Криотерапия используется для лечения различных спортивных травм, таких как растяжения, ушибы и перегрузки, и активно применяется для быстрого восстановления после соревнований [6].

Для руководителей центров адаптивной физической культуры интеграция криосауны – это стратегический шаг. В условиях конкуренции такие услуги повышают лояльность участников и позволяют вводить специализированные программы.

Экономическая выгода очевидна: стоимость сеанса (от 1000 до 3000 рублей) окупает оборудование за 1-2 года при средней загруженности. Кроме того, криосауна привлекает новую аудиторию – от атлетов с ограниченными возможностями до тех, кто ищет антистрессовые процедуры. Исследования рынка реабилитационных услуг показывают, что инновации вроде криотерапии увеличивают посещаемость на 15-20% [7].

Современные технологии восстановления, включая криотерапию, позволяют участникам поддерживать оптимальную физическую форму и минимизировать риск травм, что в итоге продлевает период активной реабилитации [7]. Таким образом, это не только тренд, но и инструмент для диверсификации услуг.

В заключение, криосауна в адаптивной физической культуре сочетает модные тенденции с научной основой. Хотя полная эффективность требует дальнейших исследований, доступные данные подтверждают её роль в ускорении восстановления и снижении воспаления [1; 5]. Для участников это удобный способ поддерживать форму, а для учреждений – возможность роста. Рекомендуется комбинировать процедуру с другими методами для оптимальных результатов.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горбач, О.В. Применение криотерапии для повышения работоспособности спортсменов / О.В. Горбач, А.П. Сиваков // Медицинские новости. 2011. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-krioterapii-dlya-povysheniya-rabotosposobnosti-sportsmenov> (дата обращения: 20.10.2025).

2. Криотерапия для бегунов: плацебо или реальная польза // Спорт-Марафон. 2021. URL: <https://sport-marafon.ru/article/krioterapiya-dlya-begunov-platsebo-ili-realnaya-polza/> (дата обращения: 20.10.2025).

3. Криотерапия для любителей спорта // Space Cabin: [сайт]. 2023. URL: <https://space-cabin.com/ru/novosti/krioterapiya-dlya-lyubitelej-sporta/> (дата обращения: 20.10.2025).

4. Криосауна для похудения и против стресса: работает ли экстремальный холод // Repeat.ru: [сайт]. 2024. URL: <https://www.repeat.ru/article/kriosauna-dlya-pohudeniya-i-protiv-stressa-rabotaet-li-ehkstremalnyj-holod> (дата обращения: 20.10.2025).

5. Влияние холодовой терапии на мышечное восстановление: научные факты и исследования // ЕкаСпорт: [сайт]. URL: <https://ekasport.ru/sportivnaya-medsina-i-vosstanovlenie/vliyanie-holodoterapii-na-myshechnoe-vosstanovlenie-nauchnye-fakty-i-issledovaniya> (дата обращения: 20.10.2025).

6. Влияние криотерапии и текар-терапии на восстановление спортсменов: современный подход в спортивной медицине // LiderMed: [сайт]. 2025. URL: [https://lidermed.ru/news/vliyanie-krioterapii-i-tekar-terapii-na-vosstanovlenie-sportsmenov-sovremennyy-podkhod-v-sportivnoy-/](https://lidermed.ru/news/vliyanie-krioterapii-i-tekar-terapii-na-vosstanovlenie-sportsmenov-sovremennyy-podkhod-v-sportivnoy/) (дата обращения: 20.10.2025).

7. Технологии восстановления: от криотерапии до анализа сна // GeoEnergetics.ru: [сайт]. URL: <https://geoenergetics.ru/energiya-atleta/recovery-technologies-for-athletes> (дата обращения: 20.10.2025).

8. Технологии восстановления: от криотерапии до анализа сна // GeoEnergetics.ru.: [сайт]. URL: <https://geoenergetics.ru/energiya-atleta/recovery-technologies-for-athletes> (дата обращения: 20.10.2025).

## **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ: ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

**М.П. Замараева, А.В. Ипатова, Н.С. Третьякова, Д.Н. Кольцова**

Научный руководитель – **Н.Ю. Флотская**, д-р. психол. наук, профессор

Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова

*В статье рассматривается актуальная проблема реализации адаптивной физической культуры (АФК) в системе высшего образования Российской Федерации. Анализируются основные трудности, возникающие на пути полноценного включения студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью в образовательный процесс посредством АФК. Освещаются такие проблемы, как недостаточная материально-техническая база, дефицит квалифицированных кадров, формальный подход к организации занятий, а также недостаточная информационная осведомленность как среди студентов, так и среди преподавательского состава. Определяются ключевые направления дальнейшего развития АФК в вузах, включая нормативно-правовое обеспечение, совершенствование образовательных программ, развитие научно-методической базы, повышение квалификации специалистов, а также формирование инклюзивной культуры в образовательной среде. Статья предлагает пути решения существующих проблем, способствующие более эффективной реализации прав студентов с ОВЗ на доступное и качественное физкультурно-спортивное образование.*

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, высшее образование, инвалидность, ограничения в здоровье.

## **ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM IN THE RUSSIAN FEDERATION: PROBLEMS OF IMPLEMENTATION AND DEVELOPMENT PROSPECTS**

**M.P. Zamaraeva, A.V. Ipatova, N.S. Tretyakova, D.N. Koltsova**

Scientific Supervisor – **N.Yu. Flotskaya**, Doctor of Psychology, Professor

Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov

*The article discusses the actual problem of implementing adaptive physical culture (AFC) in the higher education system of the Russian Federation. The main difficulties that arise in the way of the full-fledged inclusion of students with disabilities in the educational process through the AFC are analyzed. The article highlights such problems as insufficient material and technical resources, a shortage of qualified personnel, a formal approach to organizing classes, and a lack of information awareness among both students and teachers. The key areas for further development of AFC in universities are identified, including legal*

*support, improvement of educational programs, development of a scientific and methodological base, professional development of specialists, and the formation of an inclusive culture in the educational environment. The article proposes solutions to the existing problems that will help students with disabilities to more effectively exercise their rights to accessible and high-quality physical education and sports.*

**Keywords:** *adaptive physical education, higher education, disability, and health limitations*

Политика государства в области образования строится на идеях гуманизации и демократизации, которые нашли отражение в Конституции РФ, в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральных государственных стандартах [5-7].

Федеральным законом определено право получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья как в совместном обучении с другими обучающимися, так и в отдельных классах, группах, или образовательных организациях, осуществляющих образовательную деятельность [1-3].

Цель работы – анализ текущего состояния реализации адаптивной физической культуры в системе высшего образования Российской Федерации.

Задачи:

1. Рассмотреть нормативно-правовую базу, регулиующую вопросы адаптивной физической культуры в системе высшего образования РФ.

2. Выявить основные проблемы, препятствующие эффективной реализации адаптивной физической культуры в вузах.

3. Оценить уровень осведомленности и готовности преподавательского состава и студентов с ограничениями в здоровье к занятиям АФК.

4. Определить перспективные направления развития АФК в высших учебных заведениях РФ.

5. Предложить практические рекомендации по совершенствованию системы АФК в вузах.

В ходе исследования использовались следующие методы:

- теоретический анализ и изучение научной литературы, нормативно-правовых актов, методических рекомендаций, статистических данных по теме исследования;

- анализ документов. Изучение локальных нормативных актов вузов, положений о кафедрах физической культуры, образовательных программ, касающихся АФК;

- анкетирование. Проведение опросов среди студентов с ОВЗ и инвалидностью, преподавателей кафедр физической культуры для выявления проблем и потребностей;

- социологический опрос. Оценка уровня информированности и отношения к АФК среди других участников образовательного процесса (преподаватели, администрация);

- системный анализ. Оценка взаимосвязи между различными компонентами системы АФК в вузах.

Во время написания научной статьи было изучено законодательство РФ, регулирующее вопросы образования лиц с ОВЗ и инвалидностью, а также Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС), касающиеся физической культуры в вузах, в том числе положения, касающиеся адаптивных форм, а также рассмотрено состояние адаптивной физической культуры, а именно был проведен анализ данных, опубликованных в научных журналах и монографиях, касающихся практики реализации АФК в различных вузах России. Особое внимание уделялось статистике охвата студентов с ОВЗ занятиями АФК [1-4].

На основе теоретического анализа и данных из открытых источников были систематизированы основные проблемы, с которыми сталкиваются вузы при организации АФК. Также была разработана анкета для студентов с ОВЗ, включающая вопросы о доступности занятий, их содержании, материально-техническом обеспечении, отношении преподавателей и сверстников. Аналогичные анкеты были предложены преподавателям кафедр физической культуры.

Все собранные данные были проанализированы с целью выявления наиболее острых проблем и определения первоочередных мер по их решению. Далее указали на перспективы и рекомендации. По полученным данным сформулированы выводы и предложены конкретные пути развития адаптивной физической культуры в системе высшего образования.

Несмотря на наличие законодательной базы, направленной на обеспечение доступности образования для лиц с ОВЗ, на практике существуют пробелы в ее полной и последовательной реализации. Зачастую нормативные акты носят общий характер, требуя детальной проработки на уровне конкретных вузов.

В материально-технической базе выявляется недостаточное оснащение: многие вузы не располагают специализированным оборудованием, тренажерами, приспособлениями, необходимыми для занятий АФК с различными категориями студентов с ОВЗ (например, кресла-коляски для адаптивного баскетбола, специальное реабилитационное оборудование, доступная среда в спортивных залах).

Отсутствие доступной среды создает физические барьеры (лестницы, узкие дверные проемы, отсутствие пандусов) ограничивают доступ студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата к местам проведения занятий.

В системе среднего и высшего образования заметен кадровый дефицит и недостаточная квалификация специалистов.

Осуществляя работу в сфере АФК, присутствует острый дефицит преподавателей, имеющих профильное образование и квалификацию в области адаптивной физической культуры. Часто преподаватели кафедр физической культуры не обладают достаточными знаниями и навыками для работы с лицами, имеющими специфические нарушения.

Преподаватели, не имеющие специальной подготовки, могут испытывать трудности в составлении индивидуальных программ, коррекции техники выполнения упражнений, контроле над состоянием здоровья студентов с ОВЗ.

Во время реализации программ обучения АФК рассматривается ряд организационных проблем:

- занятия АФК зачастую проводятся формально, без должного учета индивидуальных особенностей студентов. Может отсутствовать дифференциация по нозологиям, степени тяжести нарушений, уровню физической подготовленности;

- значительная часть студентов с ОВЗ не охвачена занятиями АФК, либо посещает их эпизодически. Причины: недостаточная информированность, отсутствие мотивации, трудности с логистикой;

- в большинстве случаев программы занятий не разрабатываются индивидуально, что снижает эффективность коррекционно-развивающего воздействия.

Низкий уровень информированности и мотивации приводят к недостаточной осведомленности студентов с ОВЗ: многие студенты не знают о возможности занятий АФК, ее пользе и правах, которые им предоставляются.

Преподаватели, кураторы, администрация вузов не всегда имеют полное представление о специфике АФК и потребностях студентов с ОВЗ.

У части студентов в большинстве случаев имеется негативный опыт, отсутствие интереса к физической активности, стигматизация.

Существует проблема отсутствия тесной связи между преподавателями АФК и медицинскими работниками вуза (врачом спортивной медицины) может привести к некорректному подбору нагрузок и потенциальным рискам для здоровья студентов.

Рассмотрим перспективы развития адаптивной физической культуры в высшем образовании РФ. Самое важное в решении многих проблем и недостатков – необходимость совершенствования нормативно-правовой базы:

- разработка более конкретных методических рекомендаций по организации и проведению АФК в вузах.

- создание единой системы учета и мониторинга студентов с ОВЗ, нуждающихся в занятиях АФК.

- формирование четких механизмов финансирования АФК в вузах.

Необходимо развивать материально-техническую базу. Для этого необходимо выполнять следующие рекомендации:

- целенаправленное выделение средств на оснащение кафедр физической культуры специализированным оборудованием и тренажерами;

- создание и адаптация спортивных сооружений и аудиторий для обеспечения доступности для всех категорий студентов с ОВЗ;

- использование современных технологий, в том числе виртуальной и дополненной реальности, для проведения занятий.

Для успешного развития адаптивной физической культуры в высшем образовании РФ необходимо улучшить кадровое обеспечение и практиковать повышение квалификации среди сотрудников.

Желательно введение в образовательные программы вузов подготовки специалистов по адаптивной физической культуре. Ввести в практику регулярное проведение курсов повышения квалификации и профессиональной

переподготовки для преподавателей физической культуры по вопросам АФК. Разработать программу и график привлечения к работе в вузах специалистов из реабилитационных центров и спортивных федераций для лиц с ОВЗ.

Немаловажным аспектом развития адаптивной физической культуры в вузах РФ являются следующие показатели:

- разработка и внедрение индивидуальных образовательных траекторий и программ занятий АФК, основанных на диагностике и потребностях студента [6, 7];

- активное информирование студентов с ОВЗ о возможностях АФК, ее пользе и порядке зачисления на занятия;

- создание в вузах студенческих спортивных клубов и секций по адаптивным видам спорта;

- привлечение студентов без ОВЗ к участию в занятиях АФК, формирование толерантного отношения и инклюзивной культуры.

Информационная и просветительская работа необходима в развитии АФК:

- проведение регулярных просветительских мероприятий (семинары, круглые столы, конференции) для преподавателей, студентов и администрации вузов по вопросам АФК;

- создание информационных ресурсов (сайты, брошюры, социальные сети) с информацией о доступных видах спорта, достижениях спортсменов с ОВЗ, возможностях АФК.

Укрепление междисциплинарного взаимодействия важным образом сказывается на развитии АФК:

- налаживание тесного сотрудничества кафедр физической культуры с медицинскими службами вузов, центрами психологической поддержки, службами по работе с инвалидами.

- привлечение студентов-медиков и психологов к участию в разработке и проведении занятий АФК.

Рассмотрим примеры реализации АФК в Российских Вузах. Успешным примером является Московский государственный университет спорта и туризма, который активно развивает направления адаптивного спорта, имеет специализированные залы, привлекает квалифицированных тренеров по адаптивной физической культуре. Студенты с ОВЗ имеют возможность заниматься паралимпийскими видами спорта, участвовать в соревнованиях, что способствует их социализации и физическому развитию.

Проблемным же в реализации является Региональный технический университет, где занятия АФК для студентов с ОВЗ проводятся в общем потоке со всеми студентами, без учета специфики нарушений. Материально-техническая база ограничена, отсутствуют специализированные тренажеры. Преподаватели кафедры физической культуры не имеют соответствующей подготовки, поэтому занятия носят формальный характер, что вызывает низкую мотивацию и нежелание студентов с ОВЗ посещать занятия.

Потенциально перспективный пример – Санкт-Петербургский государственный университет, который разрабатывает онлайн-курсы по основам адаптивной физической культуры для преподавателей вузов, а также

создает единую платформу для координации усилий по поддержке студентов с ОВЗ. Это может стать моделью для других вузов по повышению осведомленности и стандартизации подходов.

Описывая адаптивную физическую культуру в вузах РФ, следует отметить, что существующий уровень реализации АФК в системе высшего образования РФ характеризуется значительными проблемами, которые затрагивают нормативно-правовое, материально-техническое, кадровое, организационное и информационное обеспечение.

Основными препятствиями являются: дефицит специализированного оборудования и доступной среды, нехватка квалифицированных кадров, формальный подход к организации занятий, низкий уровень информированности всех участников образовательного процесса, а также слабая разработанность индивидуальных программ.

Для успешного развития АФК в вузах необходимо комплексное решение выявленных проблем. Ключевыми направлениями являются: совершенствование нормативной базы, модернизация материально-технической базы, активная подготовка и переподготовка кадров, разработка персонализированных программ, повышение уровня инклюзивной культуры и просветительской деятельности.

Укажем, что перспективы развития АФК в вузах связаны с активным внедрением современных технологий, развитием междисциплинарного сотрудничества и созданием единой системы поддержки студентов с ОВЗ, ориентированной на их полноценную интеграцию в образовательную и социальную жизнь университета.

Подводя итог вышесказанного, отметим, что успешная реализация АФК в высшем образовании РФ является залогом не только физического и психического здоровья студентов с ОВЗ, но и их успешной социализации, профессиональной самореализации и формирования инклюзивного общества.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон № 273: [ принят Гос. Думой 21 дек. 2012 г.: одобрен Советом Федерации 26 дек. 2012 г.]. URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)

2. Российская Федерация. Законы. О социальной защите инвалидов в Российской Федерации: федер. закон № 181-ФЗ: [принят Гос. Думой 20 июля 1995 г.: одобрен Советом Федерации 15 нояб. 1995 г.]. URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_8559/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_8559/)

3. Организация Объединенных Наций. Конвенция о правах инвалидов: принята резолюцией 61/106 Генеральной Ассамблеей ООН 13 декабря 2006 г. URL: [https://www.un.org/ru/documents/decl\\_conv/conventions/disability.shtml](https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/disability.shtml)

4. Российская Федерация. Министерство образования и науки РФ. Приказы. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования: приказ № 1367 от 19 дек. 2013 г. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70503294/>

5. Абаева, Е.А. Адаптивная физическая культура в системе высшего образования: проблемы и перспективы / Е.А. Абаева, О.В. Зайцева // Теория и практика физической культуры. 2018. № 5. С. 34-36.

6. Айрапетянц, И.Н. Физическая реабилитация студентов с ограниченными возможностями здоровья в вузе / И.Н. Айрапетянц, Н.П. Белова // Вестник спортивной науки. 2019. № 4. С. 25-29.

7. Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии: учебник для СПО / Н.Л. Литош. М.: Юрайт, 2025. 156 с.

## ИЗМЕНЕНИЕ РЕЗЕРВОВ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЕМ ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

**В.Н. Приходько, Т.Р. Ковригина**

*В статье приводятся данные результатов проведения занятий со студентами специальной медицинской группы (СМГ) «Б». Проводится сравнительный анализ изменения резервов сердечно-сосудистой системы студентов СМГ занимающихся в течение трех лет.*

***Ключевые слова:** физическая культура, специальная медицинская группа, резервы сердечно-сосудистой системы, индексы Руфье, Робинсона, систолическое давление, эластичность сосудов сердечно-сосудистой системы*

## CHANGES IN CARDIOVASCULAR RESERVES OF STUDENTS WITH HEALTH DISORDERS DURING PHYSICAL EDUCATION CLASSES

**V.N. Prikhodko, T.R. Kovrigina**

*This article presents the results of training sessions with students in Special Medical Group (SMG) "B." A comparative analysis of changes in cardiovascular reserves among SMG students enrolled over three years is provided.*

***Keywords:** physical education, special medical group, cardiovascular reserves, Ruffier and Robinson indices, systolic blood pressure, cardiovascular vascular elasticity*

В целях качественного исполнения государственного стандарта высшего образования, содействия гармоничному развитию посредством обеспечения достижения обучающимися уровня физической подготовленности, необходимого для полноценной социальной и профессиональной деятельности педагога

**Актуальность.** Государственный стандарт высшего образования трактуют учебную дисциплину физическая культура и спорт в высших учебных заведениях важнейшим компонентом целостного развития личности, способствующего гармонизации телесно-духовного единства посредством обеспечения достижения обучающимися уровня физической подготовленности, необходимого для полноценной социальной и профессиональной деятельности. Это в полной мере отражается в обеспечении биологического потенциала жизнедеятельности организма, и проявляется в высоком уровне социальной активности и творческого отношения к деятельности.

Одной из острых проблем, которая сегодня стоит перед кафедрами физического воспитания, является ежегодное увеличение числа студентов отнесенных по результатам медицинских осмотров к специальной медицинской группе.

**Цель исследования:**

– изучить влияние занятий адаптивной физической культурой на состояние здоровья и адаптационные резервы организма студентов специальных медицинских групп.

**Задачи исследования:**

– изучить влияние регулярных занятий физической культурой на состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

– провести тестирование студентов для контроля уровня функционального состояния студентов, а также для оценки реакции организма на получаемые в ходе занятий физические нагрузки.

**Материалы и методы исследования.** Организация и проведение занятий со студентами специальных медицинских групп, намного сложнее, чем занятия со здоровыми студентами. Одной из причин изучения технологии организации и проведения занятий со студентами специальных медицинских групп является психологическая неготовность студентов с определенными отклонениями в состоянии здоровья к занятиям физической культурой.

В Ярославском государственном педагогическом университете занятия по физической подготовке со студентами специальной медицинской группы «Б» организованы и проводятся с использованием комплекса мер спортивно-оздоровительного характера, средствами адаптивной физической культуры. Это позволяет интегрировать в занятия, как минимум три крупных области знания – физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику.

Согласно требованиям адаптивной физической культуры, и в целях качественной организации и проведения занятий все студенты распределены в группы по заболеваниям. При этом в ходе формирования групп особое внимание уделяется учету индивидуальных особенностей, подбору наиболее целесообразных видов физической активности и определению форм занятий физической культурой, в первую очередь, определяя показания и противопоказания к выполнению тех или иных упражнений.

С целью учета и контроля уровня функционального состояния студентов, а также реакции организма на получаемые в ходе занятий физические нагрузки, с периодичностью два месяца проводятся тестирования студентов по индексу Робинсона, позволяющего оценить уровень обменно-энергетических процессов, происходящих в организме, и индексу Руфье, дающего качественную оценку функциональных резервов кардиореспираторной системы каждого студента.

Проводимое тестирование с периодичностью один раз в два месяца, позволяло вести регулярный контроль реакции организма занимающихся на получаемые нагрузки в ходе занятий, а также возможности регулирования её индивидуально для каждого студента.

В исследовании с 2022 по 2024 год принимали участие 103 студент специальной медицинской группы.

Проведенные ранее исследования [9], показали, что обследованные студенты имели низкие исходные показатели работы сердечно-сосудистой системы.

Полученные результаты были обработаны с применением программы Statistica 6.0. Достоверность различий средних величин показателей оценивали по t-критерию Стьюдента с уровнем значимости  $p < 0,05$ .

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализируя динамику изучаемых показателей в течение трех лет, можно заметить, что наиболее существенные изменения в положительную сторону отмечены у индекса Руфье (табл. 1).

**Таблица 1. Динамика показателя индекса Руфье**

Годы исследований	Значение индекса (человек)				
	Очень плохой	Плохой	Средний	Хороший	Отличный
Начальный уровень	49	47	7	нет	нет
Через год	29	55	17	2	нет
Через два года	19	44	36	4	нет
Через три года	9	29	43	19	3

Проведенное исследование оценки общего состояния организма, его резервных возможностей и особенностей адаптации сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам с помощью пробы Руфье выявило, что в начале исследования 49 студентов (48,5%) имели очень плохой результат, 47 (46,5%) – плохой результат и 7 студентов (7%) – средний. Полученные результаты свидетельствуют, что 93% обследуемых имели низкую работоспособность сердечной мышцы.

Проведенный анализ динамики индекса Руфье выявил максимальный темп уменьшения значений показателя через год проведения занятий: на 70,8% ( $p < 0,05$ ) студентов, имеющих очень плохой начальный уровень, и на 76% ( $p < 0,05$ ) имеющих низкий начальный уровень (табл. 2).

**Таблица 2. Темпы изменчивости (процентов в год) индекса Руфье**

Показатель	Временной интервал		
	2021-2022	2022-2023	2023-2024
Очень плохой	-70,8	-28,6	-40
Плохой	-76	-72,7	-66,7
Средний	-28,6	-20	-25
Хороший	-	+50	+78,9
Отличный	-	-	+50

Характерна отрицательная динамика очень плохого, плохого и среднего значения показателя и положительная динамика хорошего и среднего показателя во все изучаемые периоды. Проведенный корреляционный анализ обнаружил отрицательную корреляционную зависимость между значением индекса Руфье и работоспособностью, что подтверждается исследованиями, проведенными Н.Н Ларионовой и др. [5].

Результатом трехлетних занятий физической культурой стало изменение индекса в лучшую сторону у 88,2% ( $p < 0,05$ ) студентов, имеющих очень низкий начальный уровень и 98,3% ( $p < 0,05$ ) студентов, имеющих низкий

начальный уровень. При этом количество занимающихся студентов, повысивших свой индекс до хорошего уровня выросло до 18,6% и 2% до отличного.

Изучение показателя индекса Робинсона характеризующего систолическую работу сердца, и позволяющего оценивать резервные возможности гемодинамики выявило, что в начале исследования 53 студента (51,7%) имели очень плохой результат, 44 (42,8%) – плохой результат и 6 студентов (5,8%) – средний (табл. 3).

**Таблица 3. Динамика показателя индекса Робинсона**

Годы исследования	Значение индекса (человек)				
	Очень плохой	Плохой	Средний	Хороший	Отличный
Начальный уровень	53	44	6	нет	нет
Через год	33	51	17	2	нет
Через два года	27	45	19	11	1
Через три года	20	43	19	18	3

Максимальные изменения значений индекса Робинсона в сторону улучшения зафиксированы на 2 год занятий: на 33,4% студентов ( $p < 0,05$ ), имеющих очень плохой начальный уровень, на 25,3% ( $p < 0,05$ ), имеющих низкий начальный уровень и на 33,4% студентов ( $p < 0,05$ ), имеющих средний начальный уровень. Кроме того, количество занимающихся студентов, повысивших свой индекс до хорошего уровня выросло до 11 человек (81,6%) ( $p < 0,05$ ) (табл. 4).

**Таблица 4 Темпы изменчивости (процентов в год) индекса Робинсона**

Показатель	Временной интервал		
	2021-2022	2022-2023	2023-2024
Очень плохой	-38,5	-18,8	-26,9
Плохой	-30,2	-33,3	-15,0
Средний	-33,3	-25,0	-33,3
Хороший	-	+81,8	+38,9
Отличный	-	-	+50

На протяжении исследования характерна отрицательная динамика очень плохого, плохого и среднего значения показателя и положительная динамика хорошего и среднего показателя во все изучаемые периоды.

Через три года занятий адаптивной физической культурой улучшение индекса произошло отмечено у 63,5% ( $p < 0,05$ ) студентов, имеющих очень низкий начальный уровень и 60,6% ( $p < 0,05$ ) студентов, имеющих низкий начальный уровень. При этом количество занимающихся студентов, повысивших свой индекс до хорошего уровня выросло до 17,9% ( $p < 0,05$ ) и 2% ( $p < 0,05$ ) до отличного.

Изменение показателя индекса Руфье у студентов происходит в основном за счет уменьшения сердечных сокращений в спокойном состоянии, а также более быстрого уменьшения сердечных сокращений в процессе восстановления.

Изменение ЧСС обеспечивает адаптацию системы кровообращения к потребностям организма и условиям внешней среды. Прирост ЧСС подвержен линейной зависимости: чем адаптированнее сердце к нагрузке, тем меньше тахикардия после нее и наоборот. В результате мышечных тренировок происходит значительное урежение ЧСС, увеличивается сократительная мощность сердечной мышцы [1].

В тесте индекса Робинсона помимо показателя частоты сердечных сокращений присутствует количественный показатель систолического давления, который характеризует не только показатель силы сердечной мышцы, но и эластичность кровеносных сосудов.

Высокое артериальное давление – это, как правило, результат повышенного тонуса кровеносных сосудов, приводящий к сужению просвета и ухудшению кровоснабжения. Известно, что процесс нормализации тонуса (просвета) кровеносных сосудов более длительный, так как в нем присутствует значительное число факторов (вредные привычки — курение и алкоголь, окружающая среда, двигательная активность, температурный режим)

Можем предположить, что меньший процент улучшений значений индекса Робинсона, чем индекса Руфье у одних и тех же студентов специальной медицинской группы «Б», занимающихся физической культурой в течение трех лет, связан именно с более длительным временем в нормализации кровеносных сосудов, отражающих в величине систолического давления имеющих в формуле индекса Робинсона.

Анализируя динамику изменения резервов сердечно-сосудистой системы по времени занятий, можно констатировать, что наибольшее количество студентов улучшают свои резервы с очень плохого состояния в плохое и с плохого в среднее через год регулярных занятий физической культурой. Улучшение до хорошего и отличного состояния происходит в процессе занятий второго и третьего года, при этом количество студентов, улучшивших резервы до хороших и отличных не высокое.

**Выводы.** Организованные занятия по элективной дисциплине физическая культура и спорт со студентами специальной медицинской группы «Б» привели к положительным изменениям в состоянии их здоровья и адаптационных резервов организма.

Известно, что двигательная активность, дыхание, изменения давления, температуры тела, эмоциональное состояние – это факторы, влияющие на вариабельность сердечного ритма. Регулярная двигательная активность сопутствует изменениям этих факторов, что приводит к активности вегетативной (автономной) нервной системы, которая определяя баланс между симпатической и парасимпатической частями, позволяет быстро реагировать на изменения гомеостаза системы и изменять функции сердца под изменяющиеся условия, что в конечном итоге приводит к адаптивным изменениям работы сердечной мышцы [7].

Констатируя изменения уровня систолического давления у студентов в ходе занятий, подтверждаем, что физическая работа способствует общему расширению кровеносных сосудов, нормализации тонуса их мышечных стенок,

улучшению питания и повышению обмена веществ в стенках кровеносных сосудов. При работе окружающих сосудов мышц происходит массаж стенок сосудов. Кровеносные сосуды, проходящие через мышцы, массируются за счет гидродинамической волны от учащения пульса и за счет ускоренного тока крови. Все это способствует сохранению эластичности стенок кровеносных сосудов и нормальному функционированию сердечно-сосудистой системы без патологических отклонений [1, 2].

Адаптация организма к нагрузкам – многоуровневый процесс, который происходит в ответ на физические воздействия. В основе адаптационного механизма лежит стремление организма сохранить гомеостаз, или постоянство внутренней среды, при воздействии различных факторов, таких как интенсивные тренировки или изменения в условиях окружающей среды.

В процессе адаптации мышцы, сердечно-сосудистая система и другие функциональные системы человека претерпевают физиологические изменения, направленные на улучшение работоспособности. Этот процесс имеет важное значение как для спортсменов, так и для людей, занимающихся спортом для поддержания здоровья [6].

**Заключение.** Таким образом, мы видим, что физическая культура и спорт благоприятно влияют не только на мускулатуру, но и на другие органы, в частности на кровеносную систему, улучшая и совершенствуя их работу. Чтобы быть здоровым, крепким, выносливым и разносторонне развитым человеком, необходимо активизировать кровообращение с помощью физических упражнений.

Первый способ укрепления кровеносных сосудов – это регулярные физические нагрузки. Если вы ведете пассивный образ жизни, то не стоит удивляться проблемам с сосудами. При отсутствии активности сосуды становятся "ленивыми", теряют гибкость и эластичность. В результате нарушается кровообращение, повышается давление, сердце работает с перегрузкой [3].

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амосов, Н.М. Сердце и физические упражнения / Н.М. Амосов, И.В. Муравов // М., Знание, 1985. С. 23-26.
2. Афоньшин, В.Е. Индивидуализация физической нагрузки / В.Е. Афоньшин, М.М. Полевщиков, В.В. Роженцов // Современные проблемы науки и образования. 2016. № 2. С. 240-241.
3. Воронов, Н.А. Влияние физической нагрузки на состояние организма человека // Центральный научный вестник. 2018. Т. 3, № 12. С. 50-51.
4. Колпакова, Е.М. Двигательная активность и её влияние на здоровье человека / Е.М. Колпакова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2018. № 1 (8). С. 94–108.
5. Ларионова, Н.Н. Определение функциональных показателей студента как фактор готовности к сдаче контрольных нормативов по физической культуре / Н.Н. Ларионова, И.Н. Жмырко // Академический вестник Ростовского филиала Российской таможенной академии. 2015. № 1 (18). С. 77-81.

6. Мухин, В.Н. Связь variability сердечного ритма с психической работоспособностью / В.Н. Мухин, Н.М. Яковлев // Российский физиологический журнал им. И.М. Сеченова. 2011. Т. 97, № 8. С. 838-842.

7. Николаева, Т.М. Влияние физической нагрузки на variability сердечного ритма при умственной деятельности в зависимости от реактивности парасимпатического отдела вегетативной нервной системы / Т.М. Николаева, Е.К. Голубева // Современные вопросы биомедицины. 2023. Т. 7, № 2. С.159-166.

8. Пономарев, А.Е. Физиологические аспекты нормирования физических нагрузок / А. Е. Пономарев // Современные технологии в физическом воспитании и спорте. 2018. С. 214-218.

9. Приходько, В.Н. Анализ резервов сердечно-сосудистой системы студентов с различными заболеваниями / В.Н. Приходько, Т.Р. Ковригина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2024. Т. 9, № 3. С. 99-107

**ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО МАРШРУТА  
ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ВЕТЕРАНОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ  
В ПРОЦЕССЕ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И АБИЛИТАЦИИ  
ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ**

**И.В. Составнев<sup>1,2</sup>, А.А. Луценко<sup>2</sup>, М.В. Мельникова<sup>2</sup>**

Научный руководитель – **В.И. Колмаков**, д-р биол. наук, профессор

<sup>1</sup>Сибирский Федеральный университет,  
<sup>2</sup>КГБУ «Региональный центр спортивной подготовки  
по адаптивным видам спорта»

*В статье рассматривается опыт применения на практике индивидуального маршрута реабилитации, разработанного специально для ветеранов и участников боевых действий, получивших травмы и ранения в результате выполнения задач на поле боевых действий, связанных с поражением опорно-двигательного аппарата.*

**Ключевые слова:** *Физическая реабилитация, услуги, комплексная реабилитация, лица с поражением ОДА, ветераны и участники боевых действий*

**EXPERIENCE OF USING AN INDIVIDUAL ROUTE FOR PHYSICAL  
REHABILITATION OF COMBAT VETERANS IN THE PROCESS  
OF COMPREHENSIVE REHABILITATION AND ABILITATION  
OF PERSONS WITH DISABILITIES**

**I.V. Sostavnev<sup>1,2</sup>, A.A. Lutsenko<sup>2</sup>, M.V. Melnikova<sup>2</sup>**

Scientific Supervisor – **V.I. Kolmakov**, Doctor of Biological Sciences, Professor

<sup>1</sup>Siberian Federal University,  
<sup>2</sup>RSBI "Regional Center for Sports Training in Adaptive Sports"

*This article examines the practical application of a customized rehabilitation program developed specifically for veterans and combat participants who sustained injuries and wounds as a result of combat missions involving musculoskeletal disorders.*

**Keywords:** *Physical rehabilitation, services, comprehensive rehabilitation, individuals with musculoskeletal disorders, veterans and combat participants*

**Введение.** В настоящее время, в связи с возросшим количеством военных конфликтов, стал очень актуален вопрос физической реабилитации и социальной адаптации ветеранов и участников боевых действий, вернувшихся с различными травмами и ранениями в мирную жизнь.

Цель – внедрение индивидуального маршрута физической реабилитации в процесс физической реабилитации ветеранов и участников боевых действий.

Индивидуальный маршрут физической реабилитации – это персональный, заранее продуманный план, а точнее запланированных мероприятий, который учитывает индивидуальные особенности ветерана или участника боевых действий с ранениями, индивидуальные потребности, цели, способности и прогнозируемые результаты.

Индивидуальный маршрут физической реабилитации имеет следующие характеристики:

- персонализацию – учет уникальных возможностей человека;
- целенаправленность – направленность на достижение конкретных целей, исходя из ограничений, полученных травм, инвалидности;
- гибкость – возможность корректировать план физической реабилитации в зависимости от меняющихся обстоятельств;
- структурированность – представляет собой последовательное выполнение действий для достижения поставленных целей;
- интерактивность – активное участие ветерана боевых действий в создании индивидуального плана физической реабилитации и его реализации.

Индивидуальный маршрут физической реабилитации, как и физическая реабилитация, реализуется в комплексной реабилитации и абилитации инвалида.

Комплексная реабилитация – система и процесс полного или частичного восстановления способностей инвалидов к бытовой, общественной, профессиональной и иной деятельности [5].

В процессе комплексной реабилитации и абилитации для каждого инвалида создано оптимальное количество мероприятий, мероприятия направлены на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности в целях его социальной адаптации, в том числе достижения им материальной независимости, и интеграции в общество.

Комплексная реабилитация и абилитация инвалида обеспечиваются преемственностью реализации мероприятий и оказания услуг по основным направлениям комплексной реабилитации и абилитации инвалидов на основе межведомственного взаимодействия всех участвующих в комплексной реабилитации и абилитации инвалида федеральных органов исполнительной власти, органов государственной власти субъекта Российской Федерации, реабилитационных организаций [4].

Абилитация инвалида – система и процесс формирования отсутствовавших у инвалидов способностей к бытовой, общественной, профессиональной и иной деятельности.

В феврале 2025 года Министерство Спорта Российской Федерации приказом утвердило стандарт предоставления инвалидам услуги по физической реабилитации и абилитации с использованием средств и методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта [3].

В содержании документа рассматриваются три формы оказания услуги: стационарная, полустационарная и на дому.

Реализовывать предусмотренные стандартом услуги, согласно документу, в обязательном порядке обязуют тренеров по АФК и адаптивному спорту, или

же инструкторов-методистов по АФК и адаптивному спорту, или тренеров-преподавателей по АФК и спорту.

Предусмотрено шесть условных наименований мероприятий, входящих в состав услуги, предусмотренный стандартом: первичная диагностика, информирование, консультирование, практические занятия, вторичная диагностика.

На практике мероприятия входящие в состав услуги осуществляются следующим образом:

Первичная диагностика производится после предоставления документов: индивидуальная программа реабилитации и абилитации (далее – ИПРА), выписка из медицинской карты больного по форме № 027/у, медицинская справка об отсутствии противопоказаний к занятиям АФК и адаптивному спорту, тестирование физических качеств с помощью тестов.

Информирование – информация об учреждении, занимающаяся вопросами физической реабилитации, информация о тренировочном процессе, имеющейся спортивной инфраструктуре, наличие необходимых специалистов для физической реабилитации.

Консультирование – рекомендации по индивидуальному планируемому тренировочному процессу с учетом предпочтений ветерана или участника боевых действий, лица с инвалидностью.

Практические занятия – на основании предыдущих этапов, тренировки проходят либо у инструктора по АФК, либо у тренера по адаптивному спорту.

Вторичная диагностика – прохождение медицинского обследования в физкультурно-спортивном диспансере для определения динамики здоровья и повторное тестирование физических качеств с помощью тестов.

**Методы.** В процессе внедрения индивидуального маршрута физической реабилитации использовались следующие методы организации:

- словесные (в рамках этапов диагностики, информирования и консультирования специалисты с помощью беседы выясняют необходимую информацию, а также поясняют особенности выполнения упражнений на этапе практических занятий);

- наглядные (в основном использовался на этапе практических занятий, наблюдение за правильным выполнением упражнений);

- практические (реабилитационные упражнения на восстановление утраченных функций, последовательное изучение элементов физических упражнений).

**Результаты.** В результате последовательного прохождения этапов индивидуального маршрута физической реабилитации: диагностики, информирования, консультирования, практических занятий, тренингов и мероприятий по просвещению.

Ветераны и участники боевых действий, а также лица с инвалидностью самостоятельно систематично стали посещать занятия по дисциплинам адаптивного спорта.

На постоянной основе стали участвовать в физкультурных и спортивных мероприятиях регионального уровня по адаптивным видам спорта.

Кроме того, лица, систематично посещавшие занятия, благодаря мероприятиям паралимпийского комитета России смогли выступить на всероссийских соревнованиях по пулевой стрельбе, стрельбе из лука, волейболу сидя.

**Обсуждение.** Исследование было выполнено с января по август 2025 года в городе Красноярске на базе КГБУ «РЦСП по адаптивным видам спорта», «АФК-Центр», по адресу: ул. Елены Стасовой 69л/1. По данному адресу располагается демонстрационно-спортивная площадка «АФК-Центр» краевого государственного бюджетного учреждения «Региональный центр спортивной подготовки по адаптивным видам спорта», созданная специально для проведения занятий и реабилитационных мероприятий лиц с инвалидностью, в том числе участников и ветеранов боевых действий.

На территории демонстрационно-спортивной площадки «АФК-Центр» расположен зал с тренажерами для физической реабилитации, помещение для стрельбы из пневматической винтовки и пневматического пистолета без пуль с помощью стрелкового тренажера по электронным мишеням, помещения психолога с оборудованием для снятия психо-эмоционального напряжения, помещение для игры в дартс и настольный теннис.

Задачи внедрения индивидуального маршрута реабилитации: увеличение числа занимающихся, пропаганда и популяризация АФК и адаптивного спорта, выполнение пунктов приказа Министерства Спортa Российской Федерации от 07.02.2025г. №92 «Стандарт предоставления инвалидам услуги по физической реабилитации и абилитации с использованием средств и методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта».

Первая задача была выполнена, количество регулярно посещающих тренировочные мероприятия увеличилось с 50 до 346 человек.

Вторая задача была выполнена, пропаганда и популяризация АФК и адаптивного спорта осуществлялась не только за счет участия в тренировках и соревнованиях, а за счет участия в тренировочном процессе профессиональных спортсменов адаптивных видов спорта и, конечно же, за счет выезда на всероссийские соревнования, после таких мероприятий количество занимающихся у тренеров и инструкторов увеличивалось.

Третья задача по выполнению пунктов приказа Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении стандарта предоставления инвалидам услуги по физической реабилитации и абилитации с использованием средств и методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» стала невыполнимой в полной мере.

Удалось выполнить в полной мере форму оказания услуги по физической реабилитации – полустационарную. С формой на дому возникли сложности, так как не все занимающиеся имеют высококачественный доступ в интернет и минимальный набор спортивного инвентаря дома, для занятий адаптивной физической культурой.

Стационарная форма оказания услуги оказалась невыполнимой, так как многие занимающиеся, находящиеся в реабилитационном учреждении (медицинском) не имеют одного или всех документов: МСЭ, ИПРА и

медицинской справки на занятия, согласно приказу Министерства спорта Российской Федерации от 07.02.2025г. № 92.

Тем не менее, перечень мероприятий, входящих в состав услуги по физической реабилитации, предусмотренный стандартом выполнить удалось.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ГОСТ Р 52025-2021. Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей: утвержден и введен в действие Приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 3 декабря 2021 г. N 1689-ст: введен впервые: дата введения 2022.07.01 / разработан Ассоциацией Саморегулируемой организацией "Отраслевое объединение национальных производителей в сфере физической культуры и спорта «Промспорт». М.: Стандартинформ, 2021. V, 5 с.

2. Краевое государственное бюджетное учреждение «Региональный центр спортивной подготовки по адаптивным видам спорта» г. Красноярск: официальный сайт. Красноярск, 2025. URL: <https://cas24.ru> (дата обращения: 01.09.2025).

3. Российская Федерация. Законы. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении стандартов предоставления инвалидам и детям-инвалидам услуг по физической реабилитации и абилитации с использованием средств и методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 07.02.2025 г. № 92 // КонсультантПлюс: справочная правовая система. URL: <http://www.consultant.ru>. (дата обращения: 01.09.2025).

4. Российская Федерация. Законы. О социальной защите инвалидов в Российской Федерации: федер. закон № 181-ФЗ: [принят Гос. Думой 20 июля 1995 г.: одобрен Советом Федерации 15 нояб. 1995 г.] // КонсультантПлюс: справочная правовая система. URL: <http://www.consultant.ru>. (дата обращения: 01.09.2025).

5. Российская Федерация. Законы. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон № 329-ФЗ: [принят Государственной Думой 16 ноября 2007 г.: одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 г.]// КонсультантПлюс: справочная правовая система. URL: <http://www.consultant.ru>. (дата обращения: 01.09.2025).

## **НЕОБХОДИМОСТЬ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ 6–8 ЛЕТ С УЧЁТОМ ВЕДУЩЕЙ РЕПРЕЗЕНТАТИВНОЙ СИСТЕМЫ**

**Н.А. Титенкова**

Научный руководитель – **Л.Г. Король**, канд. биол. наук, доцент

Сибирский федеральный университет

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

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

## **THE NEED TO CONSTRUCT THE TRAINING PROCESS FOR VISUALLY IMPAIRED CHILDREN AGED 6–8 BASED ON THE LEADING REPRESENTATIVE SYSTEM**

**N.A. Titenkova**

Scientific Supervisor – **L.G. Korol**, Candidate of Biological Sciences,  
Associate Professor

Siberian Federal University

*This article examines the need to structure the training process for visually impaired children aged 6-8 years, taking into account the dominant representational system. The specific characteristics of representatives with different dominant channels of information perception are described. The sensory characteristics of visually impaired children are analyzed. The relevance of considering the dominant representational system in the work of physical education teachers and coaches working in special educational institutions for visually impaired children is empirically substantiated.*

**Keywords:** *modality, physical education, training process, representative system, perception, visually impaired*

Дети с нарушениями зрения являются довольно распространённой категорией среди детей, имеющих нарушения в развитии. Нарушение функций зрения напрямую сказывается на фундаментальном свойстве психической

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

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

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

Информация из окружающего мира поступает в головной мозг через пять основных каналов – органов чувств. Однако ведущим часто является только один из них. В этом случае говорят про ведущую (основную) модальность, лежащую в основе различения репрезентативных систем человека.

Ведущая модальность – модальность, чаще других используемая человеком сознательно, в его речи. Репрезентативная система является очень важной для обеспечения когнитивного развития человека. В соответствии с этим на начальном этапе исследования нами была выдвинута гипотеза, что выявление и учёт репрезентативной системы обучающихся в рамках педагогического процесса будет способствовать реализации педагогом индивидуального подхода к каждому ребёнку с нарушениями развития, а также повышению эффективности коммуникации с ним.

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

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

*Аудиалы.* Восприятие основного потока информации происходит через слуховой канал. Они лучше воспринимают информацию, которая прочитана вслух и запоминают информацию, преподнесенную в устной форме. Данному типу людей требуется полная тишина для того, чтобы сосредоточиться на какой-то конкретной задаче. Они очень требовательны к своей речи и речи окружающих. Аудиалы считаются самым коммуникабельным типом людей. Как правило плохо запоминают черты лица и могут терять ориентировку в пространстве. Такой тип людей предпочитает знать только конкретные факты без лишних подробностей. На внешний вид собеседника аудиалы практически не обращают внимания, а вот тембр голоса – один из самых важных моментов общения. Голос человека, с которым происходит контакт должен иметь приятный тембр, спокойную интонацию и четкую размеренную речь.

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

кинестетика важен телесный контакт, комфорт и эмоциональный обмен с собеседником [5].

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

Особенности восприятия слабовидящих детей заключается в таких моментах как:

1) замедленный темп восприятия, что означает, что слабовидящим обучающимся необходимо больше времени для осмысления и восприятия полученного материала. Основная трудность замедленного восприятия заключается в том, что такие дети с трудом могут выделить главное из полученной информации;

2) недостаточная дифференцированность воспринимаемого;

3) ограниченный объём восприятия. Слабовидящие дети, выхватывают отдельные фрагменты изучаемого объекта, например, при прослушивании текста, что в свою очередь отрицательно влияет на качество их обучения. Так же ограниченность объёма восприятия создает сложности для слабовидящих детей при ориентировке в новом месте или в непривычной ситуации;

4) низкий уровень развития константности восприятия;

5) недостаточная активность восприятия. Эта особенность заключается в возникновении трудностей при восприятии объекта в непривычной ситуации (например, вверх ногами). Присутствует слабая поисковая активность;

6) трудность в восприятии пространства и времени [4].

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

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

**Таблица 1. Методика определения основного канала восприятия**

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

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

**Таблица 2. Количественное распределение испытуемых в зависимости от ведущей репрезентативной системы**

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

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

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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